روزنامه رایگان

# همشهری

جمعه ۱۷ اسفند ۱۴۰۳ • ۶ رمضان ۱۴۴۶ • شماره ۸۱ همشهری جمعه

# او برای ایران فردایی سبزتر می‌خواست

#شهید_جمهور

# گیاهان قرآنی و خواص آنها

**خرما (نخل): میوه بهشتی**
**سوره مریم، آیه‌های ۲۳ و ۲۵:**
«و فرستادیم بر او روح خود را، پس در شکل مردی کامل در برابر او قرار گرفت.»
**سوره مومنون، آیه ۱۹:**
«پس برای شما با آن باغ‌هایی از درختان خرما و انگور آفریدیم...»
**خواص آن**
● غنی از پتاسیم، فیبر و آنتی‌اکسیدان است. ● کمک به کنترل فشار خون و کلسترول ● تقویت سیستم گوارشی و پیشگیری از یبوست ● کاهش خطر سرطان کولون و آلزایمر

**انگور (عنب): میوه بهشتی**
**سوره بقره، آیه ۲۶۶:**
«آیا کسی از شما دوست دارد که باغی از خرما و انگور داشته باشد...»
**سوره نحل، آیه ۱۱:**
«به وسیله آن کشت و زیتون و درختان خرما و انگور...»
**خواص آن**
● منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی ● دارای آنتی‌اکسیدان‌های قوی ● کمک به سلامت قلب و سیستم عصبی

**گز**
**سوره سبأ، آیه ۱۶:**
«و درخت گز و درخت سدر...»
**خواص آن**
● مرطوب کننده و آبرسان پوست ● ضدمیکروب و ضدالتهاب

**زیتون: میوه بهشتی**
**سوره انعام، آیه ۱۴۱:**
«و اوست که باغ‌هایی آفرید... زیتون و انار...»
**سوره نحل، آیه ۱۱:**
«به وسیله آن کشت و زیتون و درختان خرما و انگور...»
**خواص آن**
● سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب سالم ● کمک به سلامت قلب و سیستم عصبی ● دارای خواص ضدالتهابی

**انجیر (تین): میوه بهشتی**
**سوره تین، آیه ۱:**
«سوگند به انجیر و زیتون و طور سینا...»
**خواص آن**
● غنی از فیبر و ویتامین‌ها ● کمک به سلامت گوارشی و پیشگیری از یبوست ● دارای خواص ضدالتهابی

**انار (رمان): میوه بهشتی**
**سوره انعام، آیه ۱۴۱:**
«و اوست که باغ‌هایی آفرید... زیتون و انار...»
**خواص آن**
● سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها ● کمک به سلامت قلب و سیستم ایمنی ● دارای خواص ضدالتهابی

**سدر**
**سوره سبأ، آیه ۱۶:**
«و درخت گز و درخت سدر...»
**خواص آن**
● ضدمیکروب ● ضدقارچ ● درمان علائم سرماخوردگی و فشارخون ● سدر موجب ضخیم‌شدن تار و ریشه مو می‌شود.

**ریحان**
**سوره الرحمن، آیه ۱۲:**
«و در آن ریحان و زنجبیل...» واقعه آیه ۸۹
**خواص آن**
● دارای خواص ضدالتهابی و ضدباکتری ● کمک به سلامت گوارشی

**زنجبیل**
**سوره انسان آیه ۱۷:**
«و در آنجا جامی که نوشیدنی‌اش آمیخته به زنجبیل است، به آنان می‌نوشانند.»
**خواص آن**
● محرک برای هضم غذا ● درمان سوزش معده و نفخ ● تقویت حافظه و کاهش فراموشی

**ترنجبین (من)**
**سوره بقره، آیه ۵۷:**
«و بر شما سایه کردیم و به شما من و سلمون دادیم...»
**خواص آن**
● منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی ● کمک به سلامت گوارشی

**خیار**
**سوره الرحمن، آیه ۶۸:**
«در آن باغ‌ها خیار است...»
**خواص آن**
● غنی از آب و مواد معدنی ● کمک به هیدراتاسیون و سلامت گوارشی

**سیر (ثوم)**
● «و [یاد کنید] هنگامی که گفتید: ای موسی! ما هرگز بر یک نوع غذا صبر نمی‌کنیم، پس از پروردگارت بخواه تا از آنچه زمین می‌رویاند، از سبزی و خیار و سیر و عدس و پیازش را برای ما آماده کند...»
**خواص آن**
● دارای خواص ضدالتهابی و ضدباکتری ● کمک به سلامت قلب و سیستم ایمنی

