

شماره هفتم
سال دوم
آذر و دیماه ۱۳۹۶
ده هزار تومان
۶۰ صفحه



@lifeforevermagazine
#lifeforevermagazine



حمایت از محصول سالم از مزرعه تا سفره



ویژه

مصاحبه اختصاصی با رئیس انجمن ارگانیک ایران

۳۶ مصاحبه اختصاصی با مدیرعامل فروشگاه های زنجیره ای سبوس

۳۸ مردم اگر نان نخورند سالم تر هستند!

۴۴ آیا واقعا امکان لاغری با استفاده از دمنوش های گیاهی وجود دارد؟



تولید کننده محصولات ارگانیک

عسل ، غلات ، حبوبات ، برنج ، چای ، عرقیات و خشکبار



بیوسان گواه
IAS/FAI
استاندارد ملی ایران ۱۳۸۸
BC-CFR19070



IOA
Iran Organic Association
Daraman Product



www.daramanorganic.com

نوشیدنی بدون گاز

جینوورا

جادوی آلوئه ورا

نوشیدنی سالم



شیرین شده با عسل



www.ginovera.com
info@gino.vera.com

@ginovera_organic

@gho_lam

۰۲۱-۳۳۹۸۹۵۸۴

صدای مشتری

۵۰۰۰۴۶۵۰۹

پیامک مشتری



فهرست

ماهنامه همیشه زندگی

شماره هفتم | آذر و دیماه ۱۳۹۶

LIFEFOREVER Monthly Magazine | NO.7 | December 2017

بخش ویژه



مصاحبه اختصاصی
با رئیس
انجمن ارگانیک
صفحه ۱۲



مصاحبه اختصاصی
با مدیر عامل شرکت سبز
گستر جنگل
صفحه ۲۴



مصاحبه اختصاصی
با مدیر عامل فروشگاه های
زنجیره ای سبوس
صفحه ۳۶



همچنین بخوانید

- صفحه ۱ غذا در آیات و روایات
- صفحه ۱۴ کشاورزی ارگانیک
- صفحه ۲۰ کود زیستی (ارگانیک) چیست؟
- صفحه ۲۲ سالم، طبیعی، ارگانیک
- صفحه ۲۶ معرفی مؤسسه بسوی ترویج محصول سالم
- صفحه ۳۱ نان سالم (مردم اگر نان نخورند سالم تر هستند!)
- صفحه ۳۹ نان طلایی
- صفحه ۴۲ معرفی انجمن صنفی تولیدکنندگان فرآورده های آلی و زیستی کشاورزی
- صفحه ۴۵ رسانه و محصول ارگانیک
- صفحه ۴۵ کودکان و غذای سالم
- صفحه ۴۷ حفظ صحت با آب
- صفحه ۴۸ مقاله تخصصی (استفاده از کودهای شیمیایی در استخرهای ماهیان گرمابی)
- صفحه ۵۴ پزشکی درمانی (سندروم روده تحریک پذیر)
- صفحه ۵۶ تجربه ایالات متحده در مهار پدیده ریزگردها



#ماهنامه_همیشه_زندگی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول

محمد ناگهی #mohammadnagahi

رئیس شورای سیاستگذاری
احمد بختیاری

سر دبیر

سید محمودرضا شایسته

دبیر سرویس اجتماعی (سبک زندگی)
سحر سرافرازی

روابط عمومی

زهره رشیدی

چاپ و صحافی

مرکز چاپ نشر شهر

تلفن جذب آگهی ها

تهران: ۸۸۹۷۴۲۱۱

موسسه ترویج محصول سالم

واحد جذب آگهی همیشه زندگی از
شرکتها و کارخانه های تولید کننده
محصولات سالم، طبیعی و ارگانیک به
صورت ویژه آگهی و رپرتاژ میپذیرد.

روابط عمومی و دفتر نشریه

۸۸۵۴۷۵۴۸ | ۸۸۹۷۴۲۱۱-۰۲۱

تلفن شبکه های اجتماعی

۰۹۳۰۷۷۲۳۴۷۱

نشانی دفتر نشریه

تهران - خ پیروزی - بعد از چهارراه شکوفه - جنب
دبیرستان فلسفی - پلاک ۱۰ - واحد ۹

مجله و جریده به اصطلاح این عصر و زمان مجموعه
یا رساله‌ای است که دارای مطالب مفید سیاسی و
علمی و ادبی و غیرها از وقایع متفرقه و اخبار مختلفه
از هر جنس و هر نوع اعم از تاریخ و حکایت و
قصه و روایت و سخن‌های ادب‌آموز و مثل‌های
تربیت‌اندوز باشد و مجله بومیه نیست، اما متوالیا
طبع و منتشر می‌شود. مجله ۱۵ روزه و ۱۰ روزه و یک
ماهه و بیشتر و کمتر در السنه مختلفه امروز بسیار
و فراوان است. مجله در اصل رساله‌ای است که
مشمول بر مواعظ و حکم باشد. چنان که صحیفه
لقمان را که مطالب حکمتی وی در آن درج بوده مجله
لقمان گفته‌اند و اگر بخواهیم مجله را درست به
فارسی ترجمه کنیم، باید بگوییم گنجینه ی دانش

برگرفته از متنی در نشریه تربیت، سال ۱۳۱۹

این تبلیغات را ببینید ...
تبلیغ محصولات سالم، طبیعی و ارگانیک تبلیغی برای سلامتی شماست



همراهان این شماره

سید رضا نورانی، حسن محمدی، مهدی رحیمی، سحر
سرافرازی، زهره رشیدی، مرتضی مهدویان، زهرا غلامپور،
علی ترکمانی، سیده فاطمه شایسته، محدثه یزدی، زهره
رضوی، شهین پناهپوری و مژگان آرین فر

با تشکر از

آقای دکتر امیری، آقای مهدی امیری مطلق، انجمن ارگانیک ایران،
فروشگاه های زنجیره ای سوس، موسسه بسوی ترویج محصول سالم،
انجمن تولیدکنندگان فرآورده های آلی و زیستی کشاورزی، انجمن
علمی کشاورزی بوم شناختی ایران، سازمان خانه نجات ایران و
دبیرخانه ترویج کارهای داوطلبانه

پروانه انتشار به شماره ثبت ۷۷۳۷۰ وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: سراسر کشور



#lifeforevermagazine
@lifeforevermagazine

www.lifeforever.com
lifeforever@iran.ir
0 2 1 - 8 8 9 7 4 2 1 1





باید انسان با چشمی دقیق، کند بر غذایش نگاهی عمیق

دکتر سیده محمود رضا شایسته

سردبیر

سلام

خداوند سبحان را شاکر هستیم بخاطر تمام نعمت هایی که به انسان عطا نموده است و سلامتی که مهمترین این نعمت هاست. امیدواریم بتوانیم در عمل هم شکر گزار واقعی باشیم. در دنیایی که مدام و به سرعت در حال تغییر است، پیشرفت های علمی روز به روز بیشتر شده و روی زندگی جوامع بشری تأثیری بس شگرف می گذارد.

در سال های اخیر تحولات بسیاری در روش های فناوری های پیشرفته ی کشاورزی و صنایع غذایی بوجود آمده است؛ همچون استفاده از علم زیست فناوری (بیوتکنولوژی) و نانوتکنولوژی. از طرفی با افزایش معلومات عمومی احاد اجتماع توقع و انتظارات مردم از دولت و سازمان های متولی سلامت افزایش یافته و نیاز به خدمات مرتبط با سلامتی روز به روز در حال افزایش است. سالمندی، نیاز به افزایش طول عمر، افزایش بیماران و بیماری های مزمن همچون دیابت، فشارخون، آسم، بیماری های روانی و... نیاز به مصرف محصولات سالم و ارگانیک را افزایش داده است.

تغییر نگرش از خوردن غذا برای فقط سیر شدن، به نگرش سلامت محور و رساندن غذای سالم به مردم بعنوان یک نقش پیشگیرانه در ایجاد بسیاری از بیماری ها، می بایست هدف تمامی سازمانها و نهادهای کوچک و بزرگ قرار گیرد تا منجر به تحولاتی در مدیریت سلامت شود.

تغییر روند بیماری ها از سوی بیماری عفونی به بیماری های مربوط به سبک زندگی، بیماری های قلب و عروق، سرطان ها، تصادفات و تروما منجر به چالش هایی در نحوه نگرش های سنتی مدیریت سلامت شده است.

ماهنامه همیشه زندگی در راستای ترویج سبک زندگی سالم با تاکید بر استفاده از محصولات سالم و ارگانیک و فرهنگسازی تغذیه سالم در بین مردم می خواهد به نقش خود در ارتقای سلامت بکوشد.

ما می خواهیم با زبانی ساده تر مردم عزیزمان را نه تنها متوجه خطرات استفاده از محصولات نظارت و گواهی نشده بنماییم، بلکه می خواهیم توسط اساتید بنام این حوزه مردم را با راه حل های شیوه درست زندگی و تغذیه آشنا نماییم.

قاعدتا سبک زندگی سالم فقط با تغذیه ی سالم محقق نمی شود؛ مباحثی چون رفتارهای تغذیه ای، آرامش روانی، بهداشت فردی-اجتماعی، ورزش، و توجه به مسایل زیست محیطی و... و حتی استفاده درست از فناوری می تواند نقش بسزایی در تحقق این اهداف داشته باشد. در سال های اخیر، آگاهی، توجه و علاقه ی بیشتری به سلامت تغذیه ای در جامعه ی ایرانی پیدا شده و نشانه های آن در میان خانواده ها، جامعه علمی و بسیاری از مدیران دولتی مشاهده می شود. اینک جای خوش وقتی است که بهبود سلامت تغذیه ای از طرف مدیران جامعه به طور محسوسی مطالبه می شود و این مطالبات در سال های آینده به شدت افزایش خواهد یافت.

دست اندرکاران حوزه ی غذا و تغذیه در کشور به خوبی می دانند که جوابگویی به این نیازها و مطالبات یکی از چالش های عمده در سال های آینده خواهد بود. مروری بر نقاط عطف در تحولات ۶۰ ساله مفاهیم نظری و تجربیات کاربردی علم تغذیه ی جامعه در دنیا گواه این حقیقت است که غذا خوردن یک فرایند اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است و این فرایند پیامدهای مهم بیولوژیک (زندگی و سلامت) دارد.

اکنون که با تأییدات الهی، این مهم انجام شده است، افتخار دارد که اولین شماره سراسری این ماهنامه را که شامل مقالاتی در همین زمینه ها می باشد تقدیم عزیزان نماید. امیداست دست اندرکاران این ماهنامه در این مسیر پر تلاطم از همکاری کلیه ی اساتید، دانش پژوهان، دانشجویان، تولیدکنندگان و عرضه کنندگان محصولات سالم و محققین علوم سلامتی بهره مند شوند و این نشریه در درون خانواده ها جایگاه ویژه ای پیدا نماید.

شاد و سلامت و موفق باشید. برکت در زندگی تان جاری باد.



#lifeforevermagazine

معجزه مردم

در هر حادثه ای، جنگ باشد یا صلح، شکست باشید یا پیروزی، شادی باشید یا غم، سیل باشد یا زلزله... معجزه مردم ایران دیدنی و شنیدنی است. بار دیگر معجزه مردم ایران مرحمی برای غم زدگان زلزله کردستان بود. **تحریریه ماهنامه**

این یک قاعده‌ی کلی است. در هر مسئله‌ای از مسائل خرد و کلان کشور که ما حضور مردمی را داشتیم، این معجزه را مشاهده کردیم.

مقام معظم رهبری

۱۳۹۷/۱۱/۱۱

غذا در آیات و روایات

قسمت اول

در نظر داریم بحث تغذیه سالم در سبک زندگی سالم را در هر شماره از منظر قرآن و روایات به بررسی بنشینیم امید آنکه سخنان بزرگان دین مان سرلوحه سلامتی ما نیز قرار گیرد.

فلینظر الانسان إلی طعامه (۲۴)
انسان باید به غذای خود بنگرد!

- ترجمه آیات ۲۴ - ۴۲ سوره عبس:
- ۲۴ - انسان باید به غذای خویش بنگرد.
 - ۲۵ - ما آب فراوانی از آسمان فروریختیم!
 - ۲۶ - سپس زمین را از هم شکافتیم.
 - ۲۷ - و در آن دانه های فراوانی رویاندیم.
 - ۲۸ - و انگور و سبزی بسیار،
 - ۲۹ - و زیتون و نخل فراوان،
 - ۳۰ - و باغهایی پر درخت،
 - ۳۱ - و میوه و چراگاه،
 - ۳۲ - تا وسیله ای برای بهره گیری و چهارپایان باشد.

تفسیر: راه خودسازی

بدون شک معنی ظاهری آیه یادشده همان غذاهای جسمانی است که در آیات بعد مشروحا ذکر شده، ولی غذای روح را نیز از طریق قیاس اولویت می توان استفاده کرد، چرا که انسان ترکیبی است از روح و جسم، همانگونه که جسم او نیاز به غذای مادی دارد، روح او نیز محتاج به غذای روحانی است.

و جایی که انسان باید در غذای جسمانی دقت شود، و سرچشمه آن را که باران حیاتبخش است طبق آیات بعد بشناسد باید در غذای روحانی خود نیز دقت بخرج دهد.

تعبیراتی که در آیات کوتاه و پر طنین این سوره آمده برنامه جامعی برای خودسازی است:

۱ - از یکسو به انسان دستور می دهد که برای درهم شکستن کبر و غرور به آغاز آفرینش خود باز گردد، و ببیند چگونه از نطفه بی ارزشی آفریده شده؟ و می دانیم یکی از بزرگترین موانع راه خودسازی همین کبر و غرور است.

۲ - از سوی دیگر هدایت‌های الهی را به عنوان بهترین زاد و توشه این راه معرفی می کند، اعم از هدایت‌هایی که از طریق وحی و رهنمودهای انبیاء و اولیاء سر چشمه می گیرد، و هدایت‌هایی که از طریق عقل و بررسی قوانین و نظامات عالم تکوین حاصل می شود.

۳ - سپس به انسان دستور می دهد که به غذای جسمانی خوب بنگرد، چشمانش را بگشاید و ببیند این خالق رحیم و مهربان چگونه انواع مواد غذایی دانه ها و میوه ها را از این خاک تیره برای او آفریده، و در برابر ربوبیتش سر تعظیم فرود آورد نه تنها به ساختمان تکوینی این مواد غذایی بنگرد، بلکه چگونگی تحصیل آن را نیز مورد توجه قرار دهد چرا که غذای پاک و حلال یکی از پایه های مهم خودسازی است.

۴ - به طریق اولی باید به غذای روحش بنگرد که از کدامین سر چشمه تراوش کرده سر چشمه ای پاک یا آلوده؟ چرا که تعلیمات ناسالم و تبلیغات گمراه کننده همچون غذای مسمومی است که حیات معنوی انسان را به خطر می افکند.

عجب اینک بعضی از مردم در مورد غذای جسم بسیار سختگیر و موشکافند، ولی در غذای روحشان بی اعتنا، هر کتاب فاسد و مفسدی را میخوانند، به هر گونه تعلیمات گمراه کننده گوش فرامی دهند، و برای غذای روحشان هیچ قید و شرطی قائل نیستند.

در حدیثی از امیر مؤمنان علی (علیه السلام) می خوانیم:

(برای چیست که می بینم مردم را هنگامی که در شب طعامی نزدشان حاضر کنند حتما چراغ می افروزند تا ببینند چه غذایی در شکم خود وارد می سازند؟ ولی به غذای روحشان اهمیت نمی دهند، و چراغ عقل را به وسیله علم روشن نمی سازند، تا از عوارض جهالت و گناهان در اعتقادات و اعمال سالم بمانند).

نظیر همین معنی را فرزندش امام مجتبی (علیه السلام) فرموده: (عجب دارم از آنها که به غذای جسم خود می اندیشند، اما در غذای روح دقت نمی کنند، خوراک زیانبار را از شکم خود دور می دارند، اما قلب را با مطالب مهلک آکنده می کنند).

پروردگارا ما را از غذای جانپور روحی محروم مفرما.

منبع: آیات ۲۴ - ۴۲ عبس تفسیر نمونه

زهره رشیدی



فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

آيه ٢٣ سورة عبس

فرصت ها و محدودیت های انتخاب سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم تلاشی است برای ایجاد تعادل منطقی و آگاهانه بین اقداماتی که هر فرد برای اصلاح یا بهبود سلامت خود، سلامت دیگران و سلامت محیط زندگی اش انجام می دهد.

فرصت ها و محدودیت های انتخاب سبک زندگی سالم بسیار متفاوت هستند. اغلب افراد مایل به انتخاب گزینه های سالم هستند اما گزینه های انتخاب بسیاری از آنها محدود است. درانتخاب گزینه های سالم موجود عواملی نظیر آموزش، روابط بین فردی، هویت اجتماعی، هویت فردیت، توانایی های جسمی و روانی، موقعیت اجتماعی و جغرافیایی، اهداف نهایی، منابع مالی و بسیاری از عوامل دیگر موثر هستند.

نکته آخر اینکه، داشتن سبک زندگی سالم به آسانی به دست نمی آید و نیاز به برنامه ریزی، تجدید نظر در عادات فعلی و هماهنگی همه اعضای خانواده را دارد. همچنین ترک عادات گذشته نیز گاهی دشوار به نظر می آید. سلامت جامعه، موفقیت و صلاح آینده کشور را رقم خواهند زد و سرمایه گذاری بر روی این موضوع وظیفه مشترک کانون خانواده، نظام اجتماعی، آموزش و پرورش و در نهایت نگاه راهبردی حاکمیت است. اقدامات پیش گیرانه و سرمایه گذاری امروز ما بسیار کم هزینه تر، کارا تر و اثربخش تر از درمان ناهنجاری های اجتماعی در آینده ای نه چندان دور خواهد بود.

ابعاد سه گانه سبک زندگی سالم

وقتی که واژه سبک زندگی سالم به کار برده می شود باید مؤلفه های بیانگر وابستگی متقابل افراد به یکدیگر و با محیط زندگی شان را نیز در برگیرد و انحصار این واژه در جنبه های رفتاری مؤثر بر ایمنی نظیر بستن کمربند ایمنی صحیح نیست و نباید تنها به عنوان مجموعه ای از رفتارهای اصلاح پذیر فردی مشاهده شود. یک سبک زندگی سالم باید به عنوان تعریفی عمومی از رفتار افراد در سه بعد فردی، محیطی(خانواده، همسالان، محله، محل کار) و رابطه بین افراد و محیط زندگی آنان در نظر گرفته شود.



۱۳ راه ارتقای سبک زندگی سالم

- ۱) زندگی بهتر(ارتقای سلامت و تغییر عادت ها)
- ۲) سلامت روانی و اجتماعی(سلامت ذهنی، عاطفی، اجتماعی و معنوی)
- ۳) مدیریت استرس(روبارویی با چالش های روزمره زندگی)
- ۴) پیشگیری از خشونت(ایجاد محیطی امن و سالم)
- ۵) روابط سالم(ارتباط موثر با دوستان، خانواده و همسر)
- ۶) دخانیات و کافئین(لذت های روزمره، چالش های روزمره)
- ۷) مواد(مصرف، مصرف نامناسب و سوء مصرف)
- ۸) تغذیه سالم(چالش خوردن برای ارتقای سلامت)
- ۹) کنترل وزن(در جستجوی وزنی سالم)
- ۱۰) تناسب اندام(ارتقای سلامت از طریق ورزش)
- ۱۱) سلامت جنسی(ضرورتی برای ارتقای سلامت)
- ۱۲) سلامت باروری(با آگاهی و مسوولیت پذیری)
- ۱۳) دوری از الکل(ضرورتی برای ارتقای سلامت)

آقای دکتر سید رضا نورانی رئیس انجمن ارگانیک ایران



« شاید بتوان انجمن ارگانیک ایران را به عنوان اصلی ترین و مهم ترین نهاد استاندارد سازی محصولات ارگانیک در کشور برشمرد، سازمانی که سالهاست تلاشهای فراوانی جهت آموزش، ترویج و توسعه کشاورزی سالم برداشته است. در این شماره از آقای دکتر نورانی ریاست محترم این انجمن دعوت کردیم تا چند کلامی با ایشان مصاحبه داشته باشیم. در ادامه شما را به خواندن این مصاحبه دعوت مینماییم.



۶۶ ضمن عرض سلام و سپاس از قبول دعوت این ماهنامه، لطفا در ابتدا انجمن ارگانیک ایران را بیشتر به ما معرفی کنید؟

سلام خدمت شما و تمامی مخاطبین ماهنامه همیشه زندگی، انجمن ارگانیک ایران در سال ۱۳۸۵ با هدف بهبود سلامت جامعه، حفظ محیط زیست و حیات وحش، ارتقاء سطح معیشتی خرد مالکان و اصلاح الگوی مصرف در اتاق بازرگانی ایران تاسیس گردید و در حال حاضر بیش از ۳۶۰ عضو دارد و در ۱۷ استان دارای شعب فعال می باشد. هیئت مدیره این مجموعه متشکل از هفت نفر میباشد.

صادرکنندگان و واردکنندگان سه نفر تولیدکنندگان سه نفر

دونفر فعال تولیدکننده نهاده های مجاز در کشاورزی ارگانیک و یک نفر استاد دانشگاه

این هیئت مدیره هر سه سال یک بار انتخاب می گردند و از نمایندگان اتاق های بازرگانی ایران- تهران، وزارت جهاد کشاورزی، سازمان توسعه تجارت و قطب علمی کشور و ... نیز انتصابات صورت میگیرد.

۶۶ لطفا در ارتباط با شرایط عضویت هم توضیح دهید. آیا محدودیتی در عضویت وجود دارد؟

شرایط عضویت در این انجمن بسیار ساده است و همه علاقمندان، دانشجویان، اساتید، دانشگاه ها، تولیدکنندگان، بازرگانان می توانند بدون محدودیت عضو شوند. البته کسانی که دارای کارت عضویت اتاق بازرگانی و یا کارت بازرگانی میباشند، به عنوان اعضای اصلی انتخاب و بقیه به عنوان عضو ناظر خواهند بود، کلیه فروشگاه ها نیز می توانند عضو این انجمن شوند. در حال حاضر حدود ۶۷ فروشگاه و ۲۵ غرفه ی مستقر در سازمان میادین شهرداری عضو انجمن هستند و نظارت ویژه ای بر روی محصولات و نحوه ارائه خدمات فروشگاهی توسط این انجمن وجود دارد.

کد ۱۸ رقمی تمام شاخص ها از تولید تا عرضه را دارد و علاقمندان میتوانند جهت کسب اطمینان و اصالت کالا وارد سایت انجمن شده و با وارد نمودن کد شناسه تمام اطلاعات محصول ارگانیک را مطالعه نمایند. کلیه محصولات ارگانیک باید از انجمن ارگانیک گواهی نامه استاندارد ۱۱۰۰۰، یا گواهینامه اتحادیه اروپا و یا NOP آمریکا را داشته باشند، خریداران میتوانند در صورتیکه فروشنده مدعی ارگانیک بودن محصول شد، درخواست نماید تا حداقل یکی این نمادها را بر روی کالا نشان دهند.

