

شماره نهم
سال سوم
تابستان ۱۳۹۷
هشت هزار تومان
صفحه ۴۱



@lifeevermagazine
#lifeevermagazine



سلام به فصل کوشش فصل کار

تابستان

حمایت از محصول سالم

از مزرعه
تا سفره

به همراه کارت
تخفیف خرید از
فروشگاه های
عرضه کننده
محصولات سالم

up to
10%
OFF



پاشا وجدان

مدیر عامل نان بیوتارلا



اهمیت نان از نگاه مجموعه بیوتارلا نخستین و تنها نان ارگانیک در ایران
چون سلامتی شما برایمان مهم است

۱۴

۱۰ شبکه محصول سالم رونمایی شد

۱۸ زمین های کشاورزی ارگانیک حریفان تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی ۲۰۱۸

۲۲ معرفی مزرعه ی سبزیجات و میوه جات ارگانیک قربانی

۴۲ کشورهای دارای ممنوعیت محصولات تراریخته



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
مجمع کشت و صنعت بیونشان

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

فروشگاه شعبه یک:
شهرک غرب، بلوار دریا
بین بلوار پاکباز 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)



Koohpanah™

Marjan Tafresh Dairy Co.

Processing - packaging
in Koohpanah Dairy Factory
Has Organic License



Kooh.panah



Koohpanah

شرکت لبنی مرجان تفرش با برند کوهپناه در سال ۱۳۷۹ با ظرفیت کارگاهی تأسیس 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 تجمع 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



بدون شیر خشک و هرگونه مواد افزودنی
تلفیقی از سنت و صنعت
تضمین کنم
با شرافتم خلوص محصولات کوهپناه



منطبق با الزامات

استاندارد ملی ارگانیک ایران (ISO-11000)

تحت کنترل، بازرسی و گواهی

شرکت بازرسی پارس گوا

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: ۴۴۹۷۹۷۴۱-۰۲۱



انتقادات و پیشنهادات ۰۹۱۲-۱۷۹۸۸۹۶

E-Mail: koohpanah Tafresh@gmail.com

www.marjan-tafresh.com

بخش ویژه



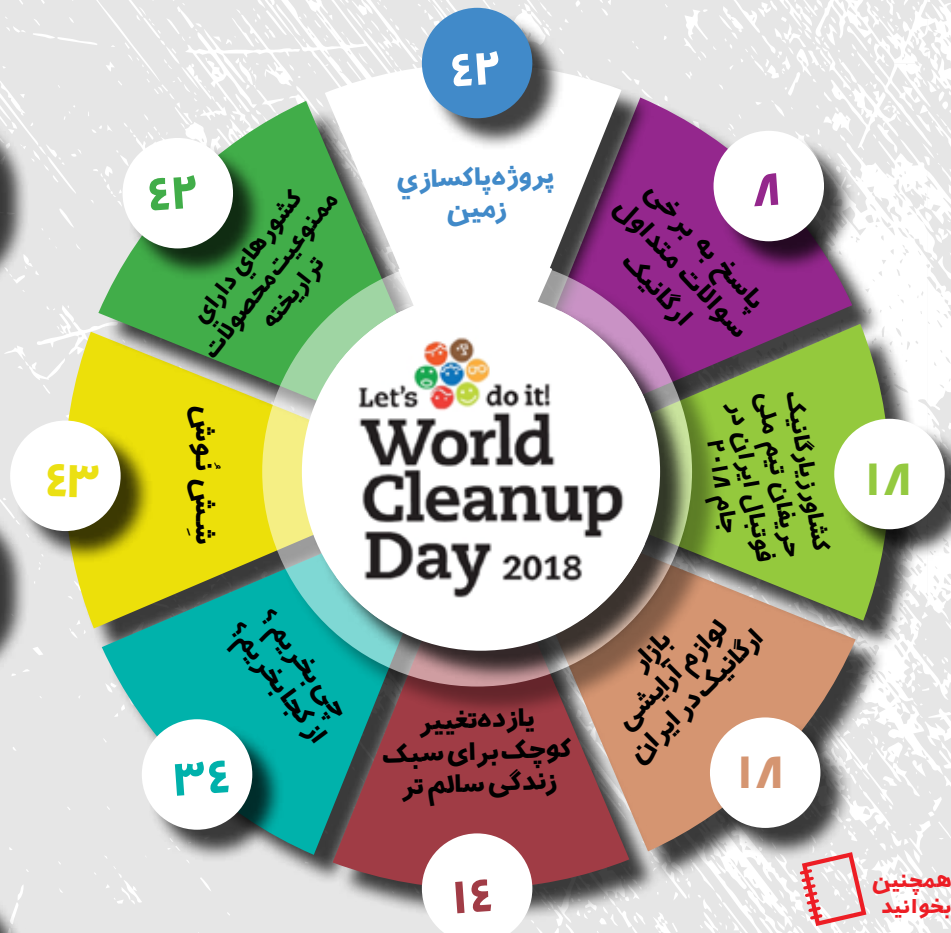
شبکه محصول سالم
رونمایی شد
صفحه ۱۰



(نان سالم) راه بازگشت
به تغذیه سالم
ندا محمدزاده
صفحه ۱۴



میوه و سبزیجات ارگانیک و
طبیعی
حسین قربانی
صفحه ۲۲



همچنین
بخوانید

- | | |
|----|---------|
| ۱ | صفحه ۸ |
| ۹ | صفحه ۹ |
| ۱۰ | صفحه ۱۰ |
| ۱۲ | صفحه ۱۲ |
| ۱۴ | صفحه ۱۴ |
| ۱۶ | صفحه ۱۶ |
| ۱۸ | صفحه ۱۸ |
| ۲۰ | صفحه ۲۰ |
| ۲۲ | صفحه ۲۲ |
| ۲۴ | صفحه ۲۴ |
| ۲۶ | صفحه ۲۶ |
| ۲۷ | صفحه ۲۷ |
| ۲۸ | صفحه ۲۸ |
| ۳۰ | صفحه ۳۰ |
| ۳۴ | صفحه ۳۴ |
| ۳۸ | صفحه ۳۸ |
| ۳۹ | صفحه ۳۹ |
| ۴۱ | صفحه ۴۱ |
| ۴۲ | صفحه ۴۲ |
| ۴۳ | صفحه ۴۳ |
| ۴۵ | صفحه ۴۵ |
| ۴۶ | صفحه ۴۶ |



#ماهنامه_همیشه_زندگی

شناسنامه

صاحب امتیاز و مدیر مسئول
محمد ناگهی #mohammadnagahi

رئیس شورای سیاستگذاری
احمد بختیاری

سر دبیر
سید محمود رضا شایسته

دبیر سرویس اجتماعی (سبک زندگی)
سحر سرافرازی

مدیر ارتباطات تجاری
عباس واعظی

چاپ
آوا

صحافی
رویان

تلفن جذب آگهی ها
تهران: ۰۹۱۲۲۶۸۸۰۵۶

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
۰۹۳۰۷۷۲۳۴۷۱

نشانی دفتر نشریه

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

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 مواظ 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



فروشگاه ارگانیک
شهرک امید



فروشگاه ارگانیک
شهرک اکباتان



همراهان این شماره

دکتر ثنائی، شاهد صفر، سیده فاطمه شایسته، داوود
فرزامی، شبمن وثوقی، شهین پناهپوری، ندا محمد زاده
پاشا وجدان و حسین قربانی

با تشکر از

انجمن ارگانیک ایران، موسسه بسوی ترویج محصول سالم، انجمن
تولیدکنندگان فرآورده های آلی و زیستی کشاورزی، انجمن علمی
کشاورزی بوم شناختی ایران، سازمان خانه نجات ایران، دبیرخانه
ترویج کارهای داوطلبانه، خانم تفرشی، آقای قربان پور، آقای حسام
قربانی، آقای پور نصرالله و آقای عرب

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





سلامت، نیازمند سرمایه اجتماعی

احمد بختیاری

رئیس شورای سیاستگذاری

توسعه سلامتی و ترویج زندگی سالم نیازمند به افزایش سرمایه اجتماعی در این حوزه می باشد و اگر بتوان سرمایه های اجتماعی موجود در کشور را افزایش داد و به این حوزه گسیل کرد، میتوان نقش ثمربخش و پرفایده ای را انتظار داشت.

البته باید به این نکته نیز توجه کرد، که این نوع فعالیت ها در دسته ی اقدامات بلند مدت قرار می گیرند، لذا نیازمند برنامه ریزی های راهبردی با در نظر گرفتن نقاط قوت و بهره گیری از فرصت های در دسترس و پیش رو هم راه با اهداف از پیش تعیین شده میباشد. به نظر میرسد میتوان در اولین اقدام، تلاش کرد تا با اقناع کنش گران این حوزه آنها را به سمت فعالیتهای مطلوب در حوزه های مرتبط با سبک زندگی سالم و سلامت غذایی هدایت نمود، تا این دسته از افراد شروع کننده ی حرکت های اجتماعی سلامت محور باشند.

در این مسیر تمامی همکاران و اعضای هیات تحریریه نشریه همیشه زندگی امیدوارانه در تلاش هستند، تا بتوانند محل تلاقی سرمایه های اجتماعی و فعالان حوزه سلامت باشند. یکی از اهدافی که نشریه همیشه زندگی دنبال میکند شناسایی سرمایه های اجتماعی فعال در این حوزه است، تا بتوان به گسترش آن کمک کرد.

ما معتقدیم که باید از حداکثر ظرفیتهای کشور استفاده نمود تا بتوانیم نقشی در ترویج فرهنگ سلامت جامعه و سوق دادن مردم به سمت زندگی سالم تر داشته باشیم.

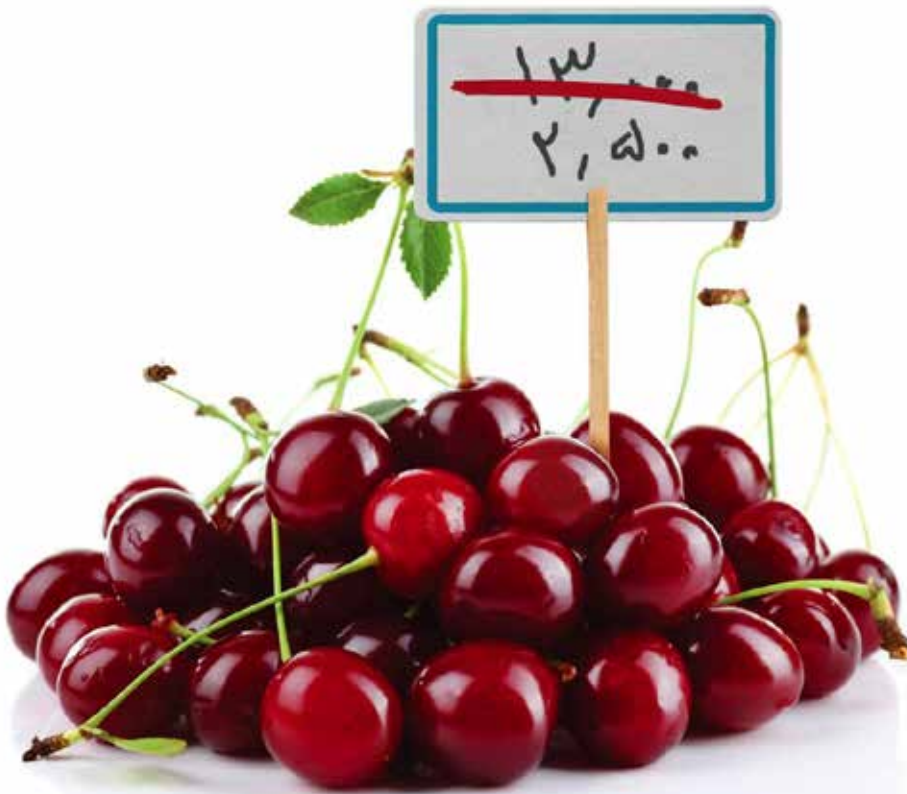
سپاس



فرقی نمی کند
سبک زندگی
شما چیست
فرقی نمی کند
محصول سالم است
یا غیر سالم
ارگانیک است یا
تراپخته
طبیعی است یا
دارای مواد نگهدارنده
فرقی نمیکند از
ما میخرید یا
فروشگاه دیگر

Do not buy expensive

گران
نخرید



فروشگاه ارگانیک
شهرک اکباتان

فروشگاه ارگانیک
شهرک امید

همیشه زندگی
ماهانامه

FAQs
سوالات
متداول

محصولات ارگانیک

قسمت دوم

زمان مورد نیاز برای
مطالعه این صفحه
۴ دقیقه
تعداد
واژه
۳۵۶

#کشاورزی_ارگانیک
#organicfarming



آیا محصولات ارگانیک واقعا خوب هستند؟

محصولات ارگانیک مطابق روش های سازگار با محیط زیست رشد می کنند. استفاده از هر نوع آفت کش، سموم و سایر مواد شیمیایی در کشاورزی ارگانیک ممنوع است. تمرکز در این نوع کشاورزی بر روی منابع تجدیدپذیر و حفاظت از خاک و آب برای افزایش کیفیت محیط زیست است. برچسب «ارگانیک» بر روی محصولاتی که تحت مجوز قوانین مشخص و تدوین شده جهانی تولید شده اند نصب میگردد. به گفته وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA)، «دستورالعمل های اصلی برای تولید ارگانیک، استفاده از مواد و شیوه هایی است که تعادل محیط زیستی سیستم های طبیعی را تقویت می کنند و بخش هایی از سیستم کشاورزی را به یک کل از چرخه ی زیست محیطی تقسیم می کنند».

آیا عدم آزمایش محصولات ارگانیک بر روی حیوانات واقعیت دارد؟

بله، محصولات دارای گواهی ارگانیک هیچوقت بر روی حیوانات و هیچ انسانی آزمایش نمی شوند و آزمایشات این محصولات در آزمایشگاه های پیشرفته و با تجهیزات کامل انجام میشود.

فرق محصولات لبنی ارگانیک با سایر محصولات چیست؟

این محصولات از حیواناتی که به آنها هیچ گونه آنتی بیوتیک یا هورمون رشد داده نمی شوند، تامین می شود.

وضعیت بهداشت محصولات ارگانیک چه تفاوتی با محصولات متعارف در بازار دارد؟

مطالعاتی که در سال ۲۰۱۴ توسط تیمی از محققان بین المللی تحت رهبری اتحادیه اروپا و اعتماد Sheepdrove انجام شد و سه سال پیش در مجله تغذیه بریتانیا منتشر گردید به وضوح نشان می دهد که غذاهای ارگانیک دارای مجموعه ای از مزایای بهداشتی هستند که غذاهای به اصطلاح «متعارف» نمی توانند از آنها استفاده کنند.

آیا محصولات ارگانیک در کاهش گازهای گلخانه ای موثر هستند؟

بله، یکی از مزایای مهم کشاورزی ارگانیک کمک به رفع مشکلات ناشی از تغییرات آب و هوایی و کاهش انتشار گازهای گلخانه ای دی اکسید کربن (CO2)، متان (CH6) و اکسید نیتروژن (N2O) است. براساس مطالعات سازمان جهانی خواروبار کشاورزی، در سیستم کشاورزی ارگانیک، انتشار گاز دی اکسید کربن (CO2) در هر هکتار حدود ۴۸ تا ۶۶ درصد کمتر از سیستم های معمولی و مرسوم تولید بخش کشاورزی است. تجربیات جهانی فراوان (مطالعات و تحقیقات در آلمان، کانادا، ایالات متحده، یونان و...) بر این نکته تأکید دارند که کشاورزی ارگانیک بر کاهش انتشار گازهای گلخانه ای تأثیر دارد.

NEWS

اخبار
جهانی

محصولات ارگانیک

تعداد
واژه
۶۱۰

زمان مورد نیاز برای
مطالعه این صفحه
۷ دقیقه

۱: رشد صنعت مواد غذایی آلی / زیستی یا ارگانیک

مطالعه بر روی بازار نشانه های رو به رشد صنعت مواد غذایی را نشان میدهد. در ژوئن ۲۰۱۷ گزارشات نشان دادند که فروش محصولات ارگانیک از سال ۲۰۰۷ تا کنون بیش از دوبرابر شده و به رقمی بالغ بر ۴۷ میلیارد دلار رسیده است.

.....

۱: به زنبورها یک فرصت جدید بدهید

طبق اخبار منتشر شده تحقیقاتی بنام به زنبورها فرصت بدهید منتشر گردیده که در آن زنبورها بدلیل گرده افشانی و ایجاد نقش موثر و قابل توجه در تولید غذاهای جهان بسیار ستوده شده اند، اما همین تحقیقات نشان میدهد زنبورها به میزان قابل ملاحظه ای در حال ناپدید شدن هستند. مرگ دسته جمعی اسرارآمیز زنبور عسل مورد مطالعه این تحقیق است و نتیجه کشف یکی از دلایل کاهش جمعیت زنبورها بنام اختلال سقط کولون (CCD) نامیده شد. آفت کش های نئونوتوئینوئید Neonicotinoid، سیستم ایمنی زنبورها را تضعیف می کنند و باعث بی نظمی می شوند، که توانایی زنبور عسل را برای یافتن راه برگشت به کندو کاهش می دهد. دیگر سموم سمی مانند گلیفوزات glyphosate، ماده اصلی در Roundup نیز به اختلال CCD کمک می کند.

