



# زنجبیل « گیاهان قرآنی »

## نامهای متداول:

نام قرآنی: زنجبیل،

نام فارسی: زنجبیل،

نام انگلیسی: Ginger،

نام علمی Zingiber officinale (از تیره زنجبیل Zingiberaceae)

## کلیات گیاهشناسی

زنجبیل گیاه بومی هندوستان است و از قدیم‌الایام مورد استفاده مردم ایران، هند و چین بوده است.

## خواص دارویی

این گیاه همراه با گیاهان دیگر به عنوان تقویت‌کننده سینه و بدن و ضدنفخ به کار می‌رود. همچنین پزشکان چینی به‌تازگی کشف کرده‌اند که شربت زنجبیل بهترین دارو برای معالجه زخم معده می‌باشد. مبتلایان به زخم معده باید هر روز قبل از غذا یک قاشق چایخوری از این شربت را همراه با کمی آب بنوشند. زخم معده آنها پس از مدتی التیام خواهد یافت.

زنجبیل تازه و شربت زنجبیل با چای زنجبیل در بدن گرما تولید می‌کند و بدین وسیله مواد سمی و زائد بدن را به صورت عرق از بدن خارج می‌سازد. زنجبیل بهترین داروی سرماخوردگی و گلودرد است. هنگامی که حس گردید دچار سرماخوردگی شده‌اید، چند بار چای زنجبیل بنوشید و اگر گلو درد دارید علاوه بر آنکه چای آن را میل می‌نمایید، آن را نیز قرقره کنید.

زنجبیل را حتی برای کمپرس نیز می‌توان استفاده کرد که سموم بدن را خارج می‌سازد. برای این منظور ابتدا چای زنجبیل استفاده کنید و دستمالی را با آن آغشته کنید و آن را مفاصل آن را فشار داده، در محل زخم یا درد بگذارید.

زنجبیل محرک جهاز هاضمه و برای هضم غذا بسیار مفید است. زنجبیل برای درمان سوءهاضمه، نفخ، قولنج، استفراغ، تشنج موضعی، حالتیاری دردناک معده و سنگی نفس بسیار مؤثر است. عصاره زنجبیل همراه با آب‌لیمو و نمک طعام اگر قبل از غذا خورده شود، برای پاشنه‌های سوزناک است. همچنین در فیروزه‌ها و سرسام تجویز می‌شود.

از موز سورش گلو و گرفتگی سینه و صدا یک تکه زنجبیل را می‌جوئد تا براق خوب ترشح شود. عصاره زنجبیل برای درمان دیابت و زمانبسم مزمن مفید است. درمان درد و سردردهای عصبی با خمیری از زنجبیل خشک و آب تسکین می‌یابد. این سینه خواص تقوینی بسیاری علاوه بر این خواص برشمرده است. جالب‌توس استفاده از زنجبیل را در مورد فلج و همه بیماریهای ناشی از سردی تجویز می‌کند.

به گزارش «برگزینی»، مطالعات تازه از سوی یک تیم تحقیقاتی در دانشگاه میشیگان آمریکا نشان می‌دهد که زنجبیل (ginger) قادر است سلولهای سرطان تخمدان را از بین ببرد و مصرف ترکیبی از زنجبیل و فلفل و غلند سرطان لوزالمعده را درمان کند. این مطالعات تازه خواهد پیشین مبنی بر خاصیت ادویهای پرتعداد برای درمان یا جلوگیری از رشد سرطانها را تأیید می‌کند.

## طرز استفاده

یک قاشق چایخوری پودر خشک زنجبیل و یا دو قاشق چایخوری زنجبیل

رنده شده تازه را در داخل قوری ریخته، روی آن آب جوش

بریزید و به مدت پنج دقیقه آن را با حرارت ملایم دم

کنید و سپس آن را با عسل شیرین و میل کنید.