همچنین انجمن همه ساله کارگاه های آموزشی متعددی را برای افزایش تولید، مصرف درست و صادرات با ارزش افزوده بالا برگزار میکند.

۶۶ برای مخاطبین و خریداران چه تمهیداتی اندیشیده اید تا بتوانند محصولات ارگانیک را بهتر تشخیص دهند؟

کمیسیون بازرسی انجمن ارگانیک کلیه مدارک تولید و گواهینامه های اخذ شده توسط تولیدکنندگان را مورد بررسی قرار می دهد و پس از تأیید کد ۱۸ رقمی به عنوان شناسه و لوگوی انجمن را به متقاضیان ارائه می نماید.

۶۶ لطفا در ارتباط با فعالیتهای این انجمن بیشتر صحبت کنید و سبب حمایتی خود را معرفی کنید؟

انجمن دارای ۷ کمیسیون به شرح ذیل می باشد. کمیسیون تولید، کمیسیون استاندارد و بازرسی، کمیسیون آموزش، کمیسیون آرایشی و بهداشتی و کمیسیون بازرگانی که هر کدام از کمیسیون ها نقش خود را در زمینه تخصصی انجمن اجرا میکنند. نقشی که از کاشت شروع و تا برداشت، ذخیره سازی و عرضه در بازار همچنین صادرات، فرهنگ سازی و اطلاع رسانی ادامه دارد.

نقش رسانه ها و نشریات را در فرهنگسازی و استفاده از این محصولات، چگونه می بینید؟

نقش اصحاب رسانه در اطلاع رسانی و فرهنگ سازی بسیار حائز اهمیت است و تا به امروز رسانه ملی و مطبوعات اطلاع رسانی عمومی نموده اند اما کافی نبوده است. در طول پنج یا شش دهه گذشته سموم و کودهای شیمیایی با ارائه یارانه و استفاده از تبلیغات وسیع به خورد تولیدکننده داده شده و امروز متاسفانه اثرات نامطلوب آن در سلامت جامعه و محیط

زیست و منابع زیرزمینی قابل مشاهده میباشد. متاسفانه آمار سرطان در کشور بسیار بالاست تا جایی که رتبه سوم یا چهارم در جهان طی چند سال گذشته نصیب ما شده است. همچنین افزایش بیماری های ناشناخته همانند آلزایمر، اوتیسم و به دلیل استفاده از مواد غذایی نامطلوب در دنیا رو به افزایش است. مصرف بیش از حد استاندارد

سموم و کودهای شیمیایی می تواند سرآغاز این بیماری ها باشد. رسانه ها باید قلم و کلام خود را برای اطلاع رسانی از علوم روز دنیا و در مسیر ارتقای سلامت جامعه و محیط زیست بکار گیرد. رسانه می تواند ره صد ساله را یک شبه طی کند. در تولید محصول ارگانیک از هیچ گونه سموم و کودهای شیمیایی استفاده نشده و برای مبارزه با آفات و رشد محصولات ارگانیک از سموم و کودهای بایو استفاده می شود که سازگار با محیط زیست است. محصول ارگانیک می تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماری ها ایفا نماید و هزینه پیشگیری خیلی کمتر از درمان است.

هفته ارگانیک تهران



در گفتگوهایی که با مردم داشتیم دیده میشود که یک حس عدم اعتماد و آگاهی به محصولات ارگانیک هنوز وجود دارد، بنظر شما چگونه می توان بین مردم اعتمادسازی کرد؟

با تبلیغات درست و اطلاع رسانی صادقانه و صحیح. متاسفانه در بازار تولید و مصرف مواد غذایی نه تنها در ایران بلکه در جهان نیز تقلب زیادی در گذشته و حال بوده و در آینده ادامه خواهد داشت. امروزه محصول ارگانیک با توجه به هزینه های تولید بیشتر و محدودیت تولید گران تر از سایر محصولات در بازار عرضه میشود. این تفاوت قیمت نسبت به سایر محصولات رایج باعث سوء استفاده های زیادی شده است. امیدواریم که مصرف کننده قبل از خرید حتما ابتدا گواهینامه ارگانیک را مطالعه نماید و سپس اقدام به خرید کالای ارگانیک نماید. به راحتی با مراجعه به سایت انجمن ارگانیک ایران به نشانی الکترونیکی

www.iranorganic.org

میتوان اطلاعات لازم محصولات ارگانیک را دید و با آگاهی اقدام به خرید نمود به خرید نمود. پس مردم خودشان نقش مهمی در اعتماد سازی و جلوگیری از سوء استفاده را دارند.

با تشکر از شما، درخاتمه اگر برای خرید و استفاده از محصولات ارگانیک توصیه ای به مردم دارید، بیان فرمایید.

پیشنهاد می کنم برای اینکه بیمار نشوید حتما از محصولات ارگانیک استفاده کنید زیرا هزینه پیشگیری کمتر از هزینه درمان است. امروزه در کشورهای اروپایی، آمریکا، خاور دور، CIS و اقیانوسیه مصرف تولیدات ارگانیک رو به افزایش است و گردش مالی سالانه ی بازار ارگانیک در جهان بیش از ۸۰ میلیارد دلار است. هزینه صعودی سالانه ۱۵ درصدی در فروش محصولات ارگانیک پیش بینی شده است. دهمین نمایشگاه هفته ارگانیک تهران که با مشارکت سازمان میادین شهرداری تهران و انجمن ارگانیک از ۲۲ آذر ۹۶ لغایت ۲ دی ماه در بوستان گفتگو برگزار می گردد محل مناسبی برای آنایی با محصولات ارگانیک است. این نمایشگاه امسال نسبت به سال های گذشته دارای تغییرات زیادی شده است. در سالن های بوستان و گلستان فقط محصولات ارگانیک و در حال گذار بر ارگانیک عرضه می گردد و طبقه دیگر نمایشگاه در اختیار محصولات طبیعی قرار داده شده است. در انتها از تمامی علاقمندان به سلامتی و محصولات ارگانیک برای بازدید از این نمایشگاه دعوت بعمل می آورم.



soilless.org

What
is
Organic
Farming ?

ترجمه و تصحیح توسط تحریریه ماهنامه

کشاورزی ارگانیک، حرکت رو به عقب نیست

کارهای ممنوع در کشاورزی ارگانیک

- استفاده از علف کشها، آفت کشها و کودهای شیمیایی
- استفاده از فرآورده های ژنتیکی در هر شکل (از قبیل بذر، مایه تلقیح بذری، غذای دام و غیره)
- استفاده از فاضلاب شهری
- دگرگونیهای ژنتیکی
- هورمون ها

محصولات ارگانیک

- محصولاتی که تولید، فرآوری، بسته بندی، نگهداری، حمل و نقل و عرضه آن ها در بازار تحت کنترل و پایش یک استاندارد معتبر بین المللی، منطقه ای و یا ملی ارگانیک صورت می گیرد.
- در تولید محصولات ارگانیک شاخص های محیط زیستی، بهداشتی، اجتماعی و ایمنی رعایت شده است.
- این محصولات دارای کیفیت، طعم طبیعی و خوب و فاقد هر گونه مواد شیمیایی مصنوعی و باقیمانده عناصر و فلزات و مواد مضر هستند.

غذاهای ارگانیک

غذاهای ارگانیک به غذاهایی اطلاق می گردد که بدون استفاده از آفت کش ها و علف کش های مصنوعی و ارگانوسمهای اصلاح شده ژنتیک تولید شده باشند.

محصولات طبیعی

این محصولات عاری از بقایای مواد شیمیایی مصنوعی و حاصل تولید در مناطق طبیعی و دست نخورده (از نظر ورود تکنولوژی بیرونی) مانند مراتع، جنگل ها، دیمزارها و یا مزارع مشخصی هستند که به دلیل شرایط خاص اقلیم و اکولوژی منطقه در طول سال های مدید و به صورت سنتی، در تولید آنها از هیچ گونه نهاده های شیمیایی استفاده نشده است.

کشاورزی ارگانیک (کشاورزی آلی، طبیعی یا زیستی)، نوعی کشاورزی است که در تولید و فرآوری محصولات آن از کودهای شیمیایی، سموم، هورمون ها و دگرگونیها و دستکاری های ژنتیکی استفاده نشود و همه مراحل تقویت زمین، کاشت و برداشت با استفاده از نهاده های طبیعی (همچون کود زیستی- کمپوستها- حشرات سودمند و...) باشد.

کشاورزی ارگانیک سیستمی تولیدی است که سلامت خاک، اکوسیستم ها و انسان را پایدار می سازد و بر فرایند بوم شناسانه، تنوع زیستی و چرخه های سازگار با شرایط محلی تکیه دارد.

کشاورزی ارگانیک، یک سیستم مدیریتی جامعی است که:

- کمیت و کیفیت محصولات از تولید تا فرآوری و انتقال به مصرف کننده
- سلامت خاک، گیاه، حیوان، انسان، میکروارگانیسمها، محیط سیاره زمین بعنوان یک موجود زنده واحد،
- اصول اکولوژیکی،
- محیط زیست،
- اصول عدالت و روابط اجتماعی، احترام به مخلوقات
- اصول پایداری زیستی در آن مد نظر است

کشاورزی ارگانیک به عنوان کشاورزی بدون کاربرد مواد شیمیایی معرفی شده است.

این نوع کشاورزی با مصرف کودهای شیمیایی و همچنین مصرف هرگونه ماده ی ضد حیات، حتی با منشأ طبیعی مخالف بوده و درموردی که مصرف این مواد ضروری باشد کاربرد موادی که آثار و عواقب جانبی کمتری دارند را توصیه میکند.

سلامت انسان وابسته به سلامت گیاهان است



در کشاورزی سنتی از
آفت‌کشهای مصنوعی
و در کشاورزی
ارگانیک از حشرات و
پرندهگان نافع، محدود
کردن جفتگیری
آفات، کندن علفهای
هرز و در صورت نیاز
از حشره‌کشهای
مجاز کشاورزی
ارگانیک برای کنترل
و ریشه‌کن کردن
آفات استفاده میشود.

معیار سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات ارگانیک

۱- خاک ایمن:
حداقل از ۳ سال قبل از
برداشت محصول، زمین
زراعی نبایستی با آب
فاضلاب آبیاری شده باشد.
خاک نیز باید عاری از املاح
سرب و کلراید پتاسیم باشد.
۲- عدم اصلاح‌سازی:
هیچگونه مواد افزودنی (مثل
شیرین‌کننده‌ها و رنگ
دهنده‌های مصنوعی)، پرتو
دهی با پرتوهای یونیزه
کننده و اصلاح ژنتیک
نبایستی در روند تولید
محصول بکار رفته باشد.
۳- ذخیره‌سازی
و انبار مجزا:
محصولات ارگانیک باید
از محصولات غیر ارگانیک
تفکیک شده و بطور
جداگانه نگه‌داری شوند.
۴- عدم استفاده از
مواد شیمیایی مصنوعی:
عدم استفاده از ترکیبات
شیمیایی مصنوعی نظیر
کودهای شیمیایی، آفت
کشها، حشره‌کشها و
علف‌کشها. (از ۳ سال
قبل از برداشت محصول)

فواید مصرف مواد غذایی ارگانیک

- ۱- ارزش غذایی بالاتری دارند. میزان ویتامین C، کلسیم، منیزیم، آهن و فسفر در مواد غذایی ارگانیک بیشتر است.
- ۲- مواد غذایی ارگانیک حاوی آنتی‌اکسیدان بیشتری میباشند. (۵۰ درصد بیشتر از محصولات غیر ارگانیک). چرا که آفت‌کش‌های مصنوعی تولید این مواد را در گیاهان کاهش داده اما کودهای حیوانی و آلی بکار رفته در کشاورزی ارگانیک تولید آنها را افزایش میدهد.
- ۳- کمتر سمی هستند. محصولات ارگانیک سالم‌تر بوده و به بقایای آفت‌کش‌های آلی کمتر آلوده میباشند. همچنین این محصولات فاقد افزودنی‌های غذایی بوده و به این دلایل سالمتر میباشند.
- ۴- خوشمزه و خوش‌طعم‌تر هستند. یکی از دلایل آن این است که محصولات ارگانیک پس از برداشت در مدت زمان کمتری بدست مصرف‌کننده رسیده و تازه‌تر میباشند. و همچنین در محصولات تهیه شده به روش رایج، با فرآوریه‌ها و دستکاریهایی که بر روی آنها صورت میگیرد تنها به ظاهر، رنگ، بالا بردن ماندگاری، افزایش تولید و مقاوم کردن آنها در برابر صدمات ناشی از حمل و انبارداری توجه میشود و نه کیفیت و ارزش تغذیه‌ای آن.
- ۵- تولیدکنندگان محصولات ارگانیک از استانداردها و دستورالعمل‌های بسیار سخت‌گیرانه‌ای تبعیت میکنند. این اقدام پیشگیرانه باعث می‌شود احتمال آلوده شدن اینگونه محصولات به هرگونه مواد شیمیایی و سمی منتفی شود.

محصولات حاصل از صید و شکار ارگانیک محسوب نمیگردند

گیاه خواری چیست؟

• آیا گیاهخواری خطرناک است؟ •

برخلاف باور برخی، گیاهخواری نه رسمی جدید و برآمده از غرب، که شیوه‌ای بسیار قدیمی و ریشه دار بوده و مشرق زمین خاستگاه آن بوده است، به گونه‌ای که رواج آن در ایران زمین به عنوان یکی از مهندهای تمدن بشری، ریشه دور داشته و همین گذاره بهترین دلیل برای اثبات بی خطر بودن آن است. به عبارت بهتر، کافی است بدانیم میلیون ها تن در کشورهای چون هند و چین به این شیوه زندگی می‌کنند و سالیان بسیار طولانی، گیاهخواری در کشورمان رواج داشته تا به سادگی بتوانیم نتیجه بگیریم اگر این شیوه خطر آفرین بود، به سلامت افراد لطمه می‌زد یا مشکلاتی به همراه می‌آورد. اینجاست که بر اساس استدلال‌های مطرح شده می‌توان دریافت که مطرح کردن فرضیه‌هایی چون خطرناک بودن گیاهخواری و بیشتر بودت خطرات آن در ایران، تنها به مشوش کردن اذهان ختم شده و مستقیم یا غیر مستقیم به نفع تولید کنندگان گوشت و دیگر فعالان صنعت دامپروری است.

استاد مهرداد تدین



«وگترینیسم» و به عدم مصرف گوشت و فرآورده های حیوانی (تخم مرغ، لبنیات، عسل) «وگان» می گویند. اگر یک وگان غذای پخته مصرف نکند، خام گیاهخوار وگان است.

همه قبول داریم بدن انسان تا اندازه ای توانایی گوارش گوشت و خوراک حیوانی را دارد و در بیشتر ادیان نیز ممنوعیتی بر مصرف آنها وجود ندارد، با این حال اجباری هم در مورد مصرف غذای خاص وجود ندارد و این میل افراد است که از آنچه حلال شده از کدام تغذیه کند. گیاهخواری با هیچ دین و تفکری مشکلی ندارد و هرفرد با هر دین و مکتبی می تواند گیاهخوار خوبی باشد تا هم سلامتی خود را حفظ کند هم سلامتی حیوانات و هم سلامتی زمین را.



اهداف کلی گیاهخواران:

- سلامتی جسم و روان
- کم کردن خونریزی و آزار حیوانات
- مبارزه با گرسنگی و کم آبی
- ترویج فرهنگ حیوان دوستی
- نفی جنگ و خشونت بین انسانها
- جلوگیری از تخریب جنگلها به منظور کاشت خوراک دام

اهداف دسته های گیاهخواری:

گیاهخواری و جترین

سلامتی - حمایت از حیوانات و کشتار کمتر

گیاهخواری و گان

عدم بهره کشی از حیوانات - سلامتی - حمایت از زمین

خام گیاهخواران

خوراک طبیعی و سالم - عدم بهره کشی از حیوانات - حمایت از زمین

از کجا شروع کنیم ...

برای شروع گیاهخواری کفایت یکدفعه مصرف مستقیم گوشت را قطع یا به تدریج آن را کم کنید بطوری که بعد از چند هفته مصرف غیر مستقیم آن (مثل آب خورشت گوشتی) را هم کنار بگذارید.

قطع مصرف گوشت گیاهخواری محسوب نمی شود و باید انواع میوه ها (ویتامینها) و انواع حبوبات و مغزیجات (پروتئینها) جایگزین شود و بهتر است تا جای ممکن خوراک بصورت خام مصرف شود. سپس با گیاهخواران دیگر دوست و در ارتباط باشید چرا که تاثیر بسیاری در تقویت اراده ی گیاهخواری شما خواهد داشت. و در ادامه دستورهایی آشپزی گیاهی را پیدا کنید و با امکانات موجود در منزل، غذاهای جدید و متنوع گیاهی (مانند خورشت گیاهی و ...) تهیه کنید. در غذاها می توانید سویا، قارچ، توفو، تافومیت را جایگزین گوشت کنید.

هیچکس نمی تواند ادعا کند که یک فرد وگان کامل است. یک گیاهخوار لازم است همیشه کنجکاو و پرسشگر باشد. آیا این محصول وگان است؟ با لوبیا و قارچ چه غذایی تهیه کنم؟ با ویتامین دی و ب ۱۲ چکار کنم؟

با اطرافیانمان چه کنیم؟

ما نیز روزی مانند دیگران بطور مداوم خوراک گوشتی مصرف می کردیم و از آن لذت می بردیم، حال اگر بدلالی مصرف آن را قطع کرده ایم لزومی ندارد دیگران مثل ما فکر کنند. اگر آن زمان کسی به ما میگفت کمتر گوشت بخورید یا نخورید به او می خندیدیم و مسخره اش می کردیم. اگر میخواهیم عامل ترویج گیاهخواری باشیم سعی کنیم با رفتارمان (آرامش و متانت، حیوان دوستی و مهربانی) اینکار را انجام دهیم. با پرخاشگری، سخن پراکنی و بحثهای خسته کننده هیچکس گیاهخوار نمی شود و فقط جبهه گیری خواهند کرد. اجباری هم نداشته باشید که همه را گیاهخوار کنید، بگذارید هرکس آنطور که می خواهد زندگی کند.



۷ غذای سالم که به اشتباه دور ریخته می شوند



بعضی از بخش‌های میوه‌ها و سبزیجات به‌عنوان مواد زائد و دورریختنی شناخته می‌شوند، اما تا حالا فکر کرده‌اید که شاید این مواد هم مفید باشند؟! واقعیت این است که وقتی این مواد را دور می‌ریزید، مزایای تغذیه‌ای جدی و مهمی را از دست می‌دهید!

66

پوست هندوانه Watermelon skin

بخشی از همین مواد است که نباید آن‌ها را دور بریزید چون حاوی اسید آمینه خاصی به نام سیترولین است. این اسید آمینه می‌تواند جریان خون را بهبود بخشد. پوست هندوانه را همراه با گوشت هندوانه، توت‌فرنگی و مقداری آب پرتقال ترکیب کنید و یک اسموتی جذاب و مقوی بخورید.



برگ های بروکلی Broccoli leaves

حاوی مقادیر بالای ویتامین A، ویتامین C و کلسیم می باشد. می‌توانید برگ‌های کلم بروکلی را خرد کنید و همراه با خود کلم بروکلی تف بدهید و بعد به راحتی مصرف کنید.



دانه های طالبی Cantaloupe seeds

خیلی از کسانی که می‌خواهند طالبی بخورند، اولین کاری که می‌کنند این است که تخمه‌های طالبی را دور می‌ریزند و فکر می‌کنند که این تخمه‌ها هیچ فایده‌ای ندارند. در صورتی که تخمه‌های طالبی حاوی پروتئین، فیبر، ویتامین E و منیزیم است که همگی آن‌ها برای سلامتی انسان‌ها مزیت‌های زیادی دارند. می‌توانید این تخمه‌ها را همراه با روغن زیتون درون تابه تفت دهید و بعد به راحتی بخورید.





پوست پیاز

Onion skin

شاید فکر کرده باشید که پوسته‌های بیرونی پیاز به هیچ دردی نمی‌خورند، اما این پوسته‌ها حاوی ترکیب خاصی به نام کوئرستین هستند. کوئرستین ترکیب خاصی است که می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند و نقش مثبتی در تقویت سیستم ایمنی بدن داشته باشد. می‌توانید این پوسته‌های پیاز را به آبگوشت یا خورش اضافه کنید تا طعم و عطر خوبی به آن بدهید و درست قبل از خوردن غذا، این پوسته‌ها را از غذا جدا کنید.



برگ های کرفس

Celery leaves

اغلب افراد از ساقه کرفس استفاده می‌کنند و برگ‌های کرفس را بدون استفاده دور می‌ریزند. اما این برگ‌ها مثل ساقه کرفس دارای خاصیت‌های مهمی هستند. برگ‌های کرفس علاوه بر عطر خوبی که دارند، حاوی ویتامین C، منیزیم برای عضله‌سازی و کلسیم برای تقویت استخوان‌ها می‌باشند. می‌توانید برگ‌های کرفس را به سوپ سبزیجات یا سوپ مرغ اضافه کنید.



پوست پرتقال

Orange peel

علاوه بر بوی خارق العاده‌ای که دارد، سرشار از فیبرهایی است که تاثیر مثبتی در بهبود عملکرد دستگاه گوارش دارد. ضمناً مقدار زیادی ویتامین C در پوست پرتقال وجود دارد که برای تقویت سیستم ایمنی بدن مهم است. می‌توانید پوست پرتقال را روی ماهی یا مرغ رنده کنید و همراه با این غذاها بخورید.



ساقه های برگ چغندر

The stems of chard

دارای فواید مهمی است که نباید آن را نادیده گرفت. این ساقه‌های ارغوانی سرشار از کاروتنوئیدها هستند که به‌عنوان آنتی‌اکسیدان، توانایی بالایی برای مقابله با بیماری‌ها دارند. ضمن این‌که سرشار از ویتامین K هستند که برای تقویت سلامت استخوان‌ها لازم است. می‌توانید ساقه برگ چغندر را همراه با قارچ و پیاز تف دهید و همراه با غذای اصلی‌تان بخورید. مطالعه غذاهایی که نباید دور ریخته شوند





کود زیستی (ارگانیک) چیست؟



هدف از مصرف کودهای زیستی، تقویت حاصل خیزی و باروری خاک، و تأمین نیازهای غذایی سالم و غنی تر، برداشت بیشتر بدور از آلوده سازی زیست بوم است. افزایش محصول از نظر کمی و کیفی بدون آسیب رساندن به اکوسیستم مزرعه.



