

# زنجبیل

استاد جوهر جبران

کال: ۱۴۰۴ ه.ش

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)



## زنجبیل

لیکوال: جوهر جبران

کال: ۱۴۰۴ھ.ش



**JIBRAN**

PRIVATE LIBRARY

جبران شخصی کتابتون



## د کتاب پیژندنه

د کتاب نوم: زنجبیل

لیکوال: استاد جوهر جبران

خپرنډوی: جبران شخصي کتابتون

کمپوز: په خپله لیکوال

ډیزاین: انجنیر گوهر جبران

چاپ کال: ۱۴۰۳ ل

د چاپ شمېر: ۱۰

د چاپ لړ: (۰۰۳۶)

د چاپ وار: لومړی

+93 707604044: وټسټاپ اوارپیکه

د چاپ حقوق له لیکوال سره خوندي دي

ترلاسه کیدو ځای

[www.Ketabton.com](http://www.Ketabton.com)

# لړلیک

مخ	عنوان
1.....	لومړی څپرکی
1.....	عمومي معلومات
1.....	سريزه
1.....	د څپرني ستونزه
2.....	د څپرني موخې
2.....	د څپرني پوښتنې
2.....	د څپرني اهميت او اړتيا
3.....	د څپرني تگلاره
3.....	د زنجييل تاريخي شاليد
3.....	په هند کې
3.....	په چين کې
3.....	په اسلامي طب کې
3.....	۸. د زنجييل علمي طبقه بندي
4.....	د زنجييل کيمياوي جوړښت
4.....	د زنجييل روغتيايي گټې
5.....	د لومړي څپرکي پايله
5.....	د لومړي څپرکي سپارښتنې
6.....	دوهم څپرکی
6.....	د زنجييل علمي پېژندنه
6.....	د زنجييل علمي پېژندنه
6.....	د زنجييل نباتي جوړښت

# زنجبیل

- 6.....رېښه (Rhizome).....
- 6.....ډډ (Stem).....
- 6.....پاڼې (Leaves).....
- 7.....گلان (Flowers).....
- 7.....د زنجبیل طبیعي چاپیریال او کرڼه.....
- 8.....مورفولوژي (بڼه پېژندنه).....
- 9.....اصلي مرکبونه.....
- 9.....عصري کارونه.....
- 10.....د زنجبیل د کیمیاوي جوړښت پېژندنه.....
- 12.....د زنجبیل غذايي ارزښت.....
- 13.....د زنجبیل بیولوژیکي ځانګړتیاوې.....
- 14.....د زنجبیل د ساتنې او وچولو لارې.....
- 14.....د دوهم څپر کي پایله.....
- 15.....درېیم څپر کی.....
- 15.....د زنجبیل طبي او درملیز ارزښتونه.....
- 15.....سریزه.....
- 15.....د زنجبیل طبي استعمالونه.....
- 15.....1. دهاضمې د سیستم لپاره.....
- 16.....2. دزکام او تودوڅي لپاره.....
- 16.....3. دالتهاب او مفصل درد لپاره.....
- 16.....4. دزړه او دوران لپاره.....
- 16.....5. د سرطان ضد اغېزې.....
- 16.....6. د معافیت پیاوړتیا.....
- 17.....د زنجبیل د درملیزو موادو علمي اغېزې.....
- 18.....کاربردي یادونه.....

# زنجبیل

د زنجبیل استعمال طریقی ..... 19

1. چای (Ginger Tea) ..... 19

2. پوډریا پوډری زنجبیل ..... 19

3. زنجبیلی تیل (Essential Oil) ..... 19

4. کپسولونه او درمل ..... 19

د زنجبیل استعمال احتیاطي لارښوونې ..... 19

د اسلامي طب او زنجبیل اړیکه ..... 20

د درېیم څپر کي پایله ..... 20

خلورم څپر کی ..... 21

د زنجبیل اقتصادي، ټولنيز او چاپیریالي ارزښتونه ..... 21

سریزه ..... 21

د زنجبیل اقتصادي ارزښت ..... 21

نړیوال بازار ..... 21

د افغانستان اقتصادي فرصتونه ..... 23

د زنجبیل ټولنيز ارزښت ..... 24

د خلکو دروغتیا د پوهاوي زیاتوالی ..... 24

د ښځو د اقتصادي ونډې زیاتوالی ..... 24

د دودیز طب ساتنه ..... 24

د زنجبیل چاپیریالي ارزښت ..... 25

1. د خاورې ساتنه ..... 25

2. د کاربن جذب ..... 25

3. د عضوي کرنې ملاتړ ..... 25

د زنجبیل د پروسس او صادراتو امکانات ..... 25

د زنجبیل په اړه نړیوالې پانګونې او څېړنې ..... 26

د خلورم څپر کي پایله ..... 26

## زنجبیل

---

27	پنځم څپر کی
27	پایله او سپارښتنې
27	پایله
27	د دې څپرې له پایلو څرگنده شوه.
28	سپارښتنې
30	ماخوښه

## لومړی څپرکی

### عمومي معلومات

#### سریزه

(Zingiber officinale) چې په عربي کې زنجبیل، په پښتو کې ادراک او په انګلیسي کې Ginger بلل کېږي، یو له هغو پخوانیو طبی بوټو څخه دی چې د انسان په ژوند، تغذیه، درملنه او د بدن د معافیت په پیاوړتیا کې ځانګړی مقام لري. د نبات د زنجبیل کورنۍ (Zingiberaceae) پورې اړه لري، او د هغه برخې څخه چې د درملو لپاره کارېږي، د دې ریښه یا Rhizome ده.

زنجبیل په پخوانیو تمدنونو کې د “معجزوي درمل” په نوم پېژندل کېده. د هند، چین، فارس او عربي نړۍ حکیمانو دا د ګڼو ناروغیو لپاره ګټور ګڼلی دی. په اسلامي تمدن کې هم زنجبیل ته ځانګړې پاملرنه شوې ده. الله تعالیٰ په قرآن کریم کې فرمایي:

وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِرْجَاهَا زَنْجَبِيلًا» (الإنسان: ۱۷)

«يعني د جنتي خلکو لپاره به داسې پیالې وي چې د زنجبیل له خوند سره ګډې وي. دغه آیت نه یوازې د زنجبیل روحاني ارزښت څرګندوي، بلکې د دې نبات د پاکوالي، ګټورتیا او لوړ مقام اشاره هم کوي.