.....

۱: کاهش حشرات خطری برای کشاورزی ارگانیک

تحقیقاتی که توسط دکتر جوزف مرکولا Joseph Mercola در ۶۳ منطقه حفاظت شده در آلمان انجام و در اکتبر ۲۰۱۶ منتشر شده است، نشان میدهد، ۷۸٪ حشرات بال دار مانند مگس، پروانه ها و حتی پروانه ها در ۲۷ سال گذشته از بین رفته اند. این کاهش ۷۶ درصدی به صورت فصلی صورت گرفته، در حالیکه در ماه های تابستان سالانه ۸۲ درصد کاهش یافته است. تغییر در آب و هوا، تغییرات زیستگاهی و استفاده از کودهای شیمیایی، آفت کش ها و سموم در کشاورزی برخی از دلایل این کاهش است. تأثیرات ناپدید شدن حشرات نباید به آسانی گرفته شود. تحقیقات نشان میدهد حدود ۸۰ درصد از گیاهان وحشی وابسته به گرده افشانی حشرات و ۶۰ درصد از پرندگان برای غذا وابسته به اینگونه حشرات هستند. محققان ارزش «خدمات اکوسیستمی» که به وسیله حشرات به طبیعت وارد میشود را فقط در ایالات متحده حدود ۵۷ میلیارد دلار تخمین زده اند.

.....

۱: رشد صنعت مواد غذایی آلی / زیستی یا ارگانیک

مطالعه بر روی بازار نشانه های رو به رشد صنعت مواد غذایی را نشان میدهد. در ژوئن ۲۰۱۷ گزارشات نشان دادند که فروش محصولات ارگانیک از سال ۲۰۰۷ تا کنون بیش از دوبرابر شده و به رقمی بالغ بر ۴۷ میلیارد دلار رسیده است.

.....

محصولات حاصل از صید و شکار ارگانیک محسوب نمیگردند

۱: رشد صنعت مواد

غذایی زیستی یا 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 اصلاح سازی:

هیچگونه مواد افزودنی (مثل شیرین کننده ها و رنگ دهنده های مصنوعی)، پرتو دهی با پرتوهای یونیزه کننده و اصلاح ژنتیک نبایستی در روند تولید محصول بکار رفته باشد.

۳- ذخیره سازی

و انبار مجزا: محصولات ارگانیک باید از محصولات غیر ارگانیک تفکیک شده و بطور جداگانه نگه داری شوند.

۴- عدم استفاده از

مواد شیمیایی مصنوعی:

عدم استفاده از ترکیبات شیمیایی مصنوعی نظیر کودهای شیمیایی، آفت کشها، حشره کشها و علف کشها. (از ۳ سال قبل از برداشت محصول)

۵- رشد بهره وری

در کشاورزی زیستی:

با توجه به مطالعات و تحقیقات انجام شده تا ۲۵ درصد افزایش بهره وری محصولات کشاورزی در صنعت ارگانیک ثبت شده که با رعایت استانداردهای تدوین شده این درصد به راحتی قابل دستیابی میباشد.



در کشاورزی سنتی از

آفت کشهای مصنوعی

و در کشاورزی

ارگانیک از حشرات و

پرندگان نافع، محدود

کردن جفتگیری

آفات، کندن علفهای

هرز و در صورت نیاز

از حشره کشهای

مجاز کشاورزی

ارگانیک برای کنترل

و ریشه کن کردن

آفات استفاده میشود.

شبکه محصول سالم رونمایی شد

اردیبهشت ۱۳۹۷

وی استفاده از تغذیه تلفیقی در مزارع و استفاده از زیست‌مهارگرها به جای سموم شیمیایی را از جمله راهکارهای تولید غذای سالم عنوان کرد و گفت: همه این روش‌ها به دلیل عدم توسعه محصولات نیز با مشکلاتی مواجه هستند، ضمن آنکه کشش بازار نسبت به محصولات برتر غذایی وجود ندارد و این امر موجب شده تا فناوری‌های این حوزه توسعه نیابد.

دبیر ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی همچنین بیان کرد: ۵۰ درصد سرطان‌های کشور قابل پیشگیری هستند که بهترین راه‌های پیشگیری، تحرک، عدم استفاده از دخانیات و تغذیه مناسب است. برای دو راه اول خود مردم باید اقدام کنند؛ اما برای تغذیه مناسب ما باید ورود کنیم. وی با تأکید بر ضرورت توجه به تولید غذای سالم در کشور ادامه داد: عدم توجه به این امر موجب شده است که قانون‌های مصوب در مجلس مشکلی را حل نکند و تست‌های ما بر روی انواع محصولات کشاورزی نشان از وجود باقی مانده سموم در این محصولات دارد. قانعی استفاده از تغذیه تلفیقی در مزارع و استفاده از زیست‌مهارگرها به جای سموم شیمیایی را از جمله راهکارهای تولید غذای سالم عنوان کرد و گفت: همه این روش‌ها به دلیل عدم توسعه محصولات نیز با مشکلاتی مواجه هستند، ضمن آنکه کشش بازار نسبت به محصولات برتر غذایی وجود ندارد و این امر موجب شده تا فناوری‌های این حوزه توسعه نیابد.

به گفته وی، در حال حاضر ۱۵ هزار فارغ‌التحصیل در حوزه زیست‌فناوری در کشور وجود دارد که نیاز به زمینه‌سازی برای اشتغال دارند. که همین طرح می‌تواند به اشتغالزایی آنها کمک شایانی کند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دولت به نقل از مرکز ارتباطات و اطلاع رسانی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، شبکه محصول سالم (طرح شمس) توسط ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی با هدف توانمندسازی، حمایت، ترویج و رتبه بندی محصولات سالم کشاورزی و بازاریابی و فروش این محصولات برای ارتقای سلامت و حفظ ایمنی غذایی، رونمایی شد. مصطفی قانعی دبیر ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری در این مراسم، گفت: از سه سال پیش موضوع سالم سازی محصولات کشاورزی و ارتقای کیفیت تغذیه را پیگیری می‌کردیم که امروز قدم جدی و مهمی برای تحقق این هدف برداشته شد.

وی افزود: سند این ستاد، به تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی رسیده و سند راهبردی دیگر این ستاد در نقشه جامع علمی کشور مراحل بازنگری را طی می‌کند.

به گفته قانعی، در ستاد توسعه فناوری‌های مرتبط با زیست فناوری پیگیری می‌شود که این پیگیری‌ها باید در نهایت منجر به کسب ۳ درصد از بازار جهانی زیست فناوری شود؛ اما در حال حاضر ما تنها نیم درصد این بازار را در اختیار داریم که این عدد نشان می‌دهد فاصله زیادی تا تحقق این هدف داریم.

وی ادامه داد: در واقع دولت برای ستاد وظیفه تسهیل‌گری، تنظیم‌گری، هدایت و هماهنگی را تعیین کرده است تا به کمک این وظایف، اقتصاد و سلامت را در کشور محقق کنیم.

قانعی همچنین بیان کرد: تحقق مقطعی اقتصاد، به سلامت آسیب می‌زند و متأسفانه به دلیل بی‌توجهی‌هایی که به موضوع محصولات سالم صورت گرفته، هر سال تعداد زیادی از مردم دچار مشکلات جدی می‌شوند.

**۵۰ درصد سرطان‌های کشور قابل
پیشگیری هستند که بهترین راه‌های
پیشگیری، تحرک، عدم استفاده از
دخانیات و تغذیه مناسب است**



شبکه محصول سالم
(طرح شمس) با هدف
توانمندسازی، حمایت،

ترویج و رتبه بندی محصولات سالم کشاورزی،
بازارسازی، بازاریابی و فروش این محصولات
برای ارتقای سلامت و حفظ ایمنی غذایی که
به افزایش اعتماد مردم به سلامت محصولات
و ترویج سبک زندگی سالم منجر خواهد شد،
شبکه محصول سالم با مشارکت شرکت ها و
گروه های کنشگر و تاثیرگذار بر زنجیره تامین
محصولات سالم به طور داوطلبانه تشکیل شد که
هر یک از اعضا نقش موثر و معینی در دستیابی
به اهداف و مأموریت های شبکه ایفا خواهد کرد.

اهداف این شبکه شامل «تعیین شاخص های
سلامت و رتبه بندی، صدور گواهی و رهگیری
محصولات کشاورزی و غذایی در زنجیره تامین
محصولات سالم توسط اعضا»، «ایجاد شبکه معتمد
همکاری بین نهادهای، شرکت های خصوصی و
مؤسسات دولتی و غیردولتی برای ارتقای سلامت
کشور»، «افزایش ظرفیت و بهره وری تولید و توزیع
محصولات سالم با توسعه فعالیت های نوآورانه
و جمعی به بهره مندی کشور از فناوری های
مرتبط با سلامت و شرکت های خصوصی موثر
در زنجیره تامین محصولات کشاورزی» می شود.

همچنین، «کسب اعتماد مصرف کننده به عنوان
اصلی ترین رکن این شبکه»، «فعالیت مشترک و
منسجم برای تحقیقات بازار، بازاریابی و
فروش محصولات کشاورزی و غذایی سالم»، «ایجاد
ارتباط با بانک ها و سازمان های اعتباری و بیمه
ای کشور و همچنین سازمان های مالی و پولی بین
المللی در قالب قوانین ایران و با هدف تسهیل و
گسترش خدمات و تسهیلات مالی به اعضا»، «ایجاد
بانک اطلاعاتی در زمینه های مرتبط با اهداف و
وظایف شبکه اطلاع رسانی از طریق ایجاد شبکه
اطلاع رسانی و نشر کتب، مجلات و بروشورهای
تخصصی و تبادل اطلاعات مربوطه و ارائه خدمات
فنی به شبکه»، «تلاش برای ساماندهی و تشویق و
حمایت از سرمایه گذاری مشترک در تولید و صادرات»
و «اطلاع رسانی و پیگیری های حقوقی برای
جلوگیری از تولید محصولات غیراستاندارد و تقلبی
و قاچاق با همکاری نهادهای و سازمان های مسوول
برای صیانت از برندهای محصولات سالم» از دیگر
اهداف تعیین شده برای شبکه محصول سالم است.

محمدعلی ملبوبی دبیر کارگروه کشاورزی
ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی
و فناوری ریاست جمهوری، رونق بخشی به
کسب و کارهای دانش بنیان را از وظایف
معاونت علمی عنوان کرد و گفت: بر
این اساس اقدام به راه اندازی شبکه ای
برای معرفی محصولات سالم کرده ایم.
این شبکه کاملاً مستقل از دولت و
به صورت خصوصی فعالیت می کند.

وی با اشاره به دلایل راه اندازی این شبکه
به اجرای یک طرح تحقیقاتی در سال ۹۳
اشاره کرد و گفت: در سال ۱۳۹۳ از سوی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و با
همکاری وزارت جهاد کشاورزی طرحی با
عنوان PMS به منظور بررسی وجود سموم
در محصولات پرمصرف کشاورزی اجرایی شد.

ملبوبی عنوان کرد: در این طرح، در ۱۰ قطب
کشوری روی ۵ هزار و ۷۶۰ نمونه از ۴ محصول
خیار، گوجه فرنگی، سیب درختی و برنج از نظر
آفت کش و باقی مانده سموم و ۱۸۰۰ نمونه از
سه محصول سیب زمینی، پیاز و کاهو از نظر
باقی مانده کودهای شیمیایی شامل نیترات
و فلزات سنگین مورد بررسی قرار گرفت.
وی ادامه داد: نتایج تحقیقات نشان می
دهد، ۱۰ درصد از نمونه های مورد آزمایش
از نظر باقی مانده سموم کشاورزی بالاتر از
حد مجاز شناسایی شده اند و همچنین از
نمونه های مورد ارزیابی در این محصولات
کمترین عدم انطباق با استانداردهای لازم
در برنج با ۲ درصد و بیشترین در سیب
درختی با ۱۰ درصد دیده شده است.
ملبوبی، با تاکید بر اینکه نتایج این
تحقیقات نشان می دهد که ادامه این روند
موجب افزایش هزینه های سلامت در کشور
می شود، خاطرنشان کرد: در حال حاضر
سالانه ۸۵۰۰ میلیارد تومان صرف هزینه
درمان و ۳۰۰۰ میلیارد تومان صرف خرید
کودهای شیمیایی می شود که این اعداد
نشان می دهد که ۴۵ درصد از منابع مالی
کشور که بالغ بر ۱۲ هزار میلیارد تومان
می شود، در زنجیره ضد ارزش مصرف می شود.

به گفته دبیر کارگروه کشاورزی ستاد
توسعه زیست فناوری معاونت علمی،
عدم کنترل تولید محصول غذایی سالم،
یک نقص بزرگ در کشور است که
شبکه محصول سالم با هدف ایجاد
شبکه تولید و توزیع محصولات کشاورزی
و غذایی گواهی شده تاسیس می شود.



سه شیره

انگور
خرما
توت

زمان مورد نیاز برای
مطالعه این صفحه ۴
دقیقه
تعداد
واژه
۳۸۳

شیره‌ها جزو مواد غذایی انرژی زا بوده و برای مواقعی که بدن به انرژی بیشتری نیاز دارد، بهترین غذا محسوب می‌گردند.



شیره توت

شیره توت سفید از حرارت‌دهی و غلیظ شدن آب این میوه به دست می‌آید. خواص شیره توت سفید شامل پیشگیری و درمان کم خونی، تقویت عمومی بدن، تامین انرژی، پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی است.

خواص

تصفیه خون و گلبول سفید را فعال میکند

تقویت عملکرد کلیه‌ها
باعث رفع کم خونی و فقر آهن
درمان و پیشگیری از یبوست
رفع خواب رفتن دست و پا
کاهش میزان کلسترول بد خون
رشد ناخن‌ها و تقویت چشم



شیره خرما

برای تهیه شیره خرما، مقدار فراوانی خرما را در محوطه پاکیزه و سرپوشیده‌ای بر روی هم انبار می‌کنند، پس از مدتی بر اثر فشردن شدن، شیره خرما به شکل مایعی غلیظ از زیر توده خرما روان می‌شود.

خواص

پلاکت خون را زیاد کرده و خون رقیق میشود

حاوی فسفر و آهن
مانع ایجاد کم خونی
تسکین دهنده‌ی دردهای
روماتیسمی و امراض شریانی و
وریدی
سرشار از پتاسیم و منگنز



شیره انگور

معمولاً برای تهیه دوشاب، آب انگور شیرین و رسیده را گرفته، صاف کرده و تحت حرارت قرار می‌دهند تا سه چهارم آب آن تبخیر شود. سپس بر آن خاک رس می‌زنند و می‌گذارند تا جرم آن ته نشین شده و شیرین شود. تا زمانی که به آن خاک نزنند، شیره انگور به خوبی شیرین نمی‌شود و ناصاف خواهد بود.

خواص

برطرف کردن ضعف عمومی بدن
میزان زیادی ویتامین آ، ب و ث
درمان کننده‌ی صرع، کبیر، سرفه
مزم، تیش قلب، لاغری مفرط،
ضعف احشا و یرقان
محرک کبد و خون ساز

مخلوط سه شیره

طرز تهیه:

شیره خرما، شیره انگور و شیره توت را به یک اندازه با هم دریک شیشه مخلوط کنید.
در بتری شیشه ای را ببندید و داخل یخچال نگه داری کنید. این معجون تا ماه ها ماندگاری دارد.

طرز استفاده:

برای کودکان یک قاشق مرباخوری و برای بزرگترها یک قاشق غذاخوری در طول روز به فواصل هشت ساعت یکبار تا دو هفته میل شود. تا معجزه آن را در درمان کم خونی، بی حالی، بی حسی بدن و خواب آلودگی برطرف شود.
این ترکیب برای افراد چاق تاثیر منفی ندارد و بدلیل جذب فوری به وزن این افراد اضافه نخواهد کرد.



عرضه مستقیم محصولات
سودمند و سالم
طبیعی و روستایی
مدیریت شده و ارگانیک
از مزرعه تا سفره
اینجا ارگانیک



injaOrganic
سالم و طبیعی باش

میتوانید با ارسال کلمه «اینجا ارگانیک» از طریق پیامک به شماره 50002212365 پیوند دریافت اپلیکیشن را دریافت کنید.

