



Room to Read®

Level 3

Garden of Medicines

Author: Kedar Shrestha

Illustrator: Narayan Prasad Bohaju

Translator: mosyebshirani

باغچه داروها

نویسنده : کدار شرستا . تصویرگر : نارایان پراساد بوهجو - هندی عالی‌شاه برگر

بازنویسی : مصیب شیرانی



خوش آمدی! امروز ، باغچه میزبان یک برنامه آموزشی است.

Welcome! Today, the garden is hosting a learning program.

آیا می توانم شروع کنم ، لطفا؟

درود بر همگی !

آیا مرا از برگ هایم می شناسی؟

May I now begin, please?

Greetings to everybody!

Do you recognize me from my
leaves?



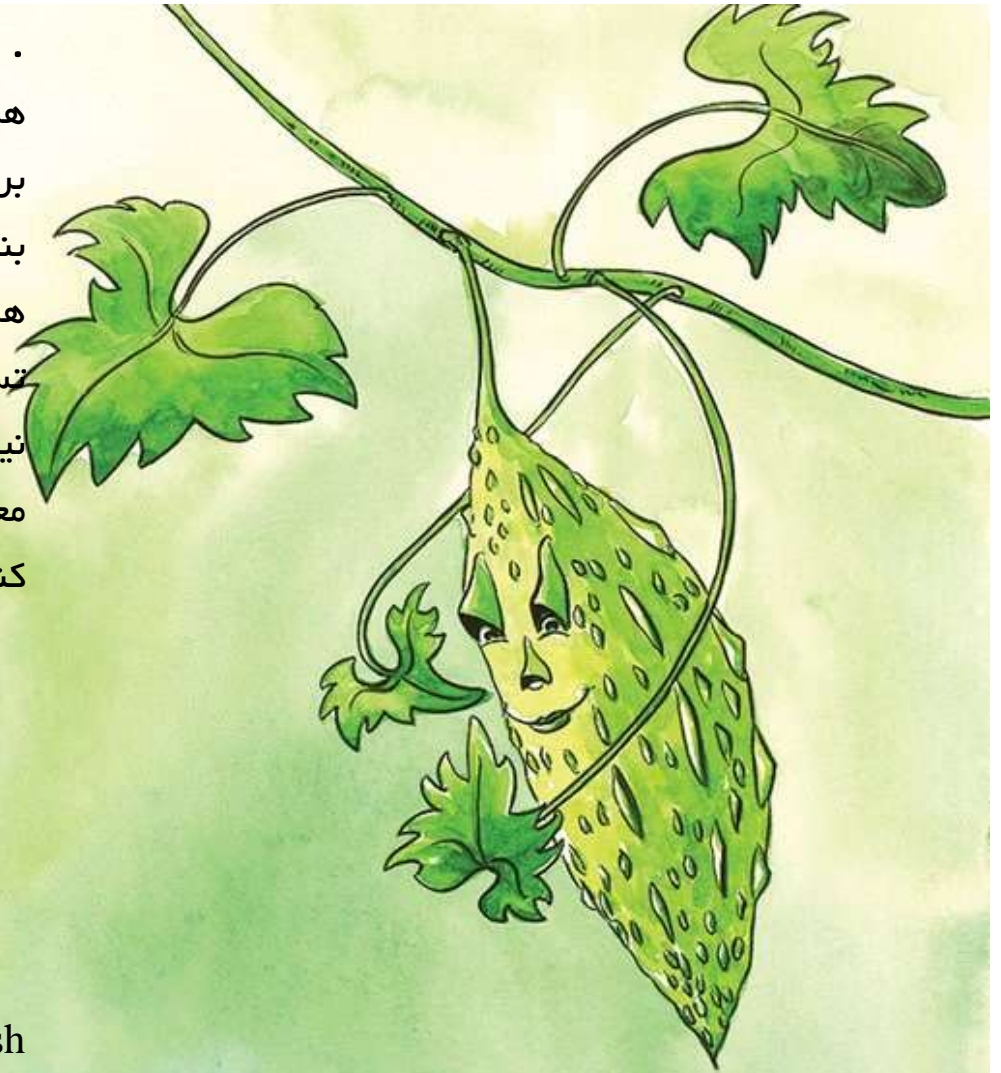


من *تربچه هستم! من به تقویت سیستم گوارش کمک می
کنم اگر برگهای تازه من خام خورده شوند به درمان
یبوست ، افزایش اشتها و تقویت بینایی کمک می کنم .
وقتی صدای شما می گیرد. گلودرد دارید. دانه هایم
را بجوید و بهتر شوید.

