

# همیشه زندگی

ترویج سبک زندگی سالم

LIFEFOREVER Magazine, NO. 10 | November - December 2018

شماره دهم  
سال سوم  
پاییز ۱۳۹۷  
هشت هزار تومان  
صفحه ۵۶



@lifeforevermagazine  
#lifeforevermagazine



سبک زندگی شما  
چگونه و کجا  
ساخته می شود

به همراه کارت  
تخفیف خرید از  
فروشگاه های  
عرضه کننده  
محصولات سالم  
up to 10% OFF



۸ بانج، امسال چه پاییز عجیبی دارد؟

- ۱۰ سبک زندگی سالم، قلب سالم
- ۱۲ ۹ کشوری که سالم ترین رژیم غذایی را دارند
- ۴۶ دریاچه عبرت (چرا دریاچه ارومیه خشک شد؟)
- ۵۰ شبکه محصول سالم (شمس)



ارگانیک بار با هدف آگاهی بخشی به مخاطبان ، معرفی و فروش محصول ارگانیک و سلامت محور قدم در راه سلامتی جامعه نهاده است.

ما تلاش می کنیم با استفاده از سرمایه های موجود در جامعه که از مهم ترین آن ها می توان به اعتماد مردم به فعالان این حوزه اشاره کرد ، بازار این گونه محصولات را رونق ببخشیم و طیف گسترده تری از جامعه را به تولید و مصرف محصول زیستی سوق دهیم .

بدون شک پیمودن این مسیر با لطف خداوند و همراهی تولید کنندگان آگاه ، توزیع کنندگان دلسوز ، فروشندگان منصف و شما مخاطب دوستدار محصول سالم امکان پذیر خواهد بود .

۰۲۱ - ۷۷۰۶۹۲۳۸

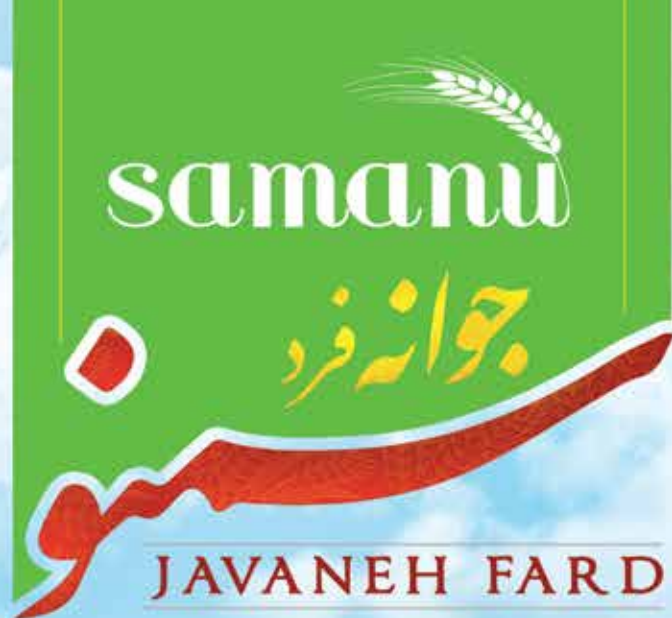
شعبه ۱: تهرانپارس ، شهرک امید ، مجتمع تجاری ، پلاک ۳۴

۰۲۱ - ۴۴۶۷۴۹۲۴

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

۰۲۶ - ۳۴۴۴۱۵۵۳

شعبه ۳: کرج ، جهانشهر ، نبش میدان گلها ، مجتمع تجاری کوروش



معمولی از شرکت موافق رویان کرمان  
 کرمانه کرمان، شهرک صنعتی دهرا - ف.  
 مهدای مشاوری: ۰۹۱۲۳۸۹۰۷۵۹  
 پستارگانی: ۰۳۴۰۳۲۷۳۹۶۴۷  
[www.javanehfard.ir](http://www.javanehfard.ir)

