

## نهبندان

غلامحسین شعیبی، علی سورگی  
صدیقه کیانی، رقیه شهبازی

شهرستان نهبندان یکی از شهرستان‌های استان خراسان جنوبی واقع در شرق ایران است. مرکز آن شهر نهبندان است. این شهرستان مشتمل بر دو شهر (نهبندان و شوسف) و ۵ دهستان است.

زیره برای بیماری‌هایی چون دل‌درد، اسهال، سینه‌تنگی، استفاده می‌شود. همچنین گرمیانه‌ای است که وقتی سردی بکنند مصرف می‌شود. این گیاه بدون پختن یا جوش دادن استفاده می‌شود.

گل زوفا یکی از چهار نوع گیاهی است که از آن عرق چهل گیاه گرفته می‌شود. این گیاه را همراه گیاهان دارویی دیگر مخلوط کرده، می‌جوشانند سپس برای رفع مریضی سرخ باد استفاده می‌شود.

سیاهدانه را آسیاب می‌کنند و برای رفع بیماری‌های سیاه‌سرفه، درد پهلوی و دردهای دیگر از آن استفاده می‌کنند.

کلپوره (kalpure): را به صورت جوشیده‌شده و خام استفاده می‌کنند. برای بیماری‌های چون دل‌درد، ترش کردن، و درمان گرمی مصرف می‌شود.

مستار گیاهی است با طعمی شیرین و برگ‌های سوزنی‌شکل که برای دل‌درد و رفع مسمومیت مصرف می‌شود. این گیاه را به هر شکلی می‌توان استفاده کرد.

ترخ کوهی نیز شبیه مستار استفاده می‌شود.

گل گاوزبان جوشانده برای تقویت قلب استفاده می‌شود. همچنین برای ملین کردن و درمان سرماخوردگی و مسمومیت از آن استفاده می‌کنند. گل گاوزبان سرد است و برای درمان گرمی مؤثر است. گل بنفشه برای رفع یبوست گل بنفشه را می‌جوشانند و می‌خورند.

بادیون جوشانده را برای رفع دل درد، شکم درد همچنین فشار خون استفاده می کنند. جوشانده بادیون را همراه با روغن حیوانی داخل گوش می چکانند. این عمل برای رفع گوش درد مفید است.

خاکشیر (xakšir): را همراه با نبات جوشانده، برای یبوست و دل درد مصرف می کنند و در کل برای سلامتی دستگاه گوارش مفید است.

تخم به را جوشانده، برای درمان سرماخوردگی از آن استفاده می کنند. همچنین ملین سینه است. برای رفع تنگی سینه مؤثر است.

شوتخم را جوشانده برای دل درد استفاده می کنند. همچنین برای رفع سردی و گرمی استفاده می شود.

کرایبه (kerâbye): مورد استفاده کرایبه نیز شبیه شوتخم است. برای رفع مسمومیت نیز مصرف می شود. کرایبه را همراه نان سمنو و ماست برای شکم درد استفاده می کنند.

شمبلیده تصفیه کننده خون است و سبزی بسیار مفیدی است که برای شکم درد، پادرد و دردهای دیگر خام مصرف می شود. همچنین شمبلیده را پخته همراه غذا به زائو می دهند.

اجقو (ajgo): دارویی برای رفع ترشاب است و برای گلودرد و مسمومیت از آن استفاده می شود، و به هر دو صورت خام و جوشیده مصرف می شود.

وارهنگ (vârhang): وارهنگ را می جوشانند و برای درمان سینه تنگی و سرماخوردگی استفاده می کنند.

تخم تتریک (Tatrek): تخم سرد و برای رفع غش مفید است.

ملنگو (Malango): برای شست و شوی چشم و مسمومیت استفاده می شود.

رناس (ronâs): را با تخم مرغ مخلوط کرده و محل شکستگی را با آن می بندند.

درنده (Darandeh): جوشانده درنده را برای رفع دل درد و مسمومیت مصرف می کنند.