#### د څپرني ستونزه

سره له دې چې زنجبیل د نړۍ په ډېرو برخو کې د خوړو، درملو او خوشبویۍ په برخه کې کارېږي، خو د افغانستان په علمي او طبي چاپیریال کې د دې نبات د واقعي اغېزو او علمي شواهدو په اړه څېړنې کمې دي. ډېری خلک دا د دودیزو

تجربو پر بنسټ کاروي، نه د علمي سپارښتنو له مخې. له همدې امله دا څپر نه د دې نبات د طبی، بیولوژي، او درملیزو ګټو په علمي ارزونه تمرکز کوي.

### د څپر نې موخې

۱. د زنجبیل علمي پېژندنه او نباتي ځانګړتیاوې بیانول.
۲. د زنجبیل کیمیاوي جوړښت او فعاله مواد تشریح کول.
۳. د زنجبیل روغتیايي، درملیزې او تغذیوي ګټې څپرل.
۴. د زنجبیل د استعمال احتمالي زیانونه څرګندول.
۵. د معقول استعمال او احتیاطي تدابیرو سپارښتنه.

### د څپر نې پوښتنې

۱. زنجبیل له کومو بیولوژیکي برخو جوړ شوی دی؟
۲. د دې نبات کوم کیمیاوي مواد د روغتیا لپاره ګټور دي؟
۳. کوم ناروغیو ته د زنجبیل استعمال ګټور دی؟
۴. د زنجبیل زیات استعمال کوم احتمالي زیانونه لري؟

### د څپر نې اهمیت او اړتیا

په اوسني وخت کې د مصنوعي درملو زیات استعمال د بدن پر طبیعي دفاعي سیستم منفي اغېزې لري. له همدې امله، د طبی بوټو کارونه یو ځل بیا د علمي څپر نو محور ګرځېدلې ده. زنجبیل د هغو نباتاتو څخه دی چې د بدن معافیت لوړوي، التهابونه کموي، او د وینې جریان منظموي. دا څپر نه د خلکو د عامې روغتیا د ښه والي لپاره علمي او عملي اهمیت لري.

## د خپرني تگلاره

دا خپر نه د کتابتونني يا ثانوي سرچينو پر بنسټ تر سره شوې ده. د اسلامي طب آثار، د عصري طب کتابونه، او د نړيوالو علمي مجلو خپرني د ماخذونو په توگه کارول شوي دي. د خپرني ډول تحليلي او توصيفي دي، او معلومات د کيفيتي تحليل له لارې تنظيم شوي دي.

## د زنجبیل تاريخي شاليد

زنجبیل د انسان له پخوانيو تمدنونو سره تړلی دی. د هند د آیورويد طب، د چین د دوديز درمل، او د اسلامي تمدن د حکمت په اثارو کې د زنجبیل د درمليز ارزښت يادونې موندل کېږي.

په هند کې: د بنځو د دردونو، هاضمې او التهاب لپاره کارېده.

په چین کې: د بدن د تودوخې د تنظيم او د وينې د پاکوالي لپاره.

په اسلامي طب کې: د حافظې پياوړتيا، د زکام درملنه، او د جنسي ځواک زياتولو لپاره.

## ۸. د زنجبیل علمي طبقه بندي

Kingdom (پاچه‌هي): Plantae

Clade: Tracheophytes (لرېدار نباتات)

Clade: Angiosperms (غوټي دار نباتات)

Clade: Monocots (يوکانه‌يي نباتات)

Order: Zingiberales

Family: Zingiberaceae

Genus: Zingiber

Species: Zingiber officinale

دی Zingiber officinale نو د زنجبیل علمي نوم.

## د زنجبیل کیمیاوي جوړښت

زنجبیل له ګڼو فعاله موادو جوړ شوی دی، چې تر ټولو مهم یې دا دي:

Gingerol د التهاب ضد ماده چې د مفصلونو او عضلاتو دردونه کموي.

Shogaol د زکام او ټوخي پر وړاندې فعاله ماده.

Zingerone د هاضمې سیستم ښه کوي.

Paradol د زړه د ناروغيو د مخنيوي لپاره اغېزناک.

دغه مرکبات د بدن دفاعي سیستم پیاوړی کوي او د آزادو رادیکالونو زیانونه کموي.

## د زنجبیل روغتیايي ګټې

۱. د هاضمې ښه والی: زنجبیل د معدې د فعالیت لپاره طبیعي محرک دی، د استفراغ، خواګرځېدو او معدې د ګازو مخنیوی کوي.

۲. د التهاب ضد اغېز: د مفصلونو، عضلاتو او روماتیزم دردونو په کمولو کې مرسته کوي.

۳. د زړه ناروغيو مخنیوی: د وینې د غوړو او کولېسټرول اندازه راټیټوي.

۴. د زکام او ټوخي درملنه: د زنجبیل چای د سرې ناروغۍ، ټوخي او تودوخې لپاره ګټور دی.

۵. د سرطان ضد خاصیت: د gingerol مرکب د سرطان د حجرو د ودې مخه نیسي.

۶. د اعصابو پیاوړتیا: د حافظې، تمرکز او ذهني آرام لپاره ګټور دی.

۷. انټي اکسیدان خاصیت: د بدن زاړه حجرې نوي کوي او د زړه ښه مخه نیسي.

۱۱. احتمالي زیانونه

که څه هم زنجبیل طبی درمل دی، خو د زیات استعمال په صورت کې داستونزې

رامنځته کېدای شي:

د معدې سوزش او التهاب

د وینې فشار راټیټېدل

د وینې د رقیقو درملو سره تعامل

د حامله بنځو لپاره د خطر امکان

### دلومړي څپرکي پایله

زنجبیل یو له هغو طبی نباتاتو څخه دی چې د انسان د روغتیا په برخه کې د ډېرو گټور لرونکی دی. د دې نبات استعمال باید د علمي سپارښتنو او طبي لارښوونو پر بنسټ وي. که په اعتدال سره وکارول شي، نو د بدن د دفاعي سیستم د پیاوړتیا، هاضمې د ښه والي، او د ناروغيو د مخنیوي لپاره اغېزناک رول لوبوي.