I help to boost the digestive system if I am eaten raw.
My fresh leaves cure constipation, increase appetite,
and enhance eyesight. When people lose their voice
and have problems with their throat, they tend to
chew my seeds and get better.

**My scientific name is Raphanus sativus*

. نوبت من! صدایی از نرده می گوید. با درود! من کدوی تلخ هستم.*
*طعم تلخ است، اما مردم از کاری و ترشی من لذت می برند. بیماران مبتلا به فشار خون بالا مرا خرد کنند و آب خام مرا بنوشند و این همه ماجرا نیست. من در صورت تب زخم ها و عفونت ها نیز به مردم کمک می کنم اغلب مرا له می کنند و از خمیرم برای تسکین پوست سوخته استفاده کنید. گیاهی هستم گرمسیری و نیمه گرمسیری من به عنوان گیاهی موثر در درمان بیماری دیابت معرفی شده ام. در استان سیستان و بلوچستان و در شهرستان کنارک کشت می شوم.



My turn! Says a voice from the trellis.
Greetings! I am Bitter Gourd.*
I am bitter in taste,
but people enjoy my curries and pickles.
Patients with high blood pressure
crush me and drink my raw juice.
And that is not all. I help in case of fever,
wounds, and infections too. People often crush
me and use my paste to soothe burnt skin.
**My scientific name is Momordica charantia*

گشنیز جلو می آید و خودش را معرفی می کند". درود بر همه شما! همه از من می خواهند طعم کاری آنها را بهتر کنیم از من ترشی هم درست می کنند. مردم دانه های مرا آسیاب می کند و به نسبت مساوی با عسل یا شکر مخلوط کنند شربت مرا تابستان را بنوشید تا در تابستان خنک بمانید مردم خمیر مرا روی پیشانی می مالند تا سردردهایشان تسکین یابد .

برگ من دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین A ، کلسیم ، پتاسیم و آهن می باشد . همچنین من دارای خواص دارویی از جمله ضد نفخ ، خلط آور ، ضد درد ، آرامبخش ، ضد چربی و مدر هستم و در پیشگیری از سرطان روده کوچک و درمان دیابت موثر هستم. اینجاست که کاشت سبزی گشنیز بسیار اهمیت پیدا می کند. نام من در همه تمدنهای تاریخی از هند تا مصر باستان برده شده است.



The *Coriander comes forward and introduces itself.
“Greetings to you all! Everybody wants me to enhance the taste of their curries. Pickles are also made of me. People crush my seeds with rock-sugar, make squash and drink it to stay cool in the summer. People rub my paste on their forehead to soothe their headaches.

**I am also known as cilantro or Chinese parsley.*

*برگ خردل دستان خود را جمع کرده و شروع می کند

" من برگ خردل هستم . من در حد توان خود به طرق مختلف خدمت می کنم . من به شکل سبزیجات و گاهی اوقات به شکل دارو نیز سرو می کنم . ثابت شده است که به بهبود بینایی کمک می کنم" .