کودهای زیستی (کود بیولوژیک) به مواد حاصل خیزکننده‌ای گفته می‌شود که دارای تعداد کافی از یک یا چند گونه از میکروارگانیسم‌های سودمند خاکزی هستند. کودهای زیستی، میکروارگانیسم‌هایی هستند که قادرند عناصر غذایی خاک را در یک فرایند زیستی تبدیل به مواد مغذی همچون ویتامینها و دیگر مواد معدنی کرده و به ریشه خاک برسانند. مصرف کودهای زیستی کم هزینه تر هستند و در اکوسیستم آلودگی به وجود نمی‌آورد. کودهای زیستی مواد نگهدارنده میکروارگانیسم‌های سودمند خاک می‌باشند. در دهه‌های گذشته بدلیل مصرف کودهای شیمیایی اثرات زیست محیطی متعددی از جمله انواع آلودگی‌های آب و خاک و مشکلاتی در خصوص سلامتی انسان و دیگر موجودات زنده به وجود آمد. سیاست کشاورزی پایدار و توسعه پایدار کشاورزی، متخصصین را بر آن داشت که هر چه بیشتر از موجودات زنده در خاک در جهت تأمین نیازهای غذایی گیاه کمک بگیرد و بدین سان بود که تولید کودهای زیستی آغاز شد. نخستین کود زیستی در اواخر قرن نوزدهم مورد استفاده قرار گرفت و از آن تاریخ به بعد سایر کودهای بیولوژیک ساخته شدند. اندامگان (ارگانیزم‌هایی) که در تولید کودهای بیولوژیک مورد استفاده قرار می‌گیرند عمدتاً از محیط زیست جداسازی می‌شوند. در شرایط آزمایشگاه در محیط‌های کشت مخصوص تکثیر و پرورش پیدا می‌کنند، آماده و مصرف می‌شوند. البته مصرف کودهای زیستی دیرینگی زیادی دارد. مانند کشت نوعی گیاه به نام لگومینوز در زمین کشاورزی با این باور که با کشت آن باروری خاک افزایش پیدا می‌کند.

بر اساس نتایج به دست آمده در ایران سرانه مصرف سم در محصولات کشاورزی به ازای هر نفر ۴۰۰ گرم و همچنین میزان مصرف کود شیمیایی از ۲/۵ به ۳/۵ میلیون تن در ۱۰ سال گذشته افزایش داشته‌است. در کشاورزی رایج از بیش از ۳۰۰ نوع ترکیب شیمیایی خطرناک نظیر آفت‌کش‌ها، علف‌کش‌ها و کودهای شیمیایی به منظور کنترل آفات و حشرات و بارورسازی خاک استفاده می‌گردد که بازمانده‌های این مواد علاوه بر آلوده کردن آب‌های زیرزمینی و هوا، جذب گیاهان و درختان شده و بخشی از آن در محصولات کشاورزی به عنوان نمونه میوه‌ها و سبزی‌ها رسوب کرده و در طی مصرف به بدن انسان منتقل خواهد کرد. طبق اطلاعات کمیته محصولات زیستی، کل سطح کشت محصولاتی که در ایران بدون استفاده از سموم و کودهای شیمیایی تولید شده‌اند، حدود ۲۳۹ هزار و ۳۶۴ هکتار که شامل ۱۲۵ هزار و ۸۰۲ هکتار محصولات باغی و ۱۱۳ هزار و ۶۵۹ هکتار محصولات زراعی است و به طور کلی میزان سطح کشت محصولات کشاورزی و باغی که تولید آن‌ها بدون استفاده از کود و سم انجام می‌گیرد، به ترتیب یک و ۷/۲ درصد از کل سطوح زیر کشت محصولات زراعی و باغی ایران را تشکیل می‌دهد. با توجه به اینکه ۱/۲ درصد اراضی کشاورزی جهان در ایران قرار دارد و فقط ۰/۳ درصد سموم مصرفی جهان در ایران مصرف می‌شود در وضعیت بهتری نسبت به میانگین جهان قرار دارد. اقتصادی کردن کشاورزی زیستی برای توسعه و گسترش آن ضروری است.



چرا از فراورده‌های زیستی استفاده می‌کنیم؟

طبق اعلام انستیتوی ملی سرطان ۳۰ درصد حشره‌کش‌ها، ۶۰ درصد علف‌کش‌ها و ۹۰ درصد قارچ‌ها سرطان‌زا هستند و این تنها یکی از اثرات جانبی منفی است. این مواد شیمیایی می‌توانند به سیستم عصبی و هورمونی آسیب برسانند. کودکان بیش از بزرگسالان در برابر سموم کشاورزی آسیب‌پذیرند. در واقع آن‌ها نسبت به اندام کوچکشان در معرض درصد بالاتری از این مواد قرار دارند.

مزایای استفاده از کود زیستی

- افزایش میزان مواد غذایی و مواد آلی خاک
- کاهش نیاز به مصرف کودهای شیمیایی
- افزایش قدرت جذب مواد غذایی توسط گیاهان
- جلوگیری از فرسایش خاک
- گوگرد موجود در کود سبب اصلاح شوری خاک میشود

دسته بندی کودهای زیستی با توجه به نوع

میکروارگانیزم‌ها کودهای زیستی:

- ۱- ریزاندامگان کارآ (میکروارگانیزم‌های سودمند (EM)
- ۲- کودهای زیستی باکتریایی (ریزوبیوم - ازتوباکتر - آزوسپریلیوم و ...)
- ۳- کودهای زیستی قارچی (میکوریزا)
- ۴- کودهای زیستی جلبکی (جلبک‌های سبز - آبی و آزولا)
- ۵- کودهای زیستی اکتینومیسیت‌ها (فرانکیا)

عناصر مورد نیاز در خاک به هم نخورد و در هنگام رشد نیز، نیازی به استفاده از سموم و آفت‌کش‌ها نباشد. و در تغذیه خاک کشاورزی، به جای استفاده از کود شیمیایی از کودهای طبیعی نظیر خاک برگ، جلبک و کودهای حیوانی و بیولوژیکی استفاده شود. در صورت نیاز به مبارزه با آفت‌ها نیز به جای کاربرد سموم و آفت‌کش‌های شیمیایی، از شیوه‌های زیستی همچون ریزاندامگان کارآ، کفشدوزک، زنبورها و باکتری‌ها و یا از ارقام مقاوم به آفت‌ها در کشت و زرع، بهره‌برداری می‌شود و در این نوع کشاورزی از دانه‌های اصلاح شده ژنتیکی و در معرض تابش پرتو قرار گرفته استفاده نمی‌شود. از اینسو، محصول نهایی که به دست مصرف کننده می‌رسد بدون از باقیمانده‌های سمی و شیمیایی و ماده نگه‌دارنده خواهد بود. از سوی دیگر، فراورده‌های خوراکی با کیفیت، که محصول کودهای زیستی است نه تنها باعث رضایت مصرف کنندگان می‌شود بلکه تأمین و تضمین سلامت جسمی آنان را نیز در پی دارد.

امروزه با افزایش تولید کشاورزی به جهت رفع نیازمندی‌های رو به رشد جمعیت در حال گسترش، نگرانی در مورد آینده تأمین غذا برای مردم مطرح گردیده است. آلودگی‌های آب، خاک، هوا و فرسایش خاک، مقاومت آفات به سموم و گسترش کود شیمیایی سبب گردید تا به جهت حفظ منابع به گذشته و کشت‌های صنعتی برگردیم. پس برای تولید محصولات سالم و پاک و در نتیجه انسان‌هایی سالم و با نشاط، هیچ راهی جز کشاورزی زیستی نداریم، کشاورزی زیستی و دامی. استفاده از فراورده‌های گیاهی زیستی رابطه تنگاتنگ با تندرستی افراد جامعه دارد.

با توجه به تقاضای روزافزون برای مصرف فراورده‌های کشاورزی زیستی، که بنمایه آن بر مدیریت درست خاک و محیط رشد گیاه و درخت بنیان است، به گونه‌ای عمل می‌شود که در تغذیه گیاهان و درختان، تعادل بین-

GMO

Organic

سالم، طبیعی، ارگانیک

در دنیای صنعتی امروز که مصرف گرایی به اوج خود رسیده است، زمین به طور طبیعی قادر نیست به نیازهای بشر پاسخ دهد از این رو سعی کرده با دستکاری در ژن اقلام مصرفی خود به تولید ایده آل برسد. برای رسیدن به این مهم نیاز بسیار زیادی به آفت کش ها و کودهای شیمیایی است. با مصرف بیش از حد این مواد شیمیایی که آسیب بسیار زیادی به اکوسیستم ما وارد کرده و با آلوده تر شدن زمین ما مجبوریم در تولیدات خود تجدید نظر کنیم از این رو، به مرور زمان به محصولات سالم، طبیعی و ارگانیک رو می آوریم. در این گزارش سعی شده است هر چند کوتاه به تعریف ارگانیک پرداخته شود.

در واقع کشاورزان و دامپرورانی که محصولات خود را به شیوه ارگانیک پرورش می دهند، به هیچ وجه از روش های قراردادی و معمول برای کوددهی، کنترل آفات و حتی شیوه های رایج مقابله با انواع بیماری های دامی استفاده نمی کنند. یک کشاورز ارگانیک به جای استفاده از علف کش های شیمیایی، از روش های به نسبت سخت اما دوست دار محیط زیست، نظیر کشت دوره ای، پخش مالچ (مواد آلی قیرمانند حاصل از تجزیه کاه و برگ های مرده) یا کودهای حیوانی برای کنترل آفات بهره می گیرد.

لغت **ارگانیک** به شیوه یا عملکرد کشاورزان هنگام پرورش، تولید و حتی فرآوری محصولاتی از جمله میوه ها، سبزیجات، صیفی جات و حبوبات اشاره می کند. در عین حال لبنیات و حتی گوشت نیز که در رده محصولات دامی جای دارد، از این طبقه بندی خارج نیست.

هدف کشاورزان و دامپرورانی که در این زمینه فعالیت می کنند، به طور مشخص حفاظت از خاک و آب به عنوان دو عنصر اصلی تولید محصول و در عین حال کاهش آلودگی هاست.

گاهی باغبان های حرفه ای از صفحات پلاستیکی سیاه رنگی که به مالچ مشهور است، استفاده می کنند اما مالچ طبیعی مشخصا باید از جنس مواد آلی باشد تا همزمان رشد علف ها را کاهش و تکثیر کرم ها را افزایش دهد و در عین حال مانع تبخیر آب از سطح خاک نیز شود.

کشاورزان عادی برای بالا بردن میزان رشد گیاهان از کودهای شیمیایی استفاده می کنند اما کشاورزان ارگانیک، از کودهای طبیعی نظیر کودهای حیوانی و کمپوست (مخلوط کود گیاهی و خاک) نه تنها برای رشد گیاه بلکه حتی برای تغذیه خاک کمک می گیرند.

کشاورزان عادی برای کاهش آفات و بیماری ها، حشره کش های سنتزی و مصنوعی را روی محصولات خود اسپری می کنند، اما کشاورزان ارگانیک آفت کش های خود را از منابع طبیعی می گیرند. آنها برای این منظور بیشتر از مزایای حشرات و پرندگان در کنترل زادآوری دیگر حشرات یا حتی به عنوان تله استفاده می کنند.

از طرف دیگر، کشاورزان عادی برای کنترل علف های هرز، بیشتر به علف کش های شیمیایی و مصنوعی وابسته هستند اما راهکار کشاورزان ارگانیک مشخصا بر استفاده از عناصر طبیعی نظیر گیاهان رقیب بومی، برداشت علف با دست و استفاده از مالچ تاکید دارد.

از طرف دیگر دامپروران عادی اغلب به دام های خود آنتی بیوتیک، دارو و حتی ترکیبات هورمونی برای رشد و مقابله با انواع بیماری ها می دهند اما دامپروران ارگانیک دام های خود را با مواد غذایی ارگانیک تغذیه می کنند و مهم تر از همه امکان استفاده از فضاهای باز را برای آنها میسر می سازند. این دامپروران باور دارند که کاربرد روش های پیشگیرانه، چرای دوره ای، رژیم غذایی متعادل و تمیز نگه داشتن دائم محل اسکان دام ها در کنترل بیماری های آنها نقش بسزایی دارد.

محصولات غیر ارگانیک سلامتی مردم را به خطر می اندازند و هزینه های زیادی را بر مردم و دولت تحمیل می کنند. با فراگیر شدن تولید محصولات ارگانیک و مصرف این نوع محصولات می توان مردم را از بیماری ها بیمه کرد. و همچنین از انباشت مواد سمی و شیمیایی در محیط زیست جلوگیری کرد.





مهندس مهدی رحیمی

مدیر عامل شرکت سبز گستر جنگل

بازگشت به طبیعت تنها راه نجات انسان

«Vermi» در معنای لغوی به معنای «کرم» می باشد و تولید ورمی کمپوست نیز اصولاً تهیه کمپوست توسط کرمها است. در فرایند تولید ورمی کمپوست روند تجزیه مواد آلی سرعت پیدا کرده و به یک نتیجه مطلوب که همان مدفوع کرم می باشد منجر می شود. از آنجاییکه این فرآیند می تواند به طور بالقوه در هر جایی انجام پذیرد، فایده دیگری نیز دارد و آن صرفه جویی بسیار بالا و کاهش مصرف آب کشاورزی تا ۹۰ درصد میباشد. بر خلاف رفتار ناخوشایند ما با طبیعت، کرمها در سرتاسر کره زمین به حاصلخیزی و هوا دهی بیشتر خاک کمک می کنند. آنها حتی میتوانند در حل مشکل زباله های آلی نیز به ما کمک نمایند. در همین زمینه و برای آشنایی بیشتر با مسایل و مشکلات تولید ورمی کمپوست ها و فواید آن، گفت و گویی انجام دادیم با آقای مهندس مهدی رحیمی، مدیر شرکت **سبز گستر جنگل** که با هم می خوانیم:

۶۶ شرکت سبز گستر جنگل از چه سالی تاسیس شده و در حال حاضر تولیدات شرکت چه میزان از بازار را در اختیار دارد؟

شرکت سبز گستر جنگل از سال ۱۳۹۲ فعالیت خود را شروع کرده است و زمینه فعالیت آن تولید کودهای ۱۰۰ درصد ارگانیک و طبیعی است. علاوه بر آن به برخی شرکت ها مواد اولیه این کودها را عرضه می کند. با توجه به بزرگ بودن بازار این محصول، هم اکنون ۲ درصد از سهم بازار را در اختیار داریم. در حال حاضر تولید ماهانه این شرکت ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ تن بوده و در آینده قصد تولید ۵۰۰۰ تن در ماه را داریم.

۶ «مصرف محصول سالم امری اجتناب ناپذیر است که باید در زمینه آن فرهنگ سازی شود و بر همین اساس تولیدکنندگان نیز موظفند فعالیت خود را با استفاده از مواد اولیه ۱۰۰ درصد طبیعی بسط و گسترش دهند.»

۶۶ در ابتدا کمی در مورد زمینه فعالیت شرکت صحبت بفرمائید و اینکه آیا صادرات هم دارید؟

شرکت سبز گستر جنگل در زمینه تولید کودهای بیولوژیک و ارگانیک فعالیت دارد و مفتخر به تولید اولین و بزرگترین ورمی کمپوست به صورت ۱۰۰ درصد ارگانیک و طبیعی است. در تولید محصولات شرکت از هیچ گونه دامی استفاده نمی شود. مواد اولیه ما دارای کیفیت بالا و کاملاً طبیعی است و همچنین دارای تاییدیه از انستیتو پاستور و مراکز گیاه پزشکی نیز میباشد. در خصوص صادرات هم به تازگی وارد مذاکراتی با برخی از کشورهای همسایه شده ایم و در بحث داخلی نیز سعی کرده ایم تولید را افزایش دهیم.

۶۶ آیا استفاده کشاورزان از کودهای ارگانیک موجب

کاهش تولیدشان می شود؟ و آیا ورمی

کمپوست ها موجب غنی شدن خاک می شوند یا خیر؟

خیر، استفاده از کودهای ارگانیک موجب کاهش تولید نمی شود اما موضوع مورد توجه در این زمینه مقدار مصرف آن است، عناصر موجود در ورمی کمپوست نسبت به سطح پایین است، به همین دلیل باید مقدار بیشتری از آن استفاده شود تا نیاز خاک و گیاه تامین شود. در واقع استفاده درست از ورمی کمپوست موجب حاصلخیزی خاک شده و به مرور زمان نیاز خاک به کود را کاهش می دهد.



۶۶ با توجه به اینکه قیمت تمام شده تولید محصولات ارگانیک نسبت به سایر محصولات بیشتر است، آیا این تفاوت، به قیمت کود بر می‌گردد؟

اگر نحوه‌ی استفاده از کود مدیریت شود و کشاورز خود به تولید کود بپردازد، دیگر نیازی به پرداخت قیمت بالاتر ندارد. در این زمینه سیاست‌های کلی بخش کشاورزی، آموزش و ترویج فرهنگ سازی استفاده از کودهای ارگانیک صورت گرفته است و اگر این فرهنگ در میان کشاورزان و تولیدکنندگان بهینه شود، شاهد افزایش تولید و کاهش قیمت کود خواهیم بود. ما دوره‌های مستمر برای آموزش استفاده از کودهای ارگانیک داریم و این آموزش محدودیت ندارد و ما میزبان علاقه‌مندان در این زمینه هستیم.

۹ در ادامه در مورد انگیزه و چگونگی ورود خود به این حوزه می‌گویید:

به رغم اینکه دانش‌آموخته رشته IT هستیم ولی همواره شاهد بودم که اغلب جوانان فارغ‌التحصیل کشاورزی، به طور جدی به این رشته نگاه نکرده و به طور عملی، وارد حوزه تخصصی خود نمی‌شوند؛ این خلاء موجب شد تا با غلبه موانع و دیدگاه‌های منفی، که در زمینه اشتغال دانشجویان کشاورزی وجود دارد، به طور عملی وارد این بخش شده و به فعالیت بپردازم.

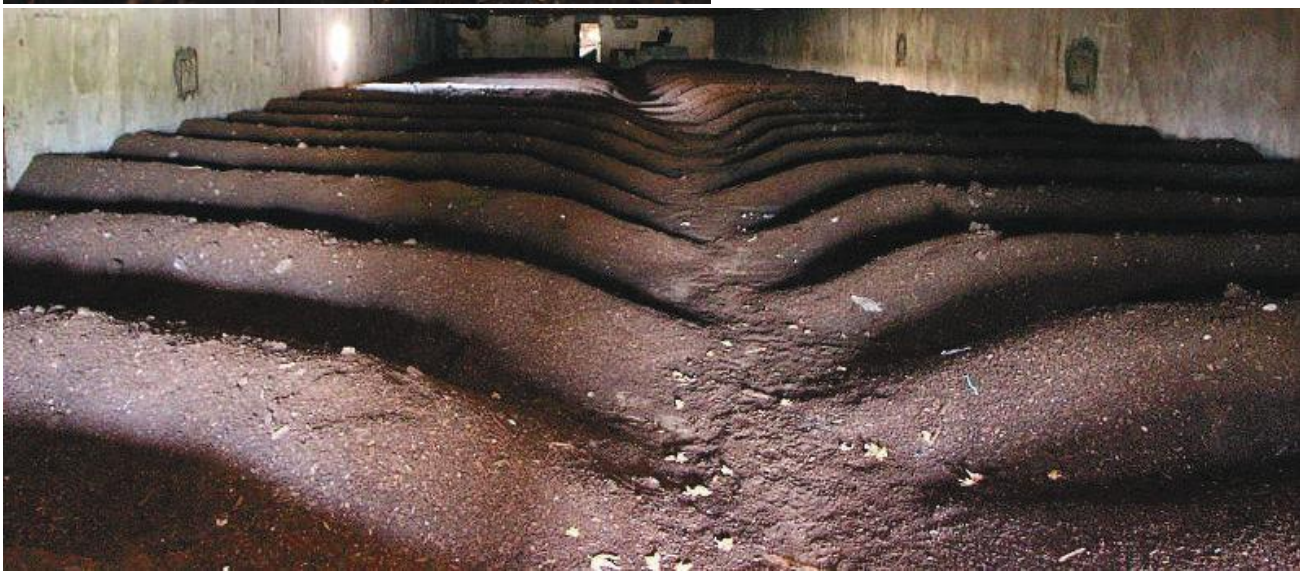


۶۶ مهندس رحیمی، با اشاره به ازدیاد منابع ضایعات گیاهی و کشاورزی در ایران

راه، یکی از مهم‌ترین دلایل شروع کار خود در این زمینه عنوان می‌کند و تلاش خود را حرکتی در جهت تداوم چرخه طبیعت می‌داند و در این ارتباط می‌افزاید: علاوه بر استان‌های شمالی، تهران و کرمان و خراسان نیز، از جمله استان‌هایی هستند که قرار است حوزه فعالیت خود را در آنجا گسترش داده و از تولیدات ورمی‌کمپوست خود، کشاورزان بیشتری را بهره‌مند سازیم. مهندس رحیمی در خاتمه ضمن تأکید بر اهمیت محصولات سالم، لزوم کاربرد ورمی‌کمپوست را در کشت و کار بسیار ضروری خواند و بازگشت به طبیعت را تنها راه نجات کشاورزی و انسان امروزی برشمرد. وی همچنین خاطرنشان ساخت، «شرکت سبز گستر جنگل» این آمادگی را دارد که تمام علاقه‌مندان به تولید ورمی‌کمپوست را با روش‌های کاربردی ارگانیک آشنا نموده و علاوه بر اطلاعات آموزشی، مواد اولیه را نیز در اختیارشان قرار دهد.



۶۶ استفاده از کودهای ارگانیک موجب حاصلخیزی خاک می‌شود



www.Compost.ir
علاقه‌مندان جهت آشنایی بیشتر، می‌توانند با مراجعه به سایت شرکت سبز گستر جنگل به کسب اطلاعات لازم بپردازند.

معرفی مؤسسه بسوی ترویج محصول سالم



در دنیایی که هجوم تبلیغات گسترده رسانه ها موجب گردیده تا در عبور ثانیه ها حتی به ذهنمان هم خطور نکند که آنچه می خوریم تا چه اندازه بر سلامتی ما اثرات منفی بجای خواهد گذاشت، همه انسانها به دنبال زندگی بهتر و سالم ترند در حالیکه مصرف محصولات سالم خود نقش چشمگیری در برخورداری از یک زندگی سالم دارد.