### دلومړي څپرکي سپارښتنې

۱. خلک دې د زنجبیل استعمال د ډاکټر یا طب متخصص په مشوره وکړي.
۲. د علمي څېړنو پراختیا ته اړتیا ده ترڅو د زنجبیل د فعاله موادو دقیق اغېزونه وڅېړل شي.
۳. د افغانستان په کچه دې د طبی بوټو د کارونې قانوني چوکاټ جوړ شي.
۴. د طب محصلین دې د زنجبیل په اړه سیمه ییزې څېړنې ترسره کړي.

## دوهم څپرکی

### د زنجبیل علمي پېژندنه

#### د زنجبیل علمي پېژندنه

زنجبیل د یو څو کلن بوټي په توګه پېژندل کېږي، چې د زنجبیلې کورنۍ (Zingiberaceae) پورې اړه لري. د نبات د تودو او مرطوبو سیمو د استوایي اقلیم لپاره مناسب دی. د زنجبیل تر ټولو مهمه برخه یې ریښه (Rhizome) ده، چې د خوړو، درملو او خوشبویۍ لپاره کارېږي.

د نبات د زنجبیل له کورنۍ څخه دی، چې پکې نور مشهور نباتات لکه الیچي (Cardamom)، هلدی (Turmeric) او ګالانګل (Galangal) هم شامل دي.

#### د زنجبیل نباتي جوړښت

زنجبیل یو څو کلن بوټی دی چې تر یوې مترې پورې لوړوالی لري. د دې نبات د جوړښت مهمې برخې دا دي:

#### ریښه (Rhizome)

اصلي برخه ده چې د خاورې لاندې وده کوي، ژیر رنگه ده او ځانګړی خوشبویي لري. دا برخه د درملو او خوړو لپاره کارېږي.

#### 2. ډډ (Stem)

نرم او شنه ډډونه لري چې له ریښې څخه راټو کېږي.

#### 3. پانې (Leaves)

پانې اوږدې، تنکې او تېزې دي، چې تر ۱۵ سانتي مترو پورې اوږدې کېږي.

## 4. گلان (Flowers)

د زنجبیل گلان ژپړ رنگ لري او یو خوږ بوی لري، خو د تجارتي لحاظه ارزښت نه لري.



۱- انځور: د زنجبیل نباتي جوړښت راښيي.

## د زنجبیل طبیعي چاپیریال او کرڼه

زنجبیل د تودو او مرطوبو سیمو نبات دی. دا په هغو سیمو کې ښه وده کوي چې د حرارت درجه له ۲۵ تر ۳۰ سانتي ګراد پورې وي.

- اصلي ټاټوبی: هند، چین، نپال او مالیزیا.
- خاوره: نرم، عضوي مواد لرونکې او ښه اوبه لیرونکې خاوره.
- کرڼه: د ریښو ټوټې د خاورې لاندې کېنول کېږي او د اوبو منظم سیستم ته اړتیا لري.
- حاصل: له کرلو وروسته د ۹-۸ میاشتو په موده کې حاصلات ورکوي.

- په افغانستان کې هم زنجبیل د وارداتو له لارې کارېږي، خو د کښت زمينه يې په ختيځو او جنوبي ولايتونو کې شته.

### مورفولوژي (بڼه پېژندنه)

- ژوندي ډول: څو کلن، وښيز (علفي)، تودوخه ييزه بوټی
- مهمې برخې:
- ريزوم (Rhizome) يا ځمکې ښی ساقه: هغه برخه چې د طب او پخلي لپاره کارېږي؛ غټ، ډک او د ګرهيو په شکل
- هوايي ساقه: ۳۰-۱۰۰ cm لوړېږي؛ باريک، نيزه يې ډول، سبز او معطرې.
- گلونه: مخروطي سنبله، د کرم او ارغواني رنگونو سره، په مني کې څرګندېږي.
- بوی، طعم او مهمې کيمياوي ځانګړتياوې
- طعم: تند، سوزوونکی او خوږېږی.



۲- انځور: يا ځمکې ښی ساقه: هغه برخه چې د طب او پخلي لپاره کارېږي؛ غټ، ډک او د ګرهيو په شکل

## • اصلي مرکبونه

زنجبیلول (Zingiberol)، جینجروول (Gingerol)، شوگاؤل (Shogaol)، زینجفین. تېلوي برخه: ۱-۳٪ فرار تېل) شامل. (zingiberene,  $\beta$ -bisabolene). نشایسته: ۴۰-۶۰٪؛ پروتین، رېزین او چرپي يې هم لږ لري.

## اصلي ټاټوبي او کرنه

- اصلي ځای: د هند-چین استوایي سیمې.
- اوسنیو کرنیزو هېوادونو کې: هند، چین، نایجیریا، تایلند، انډونیزیا، جاپان، مکسیکو، جامایکا او شمالي افریقا.
- د کرنې مهم شرایط:

د خاورې pH ۵.۵-۶.۵ (لږ تېزابي)؛ ښه زهکنې، سرې او مرطوبه هوا.

حساسیت: د سرې هوا او وچکالی پر وړاندې کمزوری دی.

د کښت وخت: د تابستان پیل؛ د برداشت وخت: ۸-۱۰ میاشتې وروسته.

## تاریخچه او کارونه

- تاریخي کارونه: تر ۴۰۰۰ زره کلونو پورې داخلي پخلي، هندي ایوروپډا او چینایي طب کې.

## عصري کارونه

د هاضمې ملاتړ، د ناسا او استفراغ مخنیوی، د درد او التهاب کمولو لپاره.

د ضد اکسید او ضد میکروب توکو په توګه.

د خوړو او خوړو مصالحه؛ د چای، شراب او سوپ خوړوونکی.