اپلیکیشن اینجا ارگانیک را از بازار  دانلود کنید

راه بازگشت به تغذیه سالم

نان سالم

قسمت اول

زمان مورد نیاز برای
مطالعه این صفحه ۹
دقیقه
تعداد
واژه ۱۱۷۷

ندا محمد زاده

مدیر بازرگانی نان بیوتارلا

BioTarla | Because we care about you

بیوتارلا | راه بازگشت به تغذیه سالم



بیوتارلا | تولیدکننده نان سنتی سیوسدار با آرد کامل | ۰۹۱۰۹۸۰۱۷۹۸

نان بیوتارلا، نخستین و تنها نان ارگانیک ایران

اهمیت نان

نان، غذای پایه و اصلی سبد غذایی ایرانی هاست که تأمین کننده بخش عمده‌ای از انرژی، پروتئین، مواد معدنی از جمله آهن و کلسیم و برخی از ویتامین‌ها همچون تیامین و نیاسین مورد نیاز روزانه افراد میباشد. لذا استفاده از نان با کیفیت و سالم میتواند اهمیت بسزایی در ارتقای سطح سلامت جامعه داشته باشد. با پیدایش انقلاب صنعتی و تسری آن در تمامی جوانب زندگی، تمامی فرآیندهای تولید نان نیز دستخوش تغییرات عمده‌ای شده و ترکیب نانها از حالت سنتی خود خارج شدند. جهت افزایش بهره‌وری در تولید، بذره‌های گندم مورد استفاده تحت دستکاری‌های ژنتیکی قرار گرفت و استفاده از سموم، آفت کش‌ها و کودهای شیمیایی افزایش یافت. دانه گندم از سه بخش آندوسپرم (آردینه)، سبوس (پوسته) و جنین تشکیل شده است. تغییر ذائقه بازار منجر به عرضه روزافزون آردهای سفید کارخانه‌ای گردید که در مراحل تولید آن فرآوری بگونه‌ای انجام می‌گیرد که تنها قسمت درونی گندم (آندوسپرم) جداسازی میشود. این در حالیست که در گذشته آرد به دلیل دربرداشتن تمامی اجزای گندم، از لحاظ تغذیه‌ای ارزش بالاتری را داشت که امروزه از این نوع آرد تحت عنوان آرد کامل گندم یاد می‌شود. آرد کامل علاوه بر دارا بودن پروتئین و نشاسته موجود در آردینه، ویتامین‌ها و املاح معدنی موجود در سبوس، شامل جنین گندم نیز میباشد که در بدن مانند سلولهای بنیادین عمل میکند. برطبق توصیه سازمان جهانی بهداشت نیاز روزانه انسان به فیبر (سبوس) حداقل ۳۰ گرم است. درحالیکه برطبق آمار، مصرف فیبر ایرانیان روزانه ۸ گرم می‌باشد. لذا موضوع استفاده از آرد کامل گندم در رژیم غذایی روزانه از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد.

چون سلامتی شما
برایمان مهم است

because
we care about
you

مجموعه بیوتارلا با شعار «راه بازگشت به تغذیه سالم» سعی دارد گامهایی کوچک اما موثر در راستای ارتقای امنیت غذایی خانواده ایرانی بردارد.

تارلا در زبان ترکی به معنای مرزعه کشت دیم میباشد.

معرفی مختصر بیوتارلا



پاشا وجدان

مدیر عامل نان بیوتارلا

مجموعه «بیوتارلا» با هدف توسعه تغذیه سالم و ارتقای امنیت غذایی خانوار، در سال ۱۳۹۲ با تاسیس اولین فروشگاه عرضه محصولات ارگانیک در آذربایجان غربی آغاز بکار نمود. در گام بعدی با توجه به اهمیت نان در سبد غذایی خانواده‌های ایرانی و خلا بزرگ موجود در بازار فعلی، اقدام به راه اندازی نخستین واحد نانوازی ارگانیک کشور نمود. نانهای تولیدی مجموعه بیوتارلا به چند دلیل بهترین گزینه برای سفره خانواده‌های ایرانی می باشد:

- استفاده از بذر گندم بومی (بدون تغییرات ژنتیک)
- کاشت دیم (عدم نیاز به استفاده از نهاده‌های شیمیایی شامل کود و سم و آفت کش به دلیل بازدهی پایین و عدم نیاز به مبارزه شیمیایی در اکثر مزارع دیم)
- تهیه شده از آرد کامل حاصل آسیاب دانه‌های کامل گندم در آسیاب

تفاوت آرد نان‌های بیوتارلا و سایر آردهای سبوس دار: * آرد کامل مورد استفاده در نان‌های بیوتارلا، حاصل آسیاب دانه‌های گندم در آسیاب سنگی میباشد. طی این عمل علاوه بر حفظ کامل سبوس گندم، جنین گندم نیز در آرد حفظ میشود. در حالیکه در غالب آردهای سبوسدار موجود در بازار، فرایند سبوس گیری با درصدهای متفاوت در آسیاب انجام میشود. * همچنین در غالب آسیاب‌های چدنی، به دلیل افزایش دما، جنین گندم از بین میرود که این مشکل در آسیاب‌های سنگی به دلیل دور پایین که منجر به حرارت بالا نمیشود، مرتفع میگردد.

کاهش میزان بیماری‌ها با مصرف آرد کامل
پژوهش‌ها نشان داده که مردم کشورهای که رژیم غذایی غنی از فیبر دارند مقاومت بیشتری نسبت به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های دستگاه گوارش از خود نشان می‌دهند و بر عکس کشورهای که مصرف غلات تصفیه شده و نان‌های سفید، انواع نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی در آن‌ها زیاد بوده یا به عبارت ساده‌تر مصرف فیبر مواد غذایی آن‌ها کم است، بیشتر به بیماری‌هایی چون انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی، عفونت‌های روده‌ای و ... دچار می‌شوند.

* آرد کامل حاصل از آسیاب‌های سنگی در گذشته حاوی دانه‌های درشت سبوس بود. از این رو قبل از پخت نان، آرد نیاز به الک کردن داشت. در فرایند آماده سازی آرد نان‌های بیوتارلا، سبوس طی چرخه‌ای تا تبدیل شدن آرد آسیاب میشود. از اینرو تمامی سبوس گندم به آرد منتقل میشود. به همین دلیل، سبوس موجود در نان‌های بیوتارلا از میزان سبوس نان‌های مشابه در گذشته نیز بالاتر میباشد.

معضلات صنعت نان:

حتما شنیده اید که اخیرا بر تعداد سخنرانی‌ها و مقالاتی حول محور عدم سلامت نان‌های موجود در بازار افزوده شده و حتی جمله «مردم اگر نان نخورند سالم تر هستند.» از جانب رئیس پژوهشکده آرد و نان کشور تیتتر بسیاری از خبرگزاری‌ها شد. این نگرانی‌ها متأسفانه پیراه نیست. و غالب نان‌های رایج، نقاط ضعف بسیاری دارند. از آن جمله میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- استفاده از آرد سفید سبوس گیری شده و از بین رفتن جنین و سایر مواد مغذی موجود در گندم
- استفاده از نمک بالا
- غنی سازی آرد سفید با املاح
- استفاده از مخمرهای صنعتی و بعضا جوش شیرین و جوهر قند
- نان‌های سبوسمال که سبوس بعدا به آرد سفید و یا خمیر آماده، اضافه میشود.

هر کدام از موارد بالا به تنهایی قادر به ایجاد عوارض طولانی مدت و بیماری‌های مزمن میباشدند و به دلیل تغییر ذائقه مصرف کنندگان در سالهای اخیر و تشویق به استفاده از نانهای سفید، راهی طولانی برای فرهنگ سازی و اصلاح الگوی مصرف پیشروی تولیدکنندگان است. اما با توجه به اهمیت نان در سفره ایرانی، در صورت تصحیح الگوی مصرف نان، امکان رفع بخش عمده‌ای از مشکلات سلامتی میسر میشود.

تهیه شده به روش تخمیر مدت دار بدون استفاده از هیچگونه مواد شیمیایی و جوش شیرین: * اسید فتیک موجود در سبوس گندم مانع از جذب آهن، منیزیم و کلسیم مورد نیاز در بدن میباشد. در روش‌های نوین تخمیر و در صورت استفاده از مخمرهای شیمیایی به دلیل کوتاه بودن زمان عمل آمدن خمیر، اسید فتیک به میزان بالایی در نان باقی مانده و مانع جذب مینرال‌های مورد نیاز بدن میشود. با استفاده از خمیر ترش و مخمر طبیعی، با طولانی تر شدن زمان تخمیر، اسید فتیک به کمترین میزان خود در خمیر و نان رسیده و علاوه بر افزایش قدرت جذب املاح منجر به تقویت دستگاه گوارشی شده و از عوارض جانبی مانند ترش کردن معده نیز جلوگیری میکند. پخته شده در تنور سفالی:

* طبق آخرین مطالعات KCRW فرانسه، تنورهای سفالی به دلیل فضای متخلخل درونی، منجر به تبخیر کامل آب خمیر شده و بر خلاف سطوح پخت چدنی، از هر دو جهت عمل تبخیر را انجام میدهند. علاوه بر این، به دلیل خاصیت قلیایی این سطوح، خاصیت اسیدی خمیر کاهش پیدا کرده و نان حاصل علاوه بر طعم دلنشین، مقوی دستگاه گوارش نیز میباشد.

انگیزه بیوتارلا:

- با هر تماسی که از مشتریان میگیریم و هر بار که میشنویم بیماری با استفاده از نان بیوتارلا مشکوک حل شده و کسی یک گام به سلامتی نزدیکتر شده، تمام خستگی تولید از تن مان به در میشود. منتظر پیام‌های انگیزه بخش شما هستیم با ما از طریق شبکه‌های مجازی در ارتباط باشید.

خواص و طرز تهیه چند نوع دمنوش

خواص:

آرام بخش اعصاب، خواب آور، ضد سردردهای عصبی، ضد سودا و صفرا، ضد قولنج و اسپاسم، ضد تشنج و صرع، تقویت کننده قوای جنسی
طرز تهیه:
۴ قاشق چایخوری گل گاوزبان یا ۱ قاشق سنبل طیب بعلاوه ۱ عدد لیمو عمانی

گل گاوزبان

طبیعت گرم

خواص:

در بعضی مزاج ها بالا برنده فشارخون، مقوی قلب و اعصاب خون ساز، تقویت کننده سلول های مغزی، خواب آور، آرام بخش، نشاط آور، ضد بوی بد دهان
طرز تهیه:
یک قاشق غذاخوری + ۲ لیوان آب + در صورت تمایل عسل

بادرنجبویه

بسیار گرم

طبیعت

خواص:

محرک اعصاب، ضد وسواس و جنون، مؤثر در درمان ناراحتی های گوارشی، دیابت، دردهای استخوانی و سردی بدن، مفرح و تقویت امور جنسی، تقویت کبد و معده
طرز تهیه:
چند قلم دارچین + ۲ لیوان آب + در صورت تمایل عسل

دارچین

گرم

طبیعت

خواص:

بالا برنده فشارخون، ضد ضعف اعصاب، تقویت حافظه، ضد درد مفاصل، تقویت کننده قوای جنسی، مقوی معده، خون ساز، ضد سم غذایی
طرز تهیه:
یک قاشق چایخوری کوبیده زنجبیل + ۲ لیوان آب + در صورت تمایل عسل

زنجبیل

گرم و خشک

طبیعت

خواص:

آرام بخش اعصاب، تقویت کننده سلول های مغزی، ضد میگرن، ضد زکام و آسم و برونشیت، ضد آگزما، مؤثر در درمان روماتسیم
طرز تهیه:
یک قاشق غذاخوری چای اسطوخودوس + ۲ لیوان آب + در صورت تمایل عسل

اسطوخودوس

گرم و خشک

طبیعت

خواص:

آرام بخش، تقویت کننده قلب و اعصاب، مفرح و نشاط آور
طرز تهیه:
یک قاشق غذاخوری چای بهارنارنج + ۲ لیوان آب + به دلخواه عسل

بهارنارنج

گرم

طبیعت

از کجا

بخریم



فروشگاه ارگانیک
شهرک امید

اصول حفظ
الصحة

زمان مورد نیاز برای
مطالعه این صفحه
تعداد
۶
واژه
۵۵
دقیقه

شش اصل سلامتی و بهداشت در طب سنتی ایران

حکما و اطباء طب سنتی ایران با تلاش فراوان سعی بر این داشتند که در زمینه حفظ سلامتی مردم جامعه قوانین و دستورات بهداشتی وضع و ترویج نمایند بر این اساس فایده ی کلی از علم طب در مرحله ی اول حفظ سلامتی است و حکما آن را وظیفه ی اصلی طبیب و حکیم میدانستند. این دستورات به شش اصل ضروری موسوم اند.



شهین پناهیوری

دانشجوی دکتری طب سنتی

آب و هوا



طب سنتی ایران برای هوا ارزش خاصی قائل است طبق نظر حکما هوای سالم که ذرات معلق و همچنین مواد سمی محلول در آن اندک باشد در حفظ سلامتی و نشاط و جلوگیری از خستگی و افزایش سطح قدرت و انرژی و تنظیم حالت روحی روانی نقش قابل توجهی دارد. حکیم جرجانی در این باره می فرماید هوای غلیظ روح را غلیظ کند حواس را کند گرداند و مردم را کسلان کند و فعل های همه ی قوتها را سست کند .

خوردن و آشامیدن



از دیدگاه طب سنتی خوردنی ها و آشامیدنی ها نقش مهمی در سلامتی و ایجاد نشاط دارند و انسانها با یکدیگر تفاوت مزاجی و ساختمانی دارند. بنابراین لازم است ابتدا مزاج شخص مشخص شود و سپس تدبیر غذایی مناسب و تدابیر دیگر تجویز شود. پس لازم است انسان دقت کافی در انتخاب آنچه که می خورد می آشامد داشته باشد تعادل مزاجی و سپس نفسانی او بهم نخورد

حرکت و سکون



ریاضت یا ورزش در طب سنتی ایران اهمیت فراوانی دارد به طوری که حکیم بوعلی سینا مهمترین تدبیر در تندرستی را در درجه نخست ورزش کردن و سپس تدبیر غذا و تدبیر خواب میداند از این رو حرکت از سویی برای حیات بشر و استراحت و سکون از سویی دیگر برای تجدید قوا حیاتی و ضروری است.

خواب و بیداری



تعادل و خواب و بیداری در حفظ سلامتی و درمان بیماریها اهمیت فراوانی دارد و امروزه کمتر به این مسئله توجه میشود و زندگی امروزی و شیوه ی خواب و بیداری به آدمی بیشترین ضربه را وارد کرده است.

احتباس و استفرغ



به طور روزمره در بدن مواد زائدی ایجاد میشود که لازم است از راه های خروجی که طبیعت در بدن تعبیه کرده دفع گردد. واژه ی استفرغ به معنی خروج مواد به هر شکلی از بدن می باشد طبق نظر حکما پدیده ی استفرغ باید در حد متعادلی انجام شود که افزایش بیش از حد آن باعث از دست دادن مواد حیاتی و ضروری بدن میشود. واژه ی احتباس به معنی باقی ماندن و نگه داشتن مواد در بدن است در حالت سلامتی کامل بدن مواد زائد را خود خارج کرده و مانع خروج مواد مفید میگردد.

اعراض نفسانی



حالات روحی و روانی از دیدگاه طب سنتی ایران مهمترین نقش را در حفظ سلامتی و درمان بیماریها بر عهده دارد زیرا به سرعت عملکرد اندامها را تحت تاثیر قرار میدهد همانطور که حکیم جرجانی میفرماید حالات نفسانی و روانی انسان نقش ویژه ای در وضعیت جسمانی و سلامتی وی دارد در حالی که جوامع امروزی سرشار از تنش های فکری و روحی هستند. هر فردی باید به فراخور حالش به دنبال راه و روشی برای ایجاد آرامش و کاهش اثر این تنش ها باشد و البته بهترین راه یاد خداوند است .



Morocco | مراکش

Iran | ایران

Portugal | پرتغال

Spain | اسپانیا



۹۴
دنیا

10.000
هکتار

مساحت کشور
712.550
کیلومتر مربع
۳۹ ام دنیا

جمعیت
31.352.000
۳۷ ام دنیا



تیم ملی فوتبال مراکش

این تیم در سال
۱۹۷۶ قهرمان جام
ملت های آفریقا و در
سال ۲۰۱۸ قهرمان
رقابت های ملت های
آفریقا شده است.

لقب
«شیرهای اطلس»

این تیم ۵ بار در
جام جهانی حضور
داشته که نخستین
حضور در سال
۱۹۷۰ بوده است.



۸۰
دنیا

18.871
هکتار

مساحت کشور
1.648.198
کیلومتر مربع
۱۷ ام دنیا

جمعیت
80.0126.270
۱۸ ام دنیا

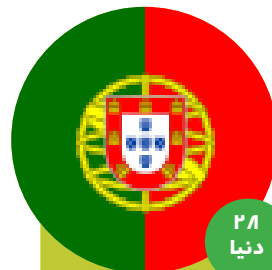


تیم ملی فوتبال ایران

ایران تاکنون سه
بار قهرمان جام
ملت های آسیا در
سال های ۱۹۶۸،
۱۹۷۲ و ۱۹۷۶
شده است.