مدیرعامل مؤسسه ترویج محصول سالم
سید محمودرضا شایسته

آدرس دفتر مرکزی:

تهران، خیابان ولیعصر (عج)، خیابان جمال الدین اسدآبادی، خیابان دوم، پلاک ۱۱، واحد ۱
شماره های تماس: ۲- ۸۸۹۷۴۲۱۱ (۰۲۱) | تلفکس ۸- ۸۸۹۷۱۲۵۷ (۰۲۱) | ۰۹۱۹۵۵۹۱۶۵۰
پست الکترونیک: info@safe-product.org

اهداف و فعالیت ها:

- اجرای مدیریت زنجیره تامین در طرح محصول سالم از مزرعه تا سفره
 - کمک به چرخه تولید، توزیع و مصرف محصولات سالم با حداکثر بهره وری
 - رهگیری محصولات سالم از مزرعه تا سفره و تولیدات سبزی
 - فرهنگ سازی و ارتقاء دانش جمعی در تولید و مصرف محصولات سالم و ترویج سبک زندگی سالم از طریق عضوگیری در باشگاه هواداران محصول سالم و همچنین از طریق شبکه های اجتماعی
 - ارائه خدمات مشاوره مدیریتی و ترویج مدیریت سبزی به سازمانهای همراه طرح محصول سالم از مزرعه تا سفره
 - برگزاری همایش های علمی و گردهمایی های آموزشی، علمی و ترویجی
 - ایجاد همگرایی و هم افزایی بین نهادهای متولی سلامت جامعه
 - بازارسازی، بازاریابی، ترویج و راستی آزمایی گواهینامه های محصولات سالم و ارگانیک
 - کمک به کشاورزان و تولید کنندگان محصولات سالم و سبزی برای اخذ گواهینامه های مربوطه و کمک به تحقق و گسترش سازمانهای سبزی از طریق مبادی ذی ربط
 - توسعه نظارت مردمی بر عرضه محصولات سالم و ارگانیک در فروشگاههای کشور
 - معرفی و تسهیل در دسترسی مردم به محصولات سالم و ارگانیک با اجرای نمایشگاه های محلی و بین المللی
- با امید اینکه بتوانیم با ترویج سبک زندگی سالم، فرهنگ سلامتی را در نهاد خانواده ها نهادینه کنیم و سلامتی پایدار را به مردم کشور عزیزمان تقدیم نماییم.

مؤسسه به سوی ترویج محصول سالم، بعنوان سازمانی مردم نهاد، یکی از نخستین متولیان برنامه ریزی سبک زندگی سالم است که پس از ده سال بررسی، مطالعه و بازاریابناسی، در حوزه نهاد های ارگانیک (کود و سم) شروع به کار نموده و در سال ۱۳۹۲ بعنوان مؤسسه ای غیر تجاری و ترویجی در حوزه محصولات سالم تأسیس شد. این مؤسسه در قالب مشاوره، ارائه راهکار و همچنین کمک به عرضه محصولات سالم هم غذایی و هم غیر خوراکی تلاش نموده تا فرهنگ استفاده از فرآورده های طبیعی، سالم و ارگانیک را با هدف خدمت به خانواده ها با ارزش افزوده بالا ترویج کند. در این راستا طرحی بنام «۱۲ گام با محصول سالم از مزرعه تا سفره» توسط این مؤسسه در دست اجرا می باشد که اطلاعات کامل در این مورد در وبسایت مؤسسه و انشالله در شماره آتی منتشر می شود.

شعار سازمانی: همراه با محصول سالم از مزرعه تا سفره ما مفتخر خواهیم شد تا برای سلامت خود و خانواده محترمان با ما همراه باشید و به ما اعتماد کنید. ما محصولات سالم و ارگانیک را به شما معرفی می کنیم و بدست شما می رسانیم.

گروه های اجتماعی ترویج سبک زندگی سالم
saalemclub



سایت عرضه محصولات سالم و ارگانیک
www.salemkala.ir

salemkala salemkala_ir



سایت رسمی ترویج محصول سالم
www.safe-product.org

safeproductorg





GREENTERRA
Professional
peat

بسترهای کشت ارگانیک

کوکوپیت نوعی بستر کشت است که با استفاده از الیاف پوست و پوشش میوه نارگیل تهیه می‌شود. کوکوپیت معمولاً به صورت فشرده به بازار عرضه می‌شود و مصرف کننده نهایی با افزودن آب به این الیاف فشرده آنها را برای استفاده آماده می‌کند. بعد از افزودن آب، هر ۱ کیلوگرم کوکوپیت فشرده می‌تواند به ۱۵ لیتر کوکوپیت مرطوب تبدیل شود. کوکوپیت نسبت به پیت ماس آب بیشتری نگهداری می‌کند ولی پیت ماس از مواد آلی بر خوردار هست و یک ماده آلی است که از بقایای نوعی خزه های خاص که تقریباً تجزیه شده اند، تهیه می‌گردد. این ماده شبیه اسفنج عمل کرده و آب را تا ۲۰ برابر وزن خود در خاک نگه میدارد، در نتیجه رطوبت خاک بالا رفته، باعث صرفه جویی قابل توجه در مصرف آب و عدم شسته شدن مواد غذایی موجود در خاک شده و ضمن اصلاح خاک از سفت شدن و فشردگی آن جلوگیری نموده و در عین حال در مورد خاکهای سست بر عکس عمل کرده و آنها را فشرده و مناسب رشد گیاه در می‌آورد و درصد هوای لازم خاک را تامین می‌نماید لذا باعث طولانی تر شدن عمر گیاه و ازدیاد و مرغوب تر شدن محصول میگردد، بهتر است برای خاک گلدان از ترکیب «پیت ماس + کوکوپیت + پرلیت» استفاده کنید. موارد استفاده این ترکیب ارگانیک در گلخانه ها برای نشاءکاری و تولید انواع گل های شاخه بریده، در باغات برای کاشتن نهال و جابجایی درختان و همچنین برای تولید و نگهداری از گیاهان آپارتمانی بسیار مناسب میباشد.

جهت سفارش محصولات و اطلاعات بیشتر به سایت www.salemkala.ir مراجعه کنید.

این کارت برای یکبار خرید است



همیشه زندگی

• کارت هدیه •

۱۰ درصد خرید حضوری
(با هر میزان خرید)

۵ درصد غیر حضوری
(ارسال رایگان خرید بالای ۱۵۰ هزار تومان)

با ارائه این کارت از فروشگاههای منتخب تخفیف بگیرید
فروشگاه سبوس (شعب منتخب)
فروشگاه اینترنتی سالم کالا

اطلاعات بیشتر در کانال تلگرام ماهانامه
[@lifeforevermagazine](https://t.me/lifeforevermagazine)

این کارت برای یکبار خرید است



همیشه زندگی

• کارت هدیه •

۱۰ درصد خرید حضوری
(با هر میزان خرید)

۵ درصد غیر حضوری
(ارسال رایگان خرید بالای ۱۵۰ هزار تومان)

با ارائه این کارت از فروشگاههای منتخب تخفیف بگیرید
فروشگاه سبوس (شعب منتخب)
فروشگاه اینترنتی سالم کالا

اطلاعات بیشتر در کانال تلگرام ماهانامه
[@lifeforevermagazine](https://t.me/lifeforevermagazine)

اطلاعات بیشتر در کانال تلگرام ماهانامه
[@lifeforevermagazine](https://t.me/lifeforevermagazine)

با ارائه این کارت از فروشگاههای منتخب تخفیف بگیرید
فروشگاه سبوس (شعب منتخب)
فروشگاه اینترنتی سالم کالا

۱۰ درصد خرید حضوری
(با هر میزان خرید)

۵ درصد غیر حضوری
(ارسال رایگان خرید بالای ۱۵۰ هزار تومان)



همیشه زندگی

• کارت هدیه •

این کارت برای یکبار خرید است

بهترین محصولات سالم، طبیعی و ارگانیک را از فروشگاه های معتبر خرید کنید

و تخفیف ویژه ماهانامه همیشه زندگی را دریافت نمایید

قبل از خرید کارت های تخفیف را جدا کنید و همراه خود ببرید، نشانی و تلفن فروشگاه ها در صفحه چی بخریم؟ از کجا بخرم؟ اطلاعات تکمیلی را در کانال تلگرام ماهانامه ملاحظه فرمایید و یا با ادمین کانال در ارتباط باشید.

با تخفیف خرید کنید

سالم طبیعی ارگانیک

مؤسسه جوی
ترویج محصولات سالم
شماره ثبت: ۳۳۵۱



www.salemkala.ir

با فرید الکترونیکی از سایت

هم

مجموعه سالم مصرف کنید

و هم

در وقت صرفه جویی کنید

با مصرف محصولات سالم و ارگانیک سلامتی آینده
فرزندانتان را تضمین کنیم



Email : Info@safe-product.org -۲۱۰۰۹۷۴۲۱۱-۲

چیزهای از کجا بخریم



از اینجا بخرید فروشگاه های زنجیره ای سبوس شعب تهران

شعبه ۱: تهرانپارس، شهرک امید،
مجتمع تجاری، پلاک ۳۴
تلفن: ۷۷۰۶۹۲۳۸
شعبه ۲: انتهای گیشا، نرسیده به اتوبان
شهید حکیم، بین خ ۳۸ و ۴۰
تلفن: ۸۸۵۶۲۵۲۱

شعبه ۳: چیدر، نرسیده به میدان ندا، خیابان شهید
چیدری، جنب بیمه ایران تلفن: ۲۲۲۱۲۶۳۶
شعبه ۴: شهرک اکباتان، فاز دوم، مجتمع تجاری گلها،
طبقه همکف، پلاک ۱۳ تلفن: ۴۴۶۷۴۹۲۴
+ تخفیف با ارائه بن داخل مجله + امکان ارسال رایگان
+ جمعه ها و برخی از ایام تعطیل باز است



بهترین محصولات
سالم، طبیعی و
ارگانیک را از فروشگاه
های معتبر خرید کنید
و تخفیف ویژه ماهنامه
همیشه زندگی
را دریافت نمایید



از اینجا بخرید فروشگاه اینترنتی سالم کالا

آدرس: <http://salemkala.ir>
تلفن: ۸۸۹۷۴۲۱۲ / ۸۸۹۷۴۲۱۱-۰۲۱
+ تخفیف با ارائه بن داخل مجله
+ امکان ارسال رایگان
+ امکان خرید اینترنتی
+ بدون محدودیت زمانی خرید
+ تنوع زیاد محصولات
نشانی کانال تلگرام @salemkala

از اینجا بخرید سلامتکده و دمنوشکده شفق

آدرس: تهران، یوسف آباد، خیابان نوزدهم،
پارک شفق، جنب آمفی تئاتر فرهنگسرا
تلفن: ۸۸۹۷۱۲۵۷-۰۲۱
+ تخفیف با ارائه بن داخل مجله
+ امکان ارسال رایگان





نوشیدنی تکه های آلوئه ورا با طعم عسل طبیعی

جینوورا

پاکسازی دستگاه گوارش - مفید در درمان زخم معده - بادشکن - دوست کبد و پادزهر آن است - سرشار از ویتامین های C, E, B1, B6, A, B12
قیمت: ۳,۵۰۰ تومان
وزن: ۳۰۰ سی سی



برنج سفید ارگانیک

شکرالله پور

این برنج مطابق با استاندارد ملی ارگانیک ایران ۱۱۰۰۰ می باشد و در تولید آن از هیچ گونه مواد شیمیایی استفاده نشده است. برای مبارزه با کرم ساقه خوار نیز از زنبور تریکوگراما، تله فرمونی، شیوه های مکانیکی و نهاده های زیستی استفاده شده است. این برنج خالص و از نوع طارم می باشد. در این شالیزار روش های پیشگیری شامل بذر خالص، خزانه مناسب، مبارزه مکانیکی، روش هایی نظیر مدیریت آب در زمین اصلی، استفاده از اردک در شالیزار و نیز مبارزه دستی با علف های هرز و روشهای مبارزه تلفیقی در جهت استفاده نکردن از سم و کود های شیمیایی مورد استفاده قرار می گیرد. دارای گواهینامه انجمن ارگانیک ایران

قیمت: ۲۳,۰۰۰ تومان
وزن: یک کیلوگرم



برنج سفید ارگانیک

گل سی

برنج طارم محلی مازندران، دارای مجوز ارگانیک و بدون استفاده از هیچگونه سم و کود شیمیایی
قیمت: ۳۹,۰۰۰ تومان
وزن: ۲۰۰۰ گرم



روغن زیتون

اکسیر

مناسب برای سالاد و پخت و پز درمان چاقی، درمان التهاب روماتیسمی، موثر در کاهش احساس درد، مقابله با پیری، کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان، ضد سرطان سینه و پروستات، مقابله با سگته، ضد کلسترول، پاک کنندگی پوست
قیمت: ۲۲,۰۰۰ تومان



رب انار طبیعی

نارنی

رب انار خالص بدون مواد افزودنی از انارهای نیریز فارس میباشد و سرشار از فسفر و بلی فنول است که باعث کاهش کلسترول خون میشود.

قیمت: ۷,۵۰۰ تومان
وزن: ۳۳۰ گرم



عسل آویشن ارگانیک

اورازان

این عسل از گل بوته های گیاه دارویی و مقوی گونه ای از آویشن بومی مناطق کوهستانی زاگرس شمالی جمع آوری شده است. خواص: درمان بیماری های عفونی - نیروزایی - ضد سرفه و سرماخوردگی ضد نفخ و صرع آرام بخش درد مفاصل مقوی معده و درمان کننده زخم معده
قیمت: ۷۲,۵۰۰ تومان

وزن: ۹۶۰ گرم



قند قهوه ای

ارغوان (صادق سالم)

دارای آزمایشات مربوطه بدون هر گونه مواد افزودنی و با ساکارز کمتر، رژیمی، دارای مواد معدنی: پتاسیم، منیزیم و کلسیم - مفید برای رشد استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان مفید برای سلامتی پوست
قیمت: ۱۰,۰۰۰ تومان

وزن: ۷۵۰ گرم



برنج قهوه ای ارگانیک

دارامان

این محصول از مزرعه سرسبز دارامان واقع در دره رود اردبیل - گرمی کشت و برداشت شده است. به صورت سنتی بوجاری و سورتینگ و توسط افراد بومی دست چین و سپس بسته بندی شده است. دارای گواهینامه در حال گذار به ارگانیک از شرکت بیوسان گوا
قیمت: ۲۳,۰۰۰ تومان

وزن خالص (بدون بسته بندی): ۹۰۰ گرم



عسل انگبین ارگانیک بزرگ رایحه خوانسار

محل استقرار کندوهای زنبورعسل ارگانیک رایحه خوانسار در کوهستان می باشد و بدور از سمپاشی مزارع بوده و عسل تولیدی فاقد دارو و باقیمانده سموم میباشد. کندوهای زنبور عسل ارگانیک در مراتع طبیعی و دور از شهر و در مناطق بکر کوهستانی مستقر شده اند. این مناطق توسط مراجع ذیصلاح بازرسی می شوند و عسل ارگانیک بعد از تأیید نهایی و نتایج آزمایشگاهی آماده عرضه با نشان ارگانیک می گردد. قیمت: ۷۵,۰۰۰ تومان وزن: ۸۵۰ گرم



عسل یونجه مدا

تقویت کننده مغز و اعصاب، حافظه را افزایش می دهد. دارای ویتامین های A و K می باشد. تقویت کننده دید چشم برای افراد کهنسال پیشگیری تشکیل آب گلوکوم و آب مروارید نافع برای افرادی که خون دماغ می شوند. این عسل بسیار خوش عطر و طعم می باشد. ملین و خون ساز است. بند آورنده خون ریزی است. تحلیل برنده ورم های بدن میباشد و برای افرادی که دچار لرزش های اندام می شوند بسیار مفید است. همچنین نشاط آور بوده و به افراد آرامش می دهد. وزن: ۵۰۰ گرم و ۱۰۰۰ گرم



نمک سالم چهرم

نمک معدن چهرم با ید طبیعی، دارای علامت استاندارد و سیب سبز وزارت بهداشت قیمت: ۶,۰۰۰ تومان وزن: یک کیلوگرم



عسل کلپوره ممتاز طبیعی هانی تاج

مفید در درمان نازایی، ضد اسهال، التهاب و تب بر است. مفید برای تسکین درد و تنظیم کلیه همچنین این عسل دارای خاصیت ضد التهابی، باکتریایی و اسپاسمی میباشد و برای درمان طبیعی ناراحتی های گوارش مناسب است. کاهش دهنده چربی و برای درمان دیابت فوق العاده میباشد. وزن: ۵۰۰ گرم و ۱۰۰۰ گرم



شیره خرما ارگانیک مانادیت

دارای فسفر و آهن است. تسکین دهنده دردهای رماتیسمی و امراض شریانی و وریدی قیمت: ۷,۵۰۰ تومان



عصاره برگ زیتون ارگانیک دارامان

کاهش دهنده قند خون و فشار خون، تقویت کننده حافظه، مسکن درد دندان و سردرد، مفید برای نارسایی های کبدی، نحوه مصرف: قبل از غذا یک استکان قیمت: ۱۰,۰۰۰ تومان



چای ممتاز گل سرخ ارگانیک دارامان

دارنده گواهینامه ارگانیک استاندارد امریکا و ایران بدون استفاده از کود و سموم شیمیایی و مواد افزودنی مضر تولید شده و با هارمونی طبیعی مزارع بعمل می آید. عبارتی تولید این محصول در جهت حفظ محیط زیست، منابع طبیعی و سلامتی افراد و جامعه میباشد. چای گل سرخ سرشار از ویتامین C است و در گام اول به سم زدایی و پاکسازی بدن کمک می کند. برای تسکین دردهای زنانه بسیار موثر است. منبع آنتی اکسیدان و ضد سرطان است. کاهش دهنده کلسترول خون، فشار خون و قند خون میباشد. دارای خواص ضد ویروسی و باکتریایی میباشد. سوزاننده چربی و کاهش دهنده وزن میباشد. افزایش دهنده و تسریع کننده فرایند سوخت و ساز چربی در بدن محسوب میشود. همچنین قادر به حفظ سلولهای پوست و درمان کننده پف زیر چشم میباشد. قیمت: ۲۱,۹۰۰ تومان وزن: ۲۵۰ گرم

هشدار!

عسل یک غذای شیرین هست که تقریباً ۷۰ درصد آن از کربوهیدرات تشکیل شده است و یک قاشق غذاخوری عسل تقریباً ۱۷ گرم کربوهیدرات دارد. بنابراین نمی تواند در مقدارهای زیاد به افراد دیابتی تجویز شود. افرادی که از دیابت رنج می برند در خون خود گلوکز اضافی دارند بنابراین انواع عسلی که مقدار کمتری گلوکز و مقدار بیشتری فروکتوز داشته باشد بهتر مورد استقبال ارگانیکسم بدن بیمار قرار می گیرد. در واقع گلوکز برای جذب، به انسولین احتیاج دارد اما فروکتوز مکانیزم جذب متفاوتی دارد و به انسولین احتیاجی ندارد. عسل آقاها مقدار زیادی فروکتوز دارد و به همین دلیل بعضی از متخصصان توصیه می کنند که این نوع عسل بهترین عسل برای افراد دیابتی هست. منبع: عسل رایحه خوانسار



سرکه بالزامیک خرما ارگانیک مانا

این سرکه که رنگ قهوه ای تیره دارد طعم ترش سرکه و شیرینی خاصی را به غذا می دهد و امتیاز آن به سرکه بکر نیز ماندگاری بالاتر و خواص درمانی و آروماتیک بیشتر آن است. بالزامیک با اینکه اسیدیته ی نسبتا ملایمی دارد به خاطر شیرینی طبیعی که دارد بسیار ملیح تر از سرکه ی بکر می باشد و این امتیاز باعث می شود مصرف روزانه ی آن همه پسندتر از سرکه باشد و تنوع ذائقه های بیشتری را ارضا نماید. کالری بالاتر آن نسبت به سرکه هم از ضعف ناشی از اسیدیته آن در بدن جلوگیری می کند. حداقل ۸ نوع آنتی اکسیدان پلی فنول در سرکه بالزامیک است که تمامی انواع آن ضد سرطان بوده و سیستم ایمنی را تقویت می کنند. در ضمن وقتی این پلی فنول ها وارد معده می شوند معده را تحریک به ترشح اسید کرده و به هضم مواد غذایی به ویژه پروتئین ها کمک می کنند. نکته دیگر اینکه تمامی انواع سرکه از جمله سرکه بالزامیک سبب کاهش اشتها شده و میل سیری را القا می کند. قیمت: ۱۹,۵۰۰ تومان



سس انار نارنی

سس فرآورده ای است حاوی کنسانتره انار سرکه و ادویه میباشد و جایگزین مناسبی به جای سسهای چرب است. و برای انواع غذاهای ایرانی و فرنگی استفاده میشود. قیمت: ۷,۵۰۰ تومان
وزن: ۳۵۰ گرم



روغن زیتون ارگانیک فدک

از جمله محصولات تولید شده از طریق اعمال مدیریت های مناسب از جمله مدیریت های تلفیقی آفات (IPM) در مناطق مستعد، با آب و هوای مساعد و خاک مناسب می باشد. در روند تولید این محصولات بر عدم استفاده از نهاده های شیمیایی و پرخطر تاکید شده است و تمام اهمیت تولید کننده بر تولید مطابق با استانداردهای مدون و مربوطه می باشد. وزن: یک لیتر



ژل رویال (شاه انگبین) مدا

ماده ای است ژلاتینی سفید رنگ مایل به زرد روشن، کلوئیدی و چسبناک، دارای خاصیت اسیدی و طعمی گس مانند و تقریبا ترش دارد. تجزیه شیمیایی ژل رویال نشان می دهد که این ماده دارای ۶۶ درصد آب، ۳۴/۱۲ درصد پروتئین، ۳۶/۵ درصد چربی و ۵/۱۲ درصد مواد احیاکننده، ۸۲/۰ درصد خاکستر و ۸/۲ درصد مواد مشخص نشده می باشد. این ماده دارای انواع ویتامین های گروه B، قندها، استرول ها، تعدادی از اسید های چرب و آنتی بیوتیک است. محرک عمومی، تنظیم کننده، متابولیسم، پیشگیری کننده از تمام بیماریهای عفونی، تقویت کننده، ضد کم خونی، تنظیم کننده فشار خون، نیرو بخش و طراوت بخش و تقویت کننده نیروی جنسی. قیمت: ۴۵,۰۰۰ تومان
وزن: (۱۰۰ گرمی) ۵ گرم ژله رویال و ۹۵ گرم عسل طبیعی



چای ترش و شیرین زوبین

حاوی استویا برای کنترل دیابت و مناسب برای افراد دیابتی، دارنده گواهینامه ارگانیک اتحادیه اروپا، امریکا و ایران قیمت: ۱۵,۵۰۰ تومان
وزن خالص (بدون بسته بندی): ۲۰۰ گرم



روغن فرابکر کنجد ارگانیک درنیکا

مناسب سالاد، پخت و پز و سرخ کردن با حرارت ملایم، کاملا طبیعی، بدون کلسترول و صد در صد خالص، دارای نشان ارگانیک اتحادیه اروپا قیمت: ۳۴,۷۰۰ تومان
وزن: ۷۵۰ گرم



گلاب

عصاره طلایی

معطر و خوشبو کننده، مقوی قلب و معده، محرک نیروی جنسی، کاهش خون ریزی های ماهیانه، جلوگیری از افسردگی، آرامبخش موارد احتیاط در مصرف: ایجاد تشنگی، یبوست و اسهال قیمت: ۱۵,۰۰۰ تومان
وزن: یک لیتر

هشدار!