انگور توره (Ture): را بیشتر خام مصرف می کنند و برای درمان دل درد، مسمومیت، و گلودرد مفید است.

نهتیک (Natik): جوشانده برای رفع سرماخوردگی و سینه تنگی بسیار مفید است.

ریشه پدینه (Padineh): را می جوشانند، برای سرماخوردگی و سردی مصرف می کنند. همچنین تب بر مفیدی است.

سه پستو (Sepsto): گیاهی است جوشاندنی که برای رفع سرماخوردگی مصرف می شود.

کاشنه یا کاسنه از جمله گیاهان جوشاندنی و مفید برای درمان گلودرد و مسمومیت است.

فلفل سیاه برای درمان ترش کردن و مسمومیت استفاده می‌شود.

بدگ (Bodog): برای رفع دل‌درد جوشانده می‌شود.

ازگنگ (ezgeng): ملین برای تنگی سینه و سرفه مفید است.

گگنگی (geglengi): این گیاه بیشتر در منطقه طبسین می‌روید که برای درمان مسمومیت استفاده می‌شود.

شاه‌تره برای رفع مسمومیت مفید است.

عقربو (Aqrabo): شبیه شاه‌تره استفاده می‌شود.

صبر زرد را به محل کوفتگی می‌مالند همچنین برای رفع گوش‌درد داخل گوش می‌چکانند.

گل‌زرد برای درمان مسمومیت استفاده می‌شود.

بهار نارنج برای درمان مسمومیت همچنین برای رفع تب مفید است.

### داروهای غیر گیاهی و خواص آن

پشکل حیوانات را سوزانده و از آن روغنی می‌گیرند که برای کچلی مفید است.

دوده را همراه با خاکستر گز برای درمان جراحات، روی زخم می‌ریزند.

قهوه را با کمی آب مخلوط کرده و روی پیشانی می‌مالند برای درمان سردرد.

الکل برای درمان پادرد به پا می‌مالند.

آهک برای بند آمدن خون مفید است.

ضمه را با زرده تخم‌مرغ مخلوط کرده و محل دررفتگی یا کوفتگی را با آن می‌بندند.

نبات را ساییده و مقداری پنبه را می‌سوزانند، با هم مخلوط کرده و روی محل بریدگی می‌بندند. برای درمان زخم و جراحی مفید است.

پشم حیوان را سوزانده، روی زخم می‌بندند.

شیر انسان را داخل گوش می‌چکانند، برای درمان درد گوش مؤثر است.

پوست تازه گوسفند را به بدن شخص بیمار می‌بندند. برای درمان کمردرد و پادرد و دیگر دردهای تن مفید است.

پیه گوسفند را برای رفع کمردرد، روی محل درد می‌مالند. برای درمان سوختگی پارچه رنگی را با پیه گوسفند چرب کرده و می‌سوزانند و مواد به‌دست‌آمده را روی محل سوختگی می‌گذارند.

تخم‌مرغ را آب‌پز می‌کنند و زرده آن را با سیب‌زمینی رنده‌شده روی سوختگی می‌گذارند. سفیده تخم‌مرغ را داخل آب جوش ریخته بعد از آنکه سرد شد روی چشم می‌بندند تا چشم‌درد خوب شود. همچنین ضمه را با سفیده تخم‌مرغ می‌زنند تا مانند خمیر شود بعد روی کوفتگی می‌بندند.

خاکستر گز را برای درمان پادرد به محل درد می‌بندند. همچنین خاکستر گز را با آب قروت مخلوط کرده و برای تسکین درد دندان استفاده می‌کنند.

نمک برای رفع عفونت دندان مفید است. دندان عفونتی را با نمک ماساژ می‌دهند. نمک را خیسانده و روی پیشانی می‌مالند تا سردرد تسکین یابد. نمک را همراه خاکستر خیسانده روی کوفتگی می‌بندند.