## پاموینکاری

- د خوړو اندازه: ۱-۳ g تازه ریزوم یا ۰.۲۵-۱ g وچ پانه ییز عصري، معمولاً خو واري په ورځ کې.
  - احتیاط: د وانبسو، زړه ناروغۍ او د وینې رقیق کوونکو درملو مصرف کوونکي باید له ډاکټر سره مشوره وکړي.
- نوپه لنډ ډول، زنجبیل یو گل دار، ریزوم لرونکی استوایي بوټی دی چې علمي نوم یې *Zingiber officinale* او د Zingiberaceae کورنۍ غړی دی؛ د طب، خواړه او اقتصاد په برخو کې یې ارزښت زرگونه کلونه پخوا څرگند شوی او نن ورځ هم نړیوال بازار ته مهمې خوړه ییزې او درملیزې وده ورکوي.

## د زنجبیل د کیمیاوي جوړښت پېژندنه

زنجبیل د ډېرو طبیعي فعاله موادو له امله د علمي او درملیزو څېړنو محور ګرځېدلی دی. د دې نبات ریښه لاندې مرکبات لري:

د زنجبیل (*Zingiber officinale*) درېښې (ریزوم) مهم طبیعي فعاله مرکبات لنډ جدول:

تقریبي اندازه*	د طبي / څېړني مهمې ځانګړتیاوې	عمده بوی / طعم یا ملکیت	کیمیاوي ډول / ټولګه	مرکب (فعال ماده)
۱-۳% تازه (ریښه)	د هاضمې هڅونه، درد او التهاب ضد، اکسید	تند- سوڅوونکی	الکیل فینول، توند ماده	۶-جینجرول-6 (Gingerol)
۰.۲-۱% (چېرې شوی / خشک)	د معدې ضد التهاب، د مغز د	لا تېز، خوږېږی	جینجرول-د هایدريشن حاصل	۶-شوګاول-6 (Shogaol)

## زنجبیل

			نیوروپروټیکشن ځانګړی فعالیت	
زینجیبرین (Zingiberene)	سیکوئپسترپین تپل	خوړ- معطر	د میکروب ضد، د خوړو اصلي بوی	۳۰-۴۰ % د تپلو برخه
β-بیسابولین-β (Bisabolene)	سیکوئپسترپین	خوړ- ګلابي بوی	ضد التهاب، د پوستې لپاره ارام‌بښونکی	۱۰-۱۵ % د تپلو برخه
آرابوګلاکتان (Arabinogalactan)	پولی ساکاراید	بې بوی، بې طعمه	د معافیت هڅوونکی، د پری‌بایوتیک فعالیت	۵-۸%
زینجیبرول (Zingiberol)	اکسیدینجینټرپین مونوترپین	خوړ- لیموي بوی	د ضد اکسید فعالیت، د خوړو خوړوونکی	۲-۴ % د تپلو برخه
۸-جینجرول / ۱۰- جینجرول	هومولوګونه	لکه ۶- جینجرول	د ضد سرطان څېړنیزې نښې، TRPV1 د ریسیپټور فعالول	<۰,۵%

تقریبی اندازه د وچې رینسې په ټوله خاوره کې د HPLC/GC (w/w) راپورونو له مخې ده؛ د تازه رینسې ارقام شاوخوا ۸-۱۰ چنده کم وي.

## د زنجبیل غذایی ارزښت

په ۱۰۰ گرامه وچ زنجبیل کې لاندې مواد شتون لري :

د وچ زنجبیل (Zingiber officinale) د ۱۰۰ g خوراكي ارزښت - لنډ جدول (د USDA, FAO او اروپايي توکو د تحليلونو د معياري اوسط له مخې)

مقدار (په ۱۰۰ g وچ زنجبیل کې)	واحد	% د ورځني اړتيا (DV) تقريبي	ماده / ميکرومغذي
347	kcal	~۱۷%	کالوري (Energy)
71.6	g	۲۴%	کربوهایدريت (په مجموع کې)
14.1	g	۵۶%	له دې: خوړنيوې فايبر
3.2	g	-	له دې: شکر (سکروز + گلوکوز + فروکتوز)
9.1	g	۱۸%	پروټين
4.2	g	۶%	چربي (مجموعي)
2.6	g	۱۳%	له دې: ګرد هسوی چربي
0.9	g	-	مونوغيره اشباع
0.7	g	-	پولي غيره اشباع
0	mg	۰%	کليستروول
			مينرالونه
1,323	mg	۲۸%	پوتاشيم (K)
148	mg	۱۵%	فسفورس (P)
28.8	mg	۱،۲۵۰%	منگنيز (Mn)
114	mg	۱۱%	کلسيم (Ca)
214	mg	۵۴%	منگيزيم (Mg)
19.8	mg	۱۱۰%	اوسپنه (Fe)
3.6	mg	۳۳%	زنک (Zn)

## زنجبیل

			ویتامینونه
0.6	mg	۴۶%	-ویتامین B6
0.7	mg	<1% د وچولو له امله ډېر لږ.	-ویتامین C اسکوربیک اسید)
13 μg	%۳		-فولپټ (B9)
9.6	mg	۲۰%	-نیا سین (B3)
0.2	mg	۱۵%	-رایوفلاوین (B2)
0.05	mg	۴%	-تیا مین (B1)
1-3	g	( د ګټورو تریپنو لپاره )	تېل (Volatile oil)
~1.5-3	g	( د ضد-التهابي فعالیت لپاره )	ګینجرو ل مشتقات
≤ 12	g	-	اوبه (moisture)

1. د فایبر او منګنیز شتون ډېر لوړ دی؛ ۱۰۰ g وچ زنجبیل د ورځني اړتیا څلور برابره منګنیز برابروي.
2. د وچولو په عمل کې د ویتامین C تقریباً ټوله اندازه له لاسه ځي؛ نو د دې لپاره تازه رینښه ګټوره ده.
3. د تېلو او فینولي مرکباتو (جینجرو ل/شو ګاول) اندازه د تولید ځای، وچولو د حرارت او ذخیره کولو له شرایطو سره توپیر لري.

## د زنجبیل بیولوژیکي ځانګړتیاوې

زنجبیل یو داسې نبات دی چې د ژوندي حجراتو د فعالیتونو له مخې ځانګړی سیستم لري. د دې رینښه د غذايي موادو د زېرمه کولو او بیا د ډډ د تغذیې د

سرچینې په توګه عمل کوي. د زنجبیل حجرې د Essential Oils یا خوشبویه تېلو تولیدوي، چې د دې نبات درملیز خاصیت رامنځته کوي.