تقلب در روغن زیتون بسیار زیاد است. بدترین نوع آن که در ایران نیز وجود دارد مخلوط کردن روغن زیتون با روغن های نباتی مشابه مثل روغن سویا یا کلزا و یا ترکیبات غیر روغنی مانند پارافین است. لذا بیماران و افراد سالمی که به امید بهره مندی از ویژگی های ممتاز روغن زیتون اقدام به تهیه آن می کنند باید در هنگام استفاده از روغن زیتون بوی آن احساس شود یا به طور جزئی بوی سبزی یا سیب داشته باشد.



بیش از ۳۰۰ نوع ترکیب شیمیایی خطرناک نظیر آفت کش‌ها، علفکش‌ها، کودهای شیمیایی و هورمون‌ها برای کنترل آفات و حشرات و حاصلخیزی خاک استفاده می‌شود که بقایای این مواد ضمن آلوده کردن آب‌های زیرزمینی و هوا، جذب گیاهان و درختان می‌شوند و بخشی از آن در محصولات غذایی رسوب می‌کنند و پس از مصرف، به بدن انسان منتقل می‌شوند.

ما در سبوس امکان دسترسی به محصولات را فراهم می‌کنیم که سبک زندگی انسان‌ها را بهبود می‌بخشند. محصولات موجود در فروشگاه‌های سبوس در این گروه‌ها عرضه می‌شوند:

سودمند و سالم

طبیعی

مدیریت شده

ارگانیک

ویژه افراد دیابتی

بدون گلوتن و لاکتوز

ویژه گیاهخواران و خام گیاهخواران

سبوس فعالیت خود را از سال ۱۳۸۶ به‌عنوان یکی از کانون‌های مردم نهاد در خانه محیط زیست شهرداری تهران با این اهداف شروع کرد:

ترویج فرهنگ سبک زندگی سالم

ترویج فرهنگ استفاده بیشتر از غذاهای سالم

حمایت از تولیدکنندگان محصولات سالم و ارگانیک

ارائه خدمات مربوط به حوزه سلامت

امروزه در تمامی کشورهای دنیا میل به استفاده از مواد غذایی سالم و ارگانیک رو به افزایش است چرا که انسان‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که مواد شیمیایی قابل خوردن نیستند، به مرور زمان ما را از پا در می‌آورند و علت اصلی بسیاری از بیماری‌ها و ناتوانی‌های زودرس هستند.

فروشگاه‌های سبوس در تهران

۰۲۱ ۸۸۵۶ ۲۵ ۲۱

۰۲۱ ۲۲۶۸ ۶۲ ۵۵

۰۲۱ ۴۴۶۷ ۴۹ ۲۴

۰۲۱ ۷۶۸۷ ۰۳ ۵۰

۰۲۱ ۷۷۰۶ ۹۲ ۳۸

📍 **شعبه گیشا:** انتهای گیشا، نرسیده به حکیم، بین خیابان ۳۸ و ۴۰

📍 **شعبه چیذر:** میدان چیذر، خیابان شهید خراسانی، جنب شهروند، پلاک ۵۲

📍 **شعبه اکباتان:** شهرک اکباتان، فاز ۲، مجتمع تجاری گلها، طبقه همکف، پلاک ۱۳

📍 **شعبه نارمک:** خیابان آیت شمالی، خیابان مظاهری، پایین مسجد احمدیه، مرکز خرید عترت

📍 **شعبه تهرانپارس:** شهرک امید، مجتمع تجاری، پلاک ۳۴



فروشگاه‌های سبوس در شهرستان‌ها

۰۲۶ ۳۴۴۴ ۱۵ ۵۳

۰۵۱ ۳۸۵۴ ۳۱ ۶۹

۰۵۴ ۳۳۲۱ ۰۲ ۶۶

۰۳۱ ۳۶۶۱ ۶۸ ۱۴

۰۳۴ ۳۲۴۳ ۷۳ ۵۴

۰۱۱ ۳۲۳۱ ۱۴ ۰۷

۰۲۸ ۳۳۶۸ ۴۷ ۳۷

۰۱۱ ۴۴۱۵ ۵۳ ۷۴-۷۶

📍 **شعبه کرج:** جهانشهر: نبش میدان گها، مجتمع تجاری کوروش

📍 **شعبه مشهد:** خیابان بهار، چهارراه بیسیم، جهاد ۴، مجموعه طب بهار

📍 **شعبه زاهدان:** خیابان فردوسی، خیابان فردوسی ۷، نبش میدان

📍 **شعبه اصفهان:** خیابان فیض، روبروی مسجد رکن‌الملک، خیابان شهید کیانی، پلاک ۲۵۰

📍 **شعبه کرمان:** بلوار جمهوری، خیابان هزارویک‌شب، نبش کوچه ۷

📍 **شعبه بابل:** امامزاده قاسم، خیابان شهید مطهری، نبش اندیشه ۸

📍 **شعبه قزوین:** خیابان نوروزیان، حکمت ۲۳، نرسیده به سونا ساحل

📍 **شعبه آمل:** خیابان طالقانی، نبش اباذر ۲۶، فروشگاه سبوس

محصولات سبوس



بیشترین تنوع مواد غذایی سالم، طبیعی و ارگانیک در مجموعه فروشگاه‌های سبوس

آرایشی و بهداشتی

خمیر دندان بدون فلوراید
کرم گیر دندان گیاهی
کرم‌های پوست گیاهی
کرم‌های ضد آفتاب گیاهی
اسپری محافظ چوب
شامپوهای گیاهی
صابون‌های گیاهی
انواع اسانس‌ها و روغن‌های گیاهی
انواع روغن‌های ویژه ماساژ
انواع بخورهای درمانی
حنای با رنگ و بدون رنگ
تورنگ‌های تقویت مو
ماسک‌های صورت گیاهی
رنگ‌های مو گیاهی
ژل ضد عفونی دست گیاهی
پودر ضد تعریق گیاهی
مام بدون نمک اونیوم

ماغ طرفشویی
ماغ دستشویی
اسپری شیشه پاک کن
اسپری لکه بر فرش
اسپری پاک‌کننده تمام سطوح
اسپری گاز پاک‌کن
اسپری سطوح دستشویی و حمام
واکس چرم گیاهی



عرقیات

آوبشن
آرتیشو
آولهورا
اسطوخودوس
دابونه
بادرنجبویه
برگ چنار
برگ گردو
بومادران
بید
بهار نارنج
بیدمشک
پونه
ترکیم فندی
ترکیم کبک
ترکیم رامبدش
ترکیم کلویی



لرکیم رازی
جعفری
چهار عرق گرم
چهار عرق سرد
چهل گیاه
خارخاسک
خارشتر
زول (بوفانق)
زولا
سبل الطیب
شاهنره
شنبله
شیرین بیان
شاهسیرم
شوند
ظارونه

عسل‌ها

عسل کون
عسل کون‌گر
عسل کنار
عسل کزبره
عسل آوبشن
عسل بهار نارنج
عسل پرتقال
عسل گشنیز
عسل گل
عسل پونه
عسل چهل گیاه
عسل مومدار
عسل خارشتر
عسل دیانتیک
(ژل رویال (شاه انگمن)
کرده کل



شربت‌ها و چاشنی‌ها

مرکه انگمن عسلی
مرکه انگمن عسلی
مرکه انگمن آفتابگردان
مرکه خرما
مرکه خرما بالارامیک
مرکه میب خانگی
مرکه انگور خانگی
آغوره عسگری
آغوره بدون نمک
آب برشک
آب الیو
شیراز ترش‌بویات خانگی
زیتون بدون فرآوری شیمیایی

استوبا بصورت پودر و قرص
شهد الیو
شهد شاهنوت
شربت بیدمشک گلاب و زعفران
انواع شربت‌های خانگی
انواع مرباهای خانگی
انواع مربا عسلی
شیره خرما
شیره انگور
شیره لوت
شیره کشمش

خشکبار

مغز بادام ایرانی
بادام ایرانی با پوست
مغز گردو ایرانی
گردو ایرانی با پوست
مغز فندق
فندق با پوست
موز ایرانی بدون هسته
کنمش پالویی
کنمش سبز
موز
نوت خشک
انجیر خشک



روغن‌ها

روغن زیتون ماساژ
روغن بادام شیرین
روغن بادام تلخ
روغن گاو خوراکی
روغن کتان خوراکی
روغن جوانه کدو
روغن بادام
روغن رازیانه
روغن کنجد عسلی
روغن کنجد (سرد)
روغن زیتون جنوب
روغن زیتون ارگانیک
روغن بادام زمینی
روغن حیوانی
روغن سیاهدانه

بذر گتان
چهار تخم
تخم گشنیز
کلیبر
شاهدانه
پودر دارچین
چوب دارچین
دانه خردل
وانیل
موسسر
زیره سبز
زیره سیاه
سیاهدانه
سماق
عماق قلم
دانه کنجد سیاه
دانه کنجد سفید
پودر گوجه قرمگی
پودر هل
دانه هل
پودر زنجبیل
انویه خورشیدی
انویه پالویی
انویه ماهی
انویه سالاد
انویه ماست و حریر

ادویه‌جات

نمک سنگ
نمک دریا
پودر آوبشن
پودر لیمو عمانی
فلفل سیاه
پودر فلفل قرمز
پودر فلفل قرمز پاپریکا
اسفربه
تخم شربتی
خاک گشنیز
پودر زنجبیل
انویه خورشیدی
انویه پالویی
انویه ماهی
انویه سالاد
انویه ماست و حریر

حبوبات

نخود کرمانشاه
عدس کرمانشاه
اوبه تبریز
لوبیا سفید
لوبیا قرمز
لوبیا چشم بلبلی
لوبیا چیتی
لوبیا سوزی
لوبیا عروس

ماش بومی
دال عدس
سویا ریز و درشت



محصولات ویژه گیاه‌خواران

انواع مومسلی‌های ارگانیک
انواع قهوه‌های دانه و پودر ارگانیک
انواع قهوه‌های سبز ارگانیک
آبنبات گیاهی شامل سیر، پنیر و ماست
انواع سس گیاهی



محصولات بدون گلوتن

ماکارونی‌های بدون گلوتن
وینگرهای شکلاتی بدون گلوتن
آرد برنج بدون گلوتن
شکلات‌های بدون گلوتن
موسسرها (کوبن فکتس) بدون گلوتن
انواع سوپ‌های آماده بدون گلوتن
انواع اسنک‌های بدون گلوتن
آردهای بدون گلوتن



غلات

برنج سبوس‌دار (قهوه‌ای)
آرد برنج سبوس‌دار
سبوس برنج
دانه کدو کامل
بلغور کدو کامل
آرد کدو سبوس‌دار
سبوس کدو
دانه جو، بلغور جو
آرد جو
رشته های آبی و یلو سبوس‌دار
انواع جوانه‌ها
بلغور جو دو سر
برگ ریز و درشت جو دو سر
سبوس جو دو سر
آرد سویا
پودر کدو جوانه پخته
انواع کلوچه با آرد سبوس‌دار و شیره
کلمبه خرمایی و زعفرانی
بلز کتک



نان‌ها

نان محلی کدو سبوس‌دار
نان محلی جو سبوس‌دار
نان محلی کدو خشک سبوس‌دار
انواع نان سبوس‌شده با شیره
نان خشک کدو و سویا سبوس‌دار
نان خشک کدو جوانه‌زده سبوس‌دار
نان خشک جوانه جو (مانت)
نان خشک کدو و برنج سبوس‌دار
نان‌های طعم‌دار جایگزین چینی
نان شیرمال محلی
نان کسسه امضاها



دمنوش‌ها

دمنوش باهلیو
دمنوش بادرنجبویه
دمنوش بادام

دمنوش اسطوخودوس
دمنوش رازیانه
دمنوش نعنا فلفلی
دمنوش سبب
دمنوش به
دمنوش چای سبز
دمنوش بهار نارنج
دمنوش گل محمدی
دمنوش چای ترش
دمنوش گل گاوزبان
دمنوش سبل الطیب
دمنوش سنا و گل سرخ
دمنوش کاکوش
دمنوش مرچشوش
دمنوش آوبشن



لبنیات

ماست
شیر
پنیر
کره
کشتک
دوغ
شیر سویا
ماست سویا
پنیر سویا (توفو)
دوغ سویا



آقای دکتر حسن محمدی
مدیرعامل فروشگاه های زنجیره ای سبوس
فعال در حوزه غذای سالم



«غذای سالم در ایران هنوز جایگاه مناسبی به عنوان یک صنعت پیدا نکرده است و تنها اقدامات افرادی مانند حسن محمدی که برگرفته از عشق و علاقه به همراه ریسک مالی با آزمون و خطا می‌باشد توانسته تنها به الگو سازی در این زمینه تبدیل شود. در ادامه مصاحبه ای با این جوان کارآفرین و پر تلاش انجام داده ایم.»

۶۶ ضمن عرض سلام، لطفا در ابتدا مجموعه فروشگاه های زنجیره ای سبوس و خودتان را بیشتر معرفی نمایید؟

سلام، مجموعه فروشگاه های سبوس در حال حاضر متنوع ترین، با سابقه ترین و پویاترین مرکز عرضه کننده مواد غذایی سالم، طبیعی و ارگانیک در کشور با ۱۸ شعبه می‌باشد. دغدغه ی شخصی برای پیدا کردن و استفاده محصولات سالم از سال ۸۴ در بنده ایجاد شد و با همکاری و همراهی همسرم تلاشی مستمر برای شناخت مراکز و مجموعه های تولید کننده محصولات سالم را شروع کردیم. این تلاش با برگزاری همایش های تغذیه سالم در سال های ۸۶ و ۸۷ ادامه پیدا کرد. این همایش ها به ما کمک بزرگی کرد تا با دریافت بازخوردهای منفی و مثبت از طرف مخاطبین و فروشندگان محصولات سالم مسیر خود را به سمت شناسایی تولید کنندگان محصولات ارگانیک تغییر دهیم، چراکه شاید یکی از مشکلات مردم استفاده از محصولات ناسالم و نیاز به فرهنگ سازی در این مورد باشد، اما مشکل اساسی تر عدم شناخت مراکز تولید کننده محصول سالم و البته استفاده نامطلوب از نیاز بازار می‌باشد. یکسال بعد توانستیم با جستجو در کل کشور ۱۰ فروشنده محصولات ارگانیک را شناسایی و اولین نمایشگاه محصولات ارگانیک را در فرهنگسرای سلامت تهران برگزار کنیم. این شروع مسیر جدید و حرفه ای تر ما بود. مسیری که در سالهای بعد به شناسایی تقریباً تمام تولید کنندگان و فروشندگان محصول سالم و ایجاد مراکزی برای عرضه مستقیم این محصولات به مخاطبین و مصرف کنندگان منجر شد.

برای سلامتی بیشتر در کنار شما هستیم



66 به نظر میرسد محصولات ارگانیک قیمتی بالاتر از سایر محصولات مشابه دارند استقبال مردم از این محصولات چگونه است؟

اگر چه مصرف کننده تمایل به کاهش قیمت ها دارد اما بودن اینگونه محصولات را نیز می طلبد. برخی نیز تمایل به استفاده از این دست محصولات سالم دارند اما با توجه به هزینه بالا قادر به تامین بودجه آن نیستند، بنابراین این وظیفه دولتهاست که در این زمینه کمک کنند. به اعتقاد من بیشترین هزینه در حوزه غذای سالم نه در بخش تولید بلکه مربوط به حواشی تولید است، که امکانات آن نیز در اختیار دولتهاست و دولت میتواند آنها را کاهش دهد. برای مثال در زمینه جا یا وام های کم بهره و حتی مالیات دولت میتواند کمک کننده باشد.

66 راهکار کاهش قیمت را چه میدانید؟

افزایش تولید راهکار اصلی کاهش قیمت است و اما راهکار افزایش تولید، تقاضا است، که آن نیز به فرهنگ سازی باز میگردد. دولت در این زمینه میتواند با در اختیار قرار دادن تلویزیون، رسانه ها و مدارس اجازه فرهنگ سازی را در جامعه بدهد. چرا نباید در دروس مدارس در ارتباط با کشاورزی ارگانیک توضیح دهیم؟ دولت با بستر سازی اینچنینی میتواند تقاضا را افزایش داده در نتیجه خود به خود تولید افزایش می یابد و در نتیجه آن قیمت نیز کمتر خواهد شد.

راهکار شما برای افزایش اعتبار نزد مشتریان در شرایط فعلی که صنف غذای سالم هنوز یک صنعت نشده و تنها یک جریان است چیست؟

در تمامی جریان های مردمی و جریان هایی که از دل جامعه رشد میکنند و به سطوح بالایی سرایت میکنند چون تقاضاست و براساس نیاز واقعی مردم میباشد همیشه پایدار باقی می ماند. پس در بحث تقاضا خیلی به دولت نباید نگاه کرد، بلکه مردم باید بخواهند و نسبت به محصولاتی که تهیه میکنند خودشان حساس باشند و نظارت داشته باشند. با این حال این استقبال هنوز در بین جامعه ما جا نیافتاده است. الگویی که در دنیا استفاده می شود ارتباط مستقیم تولید کننده

و مصرف کننده میباشد و تا زمانی که این دو با یکدیگر ارتباط بی واسطه نداشته باشند نتیجه مطلوب قطعاً حاصل نمی شود. میتوان گفت: آشنایی و ارتباط فروشنده و مصرف کننده به عنوان یکی از راه های تجربه شده میتواند نیمی از مشکلات را حل کند و البته پایدارترین الگو نیز میباشد.

66 به نظر شما کدام گروه از سبده کالایی محصولات سالم باید اولویت اول تغییر ذائقه مصرف ما باشد؟

در ابتدا حتما مصرف نان را باید اصلاح کنیم، وضعیت مصرف نان در کشور ما، بسیار وحشتناک است. استفاده از نان سبوس دار و آوردن نان سالم در سبده کالایی مصرف روزانه بسیار موثر است. بعد از نان باید برنج سالم را در سفره غذایی خود اضافه کرد و در ادامه روغن ها باید تغییر کنند. خوشبختانه انواع روغن سالم در فروشگاه های سبوس موجود میباشد و میتوانید با خیال راحت از آنها استفاده کنید. از روغن کنجد برای پخت و پز و سرخ کردن میتوانید استفاده کنید و از روغن زیتون برای انواع سالادها که میتواند نقش موثری در کاهش مشکلات گوارشی داشته باشند.

66 توجه به اصول اولیه تغذیه میتواند بخشی از مشکلات گوارشی، معده و روده را کاهش دهد، مثلاً عدم استفاده از مایعات همراه با غذا و استفاده حداقل دو یا سه ساعت پس از غذا یا نیم ساعت قبل از غذا آنها فقط آب به صورت جرعه، جرعه نه یکباره

با تشکر از

شما، درخاتمه اگر

برای خرید و استفاده از محصولات ارگانیک توصیه ای به مردم دارید، بیان فرمایید.

در انتها بسیار خوشحالم از اینکه خداوند این فرصت را به بنده و همکارانم داده است تا بتوانیم این کار بزرگ را در شهرهای مختلف کشور شروع کنیم که قطعاً هم کمکی به تولید کننده ها خواهد بود تا با اشتیاق بیشتری به این سمت بیایند و هم کمک به مصرف کنندگان در تمام نقاط کشور که به محصولات مطمئن و سالم دسترسی داشته باشند.



66 ترویج

کشاورزی ارگانیک منجر به حفظ منابع خاک کشور عزیزمان می شود با هم برای یکی از مهمترین سرمایه های کشورمان تلاش کنیم

مردم اگر نان نخورند سالم تر هستند

تغذیه صحیح، عامل مهمی در حفظ سلامت ما انسان هاست، هر چند تغذیه صحیح با مصرف همه گروههای غذایی میسر است، اما نان در سبد غذایی ما ایرانیان از جایگاه ویژه ای برخوردار است. تاریخچه پخت نان به اواخر عصر حجر بازمیگردد. نانی که از آرد کامل بدست می آید میتواند هفتاد درصد نیاز بدن ما را به پروتئین تامین کند. نان کامل ترین، لذیذ ترین و غنی ترین غذایی است که بشر تا کنون شناخته است. آسیب شناسی جریان تولید نان از مزرعه تا سفره به ما نشان داد مشکلات متعددی در این حوزه وجود دارد که سلامت ایرانیان را با تهدیدی جدی روبه رو کرده است، چنانکه چندی پیش رییس پژوهشکده آرد و نان کشور اعلام کرد «مردم اگر نان نخورند سالم تر هستند». گسترش روزافزون بیماری های غیر واگیر نظیر دیابت، فشار خون بالا، چربی خون، سرطان های دستگاه گوارش، سنگ کیسه صفرا، شکنندگی عروق و ... که هشتاد و پنج درصد علل مرگ و میر در کشور را دربرمیگیرد (۷ آذر ۱۳۹۶ کد خبر ۶۳۳۹۴۵۳)، زنگ هشدار جدی است برای اصلاح قوت غالب که قرار بوده مانع موت شود نه عامل آن.

استفاده از نهاده های ارگانیک اعم از بذر، کود و سموم، نظارت بر برداشت اصولی و حمل بهداشتی و صحیح غلات، استفاده از آسیاب های مدرن با تکنولوژی جدید میکرونیزه پنوماتیک با سیستم برشی بدون ایجاد حرارت، عدم سوختگی و از دست رفتن مواد مغذی غلات، حفظ صددرصد اجزا غلات و عدم جدا سازی

استفاده از مخمر و خمیر ترش بجای جوش شیرین و جوهر از غلات اعم از گندم، چاودار، جو، جو دوسر در ترکیب کامل خمیر برای آزاد شدن اسید فیتیک، استفاده از سیاهدانه، زیره، رازیانه، شوید و شنبلیله برای غنی سازی از افزودنی های شیمیایی، استفاده از آب گوارای چشمه بکر کوه الوند، استفاده از حداقل نمک (پنجاه درصد و دارو)، عدم استفاده از مواد نگهدارنده، خنک سازی کامل سبدهای کپو و کرته، بسته بندی و ارسال با بقیچه های درجه یک و متقال و جعبه های کرافت بهداشتی. ارسال به آزمایشگاه مرجع غذا و دارو، اندازه گیری pH نان به

سبوس، جوانه و مغز، قند، استفاده ترکیبی خمیر، استراحت شیر، زعفران، کنجد، نان بجای استفاده ملک برآمده از دل نان و نگهداری در سه لایه ترمه سفره هفتگی نمونه نان منظور ایجاد تطابق با pH معده. این-ها قدم هایی است که ما در تولید نان چند غله چشمه ملک برداشته ایم.

هر چند در ابتدای این مسیر دشواریم اما تلاش میکنیم با تکیه بر لطف خداوند و تجربه خیرگان و علم متخصصان نواقص را رفع و نانی سالم در اختیار مشتریان عزیزمان قرار دهیم.