چای زنجبیل هر چقدر بیشتر

بماند و دم بکشد، تندتر می‌شود. حتی می

توان چای زنجبیل را بعد از سرد شدن در داخل

یخچال نگهداری کنید و هر موقع خواستید مصرف

کنید.

## مضرات

مضرات خاصی برای زنجبیل بیان نشده است.

منابع

پایگاه اطلاعاتی پزشکان ایران IRITEB.com





طرز تهیه  
 سیبزمینی‌ها را آبپز کنید، سپس پوست آن‌ها را بکنید  
 و رنده کنید تخم‌مرغ را به آن اضافه کنید نمک و فلفل  
 را هم به آن‌ها داخل بریزید و به هم بزنید. حال به اندازه  
 یک قاشق غذاخوری بریزید و با دست به صورت فلفلی  
 درست کنید و آن را به آرد سوخاری آغشته کنید طوری که  
 سیبزمینی‌ها به دست شما نچسبند روشن را تا اندازه‌ای که  
 روی مخلوط را بپوشاند داخل ماهی‌تابه بریزید تا یک‌دست  
 سرخ شود. می‌توانید وقتی سیبزمینی را به صورت فلفلی  
 درست کردید میان آن‌ها یک تکه کره بزنید یا هر چیز که  
 دوست داشتید بگذارید و بعد سرخ کنید نوش جان

مواد لازم  
 سیبزمینی ۲ عدد  
 تخم‌مرغ یک عدد  
 آرد سوخاری به میزان لازم  
 نمک و فلفل به اندازه دلخواه  
 روغن سرخ‌کردنی

# هنرهای آشپزی با شی



## بخشش پیامبر

همه با تعجب به هم نگاه کردند. از هر سو زمزمه‌های برخاسته: «مجازات پیامبر؟!»

کسی باورش نمی‌شد.

پیامبر(ص) یک نفر را صدا زد و گفت: «برو از خانه دخترم فاطمه عصایم را بیاور.»

او رفت و فوری عصا را آورد. پیامبر(ص) گفت: «ای سواده نزدیک بیاه سواده نزدیک پیامبر(ص) رفت. مردم از دست او بسیار خشمگین بودند؛ چون می‌خواست با همان عصا پیامبر(ص) را قصاص کند. سواده عصای او را گرفت و گفت: «ای رسول خدا می‌شود لباس‌تان را کمی بالا بزنید؟»

پیامبر(ص) لباسش را بالا زد. مردم زاری‌کنان مشت بر زانوی خود می‌زدند. آنان تحمل دیدن چنان صحنه‌ای را نداشتند. ناگاه دور از انتظار همه، سواده خم شد و بر پای پیامبر(ص) بوسه زد. او به پیامبر(ص) خیلی علاقه داشت و می‌خواست در آخرین روزهای زندگی پیامبر(ص) آن حضرت را در آغوش بگیرد و محبتش را نشان دهد. پیامبر(ص) او را بلند کرد و گفت: «ای سواده مجازاتم می‌کنی یا مرا می‌بخشی؟»

سواده با چشمان اشک‌بار گفت: «ای رسول خدا! پدر و مادرم فدایت، شما را می‌بخشم.»

پیامبر(ص) دست‌هایش را بلند کرد و گفت: «خداوندا، سواده را بخش! همان‌گونه که او پیامبرت را بخشید.»

مسجد پر از جمعیت بود. پیامبر(ص) از راه رسید. چهارش نشان از بیماری سخت داشت. همه با دیدنش از جا برخاستند و سلام کردند. لیختد کمرنگی بر لبان پیامبر نشست. سلام کرد و بالای منبر رفت و آرام شروع کرد به سخن گفتن. این‌بار حرف‌هایش بوی غربی می‌داد. بسوی جدایی و خداحافظی. فرمود: «ای مردم، برای شما چگونه پیامبری بودم؟ آیا همراه شما نجات‌بخشیم؟ دندان‌هایم در جنگ نشکست. سنگ به پیشانی‌ام نخورد؟ گرسنگی نکشیدم؟ و...» مردم با آه و اشک گفتند: «چرا ای رسول خدا. شما مقاومت کردید و جلوی کارهای ناپسند را گرفتید. خدا به شما پاداش نیک دهد.» پیامبر(ص) گفت: «ای مردم! خداوند قسم یاد کرده که هیچ ظالمی را نکشد. شما را به خدا هر کس حقی برگردن من دارد، برخیزد و مرا مجازات کند؛ زیرا مجازات در این دنیا برایم بهتر از مجازات در آن دنیاست.»