غذای کامل، سالم، مقوی  
**۱۰۰٪ طبیعی**  
 بدون افزودنی، نگهدارنده و شیرین کننده



بخش ویژه



مصاحبه با مدیر محیط زیست و سلامت غذای جهاد استان فارس

صفحه ۱۸



عسل رایحه خوانسار  
علی اکبر جواهری  
صفحه ۱۶



سبک زندگی شما کجا و چگونه ساخته میشود؟  
صفحه ۵۱



همچنین  
بخوانید

- صفحه ۸ باغ امسال چه پاییز عجیبی دارد
- صفحه ۱۰ سبک زندگی سالم، قلب سالم
- صفحه ۱۲ ۹ کشوری که سالم ترین
- صفحه ۱۶ عسل رایحه خوانسار
- صفحه ۱۸ مصاحبه با مدیر محیط زیست و سلامت غذای جهاد استان فارس
- صفحه ۲۰ پیامدهای نوسانات نرخ ارز بر کشاورزی
- صفحه ۲۲ تناسب اندام (معرفی HIIT)
- صفحه ۲۴ مبارزه بیولوژیک (نقش زنبوری کوچک در تولید محصول سالم)
- صفحه ۲۵ پاییزی دلپذیر با گیاهان دارویی!
- صفحه ۲۶ رهگیری محصول سالم از مزرعه تا سفره
- صفحه ۲۸ باقیمانده سموم شیمیایی در محصولات کشاورزی
- صفحه ۳۱ با خبر باشید...
- صفحه ۳۲ مزایای مواد غذایی ارگانیک
- صفحه ۳۴ با تخفیف خرید کنید (کوپن تخفیف از فروشگاه های برتر)
- صفحه ۳۶ چی بخیریم؟ از کجا بخیریم؟
- صفحه ۴۰ شرکت جوانه رویان کرمان
- صفحه ۴۲ گفتگو با مدیر عامل گروه کمپوست سازی آبنوس و باغدار موفق
- صفحه ۴۴ تفاوت مواد غذایی ارگانیک و طبیعی
- صفحه ۴۶ دریاچه عبرت (چرا دریاچه ارومیه خشک شد؟)
- صفحه ۵۰ معرفی شبکه محصول سالم (شمس)
- صفحه ۵۱ سبک زندگی شما کجا و چگونه ساخته میشود؟



تصویر روی جلد @brianhardd  
#ماهانامه\_همیشه\_زندگی

## شناسنامه

صاحب امتیاز و مدیر مسئول

محمد ناگهی @mohammad.nagahi

رئیس شورای سیاستگذاری

احمد بختیاری @bakhtiyari.ahmad

سر دبیر

سید محمود رضا شایسته @shayesteh\_mr

دبیر سرویس اجتماعی (سبک زندگی)

سحر سرافرازی

ارتباطات تجاری

ناصر خطیبی، فروزان جودکی، فاطمه اله وندی

چاپ و صحافی:

چاپ و نشر شهر

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

۰۲۱-۲۲۴۷۶۵۴۲

۰۲۱-۸۸۹۷۴۲۱۱

### 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 مشتمل 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



انجمن ارگانیک ایران



همراهان این شماره

حمیده کریمی، علی اکبر جواهری، محمد مهدی غیائی،  
الناز علی دوست، فاطمه احتشامی، الهام اکبری، همت مراد  
قلندری، شاهد صفر، محمد منجی خاندانی، داریوش اکبری،  
سحر روزبهانی و سیده فاطمه شایسته.

با تشکر از

انجمن ارگانیک ایران، موسسه بسوی ترویج محصول سالم، سازمان  
خانه نجات ایران، دبیرخانه ترویج کارهای داوطلبانه، فروشگاه های  
زنجیره ای ارگانیک بار، خانم فرزانه جودکی، خانم فاطمه اله وندی،  
آقای محمد رضا قرایی و ..

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





## نشان تجاری، با سرمایه فرهنگی

سید محمود رضا شایسته

سردبیر

یکی از مزایای برند سازی و نشان تجاری، کسب اعتماد مصرف کننده می باشد. ساختن یک برند خوب در ذهن و دل مشتری ارزان بدست نمی آید و با صرف هزینه و کسب موفقیت هایی بایستی توام باشد.

داشتن استانداردهای مختلف برای محصول، خود یکی از ارکان ایجاد اعتماد مردم به کیفیت و سلامت محصول می باشد. اما این قسمت از ابعاد اعتماد سازی دچار چالش هایی شده که مصرف کننده را با سرگردانی مواجه کرده است.