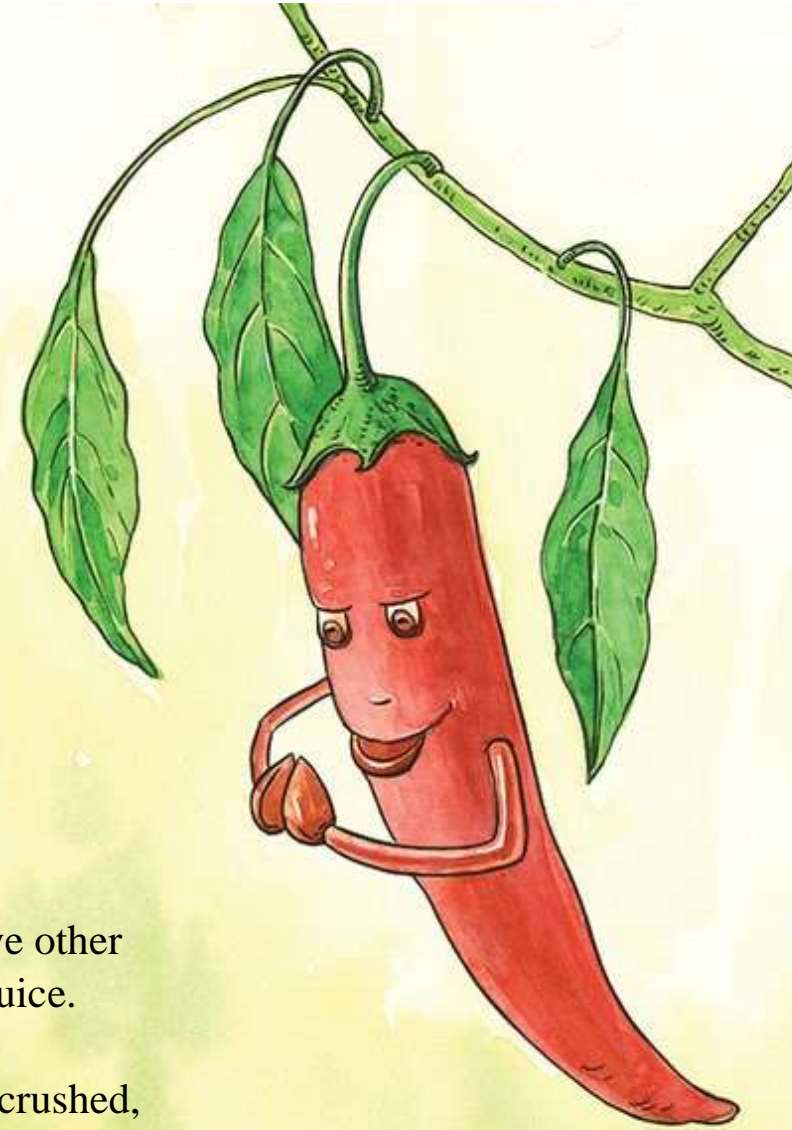
من علاوه بر مصرف خوراکی، گیاهی هستم که از قدیم به عنوان یک گیاه دارویی و با خاصیت درمانی مورد استفاده قرار می گرفتم. فیثاغورث در قرن ششم قبل از میلاد از خردل برای ساخت بسیاری از داروهایش استفاده می کرد. کاوش های باستان شناسانی در شمال هند نشان می دهد اولین محل کشت و استفاده از خردل در این منطقه و حدود ۱۸۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بوده است. من گونه های مختلفی دارم در دو نوع اصلی براسیکا و سیناپیس قرار دارم .دانه های من به عنوان ادویه استفاده می شود. همچنین از ترکیب این دانه ها با آب و سرکه و مواد دیگر سس یا چاشنی خردل حاصل می شود.

The *Mustard Leaf folds its hands and begins.
"I am Mustard Leaf. I serve to the best of my ability in different ways. I serve in the form of vegetables, and sometimes in the form of medicine as well. I have been proven to help improve eyesight."

**One type of my leaves are grown as a vegetable for cooking.*



فلفل متواضعانه می گوید ، "با درود! من فلفل هستم. من کمی گرم .
می دانم افرادی هستند که غذای گرم دوست ندارند، اما کاربردهای
دیگری دارم وقتی مردم از اسهال رنج می برند، آنها آب من را می
نوشند. من همچنین به کل باغ سبزیجات کمک می کنم . وقتی من را
پودر می کنند و با آب مخلوط میکنند من از دوستانم در برابر حشرات
محافظت می کنم و در باغ دیگر نیاز به سمپاشی با سموم نیست. من
یک ضد حشره طبیعی و ارگانیک هستم.