لقب
«شاهزاده های پارسی،
یوزهای ایرانی»

این تیم ۵ بار در
جام جهانی حضور
داشته که نخستین
حضور در سال
۱۹۷۸ بوده است.



۲۸
دنیا

245.052
هکتار

مساحت کشور
92.212
کیلومتر مربع
۱۱۰ ام دنیا

جمعیت
10.676.910
۷۷ ام دنیا



تیم ملی فوتبال پرتغال

این تیم در فینال
یورو ۲۰۱۶ توانست
تیم فرانسه را یک بر
صفر ببرد و قهرمان
شود.

لقب
«کشتیرانان یا
دریانوردان»

این تیم ۷ بار در
جام جهانی حضور
داشته که نخستین
حضور در سال
۱۹۶۶ بوده است.



پنجم
دنیا

2.018.802
هکتار

مساحت کشور
504.782
کیلومتر مربع
۵۰ ام دنیا

جمعیت
50.000.000
۲۷ ام دنیا



تیم ملی فوتبال اسپانیا

این تیم قهرمان
یورو ۱۹۶۴، یورو
۲۰۰۸، جام جهانی
۲۰۱۰ آفریقای
جنوبی و یورو ۲۰۱۲
شده است.

لقب
«خشم سرخ»

این تیم ۱۵ بار در
جام جهانی حضور
داشته که نخستین
حضور در سال
۱۹۳۴ بوده است.



دارامان
محصولات ارگانیک

تولید کننده محصولات ارگانیک

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



بیو گواه
۱۴۳/۲۸
استاندارد ملی ایران
UC-CFR10878



International Organic Association
www.ioa-association.com



www.daramanorganic.com

بازار لوازم آرایشی - بهداشتی ارگانیک در ایران



امروزه میل به مصرف محصولات ارگانیک در دنیا بسیار بیشتر شده است. مردم می خواهند با مصرف محصولات ارگانیک سلامت خود را تضمین کنند. در ایران نیز در سالهای اخیر توجه و شناخت مردم به محصولات ارگانیک بیشتر شده است. عموماً بسیاری از مردم با شنیدن نام ارگانیک، به یاد مواد غذایی ارگانیک می افتند در حالی که در بازار جهانی محصولات ارگانیک، محصولات آرایشی و بهداشتی نیز روندی رو به افزایش دارد. تولید و مصرف محصولات آرایشی و بهداشتی پس از محصولات غذایی ارگانیک، از محبوبیت ویژه ایی در بازارهای جهانی به خصوص بازار کشورهای اروپایی و آمریکایی برخوردار است. چرا که مصرف محصولات آرایشی ارگانیک و مواد غذایی ارگانیک تکمیل کننده هم در تأمین سلامت جسم و حفاظت از محیط زیست می باشد.

توجه به ابعاد سلامت مواد آرایشی و بهداشتی و آگاهی از مضرات مواد شیمیایی باعث رشد قابل توجه این صنعت شده است. لوازم آرایشی و بهداشتی نقش بسیار مهمی را در زندگی روزمره ما ایفا می کنند. میلیون ها نفر از مصرف کنندگان هر روز از این محصولات استفاده می کنند. تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۰ در آمریکا انجام شد نشان داد که زنان به طور متوسط ۱۲ محصول آرایشی و بهداشتی را در روز مصرف میکنند که حاوی ۱۶۸ ماده شیمیایی است و مردان ۶ محصول را استفاده کرده که شامل ۸۵ ماده شیمیایی است. مراکز تحقیقاتی معتبر دنیا از جمله سازمان غذا و داروی آمریکا تاکنون بارها در مورد استفاده مواد سمی در تولید محصولات بهداشتی آرایشی از جمله برندهای مختلف هشدار داده است. تمامی برندهای آرایشی و بهداشتی مطرح جهان از ماهیت این محصولات و مواد اولیه آنها باخبر هستند ولی به دلیل داشتن حاشیه سود بیشتر تلاشی برای متوقف کردن مصرف آنها و جایگزین کردن آنها با مواد اولیه کم خطرتر که بالطبع گران تر هستند نمی کنند. آنها هیچ اشاره ای به اثرات مخرب و خطرناک سموم نهاده شده در محصولات شان بر سلامت انسان و محیط زیست نمی نمایند.

برخی ترکیبات شیمیایی زیانبار موجود در مواد آرایشی بهداشتی رایج و اثرات مخرب آن بر روی بدن در جدول زیر آورده شده است:

ترکیبات شیمیایی	اثرات مخرب بر روی بدن	محصولات
پارابن	اختلال در سیستم هورمونی و بروز ناباروری (آلرژی) خارش و آماس پوستی	خمیر دندان؛ شامپو؛ اکثر محصولات بهداشتی
سدیم لوریل سولفات و آمونیوم لوریل سولفات	ایجاد آلرژی در پوست و چشم	اکثر مواد شوینده و کف کننده ها نرم کننده های مو و لباس
فتالات	نقص مادرزادی و ناباروری تیروئید و سرطان سینه	لاک ناخن عطر
فرمالدئید	سرطان زا	لاک ناخن
استات سرب	اختلال در سیستم هورمونی و بروز ناباروری سرطان زا	مواد پاک کننده صورت رژ لب؛ رنگ مو
جیوه	سرطان زا	اشک مصنوعی؛ قطره چشم
تالک	سرطان زا	پودر بچه؛ دئودورانت؛ پودر های آرایشی
اکریلامید	سرطان زا	نرم کننده ها؛ مرطوب کننده ها؛ ماسک های صورت
تولوئن	آلرژی زا اختلال در سیستم هورمونی و بروز ناباروری	عطر

تحقیقات نشان میدهد که به ازای هر واحد استفاده بیشتر از محصولات رایج آرایشی بهداشتی، درصد عناصر شیمیایی موجود در بدن بالا میرود. به عنوان مثال با هر یک بار مصرف محصولات که حاوی فتالات هستند میزان این ماده ۳۳ درصد در بدن بالاتر میرود.

فرصت ها و چالش ها

بر اساس آمار، ایران (به نسبت جمعیت) یکی از کشورهای است که در صدر لیست مصرف کنندگان محصولات آرایشی و بهداشتی در خاورمیانه و جهان قرار گرفته است که خود فرصت بی نظیری را برای تولید و مصرف محصولات آرایشی-بهداشتی ارگانیک فراهم می کند.

در حال حاضر که بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی رایج از سلامت و کیفیت بهداشتی لازم برخوردار نیستند، تهدیدی جدی بر سلامت زنان و مردان ایرانی است. این در حالی است که سرطان پوست یکی از شایع ترین سرطان ها در سطح جهانی است و ایران نیز یکی از بالاترین آمارهای مبتلایان به این بیماری را دارد. استفاده از نوع نامرغوب و غیر بهداشتی این فرآورده ها که به صورت غیر قانونی وارد کشور می شوند سلامت مصرف کنندگان را به شدت به خطر می اندازد. متأسفانه درصد بالایی از این محصولات که هر ساله به صورت قاچاق از کشور های مختلف وارد کشور می شوند بدون هیچگونه ارزیابی کیفی و بهداشتی وارد بازار مصرف می شوند. مصرف کنندگان نیز بدون آگاهی از مضرات بسیاری از این محصولات بی کیفیت، تن به مصرف آن می دهند که در میان مدت آسیب های جدی به خود می رسانند. هر ساله درصد قابل توجهی از هزینه های خانوارهای ایرانی صرف خرید این فرآورده های شیمیایی می شوند اما میزان اثرات منفی این فرآورده ها بر سلامت افراد ارزیابی نمی شود. محصولات آرایشی و

در ایران هنوز محصول ارگانیک به خوبی شناخته نشده است و بازاریابی محصولات ارگانیک از جمله مشکلات تولید کنندگان است. البته برای آشنایی که علاقه مند به استفاده از این محصولات هستند هنوز دسترسی مناسبی به وجود نیامده است و عرضه این محصولات در کشور بسیار محدود است.

بهداشتی باید تا آنجا که ممکن است عاری از مواد شیمیایی باشند و به مشتریان اطمینان سلامتی را بدهند. حق برخورداری از فرآورده های سالم و عاری از مواد سمی و خطرناک از ابتدایی ترین حقوق مصرف کنندگان است. در حال حاضر تولید و عرضه مواد آرایشی - بهداشتی ارگانیک یکی از مطمئن ترین شیوه ها برای حصول اطمینان از سلامت و بهداشت این محصولات است.

بنابراین کشور نیاز به سرمایه گذاری و فرهنگ سازی برای مصرف محصولات آرایشی - بهداشتی ارگانیک دارد. ایران یکی از کشورهای است که از یک طرف تقاضا برای مصرف این محصولات بسیار بالا است و از طرف دیگر پتانسیل بسیار بالایی برای تولید گونه های متفاوت گیاهان دارویی و معطر را به صورت ارگانیک دارد که در تولید انواع لوازم آرایشی و بهداشتی می توانند به کار گرفته شوند، اما میزان تولید لوازم آرایشی و بهداشتی که بر پایه گیاهان دارویی باشند در کشور شاید به کمتر از ۱۰ درصد برسد و این می تواند فرصت بی نظیری برای سرمایه گذاران این بخش باشد. این در حالی است که هر ساله میزان قابل توجهی از گیاهان دارویی ارگانیک ایران به کشورهای اروپایی صادر می شود که بخشی از آن می تواند در تولید مواد آرایشی و بهداشتی ارگانیک در داخل مصرف شود. از طرف دیگر، اگر کشور ما بخواهد در جهت ایجاد و گسترش این صنعت گام بردارد، پیش

از هر چیز باید به نگرش مصرف کننده و افزایش آگاهی آنان از محصولات ارگانیک در سلامت پوست و بدن پرداخته شود. مصرف کننده به طور معمول نه کیفیت کالا را می شناسد، نه بر موارد زیان آور آن اطلاع کامل دارد. بنابراین با افزایش آگاهی در مورد خطر ها و آثار زیانبار مواد شیمیایی بر روی پوست و بدن و افزایش اطلاعات بهینه مصرف کننده ها باعث افزایش تقاضای آنها برای محصولات آرایشی و بهداشتی ارگانیک و سلامت محور گام برداریم.

اما نکته بسیار مهم و محدودکننده مصرف این محصولات قیمت آن ها می باشد. قیمت بالای محصولات آرایشی ارگانیک مهمترین عامل محدودکننده برای خرید است. در حال حاضر خرید محصولات آرایشی خوب و با کیفیت برای بسیاری از اقشار جامعه، مشکل است و بنا بر مشکلات اقتصادی خانوارها، بازار محصولات ارگانیک با قیمت بالا با چالش جدی رو به روست. مدیریت این فرصت ها و چالش ها نیاز به یک عزم ملی و برنامه ریزی دقیق دارد که سازمان های دولتی و خصوصی مربوطه به گرد هم آیند و برای این فرصت ها و چالش ها راهکارهای عملی را بیابند.





سبزیجات از آن دسته مواد غذایی هستند که به دلیل ارزش غذایی بالا با سلامت ما نسبت مستقیم دارند و خوشبختانه در سفره غذایی مان از جایگاه مناسبی برخوردارند. اما آن چه این روز ها ما را نگران می کند، اطمینان از سالم بودن آن ها است. زمزمه وجود نیترات بالا در سبزیجات نمی گذارد بی تفاوت از کنار خوردن سبزی بگذریم. به ویژه در سبزیجات برگری که انباشت نیترات در آن ها نسبت به سبزیجات غده ای و میوه ای فراوان تر است. در این میان چه باید کرد تا هم دغدغه نیاز به مصرف سبزیجات بی پاسخ نماند و هم از سوی دیگر نگرانی از ناسالم بودن تولید آن ها وجود نداشته باشد؟

مهم ترین نکاتی که باید به آن توجه داشت این است

از کجا بخریم، اینکه بدانیم محصول در کجا و با چه استانداردی تولید میشود و چگونه بدست ما می رسد بسیار مهم است.

کم بخریم، «کم بخریم، همیشه بخریم» اصل اساسی در مورد میوه، سبزی و صیفی است.

تازه بخریم، نا ویتامین ها و آنتی اکسیدان های موجود در آنها بتوانند اثر ترکیبات مضرشان را از بین ببرند.

مزرعه قربانی از معدود مزارعی است که منطبق بر استاندارد ملی ارگانیک ایران به شناسه

INSO - 11000

انواع میوه جات، سبزیجات و فرآوردهای مرتبط را تحت کنترل، بازرسی و گواهی شرکت پارس گواه گستر تولید و به بازار عرضه میکند.



برای اینکه شما مخاطبین محصولات سالم و علاقمندان به این زمینه از روند فعالیت مزرعه قربانی اطلاعات بیشتری کسب نمایید و با مدیران این مجموعه بیشتر آشنا شوید، مصاحبه کوتاهی با جناب آقای حسن قربانی انجام داده ایم.



انگیزه بیوتار لا:
پا هر تماشایی که از
مشغریان میگیریم و
هر بار که میشتویم
بیماری با استفاده از
نان بیوتار لا مشککش
حل شده و کسی
یک گام به سلامتی
نزدیکتر شده، تمام
خستگی تولید از
تن مان به در میشود.
معتظر پیام های
انگیزه بخش شما
هستیم با ما از طریق
شپکه های مجازی در
ارتباط باشید.



علی قربانی

مدیر مزرعه قربانی

تحریریه نشریه: در کنار تولید محصولات کشاورزی توجه به کیفیت و تامین سلامت مردم نیز باید در دستور کار قرار گیرد و امنیت غذایی کشور در گرو کمیت و کیفیت تولیدات کشاورزی از جمله میوه و سبزیجات است. کارشناسان اصرار دارند که تا حد امکان از انواع سموم و کودهای شیمیایی برای تولیدات کشاورزی استفاده نشود، از آقای قربانی سوال کردیم در این مورد چه اقداماتی انجام داده اید؟

از ابتدای فعالیت سلامت محصول تولیدی برایم اهمیت داشت چون این باور را داشتم که ما میوه و سبزی را برای کمک به سلامتی بدن میخوریم اگر بخواهد که سبزی و میوه ای که ما مصرف میکنیم به روش نا سالم تولید شده باشد که خطری بزرگ سلامت جامعه را تهدید میکند به همین دلیل در سال های ابتدایی هم مصرف کود و سموم شیمیایی در حداقل ممکن بود.

از همان شروع فعالیت کشاورزی در سال ۱۳۵۷ کنار پدرم که شغل وی نیز همین بود بسیار علاقه مند به این شغل شدم و با هدف توسعه محصول سالم این مسیر را ادامه دادم تا اینکه در سال ۱۳۸۷ ضمن آشنایی با روش کشاورزی ارگانیک تصمیم گرفتیم که تمامی تولیدات مزرعه را به سمت ارگانیک بودن سوق دهیم. از سال بعد پس از همکاری با شرکت بازرسی **bcs** جدیدیت این قدم به هدف محصول سالم شد و در سال ۱۳۹۰ با مضاعف توانستیم مجوز شرکت اخذ کنیم. از به طور گسترده در کنار به تولید سبزیجات و مشغول شدیم و امروزه محصول تازه خوری شامل میوه و سبزی و میکنیم و تا به امروز باسازمانهای بازرسی وضعیت مزرعه خود را ارگانیک منطبق نمابیم تهیه میوه و سبزی سالم را تا حدی نزد مشتریان کمتر کنیم.



تحریریه نشریه: خریداران از چه طریق میتوانند محصولات شما را تشخیص دهند؟

خریداران محترم دقت کنند تمامی محصولات مزرعه ارگانیک قربانی با برچسب مشخص مطابق تصویر روبرو و به نام «قربانی» در فروشگاه های معتبر توزیع می گردد و در حین خرید توجه فرمایید که محصولات دارای لیبل باشند



تحریریه نشریه: در مورد نحوه شست و شو و ضد عفونی محصولات زیاد سوال میشود در این مورد چه توضیحی برای مخاطبین دارید؟

تمامی محصولات شسته نشده میباشند و البته نیازی هم به ضد عفونی نیست فقط آب به تنهایی برای شست و شو کفایت میکند. به این دلیل که هیچ نوع آلودگی به داخل مزرعه راه ندارد. اول اینکه آب استفاده شده برای مزارع قابل شرب و کاملاً سالم بوده و از منابع آب زیر زمینی چاه عمیق تامین میشود. بعد اینکه هیچ نوع کود حیوانی تازه و صنعتی به هیچ عنوان استفاده نمیشود تمامی کودها از دامداری های سنتی داخل روستا تهیه و قبل از استفاده عملیات کمپوست سازی انجام شده بعد از طی مراحل کمپوست شدن هیچ گونه آلودگی در کود باقی نمیماند و حتی فاقد کوچکترین بو می باشد.