**کدو**
«و بر او گیاهی از نوعی کدو رویاندیم.»
**خواص آن**
● غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ● کمک به سلامت گوارشی و سیستم ایمنی

**عدس**
**سوره بقره، آیه ۶۱:**
«و [یاد کنید] هنگامی که گفتید: ای موسی! ما هرگز بر یک نوع غذا صبر نمی‌کنیم، پس از پروردگارت بخواه تا از آنچه زمین می‌رویاند، از سبزی و خیار و سیر و عدس و پیازش را برای ما آماده کند...»
**خواص آن**
● منبع پروتئین و فیبر ● کمک به سلامت گوارشی و کنترل قند خون

**موز**
**سوره واقعه، آیه ۲۹:**
«و درختان موز که میوه‌اش خوشه‌خوشه روی هم چیده‌است.»
**خواص آن**
● غنی از پتاسیم و فیبر ● کمک به کنترل فشار خون و سلامت گوارشی

**پیاز (بصل)**
**سوره بقره، آیه ۶۱**
**خواص آن**
● ضدعفونی کننده، محرک، مدر و خلط‌آور است. ● برای درمان قولنج، اسکوربوت

## خواص برخی از میوه‌های بهشتی در روایات

**سیب**
● کاهش سطح کلسترول بد ● خواص ضدالتهابی ● آنتی‌اکسیدان قوی و مهار رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان قوی
● تقویت کننده سیستم ایمنی ● پیشگیری از یبوست ● پیشگیری از آسم و آلزایمر

**به**
● تقویت قلب ● برطرف کردن مشکلات گوارشی ● تقویت سیستم ایمنی بدن ● خاصیت ضدسرطانی

**گلابی**
● تقویت قلب ● رفع یبوست ● کاهش تشنگی ● بهبود عملکرد دستگاه گوارشی ● کاهش التهاب

**خربزه**
● کاهش فشار خون ● سلامت استخوان ● کنترل قند خون ● زیبایی پوست

# نماد گیاهان و گل‌های ایرانی در استان‌های مختلف چیست؟

## گل لاله واژگون

● **کجا می‌روید؟**
بیشتر در دامنه زاگرس می‌روید. همچنین در چهارمحال‌وبختیاری، لرستان، اصفهان، ایلام و فارس وجود دارد.
● **چه نام‌هایی دارد؟**
اشک مریم، اشک سیاوش، گل اشک، لاله اندوهگین، لاله نگونسار، گل سربه‌زیر و تاج قیصر. در برخی مناطق با نام گل «حسن و حسین» شناخته می‌شود.
● **نماد چیست؟**
لاله واژگون در ارتفاعات و مکان‌های صخره‌ای رشد می‌کند و در برابر سرما مقاوم است و نماد مقاومت و ایستادگی به شمار می‌رود. در ایران باستان نماد جاودانگی و حیات بوده است.

## درخت نخل

● **کجا می‌روید؟**
نواحی جنوب ایران مثل استان‌های فارس، خوزستان، بوشهر، هرمزگان، کرمان، یزد، کرمانشاه، ایلام و سیستان و بلوچستان.
● **نام‌های دیگر نخل چیست؟**
در گویش بندری (لهجه بندرعباسی) که در بخش اعظمی از هرمزگان رایج است، به این درخت «مغ» گفته می‌شود که کلمه‌ای باستانی است. همچنین «داز» هم همان نخل پاکوتاه ایرانی است. در گویش محلی به گیاه نر آن «پورک» و به پایه ماده آن «داز» می‌گویند.
● **نماد چیست؟**
نخل در فرهنگ ملل مختلف گیاهی مقدس و ستودنی است. نخل در فرهنگ و سنت مردم ایران نماد ایستادگی و پایداری، سخاوت و بخشش، آزادگی و عزت، حیات و جاودانگی، تقدس و پاکی است. در مصر باستان درخت نخل نماد ابدیت و جاودانگی بود. در فرهنگ مردم مدیترانه نخل نماد صلح و جاودانگی است.

## درخت چنار

● **کجا می‌روید؟**
این درخت به‌طور طبیعی تنها در بخش‌های شمالی ایران می‌روید، اما کاشت چنار از دیرباز (اولین‌بار در دوران هخامنشیان) در ایران رایج بوده و هم‌اکنون در باغ‌شهرها، باغ‌های قدیمی و ییلاق‌های ایران چنارستان‌های انبوهی وجود دارد.
● **نام‌های دیگر چنار چیست؟**
این درخت در فارسی، عموما چنار نام دارد. در قدیم به آن چنال هم می‌گفتند. در کردستان، چنار به سپیدار اطلاق می‌شود. یکی از گونه‌های چنار در زبان کردی، «جَوهَردار» نام دارد.
● **نماد چیست؟**
ایرانیان در گذشته چنار را نماد برکت و رونق می‌دانستند، از همین رو در برخی مناطق چنار درخت مراد نامیده می‌شد و چنارهای کهنسال برای مردم مقدس شمارده می‌شد. شاید به این دلیل است که گفته می‌شود در قدیم این درخت نماد حاکمیت هم به‌شمار می‌آمده چون حاکمان به آن علاقه داشتند و نقل است که پادشاهان هخامنشی چنار زرینی را در اتاق خوابشان می‌گذاشتند.