The Chilli humbly says,
“Greetings! I am the Chilli. I am a little hot.
I know there are people who don’t like hot food, but I have other
uses. When people suffer from diarrhoea, they drink my juice.
I also help the entire vegetable garden.
I protect my friends from insects and diseases when I am crushed,
mixed in water, and sprayed in the garden. There is no need to
spray any poisonous pesticides.”

Did You Know?

Nowadays people use chemical fertilizers in their fields and also in their vegetable gardens. Vegetables grown by using chemical fertilizers grow very quickly but tend to be infested with insects. Vegetables and other crops which are grown in this way also need pesticides to protect them from insects and grasshoppers. As a result, both the vegetables and the soil become poisonous. Eating vegetables and crops which have been sprayed with poisonous pesticides can cause many illnesses to humans and animals. Nowadays people are very worried that their soil quality has been ruined. They are looking at new ways to produce effective fertilizers.



آیا میدانستید؟ امروزه مردم از کودهای شیمیایی در مزارع خود و همچنین در باغ سبزیجات خود استفاده می کنند. سبزیجاتی که با استفاده از کودهای شیمیایی رشد می کنند بسیار سریع رشد می کنند اما مستعد آلودگی با آفات وحشرات هستند. سبزیجات و سایر محصولات زراعی که به این روش رشد می کنند از این رو برای محافظت از آنها در برابر حشرات و ملخ ها به آفت کش احتیاج دارند. در نتیجه ، هم سبزیجات و هم خاک سمی می شوند. خوردن سبزیجات و محصولات زراعی که با سموم سمی سم پاشی شده اند می تواند بیماری های زیادی را برای انسان و حیوان ایجاد کند. امروزه مردم بسیار نگران هستند که کیفیت خاک آنها خراب شده است. آنها به دنبال روشهای جدیدی برای تولید کودهای موثر هستند /

نکته جالب 2-2.5 کیلو گرم برگ چریش* یا هر برگ تلخی را که گاو نمی خورد خرد کنید. (همچنین می توانید از برگ های تنباکو استفاده کنید.) آن را در ۲۰ لیتر ادرار گاو یا گاومیش مخلوط کنید. این مخلوط را به حدود ۲۰۰ لیتر آب اضافه کنید و فقط یک دقیقه بجوشانید. سموم خانگی شما آماده است! بگذارید سرد شود سپس آن را در باغ اسپری کنید. پس از این، حشرات و بیماری ها به برگ، گل و میوه باغ شما آسیب نمی رسانند. محصولات شما برای مصرف انسان نیز بی خطر خواهد بود



Interesting Tip! Crush 2-2.5 Kg neem* leaves or any bitter leaves that cows don't eat. (You can also use tobacco leaves.) Mix it in 20 litres of cow or buffalo urine. Add this mixture to about 200 litres of water and bring it to a boil just for a minute. Your homegrown pesticide is ready! Let it cool then spray it in the garden. After this, insects and diseases will not harm leaves, flowers and fruit in your garden. Your produce will be safe for human consumption too. also known as the Indian lilac, its scientific name is *Azadirachta indica*



"با درود! من پیاز هستم. همه برگ های من را در کاری می خورند. وقتی بتوانم در سس سالاد خود را به نمایش بگذارم. احساس افتخار می کنم من به مردم کمک می کنم تا بی خوابی و خستگی را از بین ببرند. کارکنان بهداشت آب میوه من را تحسین می کنند. مردم در هنگام مشکلات دندانپزشکی نیز مرا به یاد دارند."

"Greetings! I am Onion.
Everybody eats my leaves in curries.
I feel honoured when I am able to
display my looks in a salad dressing.
I help people get rid of insomnia and

"نوبت من است، درسته؟"

سیر گفت "از کجا شروع کنم؟ مردم من را برای خیلی چیزها به یاد می آورند وقتی معده آنها درد می کند آنها از من کمک می کنند اگر سرفه آنها افزایش یافته ، آنها از من کمک می گیرند از این رو می گویند من برای درمان هر دردی مفید هستم . مردم مرا به صورت خام ، سوخته یا پخته می خورند .هر خانواده از من برای مصرف خاصی کمک می گیرد."

