



امارت اسلامی افغانستان
اداره تعلیمات تخنیکي و مسلکي
معاونیت امور علمی
ریاست نصاب و تربیه معلم
آمریت محترم علمی
آمریت تعلیمات تخنیکي و مسلکي ولایت سرپل
آمریت انستیتوت مسلکي زراعت و وترنری ولایت سرپل
مدیریت تدریسی

موضوع عنوان مقاله:- نبات طبی خاکشیر

ترتیب کننده: نامزد مسلک آموز ذبیح الله " دانشیار"
استاد انستیتوت مسلکي زراعت و وترنری ولایت سرپل

1403 هجری شمسی

سال :

الله أكبر
الحمد لله

بیشگفتار

نظام اجتماعی و طرز زنده گی در افغانستان مطابق به احکام دین مقدس اسلام و رعایت تمامی قوانین مشروع و معقول انسانی عیاراست؛ اداره تعلیمات تخنیکي و مسلکی امارت اسلامی افغانستان نیز با ایجاد زمینه های لازم برای تعلیم و تربیت جوانان و نوجوانان مستعد و علاقمند به حرفه آموزی، ارتقای مهارت های شغلی در سطوح مختلف مهارتی، تربیت کادر های مسلکی و حرفوی و ظرفیت سازی تخصصی- از طریق انکشاف و ایجاد مکاتب و انستیتوت های تخنیکي و مسلکی در سطح کشور با رویکرد ارزش های اسلامی و اخلاقی فعالیت می نماید؛ فلهدذا جهت نیل به اهداف عالی این اداره که همانا تربیه افراد ماهر و توسعه نیروی بشری در کشور می باشد. داشتن نصاب تعلیمی بر وفق بازار کار امر حتمی و ضروری بوده، کتاب درسی یکی از ارکان مهم فرایند آموزش های تخنیکي و مسلکی محسوب می شود، پس باید همگام با تحولات و پیشرفت های علمی نوین و مطابق نیازمندی های جامعه و بازار کار تالیف گردد و دارای چنان ظرفیتی باشد که بتواند آموزه های دینی و اخلاقی را توأم با فرآورده های علوم جدید با روش های نوین به شاگردان و محصلان انتقال دهد.

امروزه تربیت نیروی انسانی یکی از برجسته ترین شاخص های تحول و پیشرفت جوامع محسوب می شود. این تحول زمانی تحقق خواهد پذیرفت که طرز تفکر و عمل کار گزاران نظام های تعلیمی خصوصاً معلمان تحول کند.

هدف و رسالت تعلیم و تربیه، انسان سازی است؛ انسان آموختن را از هنگام تولد آغاز می کند و در طول زندگی آن را ادامه می دهد. بخشی از آموختنی ها به صورت غیر عمدی یا تصادفی در خانواده و جامعه صورت می گیرد و بخش دیگر به نهاد ها و موسسات رسمی از قبیل مکاتب، انستیتوت ها و پوهنتون ها سپرده می شود در این میان مکتب بیشترین سهم را بر عهده دارد و سر انجام این مسوولیت خطیر به عهده معلمان واگذار می گردد و آن ها باید شاگردان را به درستی تربیت کنند تا برای شرکت در کار و اجتماع آماده شوند.

با احترام

ذبیح الله " دانشیار "

فهرست

صفحات	عناوین
1.....	مقدمه.....
2.....	نبات طبی خاکشیر.....
2.....	خصوصیات نباتی خاکشیر.....
5-3	فواید طبی نبات خاکشیر.....
6-5	مضرات نبات خاکشیر.....
6	طریقه مصرف خاکشیر.....
7.....	نتیجه گیری.....
8.....	منابع و ماخذ.....

مقدمه

خاکشیر گیاهی است که در زبان عامیانه به آن خاکشی. گفته میشود خاکشیر با نام علمی *Descurainia Sophia* شناخته میشود و نام انگلیسی آن *Flixweed* است.

خاکشیر گیاهی از تیره شب بویان یک یا دو ساله است. این گیاه عموماً در کوهستان ها و دشت ها رشد می کند. این گیاه حاوی تخم هایی به رنگ قهوه ای و قرمز است. این تخم ها ریز و دراز هستند و نوع قرمز آن طعم نسبتاً تلخی دارد. این گیاه ساقه ای بلند دارد که طول آن به یک متر نیز می رسد. در بالای گیاه کرکی به چشم نمی خورد. در حالی که پایین ساقه خاکشیر مقدار زیادی کرک دارد.

بسیاری از افراد در فصل تابستان احساس تشنگی بیشتری دارند. به همین دلیل دنبال نوشیدنی های هستند که با خوردن آن بتوانند تشنگی خود را رفع کنند و کمتر تشنه شوند. شربت خاکشیر با آب لیمو یکی از این نوشیدنی ها است. دانه های خاکشیر با حبس کردن آب درون خود می توانند آب مورد نیاز بدن را به صورت کامل تامین کنند. البته باید دقت داشته باشید که نباید به صورت افراطی از این شربت استفاده کرد، زیرا شربت خاکشیر حاوی شکر است و شکر نیز برای سلامتی بسیار ضرر دارد.