### د زنجبیل د ساتنې او وچولو لارې

زنجبیل وروسته له حاصل اخیستلو د وچولو، پوډر کولو او بسته بندۍ پروسې ته اړتیا لري.

د طبی استعمال لپاره باید په سیوري کې وچ کړل شي.

د خوراكي استعمال لپاره د تودوخې په ټیټه درجه وچېږي ترڅو کیمیاوي مواد خراب نه شي.

په مناسب ډول وچ شوی زنجبیل تر دوو کلونو پورې خپل خاصیت ساتي.

### د دوهم څپرکي پایله

په دې څپرکي کې څرګنده شوه چې زنجبیل یو له هغو طبی نباتاتو څخه دی چې له بیولوژیکي او کیمیاوي پلوه ډېر غني دی. د دې نبات ریښه د فعاله مرکباتو له کبله د هاضمې، زړه، التهاب او زکام لپاره طبی درمل ګڼل کېږي. د مناسب اقلیم او کرنې شرایط برابرېدو سره، افغانستان هم کولای شي د زنجبیل د کرنې لپاره ښه چاپېریال ولري.

## درېم څپرکی

### د زنجبیل طبي او درملیز ارزښتونه

#### سریزه

زنجبیل یو له هغو پخوانیو نباتاتو څخه دی چې دانسان د روغتیا لپاره د ډېر وخت راهیسې کارېږي. د چین، هند، مصر، یونان او اسلامي تمدن له پخوا راهیسې د زنجبیل د درملیزو ځانګړتیاوو یادونه شوې ده. د معاصرې طب څېړنې هم دا ثابتوي چې زنجبیل د انټي اکسیدنټ، التهاب ضد، انټي بکټریا، د زړه د ناروغیو ضد، او هاضمې پیاوړتیا ځانګړتیاوې لري.

د دې فصل موخه داده چې د زنجبیل د درملیز استعمالونه، روغتیايي ګټې، د ناروغیو پر وړاندې اغېزې او د علمي څېړنو شواهد تشریح شي.

#### د زنجبیل طبي استعمالونه

زنجبیل د نړۍ په ډېرو هېوادونو کې د طبابت په بېلابېلو برخو کې کارېږي. لاندې یې مهم استعمالونه دي:

#### 1. د هاضمې د سیستم لپاره

زنجبیل د معدې د خوځښت د تنظیم، د ګاز، قبض، او خواګرځېدو په درملنه کې کارېږي.

< (Ali et al., 2018) د څېړنې له مخې، زنجبیل د معدې خالي کېدل ۲۵٪ چټکوي، او د خواګرځېدو نښې نښانې ۴۰٪ کموي).

## 2. د زکام او تودوخې لپاره

د زنجبیل چای د بدن تودوخه لوړوي او د سرې هوا له اغېزو ساتي. دا د زکام، ټوخې او د ستوني درد لپاره اغېزمن درمل ګڼل کېږي.

## 3. د التهاب او مفصل درد لپاره

فعاله مرکبونه لکه Gingerol او Shogaol د التهاب ضد ځانګړتیا لري. د (Black et al., 2020) د څېړنې له مخې، د زنجبیل استعمال د مفصل درد ۳۰٪ را کموي.

## 4. د زړه او دوران لپاره

زنجبیل د وینې د شحمو کچه (cholesterol) ټیټوي، د وینې جریان منظموي او د رګونو د بندېدو مخه نیسي.

## 5. د سرطان ضد اغېزې

د زنجبیل فعاله ماده 6-Gingerol د سرطان د حجرو د ودې مخه نیسي، په ځانګړې ډول د کولمو، سینې او تخمدان سرطانونو کې.

## 6. د معافیت پیاوړتیا

زنجبیل د بدن د دفاعي سیستم فعالیت لوړوي، د ویروسونو او باکتریاوو پر وړاندې مقاومت زیاتوي.

## د زنجبیل د درملیزو موادو علمي اغېزې

د زنجبیل د مهم درملیزو (فعالو) موادو علمي اغېزې – جدول

مركب / ماده	مهمې درمليزې/بيولوژيكي اغېزې (د كلينيكي او لابراتواري څېړنوله مخې)	د طبي كارېدنې / كارونې ډگر
۶-جينجروول (6-Gingerol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• د COX-2 او LOX مهارول – قوي ضد-التهاب</li> <li>• د NF-KB سگنال كمول – ضد-سرطان (كولوركتال، تولدي، سينې)</li> <li>• د TNF-<math>\alpha</math> او IL-6 كموالی – ضد-آرتريريت</li> <li>• د TRPV1 فعالول – درد ضد (پوستكي او مفصلي درد)</li> </ul>	آرتروز، روماتويد، مياشتني درد، نوروپاتيک درد، ناوړه خوله – حالت تهوع
۶-شوگاؤل (6-Shogaol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• د مايكروگليا مهار – نيوروپروټېكشن (الزایمر، پاركنسون)</li> <li>• د ROS كمول – ضد-اكسيد</li> <li>• د سرطاني حجري د آپوپتوزس هڅول – ضد-سرطان</li> </ul>	د حافظي خرابېدل، سكټې وروسته ذهني خستگي، د معدې التهاب
زينجيبيرين + (Zingiberene) $\beta$ -بيسابولين	<ul style="list-style-type: none"> <li>• د باكتريا فلجول – ضد-باكتريايي (S. aureus, E. coli)</li> <li>• د فنگس ضد فعاليت – ضد-فنگس (Candida spp.)</li> <li>• د برونشيل عضلاتو ارامول – د تنفسي تونل پرانيستونكي</li> </ul>	زكام، سينوزيت، د خوړو معطرون، د خولې بوی، د پوستكي قارچ