صدای گریه مردم بلند شد. ناگاه پیرمردی به نام «سواده» از میان جمعیت برخاست و گفت: «ای رسول خدا! وقتی شما از سفر طائف باز می‌گشتید، من هم مثل خیلی‌ها به پیشوازان آمدم. شما بر شتر سوار بودید. وقتی می‌خواستید شتر را هلی کنید، عصایان به شکم من خورد. بسیار دردم آمد. اکنون می‌خواهم...»



# نه‌ماز

## نماز

نظریات مختلفی دربارهٔ ریشهٔ واژهٔ نماز وجود دارد که از این میان دو نظریه مهم‌تر است. برخی بر این باورند که نماز از مصدر «نمیدن» به معنی خم‌شدن و تعظیم کردن است. در زبان کردی فعل «بَتم» به معنی «خم‌کن» هنوز به کار می‌رود. دربارهٔ واژهٔ مازندران نیز برخی می‌گویند که این واژه حاصل «ماز + اندر + ان» است؛ یعنی جایی که راه‌های پرپیچ و خم دارد. برخی نیز می‌گویند نماز ترکیب «نه» + «ماز» است. ماز، یعنی پیچ و خم و نه‌ماز، یعنی پیچ و خم ندارد. نماز نیز راه راستی به سوی خداست.

## ناخدا

ناخدا در اصل، «ناو خدا» است؛ یعنی خدای ناو یا صاحب کشتی که حرف واو از آن افتاده است.

## آسمان

آس (سنگ گرد) + مان (پسوند همانندی)، به معنی فضایی همانند سنگ آس. این همانندی به این علت است که به باور پیشینیان آسمان، گرد هم‌چون سنگ بزرگ آسیاب است که بر فراز زمین در حال چرخش است. بخش تخت این واژه را می‌توان در واژه‌های آسیاب و خراس نیز دید. آسیاب، یعنی آسی که با آب می‌چرخد و خراس، آسی است که با خر می‌چرخد.

## میرزا

میرزا کوتاه‌شده «امیرزاده» است. میرزا، یعنی میر (مخفف امیر) + زا (مخفف زاده) = امیرزاده

## بوستان

این کلمه حاصل ترکیب بو (رایحه) + ستان است؛ یعنی جای پُربو، جایی که گل‌های خوشبو بسیار باشد. جایی پر از بوهای خوش. این واژه به صورت بوستان به عربی وارد شده و جمع مکسر نیز شده است (بساتین). در عربی ولو بوستان به این دلیل حذف شده است که در زبان عربی دو حرف ساکن کنار هم نمی‌آیند (بوستان).

## آبشار

آب + شار (بن مضارع شاریدن به معنی ریختن)، یعنی جایی که آب می‌ریزد، ریزش آب.

## کوچه

آیا تاکنون دربارهٔ ریشهٔ واژهٔ کوچه اندیشیده‌اید؟ کوچه در اصل «کوچه» است. (کوی + چه) کوچه، یعنی کوی کوچک، محلهٔ کوچک.

## سرما

این واژه در اصل سرداست؛ چون آن را با گرما به کار می‌بریم، به سرما تغییر کرده است. واژهٔ گرما از ریشهٔ گرم است، اما ریشهٔ سرما، سرم نیست، مانند عدد پنجاه یا پنجاهه که به علت سختی تلفظ به بانزده تبدیل شده و ششده به خاطر همسایگی با آن به شانزده تبدیل شده است. برخی دوست دارند ششصد را به تقلید از پونصد یا پانصد، شونصد تلفظ کنند.