## درخت کُنار

● **کجا می‌روید؟**
درختان خودروی کُنار در مناطق گرمسیری و ساحل جنوبی ایران و عمدتا در استان‌های سیستان‌وبلوچستان، هرمزگان، کرمان، شهر دهدشت در کهگیلویه، در فارس، بوشهر و خوزستان یافت می‌شود که به‌صورت پراکنده می‌روید و مردم از میوه‌های آن استفاده می‌کنند. میوه آن شبیه زالزالک اما تک‌هسته‌ای است.
● **نام‌های دیگر درخت کُنار؟**
کُنار، عناب و رملیک، رده‌ای از درختان و درختچه‌های تیغ‌دار از تیره عنابیان است. درخت کُنار در عربی و گاه فارسی سدر نیز نامیده می‌شود و در ایران معمولا برگ‌های کوبیده آن را ختمی می‌نامند. البته برخی معتقدند سدر گیاه دیگری است.
● **نماد چیست؟**
در فرهنگ عامه از درختان کُنار به‌عنوان تعیین مرز و نشانگر نیز استفاده می‌شد و واژه کُنار در پهلوی به‌معنای مرز بوده و مرزبان، کنارنگ خوانده می‌شده است. در فرهنگ شفاهی شهرستان جهرم، درختان کُنار کهنسال دارای نامند که علاوه بر جنبه تعیین مرز می‌توان آن را با باور به انسان‌پنداری و تقدس این درخت مرتبط دانست.

## گل قاصدک

● **کجا می‌روید؟**
قاصدک گیاهی است علفی و دائمی که به‌طور خودرو در بیشتر مزرعه‌ها و دشت‌ها، در وسط چمن، حاشیه شورهزار، کنار جاده‌ها و اراضی و به‌طور کلی در همه جا می‌روید.
● **چه نام‌های دیگری دارد؟**
گیاه قاصدک با نام‌های خربیار، کاسنی‌بری، دندان شیر، هندبای بری، خبررسان یا خبرچین نیز شناخته می‌شود و در طب سنتی به آن طرخشقون یا طرشقوق نیز می‌گویند.
● **نماد چیست؟**
در باورهای قدیمی، پیداکردن قاصدک و گفتن آرزویتان به آن و سپس فرستادنش به آسمان (همان معنای قاصد پیام بودن) سبب برآورده‌شدن آرزو می‌شود و این عمل تاکنون بین مردم مرسوم بوده است. همچنین قاصدک سمبل وفاداری، صداقت و پیام‌آوری است.

## درخت سرو

● **کجا می‌روید؟**
سرو درخت همیشه سبزی است که در بیشتر مناطق ایران می‌روید.
● **چه نام‌های دیگری دارد؟**
اُرس یا سرو کوهی در دیگر زبان‌های رایج در ایران به نام‌های وُرس، بُرس، هَوَرس، اُورس، اُرسا، اُرچا، اردوج و مَرخ نیز خوانده می‌شود. این درخت در ترکی اُردنج، آتوش و اُردنش و در کردی کرمانجی هُورست یا مَرخ خوانده می‌شود و در عربی میوه آن را ابهل می‌نامند.
● **نماد چیست؟**
سرو به‌عنوان نماد آزادگی، پایداری و زندگی توصیف می‌شود و در فرهنگ ایران جایگاه کلیدی دارد. این درخت به‌عنوان یک درخت درست‌قامت و همیشه سبز حتی در سرما پایداری می‌کند.

# نمادیابی برخی درختانی که رهبر انقلاب در سال‌های گذشته غرس کرده‌اند

**درخت سرو**
نماد آزادی و استقامت و سرافرازی و پیروزی (ایران مظهر چنین نمادی است.)

**درخت زیتون**
نماد صلح و خرد و ابدیت/ درختی هزارساله با شاخ و برگ‌های نقره‌ای، تجسم انعطاف‌پذیری و استحکام در برابر آزمایش‌هاست که می‌تواند حتی پس از شرایط سخت دوباره متولد شود.
نماد فلسطین (در جریان عملیات طوفان‌الاقصی و جهت اعلام همبستگی و همدلی با مردم مظلوم و البته بسیار مقاوم فلسطین این درخت کاشته شد.)