مزگان آرین فر

پژوهشگر، مستندساز و تولید کننده نان سالم

نان طلائی

طعم متفاوت سلامتی همه‌ی گندم، همه‌ی نان، همه‌ی نعمت

نان در سفره غذایی ما دارای جایگاه ویژه‌ای است و تقریباً قلم اصلی غذای ایرانیان است و به همین دلیل مردم ایران یکی از بالاترین مصرف‌کنندگان نان در جهان هستند

روش نگهداری بهبتر نان سبوس دار

به دلیل وجود سبوس فراوان در آرد با گندم کامل در نان طلائی، خمیر به آب بیشتری نیاز دارد که همین امر باعث بالا رفتن رطوبت در نان می‌شود. به همین علت کسانی که می‌خواهند مصرف نان را به بعد موکول کنند، مناسب است همان‌وقتی که نان را به‌دست‌شان می‌رسانیم، آن را فریزر نمایند و نیم‌ساعت قبل از زمان مصرف، نان را از فریزر بیرون آورده و میان سفره قرار دهند. به این ترتیب چنین نانی با همان کیفیت روز اول، باقی می‌ماند و تا یک ماه بعد، هرگاه آن را از حالت فریزر خارج کنند، با همان کیفیت نان تازه و بی‌تازگی، قابل مصرف خواهد بود.

مآخذ و منابع

در متن حاضر کوشیدیم تا اگر از خواص سبوس و مطالب دیگر درباره‌ی گندم و آرد آن، سخن می‌گویم، مبنای عالمانه‌ای داشته باشد. مآخذ ما، کتاب، جزوات و مقاله‌ی ذیل بوده است: - تجارت و علوم گندم؛ مهدی امینی و دیگران؛ ناشر: مؤلف؛ تهران؛ اسفند ۱۳۹۰ (چاپ اول).

- گندم، سبوس گندم مورد مصرف برای انسان، ویژگی‌ها و روش آزمون؛ محمد شاهدی و دیگران؛ ناشر: مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران (استاندارد ملی ایران، شماره‌ی ۱۷۰۲۸)؛ تهران؛ بهمن ۱۳۹۲ (چاپ اول).

- آرد گندم مصرفی نان، ویژگی‌ها و روش‌های آزمون؛ کریم اکبری حقیقی و دیگران؛ ناشر: مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران (استاندارد ملی ایران، شماره‌ی ۱۰۳-۱)؛ تهران؛ ۱۳۸۵ (چاپ اول).

- نان‌های سنتی، ویژگی‌ها و روش‌های آزمون؛ سید مهدی سیدین و دیگران؛ سازمان ملی استاندارد ایران (استاندارد ملی ایران شماره‌ی ۲۶۲۸)؛ تهران؛ ۱۳۹۳ (تجدیدنظر سوم).

- فصلنامه علوم غذایی و تغذیه، پاییز ۱۳۹۱، سال نهم، شماره‌ی ۴؛ صص ۲۸-۲۱ (مقاله‌ای با عنوان «بررسی عملکرد پراکسید هیدروژن قلبیایی بر روی ویژگی‌های فیزیکی فیبر رژیمی تولیدشده از سبوس گندم»، تألیف مریم اصلان زاده و دیگران).

ارتباط با «نان طلائی»
شماره تماس: ۰۹۹۰۵۳۰۱۷۲۷



instagram.com/golden__bread



telegram.me/goldenbread

حفظ کامل گندم

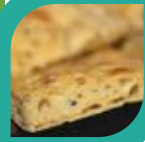
نان طلائی از آرد گندم «کامل» تهیه می‌شود که به علت وجود تمام قسمت‌های گندم - اعم از پوسته (سبوس)، مغز دانه (اندوسپرم) و جوانه‌ی گندم (جرم) - و همچنین تبدیل کردن آن در آسیاب سنگی به آرد، دارای خواص زیادی است.

جذب همه‌ی املاح

پس از «حفظ» اجزای گندم به‌طور کامل، در نان، نکته‌ی مهم دیگر، برخورداری درست و تلاش برای «جذب» همه‌ی املاح موجود در آرد گندم کامل به بدن است. فرآیند پخت این نان مخصوص، این گونه است که خمیر به صورت زمان‌دار و بدون جوش شیرین و هیچ‌گونه مواد شیمیایی تخمیر می‌شود. این فرآیند که بین یک تا سه ساعت طول می‌کشد، باعث می‌شود خمیر در اصطلاح ترش کند و به نان عطر و طعم مخصوصی بدهد. خوب است بدانیم وقتی پوسته‌ی گندم (سبوس) با مواد معدنی مثل آهن و کلسیم ترکیب شده و آنها را غیرمحلول در آب و در نتیجه غیرقابل جذب می‌کند، تخمیر زمان‌دار با تولید آنزیم فیتاز، مانع این عمل می‌شود و در نتیجه، تمام املاح موجود در آرد گندم کامل، در بدن جذب می‌شود.

سبوس داریم تا سبوس

در نان‌هایی که در پخت‌شان از جوش شیرین و مواد شیمیایی استفاده می‌شود و تخمیر در زمان کوتاه (حدود ۱۵ دقیقه) انجام می‌گردد هرقدر هم سبوس داشته باشند به علت کوتاه کردن زمان تخمیر، مواد معدنی و املاح موجود در نان غیرقابل هضم باقی می‌مانند. قابل توجه است، اضافه کردن سبوس به خمیر، در نانواپی‌ها، به‌علت تخمیر در زمان کوتاه و با استفاده از جوش شیرین نه تنها نقطه‌ی قوت آن نان نمی‌باشد بلکه سبب دفع مواد مغذی و ریزمغذی بدن شما که حتی از مواد غذایی دیگر دریافت کرده‌اید، می‌شود. علت اصلی مخالفت ما با سبوس مال کردن چانه و پهن کردن چانه روی سبوس، وجود فیتات در آن است که مانع جذب آهن و کلسیم و ... به بدن می‌شود که این امر دکانی شده برای سواستفاده برخی نانواپیان که بگویند نانشان سبوس دار است.



علی ترکمانی

فارغ التحصیل رشته مهندسی مکانیک





سیده فاطمه شایسته

برنج قهوه ای قسمت اول

در جنوب شرقی آسیا بیشتر افراد از برنج های سبوس دار و یا به اصطلاح برنج های قهوه ای استفاده می کنند. کربوهیدرات های برنج قهوه ای بیشتر و پیچیده تر از دیگر غلات می باشد. شما می توانید با مصرف یک وعده برنج قهوه ای، ریزمغذی های فراوانی از جمله فیبر، پروتئین، ویتامین های گروه B، کلسیم، آهن، منیزیم، منگنز، فسفر، پتاسیم و روی را به بدنتان برسانید.

روند تولید

برنج قهوه ای همان برنجی است که برخی به آن برنج پیش پخت شده هم می گویند. برای تولید چنین محصولی، زمانی که برنج را در حالت شلتوک (شلتوک به پوسته سلولزی روی دانه های برنج گفته می شود که پوسته نازک دیگری را هم زیر خود جای داده است) از مزرعه برداشت می کنند پیش از جدا کردن شلتوک از دانه برنج، آن را با آب داغ یا بخار آب، قدری حرارت می دهند. این حرارت دهی باعث می شود ویتامین ها و املاحی که داخل پوسته برنج وجود دارند، به مغز آن منتقل شوند. بعد از طی مرحله حرارت دهی برنج ها را خشک و سپس پوسته سلولزی آن را جدا میکنند. در اثر فرآیند حرارت دهی، برنج با پوسته رویی آن، رنگ محصول نهایی به دلیل جذب ویتامین ها و املاح و همچنین به دلیل رنگ قرمز مایل به قهوه ای که پوسته زیر شلتوک دارد، به سمت قهوه ای شدن می رود. این در حالی است که برنج سفید، حرارتی نمی بیند و پوسته آن در همان مراحل اولیه پس از برداشت هم زدوده و صیقل داده می شود. با این حساب می توان گفت که همین فرآیند پیش پخت شدن برنج های قهوه ای باعث بیشتر شدن میزان املاح و ویتامین های آنها نسبت به برنج های سفید می شود.

دلیل ایجاد بوی نامناسب

دانه های برنج دارای دو پوسته بیرونی هستند که پوسته اولی بسیار نازک و پوسته بعدی که همان شلتوک باشد، قدری ضخیم تر است. اگر دقت کرده باشید، گاهی دانه های برنجی که پوست بسیار نازک روی آنها پولیش نشده، در میان دانه های برنج سفید هم وجود دارند. همان دانه هایی که خط های قرمز و قهوه ای رویشان نقش بسته و برخی از افراد به گمان خراب بودن، آنها را جدا می کنند و دور می اندازند. اگر شما این خط های قرمز و قهوه ای را با ناخن خراش دهید، پوسته ای از روی دانه های برنج کنده می شود که این پوسته، در واقع همان سبوس برنج است. میزان چربی، پروتئین، ویتامین ها و املاح این پوسته بسیار زیاد است. حالا زمانی که دانه های برنج را برای تولید برنج قهوه ای، پیش پخت می کنند، حجمی از این چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و املاح به مغز برنج می رسند. وقتی که این مواد از سبوس به مغز برنج منتقل می شوند، بوی خاصی به آن می بخشند که برخی از افراد چنین بویی را نمی پسندند. البته چون ما ایرانی ها به خوردن برنج قهوه ای عادت نداریم، نمی توانیم ذائقه خود را به سادگی با آن هماهنگ کنیم وگرنه این بو برای طرفداران این نوع برنج در هند و تایلند، چندان ناخوشایند و نامطبوع هم نیست.

روش نگهداری

از آنجا که میزان چربی و املاح برنج قهوه ای بیشتر از برنج سفید است، بنابراین توصیه می شود که آن را برای پیشگیری از تجزیه و فاسد شدن چربی هایش، در مکانی خشک تر و خنک تر نگهداری کنید.

تفاوت مدت ماندگاری برنج قهوه ای و سفید

چربی، پروتئین ها، املاح و ویتامین های بیشتر موجود در برنج های قهوه ای باعث می شود که زمان ماندگاری آنها نسبت به برنج های سفید، کمتر بشود. مثلاً اگر بتوان برنج سفید را به مدت یکسال بدون نگرانی از خراب شدن نگهداری کرد، این رقم برای برنج های قهوه ای به حدود ۶ ماه کاهش می یابد.

نگهداری برنج قهوه ای

این نوع برنج هم می تواند مانند برنج سفید در کیسه های پارچه ای مخصوص برنج تا پایان مدت زمان ماندگاری اش نگهداری شود.

منع مصرف برنج قهوه ای

تاکنون مورد خاصی از مصرف برنج قهوه ای سالم و استاندارد گزارش نشده که متخصصان بتوانند براساس آن با قطعیت کامل اعلام کنند که مصرف این نوع برنج برای گروهی از افراد، ممنوع یا خطرناک است.





Organic Pistachio



پسته ارگانیک
مزرعه منصوره - کرمان



معر فی انجمن صنفی تولیدکنندگان فرآورده‌های آلی و زیستی کشاورزی



اعضای هیأت مدیره انجمن:

رئیس هیأت مدیره
عضو هیأت مدیره
عضو هیأت مدیره و دبیرانجمن
عضو هیأت مدیره
عضو هیأت مدیره و (خزانه‌دار)
بازرس انجمن
مسئول اموراداری و سایت انجمن
تعداد اعضای فعلی انجمن ۶۰ شرکت فعال در زمینه تولید کودهای آلی و زیستی و بیولوژیک
آدرس دفتر: تهران خ سید جمال الدین اسدآبادی کوچه دوم پلاک ۱۱ واحد یک

آقای مهندس سیامک علیزاده
آقای دکتر محمد کاظم ملبوبی
آقای مهندس محمدحسین محمدی
آقای مهندس محمدباقر ولایی
آقای سید رضا دادپژوه
آقای دکتر اردشیر سعیدی
خانم دوست محمدیانی

تلفن و فاکس: ۵۸-۸۸۹۷۱۲۵۷

سایت انجمن: www.iapobp.ir

پست الکترونیک: iapobp@yahoo.com

اهداف دیگر انجمن:

- ۱- ترغیب کشاورزان پیشرو به استفاده از فناوری‌های نوین کشاورزی
- ۲- ایجاد تشکیل بین تولیدکنندگان فرآورده‌های آلی و زیستی کشاورزی کشور
- ۳- ایجاد حلقه ارتباطی بین کشاورزان، توزیع کنندگان و تولیدکنندگان فرآورده‌های آلی و زیستی
- ۴- ترویج و نهادینه کردن کشاورزی سالم به منظور تولید غذای سالم
- ۵- انجام فعالیت‌های تحقیقاتی مشترک برای توصیه فرمول‌های کود تلفیقی کودهای شیمیایی، آلی و زیستی و مبارزه تلفیقی با آفات
- ۶- نظارت بر تولید و مصرف فرآورده‌های آلی و زیستی در کشور
- ۷- مشارکت در تدوین استانداردها، ضوابط، تعرفه‌ها و قیمت‌گذاری فرآورده‌های آلی و زیستی
- ۸- برگزاری کارگاه‌های آموزشی توسط شرکتهای اعضای انجمن در کشور و خارج از کشور
- ۹- کمک به حفظ محیط زیست و کشاورزی پایدار
- ۱۰- برگزاری کارگاه‌های کاربردی اثربخشی فرآورده‌های آلی و زیستی در کشاورزی ارگانیک و پایدار و تولید محصولات سالم تر با حضورمدیران، کارشناسان کشاورزی و کشاورزان پیشرو

انجمن صنفی تولیدکنندگان

فرآورده‌های آلی و زیستی کشاورزی، متشکل از تعدادی شرکت داخلی تولیدکننده کودهای آلی و زیستی و عوامل کنترل بیولوژیک است. عمر فعالیت شرکتهای عضو بیش از سه تا بیست سال می‌باشد. این انجمن در تاریخ ۸۹/۱۱/۱۷ اقدام به همگرایی برای تشکیل «انجمن صنفی تولیدکنندگان فرآورده‌های آلی و زیستی کشاورزی» نمود و در نهایت انجمن با اجماع نظر تأسیس شد. برگزاری جلسات مشترک با مسئولان وزارت جهادکشاورزی و موسسات تحقیقات خاک، آب و کشاورزی و سایر موسسات تابعه و همچنین تعامل سازنده با سازمان نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی کشور به منظور تبیین برنامه‌ها، تحقق اهداف، ارزیابی تحقیقاتی و ارزیابی چگونگی امکان همکاری مشترک از جمله اقدامات این انجمن در راستای برنامه ریزی برای ترویج کشاورزی ارگانیک و تولید محصولات گواهی شده می‌باشد.

لازم به ذکر است، امروزه با افزایش نیاز به تولید محصولات کشاورزی برای تأمین غذای جمعیت در حال رشد و گسترش، نگرانی در مورد تأمین غذا مطرح گردیده است. آلودگی‌های آب، خاک، هوا و فرسایش خاک، مقاومت آفات به سموم و گسترش کودهای شیمیایی سبب گردیده است تا به جهت حفظ منابع به گذشته و کشت‌های طبیعی و سالم برگردیم. باور این است که برای تولید محصولات سالم و پاک و در نتیجه انسان‌هایی سالم و با نشاط، هیچ راهی جز کشاورزی زیستی نداریم. با توجه به تقاضای روزافزون برای مصرف نهاده‌های سالم، باید به گونه‌ای عمل شود که در تغذیه گیاهان، تعادل بین عناصر موردنیاز در خاک به هم نخورد و در هنگام رشد نیز، نیازی به استفاده از سموم و آفت‌کشها نباشد. در تغذیه تلفیقی کشاورزی، به جای استفاده از کود شیمیایی به تنهایی، از آن به همراه کودهای آلی نظیر خاک برگ، جلبک و کودهای زیستی استفاده می‌شود.



Koohpanah™

Marjan Tafresh Dairy Co.
Processing - packaging
in Koohpanah Dairy Factory
Has Organic License



Kooh.pannah



Koohpanah

شرکت لبنی مرجان تفرش با برند کوهپناه در سال ۱۳۷۹ با ظرفیت کارگاهی تاسیس گردید و در سال ۱۳۸۹ پس از اتمام کارخانه و اخذ پروانه های بهداشتی و استاندارد با محصولات (شیر، دوغ، ماست، ماست موسیر و کشک) وارد بازار شد. از همان ابتدا این کارخانه با تفکری متفاوت، بدون استفاده از شیر خشک و هرگونه مواد افزودنی و نگهدارنده، شروع به فعالیت نمود. تلفیقی از سنت و صنعت ایده ای بود که کوهپناه با شناخت کامل از تولید به روش صنعتی و سنتی و علم به محاسنات هر دو و پذیرفتن معایب آنها و ایمان به اینکه مردم ما شایسته بهترینها هستند و صنعت غذا ضامن سلامت جامعه میباشد به آن جامه عمل پوشانید، و محصولی تولید نمود متفاوت از هر دو با تجمیع محاسن هر دو گروه. سالیان متمادیست از این روش منحصر برای تولید محصولات کوهپناه استفاده می شود و به واسطه این سبک تولید متفاوت توانستیم در سال ۱۳۹۴ دقیقاً هم زمان با پر ملا شدن راز استفاده از پالم در صنایع لبنی، نمره ۲۰ کیفیت را از جناب آقای دکتر هاشمی وزیر محترم بهداشت دریافت کنیم و در سال ۱۳۹۶ این مهم از دید فعالین ارگانیک پوشیده نماند و پس از بازرسیهای متداول و آزمایشات لازم... به عنوان تنها لبنیات کشور موفق به دریافت گواهینامه پروسه تولید ارگانیک شدیم. قدر شناسی و وفاداری مشتریان و حمایت بزرگوارانه ایشان در معرفی کوهپناه به سایر دوستان در طول این سالها، تعهدی جاودانه مبنی بر حفظ خلوص این محصولات به وجود آورده است که تا آخرین روز حیات کوهپناه بر آن متعهدیم.

خوب است با افتخار باشیم اما افتخار این است که خوب باشیم



تضمین کنم
رای کوهپناه



دوغ شیر خشک و هرگونه مواد افزودنی
تلفیقی از سنت و صنعت



باشراقم خلوص محصولات کوهپناه

منطبق با الزامات

استاندارد ملی ارگانیک ایران (INSO-11000)

تحت کنترل، بازرسی و گواهی

شرکت بازرسی پارس گواه

کد گواهینامه: PARS_CERT_08_816

فرآوری - بسته بندی در کارخانه لبنیات

کوه پناه دارای گواهینامه ارگانیک



فروشگاه مرکزی تهران: فلکه دوم صادقیه به سمت میدان آزادی

خیابان شهید طاهریان، پلاک ۳۷ تلفن: ۰۲۱-۴۴۹۷۹۷۴۱



انتقادات و پیشنهادات: ۰۹۱۲-۱۷۹۸۸۹۶

E-Mail: koohpanah Tafresh@gmail.com

www.marjan-tafresh.com

در این اتاق همراه باشید با یک سوال و پاسخ چند کارشناس
سوال: آیا واقعا امکان لاغری با استفاده از دمنوش های گیاهی وجود دارد؟



استفاده از دم نوش های لاغری به خاطر اینکه گیاهان دارو محسوب میشوند (هر چند که گیاهان عوارض کمتری نسبت به داروهای شیمیایی داشته باشند) حتما باید با توجه به شرایط مزاجی فرد، شیوه زندگی و تغذیه شخص، مصرف شود تا زودتر به نتیجه ی مطلوب برسد و عوارضی برای مصرف کننده ایجاد نکند.

شهبین پناهپوری



محقق طب ایرانی، دانشجوی دکتری طب سنتی دانشگاه utma ارمنستان و دانش آموخته ی هند و کسب مهارت های سالم زیستن



خوردن دمنوشها بدون ورزش و مراعات برنامه غذایی تاثیر موقت دارد نه دائمی. مثل رفتن پیش روانپزشک و عمل نکردن به دستوراتش. دمنوشها سوئیچ حرکت برای هدفمون هستند

زهرة رضوی



روانشناس، کارشناس، مدرس و فعال فرهنگی



دمنوش های گیاهی درکنار سایر رژیم ها یکی از ده ها عامل لازم برای لاغری می باشد ولی اثرات معجزه آسایی که در تبلیغات میبینیم ندارد. پس اثرش را نه میشود نفی کرد نه اثبات بلکه وابسته به رعایت موارد مختلف است.

سید محمود رضا شایسته



سردبیر ماهنامه همیشه زندگی، مدیرعامل موسسه ترویج محصول سالم و موسس سایت سالم کالا



دم نوشها هر چیزی و هر مارکی معجزه گر نیستن و اثرشون در حد دم نوشه، بعضی هاش کمی بالا برنده متابولیسم. بعضی خواص آنتی اکسیدانی دارن. بعضی خواص آرامبخش؛ اما کاملا تاثیرشون به سبک زندگی و تغذیه بستگی داره، برای لاغری هر نوع دمنوش موقت میتونه مفید باشه اما دراز مدت نه باید یاد بگیریم که در طول سالبان عمر چطور وزن رو پایین و ثابت نگه داریم

محدثه یزدی



کارشناس حرفه ای تغذیه از کشور فرانسه مدرس و مترجم کتاب لاغری بدون رژیم

کودکان و غذای سالم

تامین غذای سالم برای کودکان یکی از مهم ترین دغدغه های هر پدر و مادری در زندگی صنعتی امروز ما است.

پیشنهادات ما برای تغذیه روزانه کودکان:

حداقل دو وعده میوه که بهتر است ارگانیک باشد.

حداقل یک وعده نان یا برنج سبوس دار در طول روز

حداقل یک نوع مغزجات خام ایرانی در طول روز

حداقل ۴ لیوان آب

حداقل ۱۰ عدد میوز

حداقل یک قاشق عسل یا شیره انگور

و در صورت تمایل

انواع جوانه ها برای افزایش قد و تامین ویتامین ها و املاح ضروری



مرتضی مهدویان

کارشناس ارشد علوم اجتماعی

سواد رسانه ای

رسانه و محصول ارگانیک

فرهنگ تغییر می کند اما به ندرت عوض می شود.

فرهنگ تغییر می کند اما به کندی.

فرهنگ تغییر می کند اما ابتدا با پذیرش تغییر و بعد با تغییر دیدگاه و چرخش آرام.

سال ها ست آموخته ایم «طور خودمان» زندگی کنیم در حالی که «طور بهتری» هم هست. اما بهتر چیست و کجاست و چگونه بدانیم. کارکرد پیام و رسانه همین است؛ اطلاع رسانی. گام اول رساندن «اطلاع» و «پیام» است. پیام کلام است و هر چه پر معنا تر مفید تر.