- 1 حالا شما تعدادی گل‌های یک اندازه دارید.
- 2 بهتر است گل‌ها را از دو رنگ متفاوت ببرید.
- 3 چهار گوشه آن را که در شکل با حرف الف مشخص شده است، چسب مایع بزنید.



- 4 اگر رنگ این گل صورتی است، یک گل صورتی دیگر را دقیقاً روی آن بگذارید طوری که گوشه‌هایی که حرف الف روی آن نوشته شده است، روی هم قرار گیرند.
- 5 تعدادی از این گل‌های صورتی که دو به دو به هم چسبیده‌اند را آماده کنید.
- 6 حالا تعدادی گل زرد را که دو به دو به هم چسبیده‌اند آماده کنید.
- 7 این گل‌ها را از نقطه ب به هم بچسبانید. یعنی رنگ آن‌ها یک در میان صورتی و زرد باشد.
- 8 گاهی برای زیبایی بیشتر کار می‌توانید بین این گل‌ها را طرح دیگری (مثلاً یک ستاره یا گل ببرید) بچسبانید. توجه

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که سعی کنید برای خوشحال کردن یا تولد کسی که دوستش دارید یک هدیه یا کارت تبریک غیره منتظره تهیه کنید تا تعجب او را برانگیزید و او را شاد کنید. اگر دوست دارید این کار را امتحان کنید، اول یک دوست خوب انتخاب کنید و برای شاد کردن او دست به کار شوید. توجه! مادر و معلم همیشه از بهترین دوستان شما هستند. خوشحال کردن آن‌ها را فراموش نکنید.

#### مواد و ابزار لازم

کاغذهای رنگی که دو طرف آن‌ها رنگی باشد، چسب مایع، قیچی، مداد، مقواهای رنگی.

1 کاغذهای رنگی را به صورت نوارهای مستطیل شکل ببرید و آن‌ها را به صورت آکاردئونی (بادبزن) تا بزنید طوری که چندین مربع تا خورده در کنار هم ایجاد شود. به شکل نگاه کنید.



- 2 شکل یک گل را روی این مستطیل تا خورده بکشید.
- 3 دور تا دور آن را طوری قیچی کنید که قسمت‌های تا خورده زیرین هم قیچی شوند.



کنید که این گل یا ستاره فقط از نقطه ب به گل‌های زرد و صورتی می‌چسبید. نیازی نیست که گوشه‌های ستاره یا گل میانی به جایی بچسبید و فقط کافی است از نقطه ب به دو گل دیگر وصل شود.

حالا که گل‌ها آماده شده‌اند می‌توانید به دو صورت از آن‌ها استفاده کنید.



دو سر آن‌ها را به کارت تبریک بچسبانید و روی کارت تبریک را با توجه به گلی که درون آن قرار گرفته تزئین کنید. نواری طولانی از این گل‌ها بسازید و در جشن‌ها به دیوارها وصل کنید و شادی را به آنان که دوستشان دارید هدیه کنید. دوستان، ما نیز از دیدن آثار زیبای شما لذت می‌بریم. عکس آن‌ها را برایمان بفرستید.