آشپزخانه زیستی



زمان مورد نیاز برای
مطالعه این صفحه
تعداد
واژه
۷۴۲
دقیقه

دمنوش ها

از قدیم در ایران میوه ها و سبزیجات را خشک کرده و برای فصل های دیگر نیز به عنوان آذوقه و تنقلات و ادویه از آنها استفاده میکردند. خشک کردن میوه ها و سبزیجات در دوره های مهارت های سالم زیستن و تغذیه ی سالم آموزش داده میشود. خشک کردن میوه ها و سبزیجات، بسیار بهتر از فریز کردن آنهاست. زیرا از فساد آنها جلوگیری کرده و ویتامینها و مواد موثره ی آنها را نگه میدارد. رطوبت، به خودی خود یکی از عاملین فساد است. هرزمان که در خانه میوه ی اضافه ای داشتید، قبل از فاسد شدن و پیر شدن میوه، آن را پوست کنده، مانند چیپس لایه های نازکی از آن ببرید، یا اینکه آن را رنده کنید و به طرز درست آن را خشک کنید. مانند سیب، هلو، آلو، زردآلو و ... که از آنها برگه درست میکنیم. با مقداری پنبه داخل سبدي را بپوشانید. و روی آن پارچه ی کتان تمیزی بیندازید. و میوه ها را روی پارچه بچینید. با این روش هوا کاملاً در زیر میوه ها جریان داشته، و میوه ها کاملاً خشک میشوند و کپک نمیزنند.

برای اینکه رنگ میوه های شیرین کدر نشود، قبل از خشک کردن مقدار آب لیموی تازه روی آنها بریزید. برای میوه های ترش مزه، مقداری نمک دور آنها ریخته، و آنها را در نمک بغلتانید. برگه ها، آنتی اکسیدان داشته و خونساز و تقویت کننده و مقوی هستند. از برگه ها میتوان برای دمنوش ها نیز استفاده نمود. و میتوان به آنها شیره ی انگور، گلاب، هل، و زعفران و ... نیز اضافه کرد. که طعم بسیار دلچسبی پیدا میکنند.

دمنوش آلو

مواد و وسایل مورد نیاز :

برگه ی آلو
هل
زیره

طرز تهیه :

مقداری از این مواد را باهم مخلوط میکنیم و مانند چای آن را دم میکنیم.

توضیحات :

این دمنوش لینت دهنده است و خواص بسیار زیادی دارد.

چاشنی ها

واژه ی «شس» ایرانی نیست و به جای سس در ایران از قدیم از چاشنی هایی استفاده می شد. که هم طعم دهنده هستند و هم مصلح، همچنین مضرات سس ها را ندارند. پایه و مواد تشکیل دهنده ی این چاشنی ها بسیار اصولی و خردمندانه چیده شده است و برای بدن بسیار مفید خواهد بود، طعم غذاها را دلچسب تر نموده و از چرب شدن کبد و سوء هاضمه جلوگیری میکنند. ما چهار مزاج گرمی، تری، سردی، و خشکی داریم. که اگر هر کدام از اینها ازدیاد پیدا کند، با مشکلات و بیماریها و ناخوش احوالی مواجه خواهیم شد. به همین علت در کنار غذاها از مصلحات استفاده میشود. مصلحات در اصل برقرار کننده ی تعادل بین اخلاط بدن هستند. و عوارض غذا را کاهش میدهند. و مزاج غذا و بدن را باهم برای حفظ سلامتی هماهنگ میکنند.

چاشنی نارنج

مواد و وسایل مورد نیاز :

رب نارنج یا آب تازه نارنج
شیره ی انگور به مقدار دلخواه
سرکه ی انگور (یا سیب) به مقدار دو قاشق چایخوری
روغن زیتون به مقدار یک قاشق غذاخوری
کمی سبزی خشک ترخان
کمی پودر دارچین
کمی نعنا خشک شده
کمی زعفران
قاشق چوبی یا شیشه ای یا چینی
ظرف شیشه ای یا چینی

طرز تهیه :

در صورت استفاده از آب نارنج، آن را به ملایمت حرارت میدهیم. سپس تمام مواد را باهم به آرامی مخلوط کرده و هم میزنیم تا چاشنی یکدستی به دست آوریم. میزان رقت یا غلظت چاشنی سلیقه ای و دلخواه است. مخلوط را با حرارت ملایم کمی طبخ میکنیم.

توضیحات :

مزاج نارنج سرد و خشک است.
نارنج برای کسانی که دچار اسید اوره و یا چربی خون بالا هستند، بسیار مفید است. این چاشنی بیشتر در کنار غذاهای دریایی استفاده میشود.



داوود فرزامی

- مدیر دپارتمان طب سنتی و کارشناس گیاهان دارویی سازمان فنی و حرفه ای کشور
- عضو استاندارد نویسی گیاهان دارویی و طب سنتی (ایران مهارت) سازمان فنی و حرفه ای کشور
- کارشناس برنامه های تخصصی طب سنتی تلویزیون
- استاد و مدرس طب سنتی سازمان فنی و حرفه ای کشور و دانشگاه علوم پزشکی ایران
- استاد مدرسی رشته های (شناخت داخل گیاهان دارویی، بیماری شناسی، نسخه نویسی، اسانس گیری، روغن گیری) در سازمان فنی و حرفه ای کشور
- مدیر و موسس آموزشگاه طب سنتی و گیاهان دارویی طب کهن

آش ها

آش یکی از غذاهای مرسوم در فرهنگ غذایی ایرانی ها و از انواع غذاهای سالم و زیستی محسوب میشود و تنوع بالایی دارد. در مناطق مختلف کشور انواع آش ها پخته و مصرف میشود.

آش ترخینه دوغ

نام آش محلی لر زبانان ایران زمین است. ترخینه از ترکیب بلغور گندم و جو در دوغ به دست می آید. بدین صورت که بلغور را به مدت چند ساعت با دوغ می پزند. بعد از پختن این ترکیب خمیری به دست می آید که آن را به صورت گلوله در آورده و در زیر آفتاب خشک می کنند. تکه های خشک ترخینه را می توان با افزودن حبوبات و سبزی های معطر به صورت آش ترخینه آماده کرد. آش ترخینه بیشتر در فصل زمستان در اکثر روستاهای مرکزی ایرانی به ویژه در استان های لرستان، مناطق لر نشین کرمانشاه تهیه می شود.

مواد مورد نیاز : (برای چهار تا پنج نفر)

لوبیاچیتی ۲۰۰ گرم (دلخواه)

عدس ۲۰۰ گرم (دلخواه)

نخود ۲۰۰ گرم

ترخینه دوغ ۳ قرص

سبزی آش و اسفناج نیم کیلو

نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

نعناع داغ، سیرداغ و پیاز داغ به دلخواه

طرز تهیه آش ترخینه :

قرص ترخینه را که از ۲ ساعت قبل خیس داده ایم به همراه حبوبات و ۱ لیتر آب روی حرارت می گذاریم تا بپزند. سپس سبزی را به آن اضافه می کنیم. پیاز خرد شده و سیر خرد شده را که جداگانه سرخ کرده ایم به همراه ادویه، فلفل و زردچوبه به آش اضافه می کنیم. می گذاریم تا آش خوب جا بیفتد. بعد آن را در ظرفی کشیده و برای تزئین آن از پیاز داغ، سیرداغ و نعناع داغ استفاده می کنیم.

طرز ترخینه دوغ :

بلغور گندم یا جو را شسته و به مدت ۶ ساعت خیس می کنیم، سپس آن را داخل دوغ که ۴ برابر بلغور است می ریزیم و می گذاریم بپزد. در ساعات پایانی پخت مقداری زردچوبه، فلفل، پونه و زعفران به آن اضافه می کنیم و وقتی مواد به صورت خمیر درآمد شعله را خاموش می کنیم و می گذاریم خنک شود. سپس آن را به شکل گلوله درآورده و روی سینی می چینیم و در جای خشک قرار می دهیم تا خشک شود.

توضیحات :

ترخینه بلغور جو پر رنگ تر از بلغور گندم میباشد و برای درمان امراض قندی موثر است
در تهیه برخی ترخینه ها براساس ذائقه آب گوجه یا گوجه ی له شده نیز اضافه میشود

نوشیدنی ها

نوشابه ها و نوشیدنی ها و شربت های خارجی پر از شکر سفید، انواع نگهدارنده ها و رنگ های شیمیایی هستند که تاثیرات بسیار مخربی روی سلامتی ذهن، مغز و بدن مصرف کنندگان خواهند داشت. تمام نوشیدنی ها از جمله آب را نباید با غذا، بلافاصله قبل از غذا و یا بعد از غذا مصرف کرد زیرا ضررهای فاحشی را متوجه دستگاه گوارشی و دفعی میکند. خوردن مایعات در زمان نامناسب، غذا را فاسد میکند و باعث چرب شدن کبد، ضعف معده، سوء هاضمه، ریفلاکس معده و ... میشود. نوشابه های گازدار نیز باعث چرب شدن کبد، پوسیدگی دندان، چاقی، دیابت، پوکی استخوان و مشکلات لثه و دندان و ... میشوند. در فرهنگ تغذیه ی ایرانی، نوشابه ها و شربت هایی وجود دارد که خاصیت های بسیار زیادی دارد و در کنار غذا نیز میتوان از آنها استفاده کرد. شربت هایی مانند سرکه انگبین ها، سرکه شیرها و غیره، به علت دارا بودن مزاج گرم و تر برای بدن بسیار مفید هستند. مزاج کبد گرم و تر است و این شربت ها که مزاجی موافق مزاج کبد دارند به هضم غذا و جلوگیری از ضعف گوارش و به پاکسازی کبد کمک میکنند. این شربت ها از سرکه های خانگی انگور، سیب یا خرما درست میشوند و برای هر مزاجی طعم متفاوت و مخصوصی در نظر گرفته میشود. افرادی که مزاج سردی دارند باید از شربت سرکه شیرها یا نوشابه ی زعفرانی استفاده کنند. یا افرادی که ضعف معده و مشکلات کبدی دارند، باید از شربت سرکه شیرها ی نعنایی استفاده کنند همچنین برای تقویت قلب و مغز میتوان از شربت هایی که گلاب و بیدمشک دارند استفاده نمود.

نوشابه یا شربت سرکه شیرها ی بیدمشکی

مواد و وسایل مورد نیاز :

شیره ی انگور / سرکه ی انگور (یا سیب)

عرق بیدمشک

قاشق چوبی یا شیشه ای یا چینی برای هم زدن

طرز تهیه :

چهار الی پنج واحد شیره ی انگور + یک واحد سرکه. (یعنی ظرف شیشه ای را اگر به پنج قسمت تقسیم کنیم، چهار قسمت آن باید شیره ی انگور باشد و یک قسمت سرکه).
دو قاشق غذاخوری عرق بیدمشک به مخلوط اضافه میکنیم. مخلوط را هم میزنیم. برای هر بار استفاده مقداری از آن را در لیوان ریخته و با آب رقیق میکنیم.

توضیحات :

از این شربت برای تقویت مغز و قلب استفاده میکنیم .
سرکه یک ماده ی خورنده ست و طعم بسیار تندى دارد و مصرف زیاد آن مجاز نميباشد و تَرشى زياد آن معده را اذيت ميكند.





سیده فاطمه شایسته

دانشجو کارشناسی علوم آزمایشگاهی دانشگاه تهران

سبوس برنج چیست؟

سبوس برنج غلاف نازک و خوش رنگی است که بر روی برنج قرار گرفته است، این پوشش خوش رنگ برنج دارای ارزش غذایی فراوانی است که بسیاری از ما از آن غافلیم. این ماده غذایی به حدی برای بدن مفید است که نه تنها باعث چاقی و اضافه وزن نمی شود بلکه با جلوگیری از این امر بسیاری خواص درمانی دیگری که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد را برای بدن به همراه دارد.

پس از آزمایش های متعدد این نتیجه به دست آمده است که نقص عمده غذایی ما ایرانیان برنج خوار، کسر ویتامین های B موجود در سبوس برنج است. زیرا ما برنج سفید کرده را که فاقد ویتامین بوده و دارای ماده ضد ویتامین است می خوریم و سبوس آنرا که مخزن ویتامین های B می باشد دور می ریزیم. سبوس فرآورده برنج است، هنگام آماده سازی برنج برای عرضه در بازار مصرف، پوسته سفت و سخت آن جدا و دور انداخته می شود و پوسته دوم با الک جدا می شود و به عنوان منبع غنی ویتامین B به کار می رود.

چطور سموم و آفت کش ها وارد سبوس نمی شوند؟

وقتی شالی تازه، نارس، خام و سبز است، سموم و آفت کش ها در لایه ی بیرونی یعنی شلتوک قرار میگیرند. وقتی شالی کمی میرسد آنها از شلتوک وارد سبوس می شوند و وقتی شالی کامل میرسد و نزدیک زمان برداشت می شویم آنها وارد برنج سفید میشوند تا بتوانند از اصل دانه محافظت کنند. این ساختمان طبیعی گیاه به زبان ساده است. پس در حالت عادی سبوس و شلتوک عاری از سموم هستند. پس میتوانید با خیال راحت سبوس پایدارشده را مصرف بفرمایید و از مزایای آن بعنوان یک ماده ی غذایی فراسودمند استفاده ببرید.

خواص سبوس برنج پایدارشده

- افزایش ایمنی بدن، ضد ویروس و ضد باکتری
- جلوگیری و کمک به درمان بیماریهای معده و روده
- کمک به پیشگیری و درمان سرطان
- لاغر کننده (کمک فراوان به سوزاندن چربی های دور شکم)
- تقویت و پاک سازی کبد
- جلوگیری و کمک به درمان دیابت
- ضد التهاب و آنتی آلرژیک
- خاصیت آنتی اکسیدانی
- جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه
- جلوگیری و کمک به درمان ریزش مو

سبوس برنج پایدار شده

سبوس ها بخصوص سبوس برنج حتما باید فرآوری شود تا بتوانیم از آن استفاده ی خوراکی کنیم:

اما به چه علت ؟

اولین و مهمترین مشکل این است که پس از جداسازی سبوس از روی برنج در شالیکوبی بعلت وجود فعالیت آنزیمهای لیپاز، پروکسی ژناز، تریپسین، لکتین، فیتات و گیاهک برنج داخل سبوس برنج، با گذشت زمان ۲۰ روز تا یکماه (با توجه به شرایط انبار) سبوس کاملاً تخریب میشود. سبوس برنج حاوی حدود ۲۰ درصد روغن است که در اثر مجاورت با لیپازهای موجود در سبوس، اسیدهای چرب آزاد با سرعت اولیه ۵ تا ۷ درصد وزن روغن در روز شکسته میشود، که یکی از نشانه های آن طعم و عطر ترشی سبوس میباشد. به زبان ساده روغن موجود در سبوس برنج که ذاتاً کمک به درمان سرطانها خواهد کرد در صورت عدم فرآوری به موقع سبوس خام، خود تبدیل به عاملی برای ایجاد سرطان میشود و راهکار آن پایدارسازی فعالیت آنزیمهای آن میباشد.

دومین مشکل به علت وجود حدود ۱۵ درصد رطوبت اولیه در سبوس خام و آلودگی بسیار بالای میکروبی اولیه (حدود ۲۰۰ برابر حد استاندارد) بعد از چند روز سبوس کامل آلوده به انواع میکروبها و باکتریهای مضر و کپک ها شده و در این شرایط امکان استفاده غذایی از سبوس برنج برای انسان و حتی دام به هیچ عنوان وجود نخواهد داشت و این مشکلات در سبوس خام و فرقی نمیکند ارگانیک باشد یا نباشد.

منابع

www.hidoctor.ir

www.mahdijarco.com

Extraction stabilization and near infrared analysis of rice bran.M.S.thesis, 1994 .Martin, D.E Louisiana State Uni. U.S.A

Effect of fluidized bed drying on stabilization .1993 .Fernando, W.J.N. and L.G. Hewavitharana ofrice bran. Drying Technol

Prevention .1999 .Ramezanzadeh, F., R. Rao, M. Windhauser, P. Witoon, R. Tulley and W. Marshall of hydrolytic rancidity in rice bran during storage. J. Agric.Food Chem



Vegetarian & vegan symbolism نماد وگان و گیاهخواری

در کشورهای مختلف از جمله هند، اتحادیه اروپا و چند کشور دیگر نمادهای متفاوت دیگری برای نشان دادن گیاهخواری طراحی و توسعه داده شده است، که بر روی بسته بندی مواد غذایی، درج میگردد.