مواردی را که در نظرسنجی ها و مصاحبه ها با مشتریان محصولات غذایی و تولید کنندگان دریافت می شود، بعنوان شاهد مثال این سرگردانی و بی اعتمادی مشتریان ذکر می کنم:

- ۱- ارائه ایزو های مدیریتی بجای گواهی نامه های سلامت محصول به مشتریان در تبلیغات محصولات در بازار
- ۲- بی اعتبار کردن مراجع بازرسی و صدور گواهی نامه در ذهن مشتری با طرح بحث عدم سختگیری های لازم توسط این شرکتها که عمدتاً خصوصی هستند.
- ۳- زیر سوال بردن رقبا یا دیگر تولیدکنندگان محصولات سالم و ارگانیک با طرح این مورد که رعایت قوانین در پروتکل های مربوطه را نمی کنند و دچار تقلب شده اند.
- ۴- عدم آگاهی مردم از استانداردها و دستورالعمل های مربوطه و استفاده بخشی از تولیدکنندگان از کلمات ارگانیک و سالم برای سایر محصولات که عمدتاً تحت عنوان روستایی، سنتی و خانگی قرار می گیرند.
- ۵- عدم تفکیک بین مفاهیم فرایند تولید ارگانیک و تهیه مواد اولیه ی ارگانیک ، در ذهن مشتریان
- ۶- عدم تفکیک محصولات سالم گواهی شده از محصولات طبیعی یا ارگانیک یا سنتی و سایر ...
- ۷- عدم ارائه گزارش توسط نهادهای نظارتی و حاکمیتی از اوضاع تقلبها در بازار و چگونگی ساماندهی این نوع محصولات
- ۸- عدم وجود سیستم رهگیری محصولات از مزرعه تا سفره

موارد دیگری هم وجود دارد که از حوصله ی این مطلب خارج است. تعدادی از موارد بالا مربوط به نهادهای بازرسی می باشند که بایستی از کیان خود بهتر دفاع کنند و قسمتی بر می گردد به روابط بین همکاران در این بازار، و بخش دیگر به فرهنگ سازی برای مشتریان بر می گردد که ابزار رسانه بهترین روش برای آگاهی رسانی می باشد که انتظار می رود بیشتر مورد عنایت اعضای باشگاه تولیدکنندگان محصولات گواهی شده قرار بگیرد.

همچنین متأسفانه این مشکلات تولید کنندگان محصولات سلامت محور را برای برطرف شدن این سرگردانی، به استفاده از روشهایی خارج از استاندارد و مردم پسند، برای جلب اعتماد مشتریان هدایت می کند.

همه شاهد این هستیم که همکار متعهد ما در حوزه تولید لبنیات برای اثبات حقانیت و سلامت کار خود به قسم خوردن به شرافت خود روی می آورد و دیگری از صداقت خود یاد می کند.

در بازدیدی که از یکی از فروشگاه های معروف داشتیم دیدم بر روی یک نان بسته بندی هم همین واژه استفاده شده و چه بسا رقبا هم به استفاده از همین واژه ها روی بیاورند، که در فرهنگ ما واژه های مظلومی هم می باشند!!

و به این اندیشیدیم که مگر ما چقدر از این کلمات اعتماد ساز داریم که بخواهیم جایگزین روشهای رسمی و علمی نماییم.

این واژگان سرمایه های فرهنگی ما هستند و می بایست حفظ و حراست شوند.

امیدواریم با استفاده از روشهای رسمی بتوانیم با نظارت موثر تر بر بازار محصولات گواهی شده، شاهد اعتماد بیشتر آحاد جامعه باشیم.



@shayesteh\_mr

خوشا هر باغ را، بارانی از سبز  
خوشا هر دشت را، دامانی از سبز

برای هر دریچه، سهمی از نور  
لب هر پنجره، گلدانی از سبز

قیصر امین پور

Lifeforever  
magazine

تیترو ویژه

# باغ، امسال چه پاییز عجیبی دارد



اول

شاخه باریشه ی خود حس غریبی دارد  
باغ امسال چه پاییز عجیبی دارد  
غنچه شوقی به شکوفا شدنش نیست دگر  
باخبر گشته که دنیا چه فریبی دارد  
خاک کم آب شده مثل کویری تشنه  
شاید از جای دگر مزرعه شیبی دارد  
سیب هر سال در این فصل شکوفا می شد  
باغبان کرده فراموش که سیبی دارد....