با تشکر از دوستانی که با ما همکاری کردند، فاطمه کوهی - فاتمه سلیمانی - مهدیه بیات - نگار احمدزاده - شادی علیزاده - آرزو عباسی

# زندگی

محمد عزیزی پور

۴ چه کسری از مساحت شکل رنگ شده است؟



۵ از صفر تا صد چند تا ۹ وجود دارد؟

۶ چگونه می‌توان در هر سطر با قرار دادن علامت‌های  $+$ ،  $-$ ،  $\times$ ،  $\div$  بین ارقام ۵ تساوی به دست آورد؟

- ۵ ۵ ۵ ۵ = ۵
- ۵ ۵ ۵ ۵ = ۶
- ۵ ۵ ۵ ۵ = ۳۰
- ۵ ۵ ۵ ۵ = ۱۲۰

۷ پدر احمد می‌تواند یک اتوبوس پر از مسافر، یا یک کامیون پر از بار را با یک دست نگاهدارد. چگونه ممکن است؟

© ۱۳۹۳ انتشارات آستان قدس

۱ آن چیست که جایش هم در آشپزخانه است، هم در داروخانه و هم در آتش‌نشانی؟

۲ در جدول ۹ خانه‌ای زیر، یک خانه خالی است و تو از روی ۸ شکل موجود می‌توانی شکل نهم را پیدا کنی؟



۳ مردی با همسرش در خیابان قدم می‌زد. ناگهان به فکرش رسید که کاری ضروری دارد! بنابراین تصمیم گرفت از همسرش خداحافظی کرده به دنبال کارش برود، پس رو به زنش کرد و گفت: «خداحافظ، خولهر عزیز»، با این که طرف مقابل همسر او بود چرا این گونه خداحافظی کرد؟



# تفریح

حرف مربع های شماره دار را به ترتیب بنویسید تا رمز جدول به دست آید.

روز ورود آمادگی به میهن	ایران (مردم) کشنگ	معدن شهری مصلح	پول، زاپشها روایت کننده	از دانشمندان یونان یک خارجی	نام کامل کشور عزیز ما
۱	۱	۱	مردت فرش و لباس چوب ساکن	همدم مؤات	۱
۲	۲	۲	سال به سال مخفف تو را		
۳	۳	۳	ورزشی رزمی سرخرگ		
۴	۴	۴	جمع شرط لابهای در هوا	مسکونی بشر	۲
۵	۵	۵	دوستان مستقل بودن	یک وام سراغخانه	
۶	۶	۶	قلعه درخت داخل شدن	اصلاح داخل شدن	
۷	۷	۷	خبر کشوری در شمال افریقا	نامی دخترانه مغ	
۸	۸	۸	دانش واحد پول فولاد	نت پنجم تیر و گاهی در شمال	
۹	۹	۹	کشوری در شرق افریقا قلب قرآن		۳
۱۰	۱۰	۱۰	دله راجور	سلاح کاشتنی	
۱۱	۱۱	۱۱	مرکز تاجر یادبود تا تمام		
۱۲	۱۲	۱۲	نویس مناسب آرامی آرامی	حرف انتخاب خاندان	
۱۳	۱۳	۱۳	در قرآن کلمه الفسوس	قرآنی فرهنگ	
۱۴	۱۴	۱۴	نمد می سازد کتف	فوری فرهنگ	
۱۵	۱۵	۱۵	جنگه مبارزه	آذک، ناچیز	
۱۶	۱۶	۱۶		نویس و نامین	
۱۷	۱۷	۱۷			
۱۸	۱۸	۱۸			



بهترین منبع کلسیم و پروتئین، شیر، پنیر، ماست و غذاهای دریایی به ویژه ماهی است.

کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است و در غذای هر فرد بالغ، باید حداقل روزی ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم باشد. البته این مقدار برای افراد مسن و بچه‌ها کمی بیشتر است. پوکی استخوان یکی از عوارض مهم کمبود کلسیم در بدن است که می‌توان با مصرف فرآورده‌های لبنی مانند شیر، ماست، کشک و پنیر تا حد زیادی از آن پیشگیری کرد.

است و هشت گرم چربی اشباع دارد که بالاترین حد مجاز است. در این صورت شما باید منابع دیگر چربی اشباع مثل گوشت قرمز، گوشت مرغ، تخم‌مرغ، کره و روغن‌نباتی جامد را کاهش دهید.