نبات طی خاکشیر

خاکشیر یکی از گیاهان دارویی و خوراکی است که مصرف بالایی دارد. این گیاه در طب سنتی نیز توصیه شده است. به همین دلیل افرادی زیادی تمایل دارند از این گیاه استفاده کنند.

خاکشیر گیاهی است که در زبان عامیانه به آن خاکشی. گفته میشود خاکشیر با نام علمی *Descurainia Sophia* شناخته میشود و نام انگلیسی آن Flixweed است.

خصوصیات نباتی خاکشیر

خاکشیر گیاهی از تیره شب بویان یک یا دو ساله است. این گیاه عموماً در کوهستان ها و دشت ها رشد می کند. این گیاه حاوی تخم هایی به رنگ قهوه ای و قرمز است. این تخم ها ریز و دراز هستند و نوع قرمز آن طعم نسبتاً تلخی دارد. این گیاه ساقه ای بلند دارد که طول آن به یک متر نیز می رسد. در بالای گیاه کرکی به چشم نمی خورد. در حالی که پایین ساقه خاکشیر مقدار زیادی کرک دارد.

گیاه خاکشیر از قسمت بالایی ساقه انشعاباتی دارد و گل هایی به رنگ زرد روشن در آن دیده می شوند. تخم های این گیاه طبع سردی دارند و به همین دلیل بیشتر افراد در تابستان از خاکشیر استفاده می کنند تا به گرما زدگی دچار نشوند. به همین شکل افرادی که طبع سرد دارند نباید در مصرفش زیاده روی کنند.



شکل 1 نبات خاکشیر

فواید طبی نبات خاکشیر

خاکشیر و رفع تشنگی

بسیاری از افراد در فصل تابستان احساس تشنگی بیشتری دارند. به همین دلیل دنبال نوشیدنی هایی هستند که با خوردن آن بتوانند تشنگی خود را رفع کنند و کمتر تشنه شوند. شربت خاکشیر با آب لیمو یکی از این نوشیدنی ها است. دانه های خاکشیر با حبس کردن آب درون خود می توانند آب مورد نیاز بدن را به صورت کامل تامین کنند. البته باید دقت داشته باشید که نباید به صورت افراطی از این شربت استفاده کرد، زیرا شربت خاکشیر حاوی شکر است و شکر نیز برای سلامتی بسیار ضرر دارد.



شکل 2 ترکیبات نبات خاکشیر با آب لیمو

رفع یبوست

یبوست به این دلیل به وجود می آید که حرکات روده نا منظم می شوند یا به صورت چشمگیری کاهش پیدا می کنند. برای رفع یبوست می توانید از شربت خاکشیر استفاده کنید چون این شربت خاصیت ملین دارد. برای تهیه این شربت به منظور درمان یبوست کافی است دو قاشق غذا خوری خاکشیر را درون یک لیوان آب گرم بریزید و هم بزنید. برای تاثیر بیشتر بهتر است این شربت را صبح و شب مصرف کنید.

زنان بارداری که در این دوران دچار یبوست هستند نیز می توانند برای درمان آن از خاکشیر استفاده کنند. خاکشیر در اواخر بارداری می تواند با کمک به باز شدن دهانه، وضع حمل را آسان تر کند.

درمان کبد چرب

خاکشیر ادرار آور است. وقتی دفع ادرار افزایش پیدا کند سموم زیادی از بدن دفع می شود. در نتیجه کبد پاک سازی و کبد چرب نیز درمان خواهد شد علاوه بر بهبود کبد چرب، با دفع چربی و سموم به مرور زمان وزن بدن نیز کاهش پیدا خواهد کرد.

رفع جوش صورت

خاکشیر خاصیتی دارد که باعث سم زدایی پوست می شود. وقتی این اتفاق می افتد، رنگ پوست به مرور زمان روشن تر می شود و لک های پوستی و جوش ها نیز از بین می روند. برای رفع جوش های صورت با خاکشیر می توانید آن را با نصف گیلان عرق کاسنی و نصف گیلان عرق شاه تره مخلوط کنید. این شربت را باید به مدت 3 هفته مصرف کرد تا به نتیجه دلخواه رسید.

رفع شوره سر

خاکشیر خاصیت ضد باکتریایی و ضد التهابی دارد. به همین دلیل می تواند در درمان شوره سر نیز موثر باشد. برای این مشکل بهتر است روی 2 تا 3 گیلان از این شربت میل کنید.



شکل 3 شربت نبات خاکشیر

خاکشیر و قوای جنسی

قوای جنسی در آقایان با مصرف خاکشیر افزایش می یابد. همچنین برای درمان ناباروری در مردان نیز موثر میباشد.