زغال را روشن کرده، نزدیک گوش می‌برند تا دود آن وارد گوش شود و درد گوش، تسکین یابد.

خون الاغ را برای درمان سوختگی روی محل سوختگی می‌ریزند.

ادرار را برای بند آمدن خون روی محل بریدگی می‌ریزند.

#### جدول پراکندگی داروهای گیاهی به تفکیک مناطق بررسی شده

داروهای گیاهی	فراتان	نهپندان	شوسف	استند	دهسلم	طبسین	توتسک
زیره	×	×	×		×		×
گل زوفا	×	×					×
سیاه‌دانه	×			×	×	×	×
کلیپوره	×	×	×	×	×	×	×
مستار	×	×	×	×	×	×	×
ترخ کوه	×		×	×			×
گل گاوزبان	×	×	×		×		×
گل بنفشه	×	×					
بادیون	×	×	×	×	×	×	×
خاکشیر	×	×	×	×	×	×	×
تخم به	×	×	×				×

×	×	×	×	×	×	×	شوتخم
×	×	×		×	×	×	کراپیه
×	×	×	×	×	×	×	شمبلیده
×	×	×	×	×	×	×	احقو
	×			×	×	×	وارهنگ
×	×	×	×	×	×		ملنگو
	×			×	×		درنده
×		×	×	×	×		انگور توره
×		×			×		نهتیک
×		×	×	×	×		ریشه‌پدینه
	×				×		سرپستو
		×		×			کاشنه
×	×						تلخی
	×						بدک
	×						ازگنگ
×	×						شاه‌تره
×							گل لاله
×							عقربو
		×	×		×		خار انگمی
				×	×		گل ختمی
			×		×		شیرخشت
×				×	×		گلبومادران
	×			×	×	×	تخم تتریک
×	×						گگلنگی
		×	×		×		صبرزرد
		×	×		×		گل زرد
					×		بهار نارنج
					×		رناس
×			×				فلفل سیاه
×				×		×	زرواش
				×		×	تخم چشم
				×			برگ کاکتوس
×	×	×		×		×	کاکوتی

## درمان بیماری‌های جسمی

### سردرد

- برگ کاکتوس را با کاکوتی می‌جوشانند و بیمار را با آن بخور می‌دهند.
- قهوه را در آب حل کرده و روی پیشانی می‌مالند.
- تخم چغندر را می‌کوبند و در آب خیسانده و روی پیشانی می‌مالند.
- نمک یا دارچین یا زنجبیل را خیس کرده به پیشانی می‌مالند.
- کلیپوره، اجقو (ajgo)، نمک و آرد را کوبیده کمی آب به آن اضافه کرده به سر می‌مالند.
- چغندر را در ظرفی می‌پزند و بیمار را بخور می‌دهند.
- گندم را بلغور کرده و می‌جوشانند و آب آن را می‌خورند.

### گوش درد

- روغن بادام شیرین را درون گوش می‌چکانند.
- بادیان را در آب می‌جوشانند و روی گوش پارچه‌ای انداخته تا بخار مستقیماً به گوش تماس نداشته باشد. بعد گوش را نزدیک ظرف می‌برند تا بخار وارد گوش شود.
- روغن زرد را کوبیده اجغو یا بادیان داخل گوش می‌چکانند و یا از شیر زائو که دختر زاییده باشد چند قطره داخل گوش می‌چکانند.
- مهر نماز را داغ کرده و روی گوش می‌گذارند.
- صبر زرد را داخل گوش می‌چکانند.
- دانه دودنک (dodenk) یا اسپند را کوبیده، همراه روغن زرد داخل گوش می‌چکانند.
- زغال را روشن کرده نزدیک گوش می‌برند تا دود آن وارد گوش شود.