## زنجبیل

آرابوگلاکتان (Arabinogalactan)	• د معافیتې حجرې (macrophage) هڅول - ایمونومډیولپټر • د prebiotic توگه - د صحي مایکروفلوراوډه	معافیت کمزوری، دوه بهیره ناروغی، د معدې ناسم هضم
ژینجبرول/سیترال (Zingiberol, Citral)	• د سیروتونین ریلیز مهار - ضد- استرس، ملایم آرام بښونکی • د LDL اکسید مهار - د وینې شریان ساتنه	فشار، استرس، د زړه د رگونو تنگوالی، د وینې لوړ فشار
پولی ساکاراید RGP (Rhamnogalacturonan)	• د انسولین حساسیت لوړول ضد-ډایابېټیس • د $\alpha$ -glucosidase مهار - د وینې د گلوکوز کچه ټیټوي	ډایابېټیس ۲، مېټابولیک سندروم
۶-پارادول (6-Paradol)	• د چاغې څرخ مهار چاغی ضد (adipogenesis) کمول • د حرارت تولید (thermogenesis) هڅول - کالوري سوز	وزن کمول، د چاغی مخنیوی
د ټپلو اکسیژن نیونکی تریپنونه (1,8-Cineole, Camphene)	• د سینوسونو - decongestant د سینې پرانیستونکی • د سعال ټیټول - ضد-سعال	سینوزیت، سعال، د سینې خوا بندېدل
فینولیک اسیدونه (Gingerolic acids)	• د پلېټلټ aggregation مهار - د وینې رقیق • د VEGF مهار - د تومور د وینې رگونه بندول	د سکتې مخنیوی، د سرطان کمې درملنه

## کاربردي يادونه

- د پورته موادو اغېزې د in-vitro، حیواني او محدود انساني ټرایلونو له مخې ثبت شوي؛ خو د دوز، استعمال وخت او د فرد د وضعیت له مخې توپیر لري.

- د حاملې، د وینې رقیق کوونکو درملو او د ډېرې اندازې خوړلو پر مهال باید له طبي مشورې پرته کار وانخیستل شي.

## د زنجبیل استعمال طریقي

### 1. چای (Ginger Tea)

د تازه زنجبیل ټوټې په ګرمو اوبو کې ایښودل کېږي او د شاتو سره څښل کېږي. دا د زکام، ستوني درد، او هاضمې لپاره اغېزمن دی.

### 2. پوډریا پوډري زنجبیل

د وچ زنجبیل پوډر د خوراکي توکو، شیدو، یا شاتو سره ګډېږي.

### 3. زنجبیلی تېل (Essential Oil)

په پوستکي درد، مفضلونو، او د بدن د تودوخې لپاره مساج کې کارېږي.

### 4. کپسولونه او درمل

په معاصرو درملو کې د زنجبیل استخراج د کپسولونو او شربتونو په بڼه کارېږي، چې د التهاب او خواګرځېدو لپاره تجویز کېږي.

## د زنجبیل استعمال احتیاطي لارښوونې

که څه هم زنجبیل یو طبی نبات دی، خو په ډېره اندازه استعمال یې ځینې جانبي

### عوارض هم لرلی شي

د زیاتې اندازې استعمال د معدې سوځېدو او تیزاب زیاتېدو سبب ګرځي. د وینې د پتلا کوونکو درملو سره یوځای استعمال یې باید ونه شي. حامله ښځې دې د ډاکټر له مشورې وروسته کاروي.

< د (WHO, 2021) راپور له مخې، د زنجبیل ورځنی خوندي استعمال باید له ۴ گرامو زیات نه وي.

## د اسلامي طب او زنجبیل اړیکه

زنجبیل په اسلامي طبابت کې هم یاد شوی دی. الله تعالی په قرآن کریم کې فرمایي:

"وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِرْجَاهَا زَنْجَبِيلًا"  
(الإنسان: 17)

په دې آیت کې زنجبیل د جنت د نعمتونو له منځه یاد شوی، چې د بدن لپاره یې د خوږې او ګټورې مادې صفت ورکړل شوی دی.

ابن القیم رحمه الله په خپل کتاب الطب النبوي کې لیکي:  
"الزنجبیل يُنَشِّطُ الهضم، وَيُسَخِّنُ البدن، وَيُقَوِّي المعدة والقلب."  
(ابن القیم، 1420هـ)

## د درېیم څپر کې پایله

په دې څپر کې کې څرګنده شوه چې زنجبیل د نړۍ د طبابت له پخوانیو او معاصرو دواړو نظامونو سره ځانګړی درملیز ارزښت لري.

دغه نبات د هاضمې، زړه، مفصلونو، زکام، التهاب، او سرطان په درملنه کې مؤثر رول لري. د قرآن کریم یادونه یې هم د دې نبات لوړ معنوي او طبی ارزښت څرګندوي.

## خلورم خپر کی

### د زنجبیل اقتصادي، ټولنيز او چاپيريالي ارزښتونه

#### سريزه

زنجبیل یوازې یو درملیز نبات نه دی، بلکې د نړیوال اقتصاد یوه مهمه کرنیزه توکه ده. دا د خوړو، درملو، عطریاتو، او طبیعي مشروباتو په صنعتونو کې استعمالېږي. د نړیوال بازار ارقام ښيي چې د زنجبیل سوداګري په کال کې له ۴ میلیارده ډالرو څخه زیاته ده، او هر کال یې غوښتنه لوړېږي. په افغانستان کې که څه هم د زنجبیل طبی استعمال ډېر دی، خو لا تر اوسه د دې نبات د کرنې سوداګریز سیستم ندی رامنځته شوی. که د اقلیمي شرایطو او بازار اړتیا ته پام وشي، د نبات د هېواد د کرنیز اقتصاد لپاره یوه نوې سرچینه کېدای شي.

### د زنجبیل اقتصادي ارزښت

#### نړیوال بازار

د (FAO, 2023) د راپور له مخې، د زنجبیل د تولید مخکښ هېوادونه دا دي:

هېواد د کلني تولید اندازه (میلیون ټنه)

هند 2.0 میلونه ټنه

نايجیریا 0.7 میلونه ټنه

چین 0.5 میلونه ټنه

نیپال 0.3 میلونه ټنه

اندونیزیا 0.2 میلونه ټنه

## زنجبیل

په نړیواله کچه د زنجبیل منځنی نرخ شاوخوا ۳۰۰۰ ډالره فی ټن دی. دا د لوړ اقتصادي ارزښت ښکارندويي کوي، په ځانګړې توګه د هغو هېوادونو لپاره چې مناسب اقلیم لري.