"It's my turn, isn't it?" said Garlic.
"Where do I begin? People remember me for a lot of things. When their stomach hurts they take my help. If their cough increases, they take my help. They say I am useful in everything. People eat me raw, burnt or cooked. Every household takes special care of me."





When Garlic was talking about itself, every vegetable was listening carefully. The whole garden had fallen quiet. It seemed like every vegetable had something important to say!

وقتی سیر در مورد خودش صحبت می کرد ، هر سبزی با دقت گوش می داد . تمام باغ ساکت شده است . به نظر می رسد هر سبزی چیزی

مهم برای گفتن داشت!

گوجه فرنگی* شروع کرد ، "من گوجه فرنگی هستم .مردم در همه جا به من جایگاهی داده اند در ظروف آنها من یک مکان تزئینی دارم در سالاد نیز من خوش قیافه هستم و هنگامی که من کاملاً قرمز هستم مفید است

من به افراد کمک می کنم استخوان ها و دندان های خود را محکم کنند . نکته ارزشمند این است که ویتامین های درون من حتی وقتی پخته می شوم حفظ می شود "

آیا میدانستید؟ همه گیاهان و درختان جهان شکل و بوی خود را از خاک می گیرند ، طعم آنها از آب ، رنگ آنها از خورشید و انرژی از هوا است.

The Tomato* began, "I am Tomato. People have given me a place in all their dishes. I have a decorative place in the salad as well. I am good-looking and beneficial when I am completely red. I help people strengthen their teeth and bones. One thing worth mentioning is that vitamins inside me are preserved even when I am cooked."

**Its scientific name is Solanum lycopersicum*

Did You Know?

All plants and trees in the world get their shape and smell from soil, their taste from water, their colour from the sun and energy from the air



**Its scientific name is Solanum lycopersicum*



زنجبیل* به آرامی شروع شد ، "من زنجبیل هستم . اگرچه من در گوشه باغ سبزیجات رشد می کنم ، من در آشپزخانه نزدیک سیر نگهداری می شوم . ما هر دو به چاشنی غذا ها کمک می کنیم . مردم در سرما خوردگی مرا به یاد می آورند برای رفع احتقان گلو آنها و سرفه ، مرا با عسل مخلوط می کنند و شربت را می نوشند . خوشحالم که به مردم خدمت می کنم " .

The Ginger* slowly began,
"I am Ginger. Although I grow in
the corner of the vegetable garden,
I am kept close to Garlic in the kitchen.
We both help spice things up.
People remember me when they
suffer from cold. To relieve their throat congestion
and coughing, people mix me with honey
and drink my syrup. I am glad to serve people."

**Its scientific name is Zingiber officinale*

سپس اسفناج* شروع شد ، "من اسفناج هستم .به من هم می گویند پالاک .من من جزو سبزیجات سبز خوب محسوب می شود . من به مردم کمک می کنم تا روده ها تمیز و سالم داشته باشند. مردم در صورتی که از کم خونی رنج کشیدند به دنبال من هستند *متشکرم !"

Then began Spinach*, "I am Spinach.
They call me palak as well. I
am counted among the good green
vegetables. I help keep
intestines clean and healthy. People look
for me if they suffer from
anaemia*.
Thank you!"