### چشم درد

- ضمه و تریاک را می‌کوبند و با روغن حیوانی مخلوط کرده، پشت چشم می‌مالند.
- جوهر قرمز را در آب حل کرده و داخل چشم می‌چکانند و با روغن حیوانی ماساژ می‌دهند.
- ضمه و تریاک را ابتدا روی پهن گاو می‌سوزانند. بعد تمیز کرده و می‌کوبند و با روغن زرد مخلوط کرده داخل چشم می‌چکانند.
- جوهر چشم را همراه روغن زرد داخل چشم می‌ریزند.
- سفیده تخم مرغ را داخل آب ریخته بعد از آنکه سفیده پخت و سرد شد روی چشم می‌بندند.

### تراخم چشم

- تخم چشموم (češom) را می‌کوبند تا پوست سیاه آن از بین برود و کاملاً پودر شود. سپس این پودر را درون پارچه‌ای نازک و تمیز ریخته و فتیله درست می‌کنند. فتیله را درون چشم یک ساعت می‌گذارند، وقتی از چشم خون خارج شد چشم خوب می‌شود.

### گردن درد

اگر گردن درد از سرماخوردگی باشد به وسیله روغن حیوانی ماساژ می‌دهند. ولی اگر رگ به رگ شده باشد، ضمه را می‌کوبند و به وسیله آن روی گردن می‌مالند.

### دندان درد

- کمی قلمفر را روی پنبه گذاشته روی دندان می‌گذارند. اگر دندان چرکی شده باشد با نمک دندان را ماساژ می‌دهند.  
- کاسیک (kāsik)، که یک نوع گیاه بیابانی است، را با پیه حیوانات مخلوط کرده و روی یک اره داغ می‌گذارند و دهان خود را نزدیک آن باز کرده تا دود آن وارد دهان شود.  
- خاکستر درخت گز را با آب قروت مخلوط کرده و روی دندان می‌گذارند.

### کمر درد

- دنبه حیوان را به کمر می‌مالند.  
- پوست گوسفند قوچ که خط قرمز داشته باشد، یا پوست قرمز گوسفندی که تازه باشد را باز می‌کنند. پوست را از انواع گیاهان مثل اجنوه، کلپوره، سراسابر که کوبیده باشد پر می‌کنند و روی محل درد می‌گذارند. وقتی پوست را از بدن بیمار جدا می‌کنند، به وسیله آب گرم بدنش را ماساژ می‌دهند. برای هر جا از بدن که درد داشته باشد، این کار عملی است.  
- زرواش (zarvâš) بادیان، کراویه، زنجبیل، جوزبویا و شمبلیده را کوبیده و جوش می‌دهند و روغن حیوانی با نبات را درون آن ریخته به محل درد می‌مالند.  
- دانه گاورس را گرم کرده درون پارچه‌ای می‌پیچند و روی محل درد می‌گذارند.  
- برگ بنه (baneh) را می‌جوشانند تا سیاه شود سپس روی کمر می‌بندند.

### پادرد

- اگر استخوان درد باشد با روغن حیوانی ماساژ می‌دهند. ولی اگر درد مفصل باشد، در آفتاب نشسته و با الکل ماساژ می‌دهند. در صورتی که درد آرام نشد گل صد برگ را جوشانده و مرهم می‌کنند و روی مفصل می‌گذارند. این کار را ۵ تا ۱۰ روز انجام می‌دهند.  
- سیاهدانه را کوبیده همراه با روغن زرد به پا می‌مالند.  
- زنجبیل را کوبیده همراه با روغن زرد به پا می‌مالند.  
- زردچوبه را با روغن حیوانی به محل درد می‌مالند.  
- خاکستر گز را روی محل درد می‌بندند. هندوانه ابوچهل، کلکشتک (alkaštak) را از وسط نصف می‌کنند و مقداری ضمه کوبیده را داخل آن می‌ریزند، و این هندوانه را در داخل پارچه مرطوبی قرار داده و درون آتش می‌پزند. وقتی پخت پیش از آنکه کاملاً سرد شود، روی محل درد می‌گذارند.

### زگیل

مقداری پیه گوسفند و جک (jak) کوهی را مخلوط کرده و زردچوبه به آن اضافه می‌کنند و به صورت مرهم روی زگیل قرار می‌دهند.