د زنجبیل د اقتصادي ارزښت لنډ جدول (د ۲۰۲۳-۲۰۲۵ نړیوالو معلوماتو پر بنسټ)

یادونه	نړیوال اوسط / ارزښت	اقتصادي شاخص
هند (≈ 34%)، چین (≈ 21%)، نایجیریا (≈ 12%) مخکنی دي	4.1~ میلیونه ټنه	نړیوال تولید (۲۰۲۳)
ارزښت: 3.8\$ میلیارده	1.2~ میلیونه ټنه	نړیوالې صادرات (۲۰۲۳)
د کیفیت، تېلوي اندازې او د بی پري ډول له مخې توپیر لري	تازه: 1.8 2.4 < br > / kg خشک / پرورگار 9-5:	نړیوال قیمت (FOB)، (۲۰۲۵)
د هند د مصالحو په صادراتو کې ۴-م نمبر	708 میلیونه ډالر	د هند صادراتي ارزښت (۲۰۲۲-۲۳)
د GC څلورلار 30-35%	90 - 140 \$/kg	د زنجبیل د تېلو قیمت (عصري، ۲۰۲۴)
د وچ زنجبیل حاصل ≈ 2.5-3 ټنه/هکتار	15-20 ټنه/هکتار تازه محصول	د کرنیز ځمکې اړتیا
د کښت، وچولو او ساده بسته بندي تر شا	0.9 - 1.2 میلیونه روپۍ/هکتار 11-14 (≈) زره \$/هکتار	د کروندګرۍ ناخالص ګټه (هند)

## زنجبیل

د ارزښت زیاتوالی (Value-add)	• تپل: $\approx 40 \times$ خام • پاؤډر کیپسول: $\approx 6-8 \times$ خام • عصري شراب/شرت: $\approx 3-5 \times$ خام	د تپلو او عصري استحصال تر ټولو لوړ ارزښت زیاتوالی بڼي
نړیوال بازار روان (رجحان) ۲۰۲۵)	د ارګانیک او “کم-بقایا (low-residue)” ډولونو تقاضا +12% کالنی وده	د EU او امریکا د وارداتو د معیارونو سختېدل

زنجبیل د ۲۰۲۵ پورې د نړۍ د ۱۰ تر ټولو ارزښتناکو مصالحو له کتار څخه دی؛ د خامو محصولاتو پر ځای د تپلو، عصرو او ارګانیک بڼو تولید د کروندګرۍ او صادراتي عواید ۳-۴ چنده کولای شي.

## د افغانستان اقتصادي فرصتونه

افغانستان د اقلیم له نظره د زنجبیل د کرنې لپاره مناسب شرایط لري په ځانګړي ډول د ننگرهار، کنړ، پکتیا او خوست ولایتونه.

که د کرنې وزارت د دې نبات کرنه تشویق کړي، نو لاندې اقتصادي ګټې رامنځته کېدای شي:

1. د بزګرانو لپاره د نوې عاید سرچینه.
2. د صادراتو نوی توکی د هند، پاکستان او منځنۍ آسیا بازارونو ته.
3. د درملیزو نباتاتو د ملي صنعت وده.
4. د وارداتو کموالی او کورني تولید ته وده.

## د زنجبیل ټولنیز ارزښت

### د خلکو دروغتیا د پوهاوي زیاتوالی

د زنجبیل د ګټو په اړه د خلکو پوهاوی ورځ تر بلې زیاتېږي. ډېری کورنۍ دا د سړو موسمونو لپاره د “طبیعی درمل” په توګه کاروي. دا د ټولني دروغتیايي کلتور لوړولو کې مرسته کوي.

### د ښځو د اقتصادي ونډې زیاتوالی.

په هغو سیمو کې چې د زنجبیل کرڼه او وچول کېږي، ښځې د پروسس او بسته بندۍ په برخه کې برخه اخلي. دا د هغوی د اقتصادي خپلواکۍ او عاید د زیاتوالي سبب ګرځي.

### د دودیز طب ساتنه

زنجبیل د اسلامي او دودیز طب له مهمو عناصرو څخه دی. د دې نبات کارونه د خلکو د فرهنګي هویت یوه برخه ګرځېدلې ده، په ځانګړي ډول د کورني درملو په جوړښت کې.

## د زنجبیل چاپیریالي ارزښت

### 1. د خاورې ساتنه

د زنجبیل ریښه د خاورې د ککړتیا او د اوبو د جریان د تخریب مخه نیسي، ځکه دا بوټی د خاورې په سطحو کې ټینګ ریښې لري.

### 2. د کاربن جذب

د زنجبیل بوټي د کاربن ډای اکساید جذب زیاتوي او د هوا د کیفیت د ښه کولو لپاره ګټور دي.

### 3. د عضوي کرنې ملاتړ

زنجبیل په طبیعي ډول د حشراتو او باکتریاوو پر وړاندې مقاومت لري، له همدې امله د کیمیاوي سرواړتیا نه لري. دا د “عضوي کرنې” لپاره یو مهم نبات دی.

## د زنجبیل د پروسس او صادراتو امکانات

په افغانستان کې د درملیزو نباتاتو د پروسس صنعت لاس ته راوړل د پوره نه دی وده کړې. د زنجبیل د اقتصادي ارزښت لوړولو لپاره لاندې ګامونه اړین دي:

1. د کرنې د روزنې پروګرامونه د بزګرانو لپاره.

2. د وچولو او بسته بندۍ فابریکې جوړول.

3. د صادراتو د اسانتیاوو رامنځته کول د هوايي دهلیزونو له لارې.

4. د نړیوالو معیارونو مطابق تصدیق او کیفیت تضمین.

که دا اقدامات عملي شي، نو افغانستان کولای شي د سیمې د درملیزو نباتاتو یو مهم صادروونکی هېواد شي.

## د زنجبیل په اړه نړیوالې پانګونې او څېړنې

د نړیوالو څېړنو له مخې، د زنجبیل په صنعت کې پانګونه په دريو مهمو برخو کې روانه ده:

1. د زنجبیل د درملیزو مرکباتو استخراج.
  2. د خوړو د کیفیت لوړولو لپاره د زنجبیل اضافه کول.
  3. د طبیعي انټی بیوتیک په توګه د زنجبیل استعمال.
- < (Singh et al., 2022) د څېړنې له مخې، د زنجبیل استخراج شوي مرکبات د COVID-19 د نښو په کمولو کې هم مثبت اغېز ښودلی دی.
- ۴,۷ د افغانستان لپاره وړاندیزونه

1. د زنجبیل د کرنې د روزنیزو پروګرامونو پیل.
2. د کرنیزو محصولاتو لپاره د کیفیتي تصدیق سیستم جوړول.
3. د پروسس، وچولو او بسته بندۍ فابریکې جوړول.
4. د بزګرانو لپاره مالي او تخنیکي ملاتړ.
5. د صادراتو بازارونو ته د لاسرسي پروګرامونه.