**Its scientific name is Spinacia oleracea*

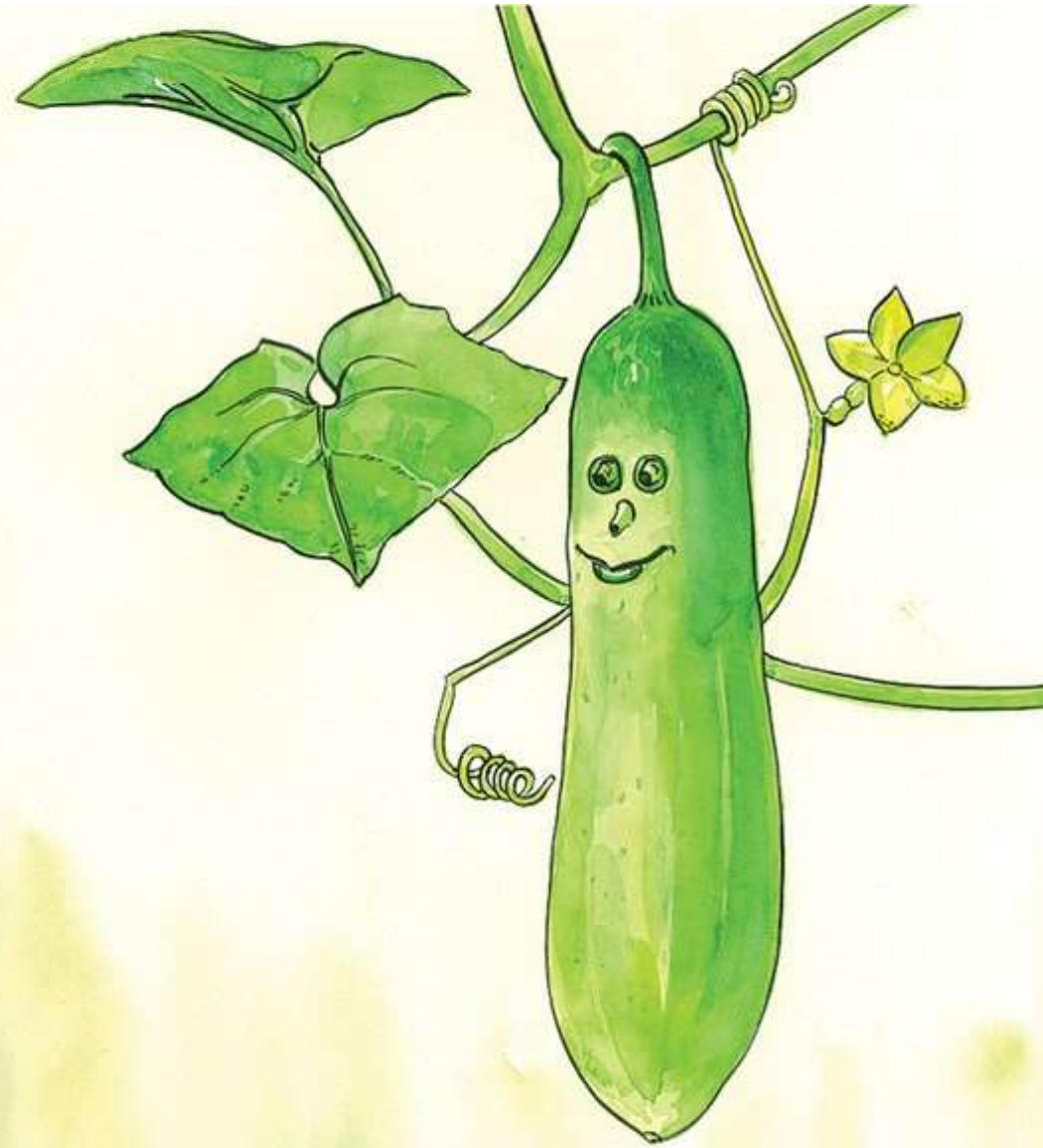
**Its scientific name is Spinacia oleracea*



خیار هستم . *کدو تنبل، کدو قلیانی و من از یک خانواده هستیم خانواده کدوها تقریباً تمام بدن من پر از آب است من به مردم در هضم غذایی که خورده اند کمک می کنم. دانه های من هم در مشکلات ادراری می توانند معجزه کنند. به همین دلیل است که مردم وقتی صدایشان می گیرد ، کرم هایی در معده خود دارند یا زخم هایی در دهانشان وجود دارد از من کمک می گیرند .

“I am Cucumber*. Pumpkin, Bottle Gourd and I are from the same family of gourds. Almost all of my body is filled with water. I help people digest the food they have eaten. I also help in urinary problems. My seeds can do wonders. That’s why people take my help when they lose their voice, have worms in their stomach or have sores in their mouth.”