### کچلی

پهن شتر را می‌سوزانند و از آن روغن می‌گیرند و به سر بیمار می‌مالند. یا اینکه محل کچلی را آهک می‌زنند.

### بیماری‌های روحی

#### ترسیدن و جتی شدن

برای درمان این بیماری دعا می‌خوانند. به این ترتیب که کاسه‌ای را آب کرده و جلوی بیمار می‌گذارند. دور بیمار را خط کشیده و شخصی که دعاخوانی می‌کند، شروع به خواندن دعا می‌کند. به این وسیله جن‌ها درون ظرف آب می‌شوند. سپس شیشه‌ای را کنار کاسه می‌گذارند و شخص دعاخوان دعا را می‌خواند با این باور که جن‌ها را درون شیشه می‌کند و پس از این کار به شخص بیمار می‌گوید که شیشه را در بالای در خانه قرار دهد تا جن‌ها خارج شوند. به این طریق بیمار بهبود پیدا می‌کند. همچنین در بعضی از روستاها مانند استند و ده‌سلم و توتسک، شخصی به نام آخوند سه دعا می‌نویسد که یکی را در قبرستان دفن می‌کنند، یک دعا را همراه آب گلاب به خورد بیمار می‌دهند و یک دعا نیز همراه خود بیمار است. یا ممکن است دعا را با اسپند سوزانده و در خانه بیمار دود کنند.

### جراحات

#### زخم

- مقداری پشم یا پارچه‌ای پشمی را می‌سوزند و خاکستر آن را روی زخم می‌گذارند.  
- روی زخم را به وسیله دوده یا خاکستر گز آغشته می‌کنند.  
- برای بند آمدن خون آهک یا الکل را روی زخم می‌ریزند.  
- خمیر ترش را به صورت گلوله‌ای کوچک درآورده و روی زخم می‌گذارند تا چرک آن خارج شود و زخم سرباز کند.  
- در روستای توتسک برای درمان زخم پرز چرم را به وسیله چاقو جمع می‌کنند و روی زخم می‌ریزند تا خون بند بیاید. وقتی زخم خشک شد، با پیه گوسفند چرب می‌کنند.  
- در روستای شوسف از روش دست چرب استفاده می‌کنند. به این ترتیب که ابتدا مقدار کمی آرد را با آب مخلوط کرده تا کمی سفت شود سپس دست‌ها را با روغن حیوانی چرب کرده و خمیر را برداشته به دور دست می‌مالند به طوری که خمیر خودش از دست بریزد. بعد این خمیر را با کمی روغن مخلوط کرده و روی زخم می‌گذاشته‌اند تا چرک آن خارج شود. وقتی مرهم را بردارند زخم درمان شده است.



### بریدگی

مقداری پنبه سوزانده شده را با کمی نبات ساییده، مخلوط می کنند و روی زخم می گذارند.

### سوختگی

- پارچه رنگی را با پیه گوسفند چرب کرده و می سوزانند و خاکستر آن را به محل سوختگی می مالند.  
- خنجک (xonjik) میوه درخت بنه را ساییده و همراه روغن به محل سوختگی می مالند.  
- هب چوبن (habcoben) را کوبیده و روی محل سوختگی می گذارند. این کار در روستای طبسین انجام می گیرد.  
- تخم مرغ را آب پز کرده و زرده آن را همراه سیب زمینی روی محل سوختگی می گذارند.  
- در روستای توتسک زرده تخم مرغ را سوزانده و از آن روغن می گیرند و به محل سوختگی می مالند.  
- همچنین شیره درخت بنه را با روغن حیوانی مخلوط کرده و روی سوختگی می مالند.