نمایش پرچم گیاهخواری در قله کوه هیمالیا ۲۹ اکتبر سال ۲۰۱۷، دین ماهر کوهنورد استرالیایی



پرچم وگان یا گیاه خواران به عنوان نمادی سمبلیک توسط گروهی از طراحان گرافیک و فعالان چندین کشور در ۱۶ مه سال ۲۰۱۷، طراحی و رونمایی شده است. این گروه قصد دارد این پرچم را به عنوان نمادی مدنی برای نشان دادن گیاهخواری معرفی نماید. پرچم شامل سه مثلث سفید، آبی و سبز متشکل از حروف V، برگرفته از اولین حرف در کلمه «وگان» است. در ابتدا، برخی از اعضای گروه پیشنهاد کردند که حیوانات باید بر روی پرچم نمایش داده شوند و رنگ های قرمز برجسته باشند تا خون حیوانات کشتار شده را نمایند کنند. با این وجود، گروه در نهایت تصمیم گرفت تا پرچمی برای نشان دادن اهمیت و توجه به حیوانات و برابری با انسان طراحی کند نه در مورد خود حیوانات. رنگ سفید، سبز و آبی برای نشان دادن زیستگاه طبیعی حیوانات انتخاب شده اند که عبارتند از: آسمان (زیستگاه پرندگان)، زمین (زیستگاه حیوانات زمینی) و دریا (زیستگاه حیوانات دریایی)، این سه نماد با بهره گیری از واژه V بعنوان مخفف وگان در پرچم نمایان شده، همچنین رنگ سفید به عنوان نماد وحدت و یک هرم معکوس در بالای آن به منظور نشان دادن توانمند بودن در انجام یک کار غیر ممکن در زندگی امروز انسان ها جای گرفته است.

منبع: veganflag.org



وگان یک شیوه زندگی است، که به دنبال حذف هر انواع سوءاستفاده از حیوانات غیر انسان است، که فراتر از ملاحظات غذایی و اجتناب از هرگونه سوء استفاده از حیوانات، از جمله آسیب زیستی طبیعی به آنها است. It includes a moral duty to actively oppose all forms of animal exploitation and to encourage and educate others to become vegan, with the core aim being the eradication of speciesism این افراد گیاهخواری را وظیفه اخلاقی میدانند و به شدت مخالف استفاده از حیوانات در هر شکل میباشند و با تشویق دیگران و آموزش در تلاش برای ترغیب کردن دیگران به گیاهخواری، با هدف اصلی ریشه کن کردن گوشتخواری هستند.

راه های تشخیص عسل طبیعی از تقلبی

ریختن عسل در آب سرد

مقداری عسل طبیعی را در یک لیوان آب سرد بریزید، می بینید که عسل کاملاً حالت چسبندگی خود را حفظ می کند و خیلی سخت و دیر در آب سرد حل می شود اما عسل تقلبی سریع در آب حل می شود و یا عسل را داخل لیوان محتوی آب بریزید، چنانچه به صورت عمودی وارد لیوان پر از آب شده و در ته آن جمع شد و به سرعت حل نگردید، عسل مطلوبی است، ولی اگر عسل هنگام ریختن، در آب حل شود، از مطلوبیت و خلوص کمتری برخوردار است.

رس زدن عسل

رس زدن به معنای رسوب کردن و کدر شدن عسل است. عسل طبیعی به دلیل داشتن دیاستاز بعد از مدتی ته نشین می شود و رس می زند؛ یعنی ذرات قند عسل متبلور می شود و عسل مانند روغن نباتی سفت می شود. تفاوت آن با شکرک زدن که در مربا ایجاد می شود این است که بلورهای عسل رس زده خیلی ریز تر از بلورهای مربا یا شکرک زده می باشد.

مزه کردن

عسل طبیعی، علاوه بر شیرینی خاص، دارای مزه و طعم ویژه ای است که فقط در عسل وجود دارد و عسل های مصنوعی فاقد این نوع مزه می باشند. لذا افراد می توانند با مصرف زیاد و توجه دقیق درجه خلوص عسل را تشخیص دهند. باید توجه داشت که عسل مصنوعی بیشتر مزه شیرینی شکر می دهد تا مزه خالص عسل.

عطر و بوی طبیعی

اگر درپوش عسل مدتی بسته باشد، هنگام باز کردن درپوش بو و رایحه مطبوع عسل طبیعی را می توانید استشمام کنید.

آب شدن در دهان

عسل طبیعی به سرعت در دهان آب می شود و پس از مصرف ایجاد انرژی می کند، در حالی که عسل غیر طبیعی طعم آبنبات می دهد.

استفاده از اعضای بدن

با چشم می توان شکل ظاهری عسل را ارزیابی کرد و با بینی آن را بو کرد همچنین با زبان مزه آن را چشید، عطر و طعم گلبه در عسل طبیعی با حواس قابل تشخیص است.



خالص طبیعی محلی

میدونیم شما براتون تشخیص عسل طبیعی از عسل تقلبی سخته

میدونیم که در هنگام خرید عسل همیشه دو دل هستید

حقیقتش را بخواهید اورازان اصولا برای حل این مشکل خلق شده ، سعی کرده اعتماد شما را با عرضه مستمر محصولات با کیفیت بالا توسط متخصصین متعهد جلب کند . به نحوی که اورازان را به برندی معتبر در زمینه عسل تبدیل نماید تا شما با خیالی آسوده اقدام به خرید نمایید.



آدرس دفتر مرکزی : پارک علم و فناوری دانشگاه تهران ، شرکت دانش بنیان مزرعه سبز اورازان



www.orazan.com

021-860 93 517

@orazanhoney

@ info@orazan.com

0912-18 16 136

@orazanhoney



سحر سرافرازی

دبیر سرویس اجتماعی (سبک زندگی)



زمان مورد نیاز برای مطالعه این صفحه ۱۱ دقیقه
تعداد واژه ۹۳۰

سبک زندگی سالم



۱۱ تغییر کوچک برای سبک زندگی سالم تر

آیا سبک زندگی سالمی دارید؟

لازم نیست برای داشتن زندگی سالم، دوندۀ ماراتن باشید، همیشه کلم بروکلی بخورید یا ساعتها مدیتیشن کار کنید. سبک زندگی سالم یک روند پیشرو است که پستی و بلندیهای خود را دارد اما همیشه به سمت یادگیری بیشتر، داشتن انتخابهای بهتر و زندگی هوشمندانه در حرکت است.

اگر هر تغییر کوچک را هدیه ای ببینید که به خودتان می دهید، برای احترام گذاشتن به جسم، فکر و روحتان، این تغییر کمتر ترسناک و طبیعی تر خواهد بود.

فقط در یک روز، تغییرات کوچک بسیار زیادی هست که می توانید برای دست یافتن به فواید بیشماری که برای سلامتی تان دارند امتحانشان کنید.

در ادامه به ۱۲ مورد از این تغییرات اشاره می کنیم که به زمان و تعهد بسیار کمی نیاز دارند اما پاداش فوق العاده ای برایتان در بر خواهد داشت.

۲

برای کل روز خوب بدنتان را سوخت رسانی کنید

اگر قرار است در روز یک وعده غذای خیلی خوب و سالم بخورید، اجازه بدهید که آن وعده صبحانه باشد. ترکیبی از کربوهیدراتها، فیبر، پروتئین و مقدار کمی چربی فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما داشته و ساعتها انرژی لازم برای بدنتان را فراهم می کند.

۱

روزتان را با حرکات کششی شروع کنید

۱۵-۱۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و کمی حرکات کششی انجام دهید. حرکات کششی به شما برای بیدار شدن کمک می کند، انرژی بیشتری به شما می دهد، انعطاف پذیری و هماهنگی بدنتان را بالا برده، به گردش خون در بدن کمک کرده و ریلکس تان می کند.

۴

درست نفس بکشید

تنفس عمیق و درست از شکم فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما دارد مثال بهبود گوارش، بالا رفتن کیفیت خون، تقویت عملکرد سیستم عصبی و تنفسی بدن. یاد گرفتن نحوه صحیح نفس کشیدن بسیار راحت است. هر زمان که احساس کردید تندتند یا کند نفس می کشید، سریعاً آن را اصلاح کنید.

۳

آب یخ بنوشید

برای گرم کردن آب یخ در بدن و رساندن آن به دمای طبیعی بدن، کالری بیشتری می سوزانید. اگر روزی ۸ لیوان آب یخ بنوشید، چیزی در حدود ۱۲۳ کالری خواهید سوزاند. ضمن اینکه آب مورد نیاز بدنتان هم تامین شده و سموم را از بدنتان دفع می کند.

۵

جایی برای چای بگذارید

چای حاوی انبوهی از آنتی اکسیدانهاست، احتمال بروز حمله قلبی و سکته را در شما کاهش داده، سیستم ایمنی بدنتان را قوی کرده، از شما در برابر سرطان محافظت می کند و سوخت و سازتان را هم بالا می برد. اگر نمی توانید به طور کل مصرف قهوه را کنار بگذارید، فنجان دومتان را به جای آن چای بنوشید، چای سبز سالم ترین نوع چای است اما هر نوع چایی برایتان خوب است.

۶

استرس را کنترل کنید

استرس مداوم و مزمن تأثیرات زیادی بر سلامتی‌تان می‌گذارد. وقتی سیستم عصبی ارادی شما بیش از اندازه فعال باشد، علائم فیزیکی مشاهده خواهید کرد که در درازمدت بیماری‌هایی به دنبال خواهد داشت از جمله افسردگی، اضطراب، زخم معده، سردرد، ریزش مو و مشکلات قلبی. وقتی در موقعیت استرس‌زایی هستید، به سرعت هر چه تمام‌تر از آن موقعیت بیرون بیایید. درست نفس بکشید، مدیتیشن کنید، ورزش کنید، با کسی حرف بزنید یا به پیاده‌روی بروید. قبل از اینکه استرس بتواند بر سلامتی‌تان اثر بگذارد، سیستم عصبی‌تان را آرام کنید.

۷

وعده‌های غذایی سبک‌تر و بیشتر داشته باشید

شش وعده غذایی کوچک و سبک به جای سه وعده پرحجم در روز به شما کمک می‌کند گرسنگی‌تان را کنترل کرده و وزن‌تان را تنظیم کنید. بهتر است به جای بشقاب غذاخوری، از بشقاب سالاد استفاده کنید تا بهتر بتوانید میزان غذای مصرفی‌تان را کنترل کنید. این روش به شما کمک می‌کند از گرسنگی جلوگیری کرده و با پرخوری مقابله کنید.

۸

دو خوب اضافه کنید و دو بد کم کنید

دو ماده غذایی که می‌دانید برایتان بد است را انتخاب کرده و آنها را از مواد غذایی مصرفی‌تان حذف کنید. این کار را برای یک روز امتحان کنید و بعد دوباره در همان هفته یک روز دیگر نیز این کار را تکرار کنید. افزایش مصرف سبزیجات و کاهش مصرف مواد غذایی سفید (نان، برنج، پاستا، شیرینی و امثال آن) راهی بسیار عالی برای کاهش وزن و افزودن مواد مغذی به بدن است.

۹

سر کار روی صندلی‌تان بی‌قرار باشید

ضرب گرفتن با پاها، تکان دادن ران‌ها و هر حرکت ناآرام دیگر، برحسب وزن و سن‌تان، چیزی در حدود ۱۲۰ کالری در ساعت می‌سوزاند. به جای اینکه ساکن و آرام بنشینید، قسمتی از بدن‌تان را تکان دهید و حین کار وزن کم کنید.

۱۰

یک کم تحرک بسیار موثر است

حتی اگر اینقدر انگیزه ندارید که یک برنامه ورزشی را شروع کنید، چند تمرین کوتاه اما قوی در طول روز انجام دهید. از پله‌ها استفاده کنید، پیاده‌روی کنید، با سرعت بیشتری خانه را تمیز کنید یا برقصید. یک کم ورزش هم از ورزش نکردن بهتر است. کالری می‌سوزاند و انگیزه می‌دهد که مدت طولانی‌تری ورزش کنید.

۱۱

زودتر بخوابید

افراد بزرگسال به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. خواب کافی استرس را کاهش می‌دهد، به سالم نگه داشتن قلب‌تان کمک می‌کند، التهاب را کم می‌کند، در طول روز هوشیارترتان می‌کند، به پایین آوردن وزن‌تان کمک می‌کند و احتمال بروز افسردگی را کاهش می‌دهد. با خواب خوب، احساس بهتری خواهید داشت، بهتر فکر خواهید کرد و زیباتر به نظر خواهید رسید.

این ۱۱ تغییر راه‌هایی ساده اما تأثیرگذار هستند که برنامه زندگی شما را بر هم نزنند و در عین حال برایتان بسیار فایده‌بخش خواهد بود. اگر امروز توانستید این کارها را انجام دهید، حتماً فردا هم می‌توانید؛ روزهای بعد از آن هم همینطور. ایجاد یک سبک‌زندگی سالم نیاز به پشتکار و ثبات قدم دارد.

اگر فقط همین فعالیت‌ها را انجام دهید، ۵۰۰ کالری خواهید سوزاند، چتدین ماده غذایی سالم را به رژیم غذایی‌تان افزوده، چتد ماده غذایی بد را حذف کرده، سلامت عمومی‌تان را تقویت کرده و طمان خواب خود را مدیریت کنید و ببود ببخشید.

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

و تخفیف ویژه ماهنامه 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 ماهنامه ملاحظه فرمایید
و یا با ادمین کانال در ارتباط باشید.

با
تخفیف
خرید
کنید

سالم
طبیعی
ارگانیک



همیشه زندگی

• کارت هدیه •

۱۰ درصد خرید حضوری
(با هر میزان خرید)

۵ درصد غیر حضوری
(ارسال رایگان خرید بالای ۲۰۰ هزار تومان)

UP TO 10% OFF

با ارائه این کارت از فروشگاههای
منتخب تخفیف بگیرید

فروشگاه ارگانیک شهرک امید
فروشگاه ارگانیک شهرک اکباتان
فروشگاه اینترنتی سالم کالا
اپلیکشن اندرویدی اینجا ارگانیک

@lifeforevermagazine



همیشه زندگی

• کارت هدیه •

۱۰ درصد خرید حضوری
(با هر میزان خرید)

۵ درصد غیر حضوری
(ارسال رایگان خرید بالای ۲۰۰ هزار تومان)

UP TO 10% OFF

با ارائه این کارت از فروشگاههای
منتخب تخفیف بگیرید

فروشگاه ارگانیک شهرک امید
فروشگاه ارگانیک شهرک اکباتان
فروشگاه اینترنتی سالم کالا
اپلیکشن اندرویدی اینجا ارگانیک

@lifeforevermagazine



همیشه زندگی

• کارت هدیه •

۱۰ درصد خرید حضوری
(با هر میزان خرید)

۵ درصد غیر حضوری
(ارسال رایگان خرید بالای ۲۰۰ هزار تومان)

UP TO 10% OFF

با ارائه این کارت از فروشگاههای
منتخب تخفیف بگیرید

فروشگاه ارگانیک شهرک امید
فروشگاه ارگانیک شهرک اکباتان
فروشگاه اینترنتی سالم کالا
اپلیکشن اندرویدی اینجا ارگانیک

@lifeforevermagazine



همیشه زندگی

• کارت هدیه •

۱۰ درصد خرید حضوری
(با هر میزان خرید)

۵ درصد غیر حضوری
(ارسال رایگان خرید بالای ۲۰۰ هزار تومان)

UP TO 10% OFF

با ارائه این کارت از فروشگاههای
منتخب تخفیف بگیرید

فروشگاه ارگانیک شهرک امید
فروشگاه ارگانیک شهرک اکباتان
فروشگاه اینترنتی سالم کالا
اپلیکشن اندرویدی اینجا ارگانیک

@lifeforevermagazine

این کارت برای یکبار خرید است

این کارت برای یکبار خرید است

این کارت برای یکبار خرید است

این کارت برای یکبار خرید است

مؤسسه بررسی
ترویج محصولات سالم
شماره ثبت: ۳۳۲۵۱



www.salemkala.ir

با خرید الکترونیکی از سایت

هم

محصول 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 -۲۱۰۰۰۹۷۴۲۱۱-۲

چیزهای کجاست



از اینجا بخرید

فروشگاه های
زنجیره ای سبوس
شعب تهران

شعبه ۱: تهرانپارس، شهرک امید،
مجتمع تجاری، پلاک ۳۴
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: ۰۲۱-۸۸۹۷۴۲۱۱ / ۸۸۹۷۴۲۱۲
+ تخفیف با ارائه بن داخل مجله
+ امکان ارسال رایگان
+ امکان خرید اینترنتی
+ بدون محدودیت زمانی خرید
+ تنوع زیاد محصولات

از اینجا بخرید

سلامتکده و دمنوشکده شفق

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



از اینجا بخرید

اپلیکیشن اندرویدی
اینجا ارگانیک

امکان دانلود اپلیکیشن از کافه بازار
+ تخفیف با ارائه بن داخل مجله علاوه بر
تخفیف های داخل اپلیکیشن
+ امکان ارسال رایگان





کالباس گیاهی پاپریکا

نوپرور

بدون گوشت و با قند و اسید چرب بسیار اندک (حاوی فلفل دلمه ای، پروتئین گیاهی بافت دار (گندم)، تخم مرغ، صمغ خوراکی، ادویه جات و ...)
قیمت: ۹,۵۵۰ تومان
وزن: ۳۰۰ گرم