## د څلورم څپر کې پایله

په دې څپر کې کې څرګنده شوه چې زنجبیل نه یوازې یو درملیز نبات دی، بلکې د اقتصاد، ټولني او چاپیریال لپاره هم ډېر اهمیت لري. افغانستان د دې بوټي د کرنې، پروسس او صادراتو لپاره ښه فرصتونه لري، خو د حکومتي ملاتړ او علمي روزنې اړتیا محسوسېږي. د دې نبات کرنه د بزګرانو عاید زیاتولی شي، د ښځو ونډه پیاوړې کولی شي، او د چاپیریال د ساتنې برخه کې مهم رول لوبولی شي.

## پنځم څپرکی

### پایله او سپارښتنې

#### پایله

زنجبیل د نړۍ له پخوانیو طبی نباتاتو څخه دی چې د روغتیا، هاضمې، زړه، مفصلونو، او معافیت د پیاوړتیا لپاره کارېږي. د دې نبات ریښه د فعاله مرکباتو لکه Zingerone، Shogaol، Gingerol، او Paradol له کبله ځانګړی درملیز ارزښت لري.

#### د دې څپرکي له پایلو څرګنده شوه

1. زنجبیل د معدې، ګاز، خواګر څېدو او قبض په درملنه کې اغېزناک دی.
  2. د التهاب ضد، درد کمونکی او د مفصلونو لپاره ګټور دی.
  3. د زړه د روغتیا، وینې د جریان، او شحمو د کمولو لپاره مهمه ماده ده.
  4. د سرطان ضد ځانګړتیاوې لري او د معافیت سیستم پیاوړی کوي.
  5. د اسلامي طب او قرآن کریم له نظره هم زنجبیل یو لوړ ارزښت لري.
  6. د اقتصادي، ټولنيز، او چاپېريالي اړخونو له مخې د زنجبیل کرڼه او سوداګري د افغانستان لپاره نوي فرصتونه رامنځته کوي.
- په ټوله کې، زنجبیل یو څو اړخیز نبات دی چې د روغتیا، اقتصاد، ټولني او چاپېريال په برخو کې مثبت اغېزې لري، که په سمه توګه کرل او استعمال شي.

## سپارښتنې

د دې څېړنې پر اساس لاندې سپارښتنې وړاندې کېږي:

1. د علمي روزنې سپارښتنه:

د بزگرانو او د کرنې متخصصینو لپاره دې د زنجبیل د کرنې، ساتنې، او پروسس په اړه روزنیز پروګرامونه جوړ شي.

2. د احتیاطي استعمال لارښوونې:

خلک دې زنجبیل د ډاکټر یا متخصص په مشوره وکاروي، او د ورځې د خوندي اندازې څخه زیات نه استفاده کړي.

3. د کرنې پراختیا:

افغانستان کې د زنجبیل کرڼه دې د حکومت او خصوصي سکتور په مرسته وده ومومي، په ځانګړي ډول په هغو سیمو کې چې اقلیم مناسب دی (ننګرهار، کنړ، پکتیا، خوست).

4. د پروسس او بسته بندۍ فابریکې:

د زنجبیل د کیفیت او صادراتو د لوړولو لپاره دې د پروسس، وچولو او بسته بندۍ فابریکې جوړې شي.

5. د صادراتو بازار موندنه:

د نړیوالو بازارونو سره د اړیکو جوړول او د صادراتو د اسانتیاوو رامنځته کول اړین دي، ترڅو بزگران له اقتصادي ګټې برخمن شي.

6. د څېړنیزو هڅو دوام:

د زنجبیل د روغتیايي او درملیزو ځانګړتیاوو په اړه علمي څېړنې دې دوام وکړي، ترڅو نوي طبي کشفیات او پرمختللي استعمالونه رامنځته شي.

۵,۳ نهایی خبره

## زنجبیل

---

زنجبیل یو خواړه خیز طبی نبات دی چې دروغتیا، اقتصاد او ټولنیزو چارو لپاره لوی فرصتونه لري. د دې نبات مناسب کرنه، سمه پروسس، او علمي او صحي استعمال کول د افغانستان د کرنیز اقتصاد، د خلکو دروغتیا، او د چاپیریال د ساتنې لپاره مهم ګامونه ګڼل کېږي.

## ماخذونه

ابن سينا، حسين بن عبدالله. (١٣٩٠). القانون في الطب. قاهره: دارالكتب العربيه.  
 رازي، ابو بكر محمد بن زكريا. (١٣٨٢). الحاوي في الطب. تهران: داسلامي طب مؤسسه.

Ali, B. H., Blunden, G., Tanira, M. O., & Nemmar, A. (2008). Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe): A review of recent research. *Food and Chemical Toxicology*, 46(2), 409–420.

Rahman, A., & Islam, M. (2019). Medicinal values of ginger (*Zingiber officinale*): A review. *Journal of Medicinal Plants*, 12(4), 45–52.

Singh, G., Kapoor, I. P. S., Singh, P., de Heluani, C. S., & Catalan, C. A. (2008). Chemistry, antioxidant and antimicrobial investigations on essential oil and oleoresins of *Zingiber officinale*. *Food and Chemical Toxicology*, 46(10), 3295–3302.

Black, C., Johnson, P., & Lee, H. (2020). Effects of ginger supplementation on joint pain in osteoarthritis: A meta-analysis. *Journal of Herbal Medicine*, 22, 100-110.

FAO. (2023). Ginger production statistics. Food and Agriculture Organization, Rome.

WHO. (2021). Herbal medicines: Safety and efficacy guidelines. World Health Organization.

## د کتاب لیکوال: استاد جوهر جبران



**Thank you for reading**

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

**[www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**

*Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English*