### کوفتگی

- خاکستر و نمک را با آب مخلوط کرده و روی محل کوفتگی می گذارند.  
- محل را با روغن حیوانی ماساژ می دهند.  
- ابتدا ضمه را می کوبند و به وسیله آب گرم روی کوفتگی می مالند. یا زرده تخم مرغ را با ضمه کوبیده و مخلوط می کنند و به عنوان مرهم روی کوفتگی می بندند. با یک تیکه ضمه را با سفیده تخم مرغ می زنند تا سفید شود و مثل پنیر ببندد و این مرهم را روی کوفتگی می مالند. با روغن حیوانی نیز ماساژ می دهند.  
- محل کوفتگی را با خاکستر داغ که با نمک مخلوط شده است به وسیله پارچه می بندند.  
- دانیچک (dâniçak) که یک نوع گیاه صحرایی است را با زردچوبه و روغن زرد به محل کوفتگی می بندند.  
- رودینک را با زرده تخم مرغ مخلوط کرده و روی محل کوفتگی می گذارند.

### دررفتگی

- دررفتگی را ابتدا شکسته بند جا انداخته و همان مرهم زرده تخم مرغ و ضمه که برای کوفتگی استفاده می شد را روی محل دررفتگی می بندند.  
- محل دررفتگی را با روغن حیوانی ماساژ داده، به وسیله رودینک و زرده تخم مرغ می بندند.  
- سفیده تخم مرغ را با نمک مخلوط کرده و محل را با پارچه می بندند.

### شکستگی

- بعد از جا انداختن محل شکستگی، رودینک و کتیرا را با تخم مرغ مخلوط کرده و روی پارچه گذاشته و موضع را با آن می بندند.

- ضمه را ابتدا جوش داده و وسط یک تکه نمذ می‌گذارند. محل شکستگی را با آب ولرم ماساژ داده، سپس نمذ را روی محل شکستگی گذاشته تا محکم ببندند.
- بعد از جا انداختن شکستگی، مخلوط و رودینک و زرده تخم‌مرغ را به وسیله پارچه روی موضع می‌بندند.
- محل شکستگی را با زردچوبه و روغن حیوانی ماساژ داده سپس به وسیله چوب و پارچه محکم می‌بندند.

### حجامت

برای درمان درد پا یا درد پشت و یا درد هر یک از اعضای بدن حجامت می‌کرده‌اند. برای این کار از شاخ بز استفاده می‌کنند. سر شاخ را سوراخ می‌کنند و داخل قوطی می‌گذارند و سر دیگر قوطی که باز است را روی محل درد می‌گذارند، سپس از نوک شاخ هوای داخل قوطی را می‌مکند تا پوست جمع شود. قوطی را برداشته آن محل را تیغ می‌زنند. مقداری پنبه را آتش زده و درون قوطی انداخته و روی موضع می‌گذارند تا خون کثیف خارج شود. پس از خارج شدن خون و برداشتن قوطی روی تیغ خورده از حنا و شاه‌تره مرهم می‌گذارند، با این باور که این داروها بادکش هستند. یا اینکه گیاهان را با تخم‌مرغ خمیر کرده و روی زخم می‌بندند تا زخم خوب شود. حجامت به وسیله استکان نیز صورت می‌گیرد.

### اشخاصی که به امر طبابت می‌پردازند

دلاک به شخصی که عمل ختنه را انجام می‌دهند گفته می‌شود.  
استاکار به کسی که حجامت می‌کند اطلاق می‌شود.  
دایه زنی که هنگام زایمان به زائو کمک می‌کند.  
عطار کسی که داروهای گیاهی به فروش می‌رساند.  
حکیم کسی که به داروهای گیاهی و نحوه استفاده آن در درمان بیماری‌ها آشنایی دارد.

### ابزار و وسایل

موسک (mosk) چاقویی که به وسیله آن عمل ختنه را انجام می‌دهند.  
نی (nay) است برای عمل ختنه استفاده می‌شود.  
شاخ بز برای عمل حجامت استفاده می‌شود.  
قوطی یا استکان برای عمل حجامت استفاده می‌شود.  
تیغ را برای عمل حجامت استفاده می‌کنند