**درخت کاج**
نماد تاب‌آوری، طول عمر و تعالی معنوی. همیشه سبز، حتی در وسط زمستان، نشان‌دهنده استقامت و قدرت در برابر آزمایشات است. (تنه باریک و ریشه‌های عمیق آن تجسم ثبات و استقامت برتر است. همچنین مظهر حضوری آرامش‌بخش است.)

**درخت سیب**
نماد سخاوت، خرد و تجدید است (درختی که سال به سال دوباره شکوفا می‌شود و گواهی بر میراثی ماندگار و الهام‌بخش است).

**درخت گیلاس**
نماد عشق و خلوص و زیبایی/ نماد تولد دوباره و احیای مجدد (شکوفه‌های گیلاس با آغاز بهار و پایان زمستان مرتبطند.)

**درخت انجیر**
نماد تقدس و معنویت و نماد فراوانی و سخاوت (درخت انجیر آدمی را تداعی می‌کند که عمیقا ریشه‌دار است.)

**درخت چنار**
نماد استقامت و برکت (طول عمر زیاد و رشد سریع)/ نماد سلطنت و شکوه.

# گیاهان معنادار

در فرهنگ ایرانی، گیاهان و میوه‌های مختلف دارای معانی نمادین و معنوی هستند که علاوه بر فواید جسمی، روی روح و روان نیز تأثیر می‌گذارند. در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

## درخت سرو

درخت سرو در فرهنگ ایرانی از خواص فرهنگی و طبی متنوعی برخوردار است:
**خواص فرهنگی:** سرو نمادی از جاودانگی، استقامت، پایداری و آزادگی است. در دوران هخامنشی و ساسانی، نماد درخت زندگی بود و در نقوش و هنرهای ایرانی از آن استفاده شده است. سرو همچنین نمادی از مقاومت و شکیبایی در ادبیات فارسی است.
**خواص طبی:** چوب سرو بوی مطبوعی دارد و روغن سرو نیز دارای خواص ضدمیکروبی و ضدقارچی است.

## درخت چنار

درخت چنار در فرهنگ ایرانی از خواص معنوی و درمانی متنوعی برخوردار است:
**مذهبی و معنوی:** درخت چنار نماد غنا، باروری، زندگی دوباره و برکت است. همچنین این درخت در ایران باستان، مظهر سلطنت و قدرت بود و در دربار هخامنشیان همیشه گرامی داشته می‌شد.
**خواص طبی:** برگ درخت چنار برای درمان ورم ملتحمه چشم، اسهال ساده و اسهال خونی استفاده می‌شود.

## درخت انجیر

انجیر در فرهنگ ایران از خواص متنوعی برخوردار است:
**مذهبی و معنوی:** انجیر در قرآن به آن سوگند خورده شده و به‌عنوان میوه‌ای از بهشت معرفی شده است.
**درمانی:** برای درمان بواسیر، نقرس، و قولنج مفید است. همچنین برای تقویت سیستم گوارشی و درمان مشکلات تنفسی استفاده می‌شود.
**غذایی:** انجیر سرشار از آهن، کلسیم و پتاسیم است و برای تقویت حافظه و باروری مفید است.

## درخت خرما

خرما در فرهنگ ایرانی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. این میوه نه‌تنها به‌دلیل ارزش غذایی و اقتصادی، بلکه به‌عنوان نمادی از زندگی، باروری و پایداری نیز شناخته می‌شود. خرما در ایران از دوران باستان کشت می‌شده و در مراسم مذهبی و سنتی مانند عید فطر و ماه رمضان مصرف می‌شود. درخت نخل به‌عنوان «شجره وفاداری» و نماد زندگی در نظر گرفته می‌شود و در بسیاری از سنت‌های ایرانی حضور دارد. خرما همچنین به‌عنوان یکی از نعمت‌های الهی در ایران باستان یاد شده است.

## درخت انار

انار در فرهنگ ایرانی نماد زندگی، زایش، باروری، ازدواج، برکت و ثروت است. این میوه به‌دلیل دانه‌های فراوان، نشانه باروری و فراوانی تلقی می‌شود و در مراسم مختلف مانند شب یلدا و ازدواج‌ها حضور دارد. از نظر پزشکی سنتی، انار برای جلوگیری از غلظت خون و درمان زخم و عفونت‌های دهان مفید است. در ادبیات فارسی، انار به‌عنوان نمادی از عشق و باروری استفاده می‌شود و در هنر ایرانی نیز نقش مهمی دارد.