از دیگر خواص خاکشیر می توان به موارد ذیل زیر اشاره کرد.

- ✓ زخم و جراحت را بهبود می دهد
- ✓ خاصیت تب بری دارد.
- ✓ باعث دفع سنگ گرده میشود.
- ✓ در دفع انگل موثر است.
- ✓ ویتامین C زیادی دارد.
- ✓ در درمان مخملک و سرخک تاثیر می گذارد.
- ✓ در درمان سرطان موثر است.
- ✓ باعث رفع بوی بد دهان می شود.
- ✓ از ضمام خاکشیر برای بهبود ورم های پستان استفاده می کنند.
- ✓ در درمان نقرس تاثیر می گذارد.
- ✓ باعث بهبود گرفتگی صدا میشود.

مضرات خاکشیر

- ✓ خاکشیر به دلیل طبع سردی که دارد برای افراد که به روماتیسم و آرتروز دچار هستند، مناسب نیست و باید مصرف اش را به حداقل برسانند. زیرا خاکشیر می تواند باعث افزایش درد در این افراد شود.
- ✓ با این که خاکشیر در درمان یبوست موثر است. اما مصرف زیاد آن نیز باعث افزایش یبوست میشود افزایش بیش از اندازه خاکشیر خطر ابتلا به مگاکولون را افزایش می دهد. در این بیماری روده منبسط میشود و فرد قادر به دفع مدفوع و گازی های روده نیست.
- ✓ مصرف بیش از حد خاکشیر در دوران شیردهی باعث نفخ و دل درد در نوزاد و مادر میشود.
- ✓ مصرف طولانی مدت خاکشیر به دلیل خاصیت ملینی که دارد فعالیت روده را کاهش می دهد. در نتیجه روده ها بدون وجود ملین نمی توانند عمل دفع را انجام دهند.
- ✓ خاکشیر ورم و زخم معده را افزایش می دهد.
- ✓ مصرف خاکشیر در برخی افراد منجر به سر درد می شود. این افراد اگر تمایل به مصرف خاکشیر دارند. می توانند آن را با کتیرا میل کنند.

صورت شستشوی نامناسب و مصرف زیاد آن ، به مرور زمان به سنگ کلیه دچار خواهید شد.

طریقه مصرف خاکشیر

مصرف این گیاه به روش های مختلف امکان پذیر است.

- ✓ خیساندن خاکشیر در آب سرد به مدت چند ساعت و مصرف آن
- ✓ خاکشیر را فوری بریزید و اجازه دهید به مدت 10 دقیقه در آن بجوشد بعد از 10 دقیقه آن را درون گیلای بریزید و اجازه دهید خنک شود. هنگامی که دم کرده خنک شد می توانید آن را مصرف کنید.
- ✓ استفاده از خاکشیر به صورت ضماد. ابتدا خاکشیر را بشورید، سپس آن ها را بکوبید. ضماد بدست آمده برای بهبود زخم و جراحت موثر است.

نتیجه گیری

خاکشیر یکی از گیاهان دارویی و خوراکی است که مصرف بالایی دارد. این گیاه در طب سنتی نیز توصیه شده است. به همین دلیل افرادی زیادی تمایل دارند از این گیاه استفاده کنند.

خاکشیر ادرار آور است. وقتی دفع ادرار افزایش پیدا کند سموم زیادی از بدن دفع می شود. در نتیجه کبد پاک سازی و کبد چرب نیز درمان خواهد شد علاوه بر بهبود کبد چرب، با دفع چربی و سموم به مرور زمان وزن بدن نیز کاهش پیدا خواهد کرد.

خاکشیر خاصیتی دارد که باعث سم زدایی پوست می شود. وقتی این اتفاق می افتد، رنگ پوست به مرور زمان روشن تر می شود و لک های پوستی و جوش ها نیز از بین می روند. برای رفع جوش های صورت با خاکشیر می توانید آن را با نصف گیلان عرق کاسنی و نصف گیلان عرق شاه تره مخلوط کنید. این شربت را باید به مدت 3 هفته مصرف کرد تا به نتیجه دلخواه رسید.

- ✓ زخم و جراحت را بهبود می دهد
- ✓ خاصیت تب بری دارد.
- ✓ باعث دفع سنگ گرده میشود.
- ✓ در دفع انگل موثر است.
- ✓ ویتامین C زیادی دارد.
- ✓ در درمان مخملک و سرخک تاثیر می گذارد.
- ✓ در درمان سرطان موثر است.
- ✓ باعث رفع بوی بد دهان می شود.
- ✓ از ضمام خاکشیر برای بهبود ورم های پستان استفاده می کنند.
- ✓ در درمان نقرس تاثیر می گذارد.
- ✓ باعث بهبود گرفتگی صدا میشود.

منابع و ماخذ

1 – سایت انترنتی ویکی پدیا

www.paziresh24.com – 3

www.digikala.com – 4