**Its scientific name is Cucumis sativus*



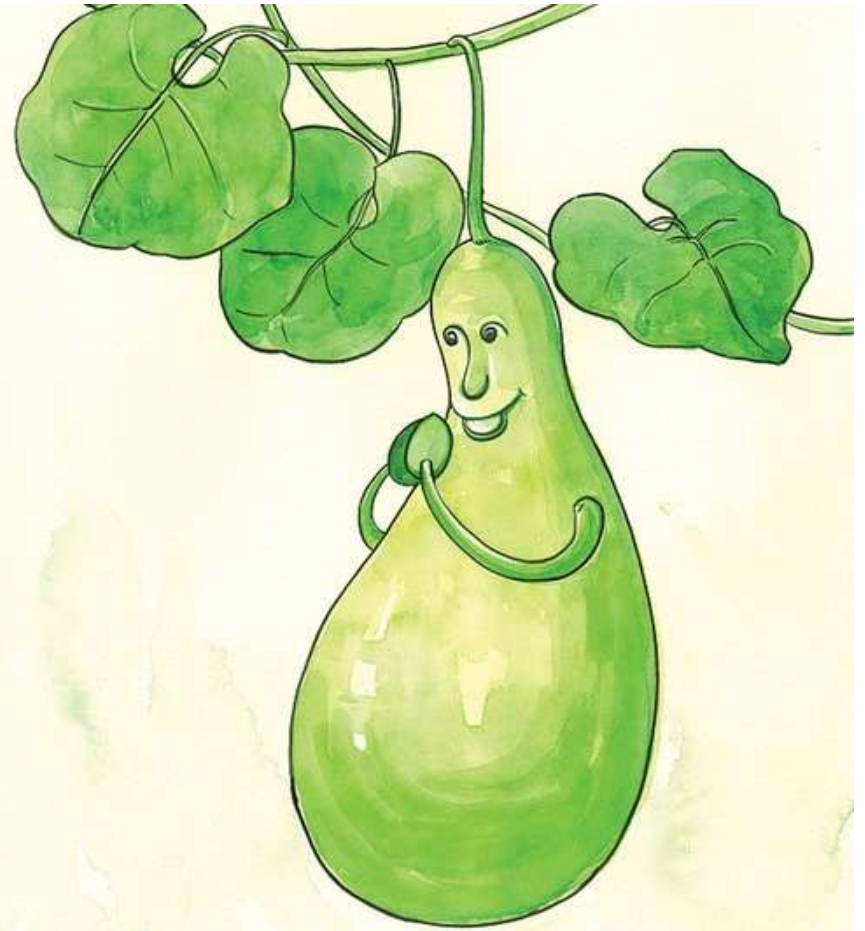
**Its scientific name is Cucumis sativus*

" کدو تنبل شروع به صحبت درباره خودش کرد". مردم ساقه و میوه های من را به عنوان کاری می خورند. مردم برای داشتن دندان ها و لثه ها سالم همچنین اعصاب، چشم ، مو و ناخن سالم از من استفاده می کنند. وقتی از بیماری کیسه صفرا یا سنگ کلیه رنج می برند از دانه های من کمک می گیرند . وقتی آنها کرم هایی در معده خود دارند - مخصوصاً کرم نواری ، آنها در جستجوی من تلاش زیادی می کنند".



The Pumpkin started talking about itself.
"People eat my stems and fruit as curries.
People use me to keep their teeth, gums,
nerves, eyes, hair and nails healthy.
People take the help of my seeds when
they suffer from gall bladder or kidney
stone illness. When they have worms in
their stomach - especially tape worm they go to
great lengths in search of me."

بعد ، کدو قلیانی * معرفی خود را آغاز کرد "من
کدو قلیانی هستم . مردم برای سم زدایی از
بدن خود از آب من می نوشند .



Next, the Bottle Gourd*
began its introduction. "I am Bottle Gourd.
People drink my juice to detox their body."

**Its scientific name is Lagenaria siceraria but it is also commonly
known as calabash, white-flowered gourd, long melon,
New Guinea bean and Tasmanian bean*

ترچه کاملاً متأثر شده بود و می گفت:

"امروز چیزهایی در مورد همه ما روشن شد. من از بودن در بین شما بسیار متشکرم هیچکدام از ما بی فایده نیستیم. ما تمام تلاش خود را می کنیم ، متواضعانه و خوشبختانه زندگی ما واقعاً پر برکت است!"