پیام ما سلامت است و سلامتی. معنایش و مفید بودنش آنقدر بدیهی است که یادآوریش هم ملال آور است اما چگونگی اش با مکان، زمان، فرد، جنس، سن و ... خلاصه هر شرایطی متفاوت می شود و این جا محلی است برای «همین». ما چگونگی را در رسانه یافته ایم. رسانه مکتوب است زیرا؛

۱- ما با پیام محصول طبیعی و سالم، از طریق رسانه فرهنگ سازی می کنیم تا به اصلاح الگوی تولید و مصرف بیانجامد.

۲- ما با ارتقاء آگاهی به افزایش سطح فعالیت های حوزه سلامت، تولید محصول سالم و طبیعی، عرضه و مصرف آن کمک می کنیم.

۳- ما با استفاده از رسانه می کوشیم به افزایش میزان سرمایه گذاری و تجارت در حوزه محصول طبیعی و سالم کمک کنیم.

۴- ما بر آنیم تا زنجیره تولید و تامین محصول طبیعی و سالم را ساماندهی و کامل کنیم.

۵- یقین داریم از طریق رسانه توانمندی ها و ظرفیت ها بهتر، سریعتر و گسترده تر به منصفه ظهور رسیده و با بهروری بیشتر هم افزایی حاصل می شود.

۶- با ایجاد این بستر مناسب، تعامل و همکاری های بیشتر و در نتیجه حامیان بیشتری خواهیم داشت.

۷- ایمان کامل داریم «رسانه» آن چنان تاثیرگذار است که در آینده ای نزدیک دغدغه ای برای نتیجه گیری از تلاش هایمان، یعنی عرضه و فروش گسترده و مناسب نخواهیم داشت.



رایحه خوانسار

عسل طبیعی جواهری

اولین عسل طبیعی ارگانیک در ایران

Natural Honey

www.rayehehoney.com

گوشه ای از جمله افتخارات کسب شده

- حضور در بزرگترین نمایشگاه محصولات ارگانیک جهان بایوفاخ نورنبرگ آلمان ۲۰۱۶
- دریافت لوح تقدیر زنبوردار نمونه استان ۱۳۹۳
- دریافت لوح تقدیر تولید کننده برتر عسل ارگانیک
- دریافت مدال طلای سمینار بین المللی ارگانیک ترکیه ۷ آگوست ۲۰۱۴
- کسب پروانه برند ارگانیک از انجمن ارگانیک ایران ۱۳۹۱ و ۱۳۹۲ و ۱۳۹۳ و ۱۳۹۴
- کسب گواهی مدیریت ارگانیک (منطبق با استاندارد ملی ایران ۱۱۰۰) ۱۳۹۰
- دریافت لوح تقدیر و حضور از دومین تا دهمین دوره نمایشگاه محصولات ارگانیک
- کسب مقام برتر در کیفیت و ایمنی مواد غذایی (همراه با لوح و تندیس) آذر ماه ۱۳۹۳
- دریافت تندیس برنده ارگانیک از انجمن ارگانیک ایران (اولین عسل ارگانیک منطبق با استاندارد ملی ۱۱۰۰ در ایران)
- دریافت تندیس دومین همایش بین المللی محصولات ارگانیک (۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۲) می ۲۰۱۴
- دریافت تندیس سومین همایش بین المللی محصولات ارگانیک
- دریافت تندیس جشنواره هفته ارگانیک تهران
- دریافت تندیس برتر جشنواره کیفیت و ایمنی مواد غذایی
- دریافت تندیس نمایشگاه غذای سالم و سلامت دانشگاهیان از دانشگاه امیر کبیر تهران
- دریافت تندیس همایش سراسری سوغات ملی (فرهیختگان صنعت گردشگری)
- دریافت تندیس یادمان همایش علمی غذای سالم، محیط سالم (اراک - اردیبهشت ۱۳۹۶)

حفظ صحت با آب

چقدر در روز آب می نوشید؟

بدن در عرض یک ساعت ممکن است میزان قابل توجهی آب را از دست بدهد. باید به شکل و در زمان مناسب نیاز بدن به آب تأمین شود. بقای سلولها، بافت ها و اندامهای بدن به این مایع حیاتی بستگی دارد. در اصول حفظ صحت آب وظیفه بدرقه کردن غذا و نفوذ غذا به سمت اعضای دورتر بدن و عروق بسیار ریز که در طب سنتی به آن اعضای بعیده میگویند را دارد. آب رطوبت و حرارت بدن را تنظیم میکند و باعث شادابی میشود. بهترین غذای بدن آب و بعد از آن میوه های آبدار و در ادامه غذاهای آبکی مثل انواع آب انوع گوشتها، سوپ و آش میباشد.



عوارض بی آبی در بدن

مغز: شروع سردردهای ضربان دار
چشم: سرگیجه و بی حالی
حواس: بروز گیجی و منگی و اختلال در درک
پوست: از بین رفتن شادابی پوست و ایجاد چروک
خشکی دهان و لب: این یکی از نشانه های کم آبی است و این نشان می دهد که دستگاه گوارش شما هم خشک است و احتمالاً مشکل یبوست دارید اگر دهان تان دائم خشک است، پس باید آب بیشتری بنوشید.
سردردهای مکرر: وقتی بدن کم آب میشود، سطح مایع احاطه کننده مغز کاهش می یابد. این مایع احاطه کننده، مغز را از ضربه و تکان حفظ میکند. کم آبی بدن همچنین موجب ایجاد اختلال در اکسیژن رسانی به مغز میشود. بر اساس نتایج پژوهشی که سال ۲۰۱۰ منتشر شد، کم آبی بدن یکی از مهمترین دلایل سردردهای تنشی و میگرن است.

همچنین به تمامی افراد سالم و حتی افرادی که دارای بیماری های سخت و بیماری های سخت درمان هستند، پیشنهاد میشود، فقط برای یک هفته تا ده روز روزانه ۶ الی ۷ لیوان آب بخورند و تفاوت را در از بین رفتن خشکی پوست، طراوت، تازگی و سبکی بدن ببینند، آب سالم از بیماری پیشگیری کرده و درمان بسیاری از بیماری ها است. البته آب باید سالم باشد و طبق قواعد و قوانین

مشخصی مصرف شود.

بهترین زمان برای نوشیدن آب زمانی است که سدی در مقابل آن وجود ندارد، مثلاً وقتی غذا میخورید نباید آب میل کنید. منع خوردن آب همراه غذا بیش از یکصد بار در کتاب قانون ابوعلی سینا نوشته شده است. آب نیمه شب بسیار بد است، آب ناشتا برای افراد گرم مزاج و خشک مزاج خوب است ولی برای افراد سرد مزاج توصیه میشود، همراه با مقداری گلاب یا عسل و یا لیمو ترش مصرف شود، این افزودنی ها باعث میشود آب از حالت سردی خارج شود و خسارتی به بدن نیارد. آب را حداقل دو یا سه ساعت پس از غذا یا نیم ساعت قبل از غذا آنهم فقط به صورت جرعه، جرعه نه یکباره استفاده کنید، چرا که بدن برای تغذیه اندام ها با آب به فرصت نیاز دارد. البته شاید در ابتدا این نوع تغذیه سخت باشد ولی در ادامه و با تکرار این عمل میتواند تبدیل به عادات غذایی شود. افرادی که مایعات کافی مصرف میکنند، رنگ ادرارشان روشنتر است. هرچه رنگ ادرار تیره تر شود، نشان میدهد بدن به آب بیشتری نیاز دارد. در صورتی که آب کافی به بدن نرسد، کلیه ها در دفع سموم دچار مشکل میشوند.

منبع: فایل های آموزشی صوتی دکتر حسن محمدی، فروشگاه سپوس گردآوری، ویرایش و تنظیم: تحریریه ماهنامه





شاهد صفر

کارشناس ارشد کشاورزی

مخاطرات استفاده بی رویه از کودهای شیمیایی در استخرهای ماهیان گرمابی و به حداقل رساندن این مخاطرات با استفاده از کودهای زیستی

از این رو طبق گزارشات فوق و تحقیقات به عمل آمده در سالهای اخیر، ترکیبات آمونیومی و نیتراتی که از طریق کودهای شیمیایی وارد بافت گیاهان و بدن جانوران از جمله انواع ماهیان می گردند در نهایت وارد زنجیره غذایی انسان گردیده و عامل بسیاری از ناهنجاری ها و سرطان هاست. با این وجود افزایش عملکرد آبزیان و تلاش برای بهینه نمودن استفاده از کودهای شیمیایی، مقابله با تغییرات اکوسیستمی و کاهش تاثیرات سوء مواد شیمیایی بر سلامت غذا و نهایتاً سلامت انسان نگرانی و دغدغه تولیدکنندگان آبزیان می باشد. پس از آگاه شدن از موضوع تاسف بار گسترش بی رویه کودهای شیمیایی در استخرهای پرورش ماهیان گرمابی در کشور، محققان ایرانی تصمیم گرفتند آزمایشاتی را مبتنی بر استفاده از کودهای زیستی در سطح آزمایشی چند هکتار به مدت ۳ سال متوالی اجرا کنند. خوشبختانه این آزمایشات با موفقیت های چشمگیری مواجه گردید و کودهای زیستی در همه سال های آزمایش کارایی خود را در جایگزینی با کودهای شیمیایی به اثبات رساندند.

کودهای زیستی چه هستند؟

کاهش هزینه های حمل و نقل نیز از ویژگی های دیگر کودهای زیستی است. زیرا ۱۰۰ گرم آن به طور متوسط معادل ۱۰۰ کیلوگرم کود شیمیایی کارایی دارد. کودهای زیستی از ته، فسفات و پتاسه در استخرهای پرورش ماهی می توانند با تثبیت ازت موجود در محیط آبی و رهاسازی فسفات و پتاس از ترکیبات معدنی و آلی محیط در رشد فیتوپلانکتون ها، زئوپلانکتون ها، مواد گیاهی و ماهی ها موثر واقع شوند. ۱۰۰ گرم از هریک از کودهای زیستی از ته، فسفات یا پتاسه می تواند به تنهایی جایگزین ۱۰۰ کیلوگرم کودهای شیمیایی حاوی ازت، فسفات و پتاس گردیده و در نتیجه موجب کاهش مصرف کودهای شیمیایی به طرز چشمگیری شوند.

کودهای زیستی متشکل از ریز سازواره ها یا همان میکروارگانیسم های مفیدی هستند که در تثبیت ازت، رها سازی یون های فسفات، پتاسیم و آهن از ترکیبات نامحلول آن ها نقش دارند. کودهای زیستی علاوه بر صرفه جویی و کاهش مصرف کودهای شیمیایی، باعث جذب بیشتر عناصر توسط موجودات زنده و در نتیجه افزایش رشد آنها شده و مقاومت به بیماری را افزایش می دهند. علاوه بر آن مصرف این نسل از کودها باعث کاهش آلودگی های زیست محیطی می شود. به طور مثال، کاهش مصرف کودهای شیمیایی مانع تجمع بیش از حد فسفر و عناصر سنگین نظیر کادمیم و بور خاکها و آبهای کشور می شود.

* استفاده از کودهای شیمیایی از جمله اوره، نیترات و فسفات آمونیوم سالیان درازی است که به صورت گسترده در بخش کشاورزی رواج یافته و اخیراً در بحث پرورش ماهیان گرمابی نیز متأسفانه با گسترش بی رویه ای مواجه بوده است. بسیاری بر این باورند که ماهی به خاطر محیط زیستی که دارد به نسبت گیاهان در خطر آلاینده ها و کودهای شیمیایی قرار نمی گیرد. ولی بر خلاف تصور عموم، متأسفانه امروزه با مصرف بی رویه کودهای شیمیایی در استخرهای پرورش ماهی و همچنین آبخویی کودهای مصرفی در مزارع کشاورزی و ورود این مواد شیمیایی به مجاری استخرهای مجاور، این باور در هاله ای از ابهام قرار گرفته است. مصرف کودهای شیمیایی در استخرهای ماهیان گرمابی اغلب از نوع اوره، نیترات آمونیوم و فسفات آمونیوم می باشد که باعث تشدید رشد فیتوپلانکتون ها و زئوپلانکتون های موجود در آب جهت تغذیه ماهیان پلانکتون خوار می گردند. از ترکیبات جانبی و خطرناک این کودها می توان آمونیاک را به عنوان اصلی ترین ماده عامل مرگ و میر ماهیان نام برد که سمیت آن در موجودات زنده آبزی در غلظت های ۰/۵۳ الی ۲۲/۸ میلی گرم/لیتر گزارش شده است. ماهیان در مقایسه با سایر موجودات زنده نسبت به این ترکیب شیمیایی حساس ترند و تخم ریزی و میزان رشد این جانداران ممکن است تحت تاثیر سمیت آمونیاک قرار بگیرد، همچنین ممکن است موجب تغییرات مخرب در بافت آبشش ماهی، کبد و کلیه های این جاندار شود. غلظت های سموم آمونیاکی در انسان نیز ممکن است باعث عدم تعادل، تشنج، کما و مرگ گردد. از دیگر ترکیبات خطرناک موجود در کودهای شیمیایی به ترکیب نیتريت می توان اشاره کرد. این ماده با سلولهای خونی ترکیب شده و حمل اکسیژن را در خون مختل می کند و موجب خفه شدن ماهیان خواهد گردید. نیترات سرب نیز یک ترکیب غیر زیستی دیگر است که باعث تاثیرات مخرب در سیستم عصب مرکزی انسان می شود.



تصویر یک استخر ارگانیک ماهیان گرمابی- منبع: فائو

مزایای استفاده از کودهای زیستی

همانطور که درباره مخاطرات کودهای شیمیایی از منظر سلامت غذایی توضیح داده شد، کودهای زیستی برخلاف کودهای شیمیایی هیچگونه سمیتی در بدن ماهی ها ایجاد نکرده و کاملاً به حفظ سلامت و مطبوع تر شدن طعم، بو و شفاف تر شدن بدن ماهی و ماندگاری آن پس از صید کمک می کنند. از نقطه نظر زیست محیطی، کودهای زیستی به علت وجود موجودات زنده میکروسکوپی، عاری از هرگونه آلودگی و اثرات سوء محیطی هستند. علاوه بر آن، کاهش گازهای سمی و رسوبات کف استخر این کودها را جایگزین خوبی برای کودهای شیمیایی قرار می دهد. همچنین از نظر تولید بهینه و سهولت استفاده، کودهای زیستی باعث کمتر شدن تلفات ماهیان ناشی از بیماری ها و کمبود اکسیژن، کاهش نوسانات اسیدیته آب و صید راحت تر به دلیل کمتر شدن رسوبات کف استخر می گردند.

معرفی انواع ماهیان گرمابی: ۱. کپور معمولی ۲. کپور نقره ای (فیتوفاگ) ۳. کپور علفخوار (آمور) ۴. کپور سرگنده
این ماهیان در آبهای شیرین و در دمای ۲۵ تا ۲۹ درجه بهترین تغذیه و رشد را دارند و از ۱۵ درجه کمتر و از ۳۵ درجه بالاتر تغذیه قطع می گردد. اگر پرورش دهنده توصیه های کارشناسی را دقیقاً رعایت کند، در پایان دوره ۶ تا ۸ ماهه وزن ماهی آمور به ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم، ماهی کپور ۱ کیلوگرم و ماهی فیتوفاگ به ۸۰۰ گرم می رسد.



دوره های آموزشی مرکز مطالعاتی و تحقیقاتی حکیم کتابی (ابن نفیس)

- ۱- آموزش کاربردی دوره ماساژ بیومی هو تراپی
- ۲- دوره نبض شناسی (عمومی و تخصصی)
- ۳- دوره مزاج شناسی تخصصی
- ۴- آموزش طب سنتی در سه دوره ی مقدماتی، متوسطه، پیشرفته
- ۵- دوره گیاهان دارویی
- ۶- دوره عنبیه شناسی
- ۷- دوره علل و درمان بیماریها در طب سنتی
- ۸- دوره طب سوزنی (عمومی و تخصصی)
- ۹- دوره مجری (شگفته بندی)
- ۱۰- دوره زانو درمانی (عمومی و تخصصی)
- ۱۱- دوره غمز (رگ گیری)

طب سنتی

- ۱۲- دوره رساله ذهبیه امام رضا (علیه السلام)
- ۱۳- دوره درمان بیماریها با زبان ساده
- ۱۴- دوره داروشناسی و داروسازی
- ۱۵- دوره حجامت (عمومی و تخصصی)
- ۱۶- دوره چلچراغ زندگی (طب کودکان)
- ۱۷- دوره تشخیص بیماریهای از طریق زبان
- ۱۸- دوره بیماری های مردان
- ۱۹- دوره آناتومی بدن
- ۲۰- دوره ادرار شناسی
- ۲۱- دوره بیماری های زنان
- ۲۲- دوره ی آزمایش خوانی

تمامی دوره ها همراهِ با کارورزی و ابزارآلاتی مدرک داخلی و بین المللی میبایند

جامع ترین منابع آموزشی و دانشگاهی روز

در زمینه: مدیریت کسب و کار، فنون فروش، بازاریابی و بازاریابی و اصول طراحی و جیدمان فروشگاه (Merchandising)



برگزاری دوره های آموزشی:
مدیریت و بازاریابی سبز
فروش و طراحی و جیدمان فروشگاه

اولین همایش روز بین المللی کار داوطلبانه برای تقدیر از موسسات داوطلب محور و فعالیت های داوطلبانه برگزار شد

به نقل از روابط عمومی دبیرخانه ترویج کارهای داوطلبانه این همایش با تقدیر از ۶۵ سازمان مردم نهاد و ۱۲ گروه پزشکی جهادی و ۵ کنشگر و فعال اجتماعی جمعه ۱۷ آذر در سالن همایش های رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار شد.

در بخش دوم میهمانان به استقبال سخنان معاون امور زنان ریاست جمهور رفتند، در این سخنرانی سرکار خانم دکتر معصومه ابتکار معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، از نقش زنان و فعالیت های داوطلبانه و نیاز جامعه به ترویج و افزایش این فعالیت ها سخن گفتند و در انتها با حضور سرکار خانم دکتر شیوا دولت آبادی، کنشگر حوزه کودکان کار و رییس انجمن روانشناسی ایران و همراهی سرکار خانم دکتر قاسم زاده رییس هیات مدیره شبکه یاری کودکان کار از فعالین این حوزه تقدیر به عمل آمد.

بخش سوم با سخنان سرکار خانم مهندس صالح معاون پیشگیری سازمان مدیریت بحران شهر تهران آغاز شد و با حضور دکتر معصومه ابتکار و آقای دکتر نصیری مدیرکل امور خیرین و موسسات خیریه در وزارت بهداشت به تقدیر از فعالین حوزه امداد و نجات، جوانان و امور اجتماعی پرداخته شد و در ادامه کنار دبیران شبکه های محیط زیست و میراث استان تهران آقایان سعید طهماسبیان و علیرضا افشاری به تقدیر از فعالین حوزه محیط زیست و میراث پرداختند. گفتنی است در این مراسم از زحمات دکتر بهمن مشکینی با اهدای لوح و تندیس کارهای داوطلبانه تقدیر به عمل آمد.

در این مراسم که به مناسبت ۵ دسامبر مصادف با ۱۴ آذر روز بین المللی کار داوطلبانه برگزار گردید ۳۰۰ نفر از داوطلبین بیش از ۱۰۰ مجموعه داوطلب محور حضور بهم رسانده و در ۴ بخش زیر لوح و تندیس روز بین المللی کار داوطلبانه اهدا گردید.

بخش اول: بهداشت و سلامت
بخش دوم: زنان، کودکان و آسیب های اجتماعی
بخش سوم: جوانان، امداد و نجات و امور اجتماعی
بخش چهارم: میراث، گردشگری و محیط زیست

در این مراسم **تندیس کار داوطلبانه** برای اولین بار در کشور رونمایی شد و در ادامه پس از صحبت های دبیر همایش مهندس احمد بختیاری در بخش نخست دکتر سید محمد هادی ایازی در سخنان خود از نقش برجسته فعالیت های داوطلبانه در



حوزه بهداشت و سلامت سخن گفتند و از فعالین این حوزه با همراهی دکتر بهمن مشکینی و دکتر حجت نظری رییس ستاد سمن ها و عضو شورای اسلامی شهر تهران و دکتر موسوی معاون اجتماعی دانشگاه ایران تقدیر و تشکر به عمل آوردند. لازم به ذکر است تقدیر در دو بخش تشکل های فعال حوزه سلامت و گروه های جهادی وزارت بهداشت نیز برگزار گردید.





مجموعه های تقدیر شده

بخش اول تقدیر از داوطلبین حوزه سلامت و بهداشت:

موسسه خیریه بهنام دهش پور
انجمن اتیسم ایران
انجمن تالاسمی ایران
کانون هموفیلی ایران
انجمن سلول طلائی
انجمن حمایت از بیماران اسکیزوفرنیا (احبا)
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد
موسسه رعداقدیر پاکدشت
موسسه خیریه بیماران نقص ایمنی
موسسه خیریه پیام امید
بنیاد خیریه رادمان
انجمن مولتیپل اسکروز ایران (ام اس)
انجمن نور شرق
موسسه پیام آوران ساحل امید
موسسه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان (محک)
انجمن سرطان پستان تهران

بخش دوم تقدیر از فعالین اجتماعی، جوانان، امداد

و نجات :

موسسه خیریه زنجیره مهربانی
انجمن دست های پر مهر
انجمن قصه اسباب بازی ها
جمعیت همیاران شهر (جهش)
موسسه آینده برتر
موسسه خیریه عصای سفید
مجموعه اخبار خیریه ها
انجمن کلیمیان تهران
انجمن دست مهربان من و تو
طرح مشترک دلگرمی زمستانه
انجمن دو قلوها و چند قلوهای پارسی
انجمن بامداد زمین
سازمان خانه نجات ایران
دبیرخانه ترویج کارهای داوطلبانه
طرح دوام (داوطلب واکنش اضطراری محله)
طرح محب (حمایت های روانی در بلایا)
کمیته مداخله در بحران انجمن روانشناسی ایران
آتش نشان داوطلب
تطهیر کننده داوطلب سازمان بهشت زهرا
فعالان اجتماعی
انجمن امداد ایرانیان
انجمن موج پیشرو



دبیرخانه ترویج کارهای داوطلبانه



مجموعه های تقدیر شده

بخش چهارم تقدیر تشکر از داوطلبین حوزه محیط زیست، میراثی و گردشگری:

انجمن حفظ محیط کوهستان
پویش مردمی جنگلانه
پویش سه شنبه های بدون خودرو
شبکه انجمن های میراثی استان تهران
تشکل های غیر دولتی حامی گردشگر پایدار
شورای هماهنگی تشکل های غیر دولتی میراث فرهنگی صنایع
و گردشگری
انجمن عکاسان میراث فرهنگی
انجمن بچه های شهر باربد
بنیاد موج مهربانی
پروژه بین المللی Let's do it در ایران

تقدیر از فعالین دانشجویی حوزه سلامت و بهداشت:

گروه نمایش مفید
گروه جهادی منادیان صلح
گروه جهادی هدایت
گروه جهادی رهروان ولایت
گروه جهادی منتظران صلح
کانون خیریه التیام
گروه جهادی شهید شکری
گروه جهادی دلخند
گروه جهادی چشمک به زندگی سالم
کانون دانشجویی هلال احمر دانشگاه ایران و نماینده سفیران
خیریه نوآوران سلامت
تیم بهداشت و درمان اضطراری هلال احمر شمیرانات

بخش سوم تقدیر از داوطلبین حوزه زنان و کودکان و آسیب های اجتماعی:

جمعیت امداد دانشجویی امام علی (ع)
جمعیت طلوع بی نام و نشان ها
شبکه تلاشگران یاری همدل
بنیاد خیریه زینب کبری (س)
موسسه خیریه کودکان فرشته اند
بنیاد نیکوکاری برین
انجمن حمایت از حقوق کودکان
انجمن دوستداران کودک پویش
موسسه کاهش آسیب چترا
موسسه خیریه کهریزک
موسسه نیک گامان جمشید تهران
موسسه ارتقا کیفیت زندگی زنان آتنا
شبکه ملی سازمان های مردم نهاد
حوزه اعتیاد
بنیاد کودک
موسسه خیریه مهرانه قلب سفید
موسسه خیریه باز باران
انجمن حمایت از کودکان کار
انجمن پژوهش های آموزشی پویا
کنشگران و فعالین اجتماعی



دفترخانه ترویج کارهای داوطلبانه

نبض فعالیت های داوطلبانه در دستان شماست

۱۴ آذر مصادف با ۵ دسامبر

روز بین المللی داوطلبان برای توسعه اقتصادی و اجتماعی گرامی باد



Designed by Hightech Doctor

همکاری با سازمان های مختلف در راستای فعالیت های داوطلبانه



حامیان فعالیت های داوطلبانه





سندروم روده تحریک پذیر (IBS) بیماری شایعی است که زنان را بیشتر از مردان مبتلا میکند. غالباً افراد در اواخر سنین نوجوانی و تا قبل از ۴۰ سالگی به این بیماری مبتلا میشوند. بیماری سندروم روده تحریک پذیر ترکیبی از ناراحتی شکم، درد یا مشکل در اجابت مزاج است؛ به این صورت که تعداد دفعات اجابت مزاج در این بیماران بیشتر یا کمتر از میزان نرمال (همراه با اسهال یا یبوست) است و گاهی نوع و شکل ظاهری مدفوع ایشان نیز متفاوت میباشد.