نان سویا

سارینا

یک میان وعده سودمند، با ایجاد احساس سیری سریع (۴۰ درصد فیبر)، فاقد جوش شیرین، مواد نگهدارنده، روغن های هیدروژنه دارای ترانس، فاقد طعم دهنده های شیمیایی، فاقد شکر، با کمترین میزان نمک ممکن و سه مرحله پخت، دو مرحله تخمیر
قیمت: ۸,۵۰۰ تومان
وزن: ۳۰۰ گرم



رب انار (ارگانیک)

قربانی

این محصول مطابق بر استانداردهای ملی ارگانیک ایران ۱۱۰۰۰ تحت نظارت و کنترل شرکت بازرسی پارس گواه تهیه شده است.
قیمت: ۲۵,۰۰۰ تومان
وزن: ۴۵۰ گرم



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 بذور 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
وزن: یک کیلوگرم



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
وزن: ۹۶۰ گرم



شیرنیم چرب پاستوریزه

کوه پناه

بدون شیر خشک و بدون هر گونه افزودنی بدون گلوتن و بدون پالم
منطبق با الزامات استاندارد ملی ارگانیک ایران و تحت کنترل و گواهی شرکت بازرسی پارس گواه
قیمت: ۳,۷۰۰ تومان
وزن: یک لیتر



کامبوچا گازدار لیمویی

فروودر

تحت لیسانس فوکل آلمان، بدون مواد نگهدارنده و اسانس های شیمیایی، نوشیدنی تخمیری و ارگانیک
قیمت: ۶,۸۰۰ تومان
وزن: ۷۵۰ میلی لیتر



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
وزن: ۷۵۰ گرم



ماسـت پرچرب کوه پناه

ترکیبات فقط شیر پاستوریزه و مایه ماست، بدون گلو تـن و بدون پالم، بدون شیر خشک و هرگونه مواد افزودنی دیگر، مطابق بر استاندارد ملی ارگانیک ایران ۱۱۰۰۰، تحت نظارت و کنترل شرکت بازرسی پارس گواه

قیمت: ۹,۹۰۰ تومان
وزن: ۲۲۰۰ گرم



عصاره مالت جو به مالت

ترکیبی از جو جوانه زده و آب. روزانه دو قاشق غذاخوری به عنوان صبحانه یا میان وعده به همراه نان، بیسکویت، کراکر و ... میل گردد. فاقد اسیدهای چرب ترانس قیمت: ۱۰,۰۰۰ تومان وزن: ۴۰۰ گرم



نان لواش سنتی با آرد کامل بیو تارلا

آرد کامل سبوس دار حاصل از آسیب دانه های کامل گندم در آسیاب سنگی، خمیر حاصل از تخمیر مدت دارد بدون استفاده از هیچگونه افزودنی شیمیایی، پخت در تنور سفالی، تولید براساس استاندارد ملی ارگانیک ایران ۱۱۰۰۰، تحت نظارت و کنترل شرکت بازرسی پارس گواه



مایع لباسشویی ایکومویست اکو

شوینده ای کامل برای شستشوی لباسها میباشد و خاصیت نرم کنندگی آن به لباس ها نرمی و لطافت می بخشد، همچنین اتوپذیری پارچه ها را افزایش می دهد. قیمت: ۱۳,۵۰۰ تومان وزن: ۱۰۰۰ گرم



چای ممتاز گل سرخ ارگانیک دارامان

دارنده گواهنامه 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



عسل یونجه مداد

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 کم سدیم یددار استخراج شده از دریا او آب

محصول کشور اسپانیا (۴۵ درصد سدیم کمتر) وزن: ۴۰۰ گرم قیمت: ۷,۵۰۰ تومان

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 آفاقاً 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 رایجه 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.



سس انار نارنی

سس فراورده 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



شکر قهوه ای او آب

شکر خام یا شکر قهوه ای غنی و خوش طعم میباشد و قابل مصرف در شیرینی پزی رژیمی و همچنین در ترکیبات شیر، بستنی، خامه، شیرینی و مخلوط های انواع کیک به کار می رود، شکر قهوه ای جایگزینی مناسب برای شکر سفید میباشد. قیمت: ۶,۵۰۰ تومان وزن: ۴۰۰ گرم



ژل رویال اورازان

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.



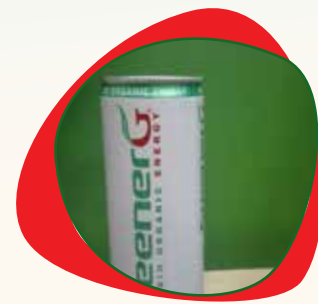
چای ترش و شیرین زوبین

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 وزن: ۷۵۰ گرم



نوشیدنی انرژی زا (ارگانیک) گرینر جی

بیشترین میزان کافئین طبیعی، تحت لیسانس شرکت Pure Bio Energy آلمان عاری از مواد نگهدارنده و اسانس شیمیایی، منطبق بر الزامات قانون ارگانیک اتحادیه اروپا وزن: ۲۵۰ میلی لیتر

هشدار!

پیشنهاد میشود هرگز محصولی را که فکر میکنید قیمت بالایی دارد حتی اگر به صورت کاملا طبیعی و ارگانیک تهیه شده است را خرید نکنید. تولید محصول سالم بسیار مطلوب است اما باید توجه داشت وظیفه هر تولید کننده ای عرضه محصولات سالم میباشد و گران فروشی به هیچ وجه قابل قبول نیست. معرفی محصولات در این نشریه تاییدی بر قیمت آنها نیست. **گران نخریم**



شاهد صفر

کارشناس ارشد کشاورزی

زمان مورد نیاز برای مطالعه این مقاله ۶ دقیقه
تعداد واژه ۴۳۳

مقاله تخصصی

ماهی ارگانیک؛ ممکن یا غیرممکن!

هنگامی که بحث ارگانیک بودن محصولات غذایی به میان می آید، تولید کنندگان این محصولات باید قوانین سختی را پشت سر بگذارند. به عنوان مثال برای تولید گوشت ارگانیک، دام باید به صورت ارگانیک تغذیه شده باشد. گرچه بسیاری از گروه های مصرف کننده براین باورند که قوانین توصیه شده به اندازه کافی استناداردهای ارگانیک بودن محصولات غذایی را رعایت نمی کنند.

آیا ماهی پرورشی می تواند ارگانیک باشد؟

در میان افرادی که از ماهی پرورشی در برابر صید دریایی دفاع می کنند این بحث همچنان وجود دارد که کدام نوع از ماهیان پرورشی می توانند واقعا به عنوان ماهی ارگانیک معرفی شوند.

آینده آبی پروری پاک می تواند در داخل کارخانه های تولید غذای ماهیان باشد.



در مبحث ارگانیک، غذایی که ماهی از آن تغذیه می کند در مرکز بحث قرار می گیرد. بسیاری از دست اندکاران پرورش ماهی، اذعان دارند که تغذیه ارگانیک به منظور تولید ماهی ارگانیک دارای اهمیت ویژه است. مدیر سیاست گذاری های محصولات ارگانیک در مرکز سلامت غذایی آمریکا می گوید ماهیان قزل آلابی که براساس استانداردهای توصیه شده پرورش نیافته اند، نمی توانند گواهی ارگانیک بگیرند زیرا غذایی که ماهی مصرف کرده است ارگانیک نبوده است. وزارت کشاورزی آمریکا (USDA) در نظر دارد طرح پیشنهادی خود را در زمینه تولید ارگانیک در صنعت آبی پروری به زودی ارائه دهد.

برگرفته از مجله نیویورک تایمز و مقالات تخصصی دیگر

یک اجماع نظر کلی در میان صاحب نظران وجود دارد که آن دسته از ماهیانی که گیاهخوار یا پلانکتون خوارند (مثل کپور ماهیان یا تیلپیا) برای اخذ برچسب ارگانیک با مشکل کمتری مواجه هستند زیرا جیره غذایی ارگانیک برایشان موجود است. غذاهای زنده مانند جلبک ها و پلانکتون ها بهترین غذاهایی هستند که می توانند برای ماهیان گیاهخوار مورد استفاده قرار بگیرند. اکثر کسانی که پرورش ماهی دارند به شما خواهند گفت که تغذیه سالم با جلبک ها و پلانکتون ها موجب تولید ماهی بهتر و ایجاد رنگ و بوی مطبوع تری نسبت به ماهیانی که با غذاهای آماده موجود در بازار تغذیه می شوند دارند.



ماهیان قزل آلابی که امروزه تولید می شوند ۱۰۰ درصد ارگانیک نیستند و تولید ارگانیک نیازمند آن است که این ماهی ها نیز تغذیه ارگانیک داشته باشند. مسئله ارگانیک بودن ماهی قزل آلا یک مسئله مهم برای آن دسته از پرورش دهندگانی است که هورمون های رشد، مواد شیمیایی دست ساز یا غیر زیستی را در پرورش ماهی بکار نمی برند. پرورش دهندگان ماهی و محققان در تلاشند که آبی پروری ارگانیک و پایدار را ایجاد کنند. از این رو در حال بررسی تغذیه ماهیان با موادی هستند که گواهی ارگانیک را کسب کرده باشند مانند سویای ارگانیک و یا جیره های غذایی ای که از موجودات زنده ارگانیک به دست آمده باشند.



درباره (پیت ماس) بیشتر بدانید

فواید کاربرد پیت ماس :

- ۱- افزایش ماده آلی خاک: درصد ماده آلی در پیت ماس بالاست و باعث بهبود ساختمان خاک می گردد.
- ۲- نگهداری رطوبت: پیت ماس قادر است تا ۲۰ برابر وزن خشک خودش آب نگه دارد، و بتدریج آن را در اختیار گیاه قرار دهد.
- ۳- تهویه خاکهای سنگین: استفاده از پیت ماس در خاکهای سنگین و رسی به نرم و سست شدن خاک و رشد بهتر ریشه کمک می کند.
- ۴- بهم پیوستن خاک های سبک و شنی
- ۵- نگهداری کود و جلوگیری از آبشویی آن
- ۶- حفاظت از خاک در برابر فرسایش

موارد استفاده پیت ماس:

درختان: جهت کاشت درختان یک قسمت پیت ماس با دو قسمت خاک را مخلوط کرده و پس از حفر چاله (دو برابر طول ریشه) و سست کردن خاک در ته چاله ، درخت را در آن قرار داده و حفره را با مخلوط پیت ماس و خاک پر کرده و آبیاری می نمائید . جهت جابجایی درختان نیز یک قسمت پیت ماس و دو قسمت خاک را در اطراف ریشه قرار دهید.

سبزیجات، صیفی جات و گلها: کافیست دو اینچ پیت ماس را روی بستر بریزید و آنرا با شش اینچ عمق خاک مخلوط کنید و سپس دانه ها را بکارید. برای کاشت پیازچه بطور مساوی شن و خاک و پیت ماس را مخلوط نمائید.

چمن: برای کاشت چمن دو اینچ پیت ماس را با شش اینچ خاک مخلوط کرده و دانه و کود را اضافه نمائید و بعد از آن سطح را با یک چهارم اینچ پیت ماس بپوشانید.

قارچ: در تولید قارچ از پیت ماس جهت پوشش سطح **Compost** استفاده می شود.


نشاء: در تولید نشاء گلخانه ای پیت ماس و کوکوپیت را به تناسب با هم مخلوط کرده، در سینی نشاء و ... ریخته و بذر را در آن می کارند. در جنوب کشور به منظور تولید نشاء گلخانه ای گوجه فرنگی در فصل تابستان مورد استفاده قرار می گیرد.



مؤسسه خیریه
بهنام دهش پور
حمایت از بیماران
مبتلا به سرطان
Behnam Daheshpour
Charity Organization



behnamcharity.org.ir

 behnamcharity



سال هاست که با دستان یاریگر شما قلق های کوچک بهنام
پر شده اند، امید به درمان در دل بیماران نقش بسته است
و خانواده های آنها دلگرم شده اند، همراهیتان را ارج می نهیم.

قلک های بهنام رویشی امیدی دوباره است

برای درخواست قلک با شماره تلفن ۰۹۷۵۴۰۷۵۴ داخلی ۴
تماس بگیرید یا از طریق وبسایت مؤسسه اقدام کنید.

نشانگرهای رنگی تغذیه



+ درج نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی برچسب مواد غذایی، میزان انرژی، قند، نمک، چربی و اسیدهای چرب ترانس در آن ماده غذایی را به ما نشان می دهد.

رنگ سبز

نشان دهنده سلامت و یک انتخاب مطمئن و سالم است.

رنگ نارنجی

یک انتخاب نسبتاً خوب، هر چند که رنگ سبز انتخاب بهتری از نارنجی است.


رنگ قرمز

باید در مصرف آن کاملاً احتیاط نمود.

این نشانگرها معمولاً در کنار نشان سازمان غذا و دارو به سایر مشخصات به شرح زیر درج میگردد:

شماره ثبت

شماره پروانه بهداشتی
شماره پروانه ساخت

 <p>سازمان غذا و دارو</p>	
انرژی	کیلو کالری
قند	گرم
چربی	گرم
نمک	گرم
اسیدهای چرب ترانس	گرم
آهن	میلیگرم
زاد	میلیگرم

نمونه پروانه بهداشتی ساخت: ایران/تهران/تهران
(نمونه پروانه بر این مدل درج شود)

گیاهان دارویی



الهام اکبری

کارشناس گیاهان دارویی و معطر



بایدها و نبایدها در مصرف گیاهان دارویی

گیاهان دارویی با تمام فواید سلامتی بخشی که دارند گاه به دلیل استفاده نادرست و بی‌رویه از آنان ممکن است عوارض خطرناکی همراه داشته باشند.

با توجه به افزایش مصرف و اهمیت درمانی گیاهان دارویی باید در نظر داشت اطلاعاتی که درباره خواص و کاربرد آنان توسط افراد مختلف منتشر می‌گردد، جنبه اطلاعات عمومی داشته و نباید مبنایی به خود درمانی قرار داده شود.

همواره پیش از استفاده‌ی درمانی از این معجزات سبز، حتماً به کارشناسان گیاهان دارویی مراجعه و مشورت نمایید.

بطور مثال، احتیاط در مصرف برخی گیاهان دارویی رایج و نام آشنا:

«دارچین» و «زنجبیل» از گیاهان دارویی پر مصرف با خواص بی‌نظیر، که بعنوان ادویه‌ی معطر در اکثر خانه‌ها موجود می‌باشد اما گاه مصرف نادرست و نابجای آن برای افرادی که داروهای خاصی مانند داروی ضد انعقاد خون مصرف می‌کنند ممکن است موجب خطرناکی جدی گردد.

«جنسینگ» گیاهان دارویی بسیار معروفی است که افراد بسیاری از خواص کم نظیر آن برای افزایش طول عمر و حفظ سلامت استفاده می‌کنند. نکته‌ای که نباید از آن غفلت کرد این است که مصرف بیش از اندازه و بدون مشورت جنسینگ غالباً برای مصرف‌کنندگان آن ددرساز می‌شود چرا که مصرف بی‌قاعده از این گیاه می‌تواند، عاملی برای افزایش فشارخون باشد.

گیاه دارویی «میخک» با وجود گسترده بودن خواصش و توان فوق‌العاده این گیاه برای تقویت گوارش و قدرت ایمنی بدن، مصرف زیاد آن برای افرادی که ناراحتی کلیه و روده دارند توصیه نمی‌شود.

بطور کلی این افراد بدون مشاوره با متخصصین از مصرف گیاهان دارویی پرهیز کنند:

نوزادان

زنان باردار و شیرده

افرادی که داروی خاص مصرف می‌کنند.

افرادی که در دوره‌ی نقاهت عمل جراحی هستند.

کشورهای دارای ممنوعیت محصولات تراریخته

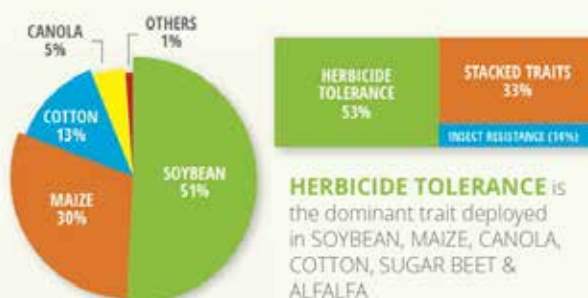
کشور	ممنوع	واردات
الجزایر	ممنوع	ممنوع
اتریش	ممنوع	مجاز
آذربایجان	ممنوع	مجاز
بلژیک	ممنوع	مجاز
بوتان	ممنوع	ممنوع
بوسنی و هرزگوین	ممنوع	مجاز
بلغارستان	ممنوع	مجاز
کرواسی	ممنوع	مجاز
قبرس	ممنوع	مجاز
دانمارک	ممنوع	مجاز
اکوادور	ممنوع	مجاز
فرانسه	ممنوع	مجاز
آلمان	ممنوع	مجاز
یونان	ممنوع	مجاز
مجارستان	ممنوع	مجاز
ایتالیا	ممنوع	مجاز
کنیا	ممنوع	ممنوع
قرقیزستان	ممنوع	ممنوع
لتونی	ممنوع	مجاز
لیتوانی	ممنوع	مجاز
لوکزامبورگ	ممنوع	مجاز
ماداگاسکار	ممنوع	ممنوع
مالت	ممنوع	مجاز
مولداوی	ممنوع	مجاز
هلند	ممنوع	مجاز
ایرلند شمالی، اسکاتلند، ولز (بریتانیا)	ممنوع	مجاز
نروژ	ممنوع	مجاز
پرو	ممنوع	ممنوع
لهستان	ممنوع	ممنوع
روسیه	ممنوع	ممنوع
عربستان سعودی	ممنوع	مجاز
صربستان	ممنوع	مجاز
اسلوانی	ممنوع	مجاز
سوئیس	ممنوع	مجاز
ترکیه	ممنوع	مجاز
اوکراین	ممنوع (هر چند قانون به طور گسترده ای نادیده گرفته شده)	مجاز
ونزوئلا	ممنوع	ممنوع
زیمبابوه	ممنوع	ممنوع

محصولات اصلاح ژنتیکی شده در حال حاضر در ۲۶ کشور در سراسر جهان کشت شود و در ۱۰ کشور دیگر کشت محصولات GMO ممنوع شده است. در سال ۲۰۱۵ زمانی که اکثر کشورهای عضو اتحادیه اروپا تصمیم گرفتند کشت محصولات جدید GMO را در مرزهای خود متوقف کنند، روسیه سریعتر از آنها ممنوعیت کشت و واردات را صادر کرد.