#### برای سلامت قلبتان، شیر بخورید

مزده به آن‌هایی که شیر و پنیرشان هرگز ترک نمی‌شود. محققان متوجه شده‌اند این افراد نسبت به سایرین، کمتر دچار سکته قلبی می‌شوند.

#### توصیه طلایی

مصرف روزانه نیم لیتر (دو لیوان) شیر، نیمی از نیاز افراد بالغ به پروتئین و تمام نیاز آن‌ها به کلسیم را برآورده می‌کند. از این رو بودن شیر و سایر لبنیات در سبد غذایی روزانه افراد سالم اهمیت فراوانی دارد. البته در صورت بیماری و حساسیت حتما باید طبق دستور پزشکان عمل کنید.

#### شیر پرچرب یا کم چرب

یک برنامه غذایی صحیح و مناسب باید دارای مقدار کمی کلسترول و چربی اشباع باشد. چهار لیوان شیر پرچرب ۱۵۰ میلی گرم کلسترول دارد که نصف مقدار دریافتی مجاز روزانه

## شیر بهترین نوشیدنی

محمدعلی قریانی



### شیر را بیش از حد نجوشانید

جوشاندن شیر به مدت طولانی ارزش غذایی آن را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. هم‌چنین لایه‌ای از شیر به ته ظرف می‌چسبد که غالباً هدر می‌رود.

### ماهی شیرخوار

تعجب نکنید، این ماهی‌ها از طایفه ماهی‌های قرمز سفره هفت‌سین هستند که با خوردن شیر این قدر رشد کرده‌اند و عمر آن‌ها نیز افزایش یافته است.



منابع:

۱- ارزش غذایی و فرآورده های آن، فرهاد فرهنگی و فرتاک آدین، نشر اسرار دانش  
 ۲- moc.kdm-ksind.www  
 ۳- moc.kdmilw.www

### دربارۀ لبنیات به این نکات توجه کنید.

- ❑ از خریدن شیر خام (غیر پاستوریزه) در حد ممکن خودداری کنید. قبل از مصرف شیر غیر پاستوریزه باید آن را ده دقیقه جوشاند.
- ❑ شیر غیر پاستوریزه را به هیچ‌وجه قبل از جوشاندن در یخچال نگذارید.
- ❑ ظروف مورد استفاده برای شیر غیر پاستوریزه پس از مصرف، باید با آب و مایع ظرف‌شویی شسته شوند.
- ❑ گاهی به شیر فاسد جوش شیرین می‌زنند تا دل‌مه نیندند؛ بنابراین شیر را از مغازه‌های معتبر بخرید.
- ❑ شیر پاستوریزه بعد از خرید، باید حتماً در یخچال و در دمای صفر تا چهار درجه سانتی‌گراد، برای مدت حداکثر ۴۸ ساعت نگهداری شود. از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال باید خودداری کرد.
- ❑ اگر شیر پاستوریزه بیشتر از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علائم فساد در آن مشاهده نشود، قبل از مصرف حداقل یک دقیقه بجوشانید.

### شیر کاکائو

شاید بپرسید اضافه کردن پودر کاکائو به شیر، جذب کلسیم شیر را کاهش می‌دهد یا خیر؟ کاکائوی موجود در شیر کاکائو جذب کلسیم شیر را چندان کاهش نمی‌دهد. البته کاکائو دارای ماده‌ای به‌نام «گزالات» است که با کلسیم شیر ترکیب و فقط مانع جذب بخش ناچیزی از آن می‌شود. کودکان و نوجوانان باید به مقدار کافی کلسیم دریافت کنند تا بتوانند رشد قوی و استخوان‌های سالم و محکم داشته باشند. بنابراین بهتر است از شیر غافل نشوید، حتی اگر همراه با کاکائو باشد.



پیامبر اکرم فرمودند:

# الجماعة رحمة والفرقة عذاب؛

وحدت مایه رحمت و تفرقه موجب  
عذاب است.

کنز العمال، ج ۲۰۲۴۲