The Radish was feeling quite moved and it said,
"Today found many things about us all. I feel deeply grateful to be among you.
None of us are useless. We are giving our best, humbly and happily. Our life is really blessed!"





همه سبزیجات شروع به زمزمه کردند و با یک صدا گفتند: "انسان های عزیز ، به ما خاک سالم ، محیطی سالم بدهید و ما می توانیم به شما سلامتی بیشتری بدهیم."

All the vegetables began murmuring and said in one voice, "Dear humans, give us healthy soil, a healthy environment and we can give you better health."

منظور از مواد غذایی «ارگانیک» چیست؟

مواد غذایی ارگانیک، محصولات و فراورده‌های کشاورزی هستند که با روش‌های مطابق با استانداردهای کشاورزی ارگانیک، تولید می‌شوند. این استانداردها در سراسر جهان متفاوت هستند، اما اساس این نوع کشاورزی شامل موارد زیر می‌شود:

- منابع در فرایند کاشت و برداشت بازتولید شوند • تعادل اکولوژیکی با کشاورزی برهم نخورد (اکوسیستم پایدار • تنوع زیستی حفظ شود.

سازمان حمایت از تولیدات ارگانیک، استفاده از برخی سموم دفع آفات، کودهای شیمیایی، استفاده از تابش مصنوعی، مواد افزودنی غیرطبیعی و حلال‌های صنعتی را منع کرده است. اتحادیه اروپا، امریکا، کانادا، ژاپن، مکزیک و بسیاری از کشورهای دیگر برای دریافت تأییدیه تولید غذای ارگانیک نیاز به تولیدکنندگانی دارند که بتوانند مجوزهای لازم را اخذ کنند. به عنوان مثال، تولیدات کشاورزان باید دارای تأییدیه برنامه ملی ارگانیک وزارت کشاورزی امریکا (USDA) و یا کمیسیون اروپا (EC) باشند تا بتوانند مهر ارگانیک بودن را بر روی محصولات خود بزنند.

از نظر زیست محیطی، کوددهی، تولید بیش از حد و استفاده از سموم دفع آفات کشاورزی می‌توانند مشکلات زیر را در پی داشته باشد:

- تأثیر منفی بر اکوسیستم‌ها. • به خطر افتادن تنوع زیستی. • تأثیر منفی بر آب‌های زیرزمینی. • ایجاد مشکلات در تأمین آب آشامیدنی با کشاورزی ارگانیک این موارد به حداقل می‌رسند.

Garden of Medicines This book describes how the vegetables that grow in our garden (English) keep us fit

and healthy. How do green vegetables help us do just that? Read on to find out!

This is a Level 3 book for children who are ready to read on their own.

در دست هر کودک یک کتاب

StoryWeaver یک پلت فرم دیجیتال با منبع آزاد، دیجیتال از داستان های کودکانه چند زبانه از کتاب های پارت هام است، یک ناشر غیر انتفاعی از کتاب های داستانی با کیفیت خوب و مقرون به صرفه به چندین زبان در StoryWeaver، کاربران می توانند داستان ها را به صورت رایگان بفوانند، داستان بنویسند، ترجمه کنند، کتاب خود را بارگیری و به اشتراک بگذارند! با ایجاد یک چارچوب مشترک که نویسندگان و خوانندگان کتاب کودک بتوانند با یکدیگر در تعامل باشند، StoryWeaver تلاش می کند تا کمبود کتاب برای کودکان را برطرف کند StoryWeaver در سال ۲۰۱۵ با ۸۰۰ داستان به ۲۴ زبان راه اندازی شد. امروزه این پلتفرم بیش از ۹۰۰۰ داستان را به ۱۲۲ زبان ارائه می دهد. من نیز در ادامه تولید محتوی های آموزشی در راستای حفظ محیط زیست و منابع طبیعی کشور اقدام به همکاری، باز نویسی، ترجمه و تولید محتوی در برنی کتابهای فوق نموده ام که کتاب حاضر یک از آنها ست. امیدوارم مورد قبول علاقمند قرار گیرد. و من نیز دین خود را به کشور ادا کرده باشم. مصیب شیرانی