علائم بیماری سندروم روده تحریک پذیر (IBS) کدامند؟

علائم زیر ممکن است در افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر مشاهده شود:

- اسهال (که عموماً به صورت مقطعی و شدید بروز میکند)
- یبوست
- یبوست و اسهال متناوب
- درد یا انقباض شکم که معمولاً در قسمت زیرین شکم اتفاق میافتد به نحوی که این دردها و انقباضات پس از صرف غذا بدتر شده و پس از اجابت مزاج ، بهبود می یابند.
- نفخ شکم
- مدفوع شل تر یا سفت تر از حالت نرمال
- بیرون زدگی شکم
- استرس میتواند علائم این بیماری را تشدید کند. برخی از بیماران به علائم ادراری یا مشکلات جنسی نیز دچار میشوند.
- این بیماری در افراد مختلف به چهار حالت متفاوت مشاهده میشود:
- سندروم روده تحریک پذیر به همراه یبوست (IBS-C)
- سندروم روده تحریک پذیر به همراه اسهال (IBS-D)
- در برخی از بیماران نیز ترکیبی از حالت های یبوست و اسهال مشاهده میشود که تحت عنوان IBS با علائم مخلوط (IBS-M) خوانده میشود.
- بیماری سایر افراد که در هیچ یک از این گروهها قرار نمیگیرند تحت عنوان (IBS-U) نامیده میشود.

بیماری سندروم روده تحریک پذیر به چه دلیل بروز میکند ؟

با اینکه عوامل بسیاری در تشدید علائم سندروم روده تحریک پذیر موثر دانسته شده اند اما هنوز عامل اصلی بروز این بیماری شناخته نشده است. مطالعات حاکی از آن است که در این بیماری ، روده بزرگ بیش از اندازه حساس میشود و به نحوی که حتی به کوچک ترین محرک ها نیز واکنش شدید نشان میدهد. ماهیچه های روده بزرگ، به جای حرکت آرام و منظم عادی دچار انقباض میشوند و این امر نیز منجر به ایجاد اسهال یا یبوست میشود. باکتری های روده ، هورمون زنانه و تغییر در پایانه های عصبی نیز ممکن است در بروز بیماری نقش داشته باشد.

دارو درمانی



- داروهای ضد اسپاسم میتوانند انقباض عضلات روده را کنترل کنند، اما بعضی از این داروها عوارض جانبی از جمله خواب آلودگی یا یبوست را نیز به همراه دارند که باعث میشود گزینه مناسبی برای درمان برخی از بیماران نباشند.
- داروهای ضد اسهال مانند لوبر لوبرامید ممکن است برای کاهش علائم اسهال توصیه شود.
- مواد مسهل و ملین مانند پیسیلیوم، سبوس گندم و فیبر ذرت میتوانند در حرکت غذا در دستگاه گوارش موثر باشند و علائم یبوست را کنترل کنند.
- داروهای ضد افسردگی میتوانند در کاهش علائم بیماری موثر باشند، (این نوع داروها باید حتماً با تجویز پزشک مصرف شوند)



سحر سرافرازی

دبیر سرویس اجتماعی



تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی

معمولا با ایجاد تغییرات ساده ای در رژیم غذایی و فعالیت ها سندروم روده تحریک پذیر به مرور زمان بهبود می یابد. جهت کاهش علائم این بیماری موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- اجتناب از مصرف کافئین (قهوه، چای و نوشیدنی های کافئین دار)
- استفاده بیشتر از مواد غذایی فیبردار مانند میوه ها ، سبزیجات ، غلات کامل و آجیل در رژیم غذایی بیمارانی که بیشتر علائم یبوست دارند.
- نوشیدن حداقل سه تا چهار لیوان آب در طول روز
- اجتناب از کشیدن سیگار
- کسب آرامش از طریق ورزش یا کاهش استرس
- محدود کردن مصرف شیر و پنیر
- خوردن چندین وعده غذایی کوچک تر به جای استفاده از وعده های غذایی بزرگ
- یادداشت کردن مواد غذایی استفاده شده، جهت تشخیص اینکه کدام یک از آنها موجب تشدید علائم سندروم روده تحریک پذیر میشوند.
- مواد غذایی که معمولا منجر به تشدید علائم این بیماری میشوند عبارتند از:
- لفل قرمز، پیاز سبز، شراب قرمز، گندم، شیر گاو

تشخیص این بیماری به چه صورت است؟

هیچ آزمایش خاصی برای تشخیص IBS وجود ندارد. معمولا پزشک علائم بیمار را با علائم سندروم روده تحریک پذیر تطبیق میدهد و ممکن است برای رد موارد بیماری های دیگر، از جمله کولونوسکوپی، اندوسکوپی، آزمایش خون و کشت مدفوع را برای بیمار تجویز کند. بعضی از بیماریهایی که ممکن است علائم مشابه با سندروم روده تحریک پذیر داشته باشند از این قرارند:

- حساسیت یا عدم تحمل برخی از مواد غذایی مانند عدم تحمل لاکتوز یا عادت های غذایی نامناسب

- استفاده از داروهایی مانند داروی فشارخون، آهن یا بعضی آنتی اسیدهای خاص
- عفونت
- کمبودهای آنزیمی، که در این موارد پانکراس به میزان کافی آنزیم تولید نمیکند و هضم غذا دچار اشکال می شود.
- بیماری هایی مانند کولیت اولسراتیو یا بیماری کرون که منجر به التهاب روده میشوند.

درمان سندروم روده تحریک پذیر به چه صورت است؟

تقریبا تمام افرادی که به سندروم روده تحریک پذیر مبتلا هستند قابل درمانند، اما یک روش درمانی مشخص برای همه به صورت یکسان جواب نمیدهد. بنابراین بیماران باید جهت یافتن روش درمانی متناسب با علائم بیماری، با پزشک مشورت کنند.

عوامل زیادی مانند خوردن غذاهای خاص، استفاده از داروها و نیز استرس های عاطفی میتوانند باعث ایجاد علائم این بیماری شوند. بیماران باید توجه داشته باشند که کدام یک از عوامل موجب ایجاد بیماری شده است. معمولا ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و مصرف دارو جهت بهبود بیماران توصیه میشود.



اگر به دلیل این بیماری ناچارید استفاده از لبنیات را محدود کرده و نگران دریافت میزان کافی کلسیم هستید، بروکلی، اسفناج، شلغم، توفو، ماست، ساردین و ماهی سالمون، آب پرتقال و نان غنی شده با کلسیم، یا مکمل های کلسیم جهت تامین کلسیم بدن استفاده کنید.

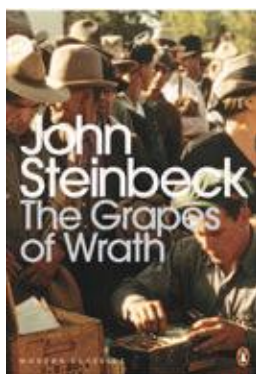
● دولت برای ایجاد ثبات در قیمت
● گوشت و کمک به کشاورزان دستور ذبح
بیش از شش میلیون خوک داد و آنها
را بصورت بسته بندی شده بین فقیرا و
گرسنگان این مناطق توزیع کرد. مازاد
بسته های گوشت خوک به بازار عرضه و
ضمن تنظیم بازار سایر محصولات مورد نیاز
خرج سیار کمکهای دولتی شد.

تجربه جهانی

تجربه ایالات متحده در مهار پدیده ریزگردها

Drought and dust storms

قسمت اول
محیط زیست



پدیده ریزگردها و طوفانهای شن و گردوغبار در سالهای دهه ۱۹۳۰ در آمریکا یک مشکل اساسی بود.

در این سالها، بخاطر خشکسالی و همچنین مدیریت نادرست خاک و آب و کشاورزی، طوفانهای شدیدی که منشا آن تگزاس و کلرادو در جنوب و مرکز آمریکا بود، زندگی میلیونها انسان را بخاطر انداخت. این طوفانها حتی به نیویورک که بیش از ۲۰۰۰ کیلومتر با نواحی تولید گردوغبار فاصله داشت رسید.

یک میلیون نفر مجبور به کوچ اجباری شدند و بیکاری و فقر گریبان جامعه را گرفت. گفته میشود حدود نیم میلیون نفر بی خانمان شدند.

این سالها به نام **dirty thirties** در تاریخ آمریکا نامیده میشود.

فرانکلین روزولت، رییس جمهور وقت آمریکا به سرعت وارد عمل شد و برای چاره این مشکل به سراغ مراکز علمی رفت.

دولت، در مناطقی که کشاورزی زیاد باعث تخریب لایه سطحی و محافظ خاک شده بود، بطور موقت کشاورزی را ممنوع کرد و هزینه زندگی کشاورزان را بمدت پنج سال متقبل شد.

همچنین بسیاری از مناطق را بعنوان مناطق حفاظت شده و پارکهای ملی اعلام کرد و شروع به کشت گیاهان و درختچه های مقاوم برای تثبیت خاک کرد.

بدستور روزولت، تعداد دویست میلیون درخت و درختچه از کانادا به تگزاس وارد و کاشته شد و بدین طریق خاک را تثبیت، رطوبت خاک حفظ و مشکل حل شد.

در سال ۱۹۳۹ مشکل ریزگردها بطور کامل مهار شد.

مناطق حفاظت شده ای که در دهه ۱۹۳۰ توسط دولت وقت احداث شد، همچنان وجود دارد و قوانین و مقررات سختی برای حفظ محیط زیست وجود دارد.

اتفاقات این دوره موضوع بسیاری از آثار فرهنگی آن زمان، به ویژه رمان خوشه های خشم (۱۹۳۹) توسط جان اشتاین بک شده است.

References: https://en.wikipedia.org/wiki/Dust_Bowl

Dust Bowl

1930s, the unanchored soil turned to dust, which the prevailing winds During the drought of the blew away in huge clouds that sometimes blackened the sky. These choking billows of dust – named "black blizzards" or "black rollers" – traveled cross country, reaching as far as the East Coast and striking such cities as New York City and Washington, D.C. On the Plains, they often ft) or less. Associated Press reporter Robert E. Geiger happened 3.3) metre 1 reduced visibility to ;1935 ,14 to be in Boise City, Oklahoma, to witness the "Black Sunday" black blizzards of April Edward Stanley, Kansas City news editor of the Associated Press coined the term "Dust Bowl" while While the term "the Dust Bowl" was originally a reference to [4][3].rewriting Geiger's news story the geographical area affected by the dust, today it is usually used to refer to the event, as in "It "was during the Dust Bowl

امداد و نجات
و مدیریت بلایا

مجری دوره های آموزش
کارگاه های پژوهش
مانورها و پروژه های
میدان و عملیاتی

خانه نجات ایران



در سال یکروز را به انجام کارهای
داوطلبانه اختصاص دهیم



Let's do it!

نماینده پروژه بین المللی
پاکسازی زمین

گردشگری

ترویج سفرهای داخلی
و طبیعت گردی و زندگی در
شرایط سخت و بقادر طبیعت


خانه نجات ایران
Iran Rescue Center
www.ircngo.ir
info@ircngo.ir

نشانی: تهران، بلوار ارتش، مینی سیتی، شهرک شهید محلاتی، بلوار شاهد
میدان صاحب الزمان، مجموعه مدیریت بحران، دفتر خانه نجات ایران
شماره تماس: ۰۲۲۴۷۶۵۴۴ - ۰۲۲۴۷۵۴۷۱
ارتباط در فضای مجازی: ۰۹۳۷۲۱۱۶۷۸۵

آموزشگاه طب سنتی و گیاهان دارویی

مدیر و موسس: استاد داود فرزانی

گرفتن یک مهارت = گرفتن یک تخصص

طب سنتی

با مجوز رسمی از سازمان فنی و حرفه ای کشور



* مشاوره مهارت های سبک زندگی سالم (طب سنتی)

* شناخت، پرورش و فروشندگی گیاهان دارویی

* برگزاری کارگاه های یک روزه

* گرم سازی مقدماتی و پیشرفته

* بیماری شناسی و نسخه نویسی

* آموزش دمنوش های گیاهی

* اسانس گیری و روغن گیری

* داروسازی محض

* چاقی و لاغری

* ماساژ شیائسو

* ماساژ ایرانی

* مزاج شناسی

* اصلاح تغذیه

* کاربر ماساژ

* آروماتراپی



۰۲۱۶۶۵۵۹۶۴۸

۰۲۱۶۶۵۵۹۳۲۹

۰۹۲۱۱۱۰۴۶۰۳



tebekohan



@tebbekohann



www.tebbekohan.ir

آدرس: تهران- میدان **توحید** - ابتدای خیابان **ستارخان** - روبه روی

باقرخان- پلاک ۱۶۸ - ساختمان پزشکان رازی- طبقه ۳ واحد ۷

ماهنامه فرهنگی، هنری، اجتماعی

همیشه زندگی

نام: نام خانوادگی:

فعالیت شغلی: میزان تحصیلات:

رشته تحصیلی: نشانی کامل پستی:

کدپستی: شماره تماس:

پست الکترونیک: مبلغ واریزی:

شماره فیش بانکی: تاریخ واریز وجه: .../.../.....

تعداد نسخه مورد درخواست در هر شماره:

از ماه تا ماه

هزینه اشتراک برای ۱۲ ماه (پست عادی): ۱۲۰,۰۰۰ تومان

هزینه اشتراک برای ۱۲ ماه (پست سفارشی): ۱۴۰,۰۰۰ تومان

هزینه اشتراک برای ۶ ماه (پست عادی): ۶۰,۰۰۰ تومان

هزینه اشتراک برای ۶ ماه (پست سفارشی): ۷۰,۰۰۰ تومان

لطفا مبلغ اشتراک را به شماره کارت ۵۰۴۷۰۶۱۰۳۱۳۱۲۲۱۴

(شماره شبا ۷۰۰۷۸۸۹۸۴۳۳۷۰۷۰۷۸۸۹۸۴۳۳۷ IR) بانک شهر، بنام

محمد ناگهی صاحب امتیاز و مدیرمسئول ماهنامه همیشه زندگی،

واریز نموده و فرم اشتراک فوق را با اطلاعات خواسته شده از طریق

پل های ارتباطی ماهنامه ارسال نمایید.

E-Mail: lifeforever@iran.ir

Telegram: @lifeforevermagazine

Instagram: @lifeforevermagazine

Web Site: www.lifeforever.ir

TEL.: 021-88974211 88547548

Mobile: 09307723471

SMS: 50002212365

پروانه انتشار به شماره ثبت ۷۷۳۷۰ وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

گستره توزیع: سراسر کشور



#همیشه زندگی



شرکت بازرسی پارس گواه

کنترل، بازرسی و صدور گواهی محصولات ارگانیک، طبیعی و گلوبال گپ

نماینده انحصاری و آژانس بازرسی شرکت Kiwa BCS در ایران

شرکت بازرسی پارس گواه

ما برانیم تا بعنوان سازمانی یادگیرنده و پویا، خدمات بازرسی هر کالا و خدمت را در اقصی نقاط ایران بزرگ محقق نماییم. قابلیت اساسی ما بر خورداری از کارکنانی خلاق، شبکه ای توانمند و منعطف است که ما را قادر به ارائه خدمات با بهترین کیفیت، در سریعترین زمان و با قیمت رقابتی می نماید.

شرکت بازرسی پارس گواه ضمن دریافت گواهینامه های تایید صلاحیت در خصوص بازرسی محصولات کشاورزی ارگانیک و بازرسی محصولات کشاورزی سالم (G.A.P) از مرکز ملی تایید صلاحیت ایران، با توجه به سوابق کاری موفق و مستمر مدیران این شرکت در سطوح بین المللی، موفق به اخذ نمایندگی انحصاری شرکت Kiwa BCS در ایران جهت ارائه کلیه خدمات بازرسی و گواهی محصولات کشاورزی ارگانیک و محصولات کشاورزی سالم (G.A.P) در سطح بین الملل گردیده است.

این شرکت علاوه بر ارائه خدمات بر اساس کلیه استانداردهای بین المللی شامل EU (قانون ارگانیک اتحادیه اروپا) - NOP (برنامه ملی ارگانیک امریکا) - JAS (استاندارد کشاورزی ارگانیک ژاپن) - BIO-Suisse (استاندارد ارگانیک سوئیس) - گلوبال گپ (استاندارد جهانی عملیات خوب کشاورزی) - Fair Trade (تجارت عادلانه) و ... بر اساس استاندارد ملی ارگانیک ایران به شماره ISIRI11000 نیز به مشتریان خود خدمات ارائه می کند.

در ضمن این شرکت در راستای توسعه خدمت رسانی به مشتریان خود، کلیه خدمات ایمنی مواد غذایی (Food Safety) را نیز ارائه می نماید.



۱۴ - ۰۲۴-۲۲۴۴۹۶۱۳



۰۲۴-۲۲۴۶۷۰۱۰



www.pars-cert.com



info@pars-cert.com

kiwa



Partner for progress



دفتر مرکزی: کرمان، خیابان ابنوس - ابنوس ۲۶ ساختمان پارک علم و فناوری - طبقه ۴ - واحد ۲
دفتر تهران: خیابان ولیعصر - خیابان بزرگمهر ساختمان دانشگاه تحصیلات تکمیلی - طبقه اول





GREEN BIOTECH
زیست فناوری سبز
تأسیس ۱۳۸۲

ایرانی زیست سبز

کودها زیست
بارور
BARVAR



فسفات بارور-۲



ازتو بارور-۱



سولفو بارور-۱



پتو بارور-۲

www.greenbiotech-co.com
info@greenbiotech-co.com

محصولی از شرکت زیست فناوری سبز
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۷۲۶۰۰ (خط ۶)
واحد آموزش و پشتیبانی:
۰۲۱-۸۸۹۷۴۲۱۲ (خط ۴)



تولید و عرضه کننده محصولات ارگانیک نشانی از ارگانیک

اعطای نمایندگی در سراسر کشور



دارای گواهینامه ارگانیک



نشانی مزرعه:
فیروزکوه، امیریه
بعد از خط راه آهن
ابتدای جاده سمتان
مجتمع کشت و صنعت بیونشان



فروشگاه شعبه دو:
نیوران
بعد از چهارراه مقدسی (مژده)
پلاک ۴۳۷
تلفن: ۲۲۷۲۴۵۲۹




فروشگاه شعبه یک:
شهرک غرب، بلوار دریا
بین بلوار پاکنژاد و فرحزادی
خیابان سعدی، کوچه صفا، پلاک ۴۵
تلفن: ۸۸۰۸۸۱۷۵



نشانی دفتر مرکزی:
تهران، یوسف آباد
خیابان ۶۴، پلاک ۲۷
واحد ۳۰۱
تلفن: ۰۹۱۲۷۳۳۳۵۲۲



 [bioneshan_store](https://t.me/bioneshan_store)

www.bioneshan.com

 [bioneshan](https://www.instagram.com/bioneshan)

زوبین

همراه با طبیعت بسوی سلامتی

از ۱۲۷۷ ه.ش.



انجمن ارگانیک ایران

IR-BIO-141
NON-EU-AGRICULTURE

- اولین تولید کننده چای ارگانیک در خاورمیانه
- نشان عالی برترین مدیریت سرآمد در صنایع غذایی ایران
- به جناب آقای مهندس زوبین امیری
- استاندارد و جایزه بین المللی (First Choice Customers)
- اولین انتخاب مشتریان در صنایع غذایی از سوی کشور آلمان
- نشان ملی استاندارد ارتقاء کیفیت و سلامت محصولات غذایی
- دارنده گواهی ارگانیک مطابق با استاندارد اتحادیه اروپا، آمریکا و ایران
- حضور در بزرگترین نمایشگاه ارگانیک جهان در آلمان، بایو فاخ ۲۰۱۳
- اولین عضو تولید کننده ارگانیک از ایران در فدراسیون جنبش بین المللی کشاورزی ارگانیک IFOAM
- حضور در ۹ دوره جشنواره ارگانیک شهرداری تهران، از اولین تا آخرین و بسیاری دیگر...



گردو ۱۰۰٪ ارگانیک

پرتقال ۱۰۰٪ ارگانیک

چای ممتاز گل سرخ

چای سیاه ممتاز

چای سبز ارگانیک

چای ترش و شیرین

چای سیاه سرگل بهاره

چای ممتاز زربین

@zubinorganic

ZubinTea



www.zubinTea.com

info@zubinTea.com ۰۲۱-۲۶۱۳۱۸۱۳

ارتباط با ما ...



کود ارگانیک جنگل

حمایت از محصول سالم از مزرعه تا سفره



هدیه ای به طبیعت

Stronger Roots with JUNGLE Organic Fertilizer

☎ 22193764 🌐 www.compost.ir