بسیاری دیگر از کشورها که محصولات تراریخته را ممنوع کرده اند، همچنان این محصولات را به ویژه برای خوراک حیوانات وارد می کنند. به عنوان مثال، کشورهای اروپایی در سال بیش از ۳۰ میلیون تن واردات دانه های GMO داشتند. چین، ژاپن و کانادا تا زمان تصویب استانداردهای قانونی هم واردات و هم کشت محصولات تراریخته را محدود کرده اند.

طبق گزارش ISAAA تقریباً نیمی از محصولات جهانی GMO، سویا هستند. ۴۷ درصد از کشاورزی جهان برای مقاوم کردن محصولات در مقابل علف کش ها از اصلاح ژنتیکی استفاده میکنند. ایالات متحده بیشترین سطح زیر کشت محصولات تراریخته را با ۷۳ میلیون هکتار کاشت دارد، سپس برزیل (۴۹ میلیون)، آرژانتین (۲۴ میلیون)، کانادا (۱۲ میلیون) و هند (۱۱ میلیون). این ۵ کشور بیش از ۹۱ درصد از محصولات GMO جهان را تولید میکنند.

MAJOR BIOTECH CROPS



Roughly half of the global area of GMO crops is soybeans, percent of the global area 47. according to the ISAAA was for herbicide-tolerant GMO crops. The US planted million hectares, followed 73 the most GMO crop area at 12) million), Canada 24) million), Argentina 49) by Brazil countries made of 5 million). These 11) million) and India percent of the global area of GMO crops 91

شش‌نوش

در این صفحه با ۵ دمنوش کاملاً طبیعی و یک دمنوش ترکیبی آشنا شوید

دمنوش کرک خرگوشه یا چای کوهی



گیاهی است که در لرستان، آن را "پشمینه" یا "گلکنه" یا "گلکینه" و به زبان ترکی "اکلیجه" به فارسی "چای کوهی" و در ملایر کرک خرگوشه یا خرگوشی می‌گویند. این دمنوش نیاز به شیرین کننده ندارد و از طریق مهار آنزیمی مکثیزم اثر ضد افسردگی دارد. این گیاه آرام بخشی مطبوع، نشاط آور و با خاصیت معجزه آسای تقویت کننده ی قوی برای اعصاب و روان به شمار می رود. از سوی دیگر کرک خرگوشی دارای خاصیت ضد درد ویژه ی دردهای مفصلی، سردرد، سرگیجه، دردهای عصبی و رماتیسمی می باشد.

دمنوش میوه گل نسترن وحشی



میوه نسترن کوهی سرشار از ویتامین ث است و میزان ویتامین آن حدود ۱۲ برابر پرتقال است. این میوه دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است و محصولات دارویی ساخته شده از میوه این گیاه هم اکنون در کشورهای مختلف به منظور کاهش علائم آرتروز و روماتیسم مفصلی بکار میرود. این میوه در تقویت مویرگها و سیستم ایمنی و کمک به درمان سرما خوردگی و آنفولانزا بکار میرود. در مطالعات سلولی خواص ضد جهش زایی ژنی و ضد سرطانی میوه این گیاه به اثبات رسیده است.

دمنوش گل سرخ کوهی



دمنوش گل محمدی یا گل سرخ موجب افزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها شده و ریه‌ها را تقویت می‌کند گل سرخ منبع آنتی اکسیدان بوده و از خواص دمنوش گل سرخ می‌توان به خاصیت ضد سرطانی آن اشاره کرد. مصرف منظم چای گل محمدی در گام اول به سم زدایی و پاکسازی بدن کمک می‌کند چون روی کبد و صفرا تأثیر داشته و باعث تمیزی آن ها می‌شود. همچنین این نوشیدنی توانایی از بین بردن خستگی و بی‌خوابی را نیز در خود جای داده است.

دمنوش سیب قرمز میانه



دمنوش سیب برای افرادی که استرس روزانه دارند بسیار آرام بخش می باشد با نوشیدن روزانه از این دمنوش می‌توانید خستگی های روزانه را از خود دور نمایید در هنگام سرماخوردگی می‌توانید از این دمنوش روزانه دو نوبت استفاده نمایید. مواد داخل آن مناسب برای رفع درد گلو و نیز تب می‌شود. دمنوش سیب می‌تواند به بهبود کارکرد سیستم گوارش کمک نماید این دمنوش می‌تواند سیستم عصبی بدن را تقویت نماید.

دمنوش گل گاوزبان



گل گاوزبان گیاهی طبی است که تقریباً تمامی اجزاء آن، اعم از گل ها و برگ ها و دانه های آن به عنوان دارو استفاده می‌شود. همچنین دانه های این گیاه را برای تهیه روغن مورد استفاده قرار می‌دهند. گل گاوزبان دارای طبیعت گرم و اثر نشاط‌آور، مقوی تمام بدن و آرامش‌بخش است. دم‌کرده گل گاوزبان به همراه کمی لیمو عمانی، یک دمنوش مناسب برای مقابله با سرماخوردگی است. گل گاوزبان دارای طبیعت گرم و اثر نشاط‌آور، مقوی تمام بدن و آرامش‌بخش است.

دمنوش ترکیبی



تعدادی میوه گل نسترن وحشی را در قوری ریخته و بگذارید ۵ تا ۶ دقیقه در آب جوش قرار گیرد، سپس قوری را از روی شعله مستقیم بردارید و با توجه به اینکه کرک خرگوشی گیاهی شیرین است و نیاز به شیرین کننده دیگری ندارد مقداری از این گیاه به ترکیب اضافه کنید و چند گل محمدی نیز اضافه کنید که باعث ایجاد رایحه ای ترکیبی و خوش بو میشود بگذارید ترکیب دمنوش حدود بیست دقیقه دم بکشید و از آن استفاده کنید



نشریه فرهنگی، 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 ۱۰ شماره (پست عادی): ۸۰,۰۰۰ تومان
هزینه اشتراک برای ۱۰ شماره (پست سفارشی): ۱۰۰,۰۰۰ تومان
هزینه اشتراک برای ۵ شماره (پست عادی): ۴۰,۰۰۰ تومان
هزینه اشتراک برای ۵ شماره (پست سفارشی): ۵۰,۰۰۰ تومان

لطفا مبلغ اشتراک را به شماره کارت ۵۰۴۷۰۶۱۰۳۱۳۱۲۲۱۴
(شماره شب ۲۱۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۷۰۰۷۸۸۹۸۴۳۳۷ 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

Lifeforever
magazine



سرگرمی جدول سلامت

۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

										۱
										۲
										۳
										۴
										۵
										۶
										۷
										۸
										۹
										۱۰

طراح: دکتر نتایی

افقی

- ۱- عده ای از افراد که سبک زندگی سالمتری را برای خود انتخاب کرده اند
- ۲- صدمه- میوه درخت سدر - دریا
- ۳- توان - زیاد نیست - فلز گرانبها
- ۴- مخاطب مشهدی - نوعی پرنده - پس از یک - زهر
- ۷- شیوا و بلیغ - گیاهی است یک ساله از تیره شب بویان که ارتفاع ساقه آن تا یک متر می رسد
- ۸- لوله تنفسی که پس از حنجره قرار گرفته است - نوعی مزه - دستی
- ۹- قلب - خانه کوچک - جواب سربال
- ۱۰- نام مجله پیش رو

عمودی

- ۱- وسیله نقلیه چهار چرخه قدیمی - حیوان وحشی
- ۲- مرد تنها - نوعی سبک زندگی که همه به دنبال آن هستند
- ۳- برنج سیوس دار
- ۴- رخنه و نفوذ در رایانه - نوار ارتجاعی
- ۵- سرد - دسته حیوانات اهلی
- ۶- قرض و بدهی - خوش رنگ ترین زنجیره زندگی
- ۷- واحدی در سطح - نفس خسته
- ۸- مجموعه ای از علوم نظری و علمی برای تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روحی که بر پایه باورها و تجربه های بومی و فرهنگهای مختلف بنا نهاده شده است
- ۹- استان غربی - درنگ آشفته
- ۱۰- گفتگو با خدا - کلید واژه مهم در ترویج محصول سالم



World without waste

SEPTEMBER 15, 2018

www.worldcleanupday.org

join us!

Clean up the word

پروژه پاکسازی زمین

بزرگترین فعالیت داوطلبانه دنیا با توجه به تعداد مشارکت کنندگان

۲۴ شهریور ۱۳۹۷



روز پاکسازی جهانی

روز ۱۵ سپتامبر (۲۴ شهریور) بالغ بر ۱۵۰ کشور برای یک حرکت مثبت زیست محیطی گام بر میدارند

Let's do it یک جنبش جهانی است که به صورت مستقل برای برقراری ارتباط میان مردم و سازمان ها در سراسر جهان با هدف پاکسازی زمین از زباله تلاش میکند و با تکیه بر ارزشهایی مثل ایجاد همکاری، عملگرایی و ایجاد تغییرات مثبت و چشم اندازهای موثر برای آینده انجام خواهد شد.

این حرکت تنها برای پاکسازی زمین نیست و هدف اصلی افزایش اطلاعات مردم، پیدا کردن راهکارهای عمقی موثر در جهت رسیدن به سیاره ای تمیز و سلامت می باشد. بازیگران اصلی این شبکه جهانی داوطلبین و تیم های جهانی هستند.

این پروژه در سال ۲۰۰۸ با ۵۰ هزار داوطلب در کشور استونی آغاز شد و در سال ۲۰۱۳ به بیش از ۱۰۰ کشور و ۱۴ میلیون داوطلب گسترش یافت، برنامه این حرکت جهانی پاکسازی زمین از زباله می باشد و محوریت آن جایگزین نمودن موارد چندبار مصرف و تجدید پذیر می باشد.

هرسال کشورهای عضو این حرکت جهانی دور هم جمع می شوند تا از تجارب خود سخن گویند. طبق پیش بینی های انجام شده و خواست بنیان گذاران، این پروژه در سال ۲۰۱۸ به بیش از ۱۰۰ میلیون داوطلب خواهد رسید. ایران در سال ۲۰۱۵ عضو این پروژه شد و نماینده این پروژه بین المللی سازمان مردم نهاد خانه نجات ایران است.



لزوم انجام فعالیت در حوزه کاهش تولید زباله و کیسه های نایلونی
با توجه به افزایش جمعیت و رواج فرهنگ مصرف گرایی، میزان زباله های شهری افزایش یافته به طوری که در تهران هر فرد حدوداً روزانه ۹۰۰ گرم زباله تولید میکند. علاوه بر این اگر تولید زباله به همین ترتیب ادامه داشته باشد مدت زیادی طول نخواهد کشید که منابع اولیه تولیدات پایه نیز به خطر می افتد.

برخی

۱. هر تن زباله حدود ۴۰۰ متر مکعب گاز گلخانه ای دی اکسید کربن متصاعد میکند.
۲. از هر تن زباله ۴۰۰ تا ۶۰۰ لیتر شیرابه تولید میشود که تاثیر خطرناکی روی آب و خاک دارد.
۳. احتمالاً در سال های آینده، دیگر زمینی برای دفن زباله نباشد. البته هم اکنون نیز برخی کشورها زباله را در دریا رها می کنند.
۴. کیسه های پلاستیکی به طور متوسط ۵۰۰ سال در محیط باقی می ماند.
۵. زباله بسیاری از جانداران را به مرگ میکشاند و یا با وارد شدن در زنجیره غذایی به طور غیر مستقیم وارد بدن انسان میشود.
۶. چنانچه پلاستیک و نایلون موجود در زباله سوزانده شود، اسید کلریدیک ایجاد شده باعث آلودگی هوا و آسیب رساندن به جانداران میشود.

برنامه های در دست اقدام



با توجه به پیش بینی های انجام شده و برنامه ریزی های صورت گرفته برای روز پاکسازی زمین (۲۴ شهریور)، تلاش سازمان در جهت افزایش عضوگیری می باشد و با توجه به نزدیک شدن به تاریخ مقرر بهانه مناسبی برای عضوگیری وجود دارد و برآورد تقریبی تیم پروژه در ایران عضوگیری حدود ۱,۰۰۰,۰۰۰ نفر می باشد که از سه طریق، سازمانی، عمومی و خاص اعضا جذب خواهند شد. همچنین نزدیک شدن به ۲۱ تیر ماه (روز بدون نایلون) فرصتی مناسب برای اقداماتی هم راستا با اهداف پروژه است.

۱. برگزاری روز بدون نایلون در تاریخ ۲۱ تیر و clean up ۲۴ شهریور
۲. تسریع معرفی پروژه و جذب داوطلبان
۳. جایگزینی کیسه پارچه ای و کیسه های چندبار مصرف
۴. آموزش صحیح تفکیک زباله و فرهنگسازی
۵. همکاری با NGO های دیگر
۶. اجرای چند کمپین دیگر

Let's Do It! network
134 countries

Participants since 2008
18 million volunteers

Days to World Cleanup Day
118 days

روز پاکسازی زمین

این رویداد در تاریخ ۲۴ شهریور ۹۷ به طور همزمان در سراسر دنیا انجام میشود که در ایران با شناسایی افراد توانمند و علاقه مند و همکاری برخی NGO های سراسر کشور به عنوان نماینده آن شهرستان برای عملیات پاکسازی هماهنگ و اجرا میشوند.



برای پیوستن به این پروژه از یکی از راه های زیر استفاده نمایید

۱. اگر سازمان مردم نهاد و یا موسسه خیریه هستید میتوانید تمایل خود را به عضویت در پروژه به صورت کتبی اعلام نمایید تا اقدامات اولیه مربوط به این امر پیگیری شود.
۲. اگر یک فرد فعال در حوزه محیط زیست هستید و یا علاقه مند حضور در چنین پروژه ای هستید، می توانید با پر کردن فرم عضویت الکترونیکی به جمع ما بپیوندید. و در مرحله بعد یکی از لیدرهای این پروژه در محله، شهرستان یا استان خود باشید.
۳. اگر بنگاه اقتصادی و یا سازمان و ارگان علاقه مند به این حوزه هستید میتوانید ما را از علاقه مندی خود مطلع سازید تا جلسه ای برای معرفی طرح و شرایط عضویت برای شما در نظر گرفته شود. لازم به ذکر است بنگاه های اقتصادی و سازمان های دولتی در اجرای پروژه همگام با دیگر سازمان ها باید از منابع مجموعه خود به نفع محیط زیست اقدام نمایند.

- حداقل شرایط عضویت در پروژه
- حضور حداقل ۷۰٪ پرسنل و داوطلبین
- شرکت حداقل ۵۰٪ نفرات در برنامه پاکسازی
- تعهد حضور در روز بین المللی پاکسازی مصادف با ۲۴ شهریور ۱۳۹۷
- تهیه کیسه پارچه ای با نشان let's do it
- اقدام مجموعه متقاضی جهت کاهش زباله نایلونی



تلفن تماس : ۰۲۲۴۷۶۵۴۲-۰۲۲۴۷۶۵۴۶-۰۲۲۴۷۵۴۷۱
(۰۹۳۷۲۱۱۶۷۸۵ آقای بختیاری)
ngoletsdoit@gmail.com
نحوه همکاری در پروژه پاکسازی زمین

**HOW BIG MUST LITTER BE
SO WE'LL STOP IGNORING IT?**

Lifeforever
magazine



Clean up the word
پروژه پاکسازی زمین
بزرگترین فعالیت داوطلبانه دنیا با توجه
به تعداد مشارکت کنندگان
۲۴ شهریور ۱۳۹۷



let's do it
IRAN




ماهنامه
همیشه زندگی