شعر از حسن میرزایی



تعداد  
واژه  
۶۱۰

۷  
دقیقه

زمان مورد نیاز برای  
مطالعه این صفحه

محمد ناگهی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول

## سوم: خوک و پلنگ را بیشتر بشناسیم

خوک ها قبلا گراز هایی بودند که اهلی شدند و حیواناتی همه چیز خوار، به شدت اجتماعی و باهوش شدند. خوک سر دارد، چشم و پوزه دارد، غضروف دارد و مجموعا ۱۶ انگشت و ۴۴ دندان دارد. در مواردی در کتب غیر علمی در مورد کثیف بودن خوک مسائل مختلفی مانند خوابیدن در گل و یا مدفوع خواری مطرح می شود. خوک ها در طبیعت به طور طبیعی مدفوع خواری نمی کنند و بیش از ۹۰ درصد از گیاهان تغذیه می کنند. برخلاف باورهای رایج گروهی از خوک ها حتی میوه ها را قبل از خوردن در آب می شویند. این حیوانات به دلیل اینکه سیستم تعریق ندارند، از آب گل آلود برای خنک کردن بدن خود استفاده می کنند؛ زیرا آب گل آلود دیرتر از آب صاف بخار می شود.

خوک هایی که توسط انسان ها در مکان های بسیار کوچک نگهداری می شوند، به اجبار در مدفوع خود خوابیده و ممکن است از آن ها تغذیه کنند. پلنگ ها گربه هایی هستند، بزرگتر از گربه های شهری و کوچکتر از شیر و ببر که تقریبا از هر حیوانی که بتواند شکار کند تغذیه می کنند. از حشراتی چون سوسک و ملخ تا بزرگترین پستانداران در فهرست طعمه های او قرار دارند و در صورت پیدا نکردن شکار لاشه خواری هم می کنند. پلنگ ها قلمرو خوشان را دارند و در مناطقی که احساس آرامش داشته باشد، روز و شب در حال فعالیت هستند، در شرایط عادی پلنگ آرام و با وقار حرکت می کند. پلنگ قادر است شش متر به صورت افقی و سه متر به حالت عمودی بپرد.

## دوم: پاییز خوک و پلنگی

باغ، امسال چه پاییز عجیبی دارد. باغ که چه عرض کنم، جنگل است، جنگل. شروع پاییز نود و هفت برای خیلی از مردم آغازی سخت و چالشی بود و ظاهرا این چالش های خود ناخواسته همچنان ادامه دارد. چالشهایی در حوزه های امنیتی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، مدیریت شهری و ...

وضعیت اقتصادی مردم چند ماهی است که دچار بحران شده، این واژه چند ماه برای رئیس و مئوس دقیقا به همین شکل است (چند ماه) مثل قیمت دلار (چند هزار تومان) که چیزی هم نمی گویند، شاید یعنی چیزی نشده، چند روز تحمل کنید، درست میشود. ولی برای افراد زیادی که بنده با آنها در ارتباط هستم و با تمام تعاریف و آمارهای رسمی و غیر رسمی این دولت یا دولت قبل، این جناح سیاسی یا آن جناح، زیر خط فقر هستند شکل دیگری دارد و دقیقا به این شکل است (چند ماه) که تمام نمی شود و قیمت دلار هم دقیقا به این شکل (چند هزار تومان) که به شکل کاملا واضح در تمام زندگی مردم همین طور کش دار قابل لمس از فرق سر تا نوک پاست. (کش + دار) همین «کش» اگر ول شود عارضه ای دردناک دارد وضعیت «دار» هم که مشخص است. برای بیشتر افراد زیر فقر عوارض دیگری هم دارد که دور از جان شما مثل وبا و سرطان تا آخر عمر همراهشان خواهد ماند. البته برای پلنگان هم فوایدی مثل خوردن هر روزه ی خاویار، زعفران و ژل رویال عسل دارد، به برکت جنگل انسانی.

چند روز پیش یک مستند حیات وحش دیدم که ذهنم را درگیر خود کرده است. یک پلنگ وحشی به یک گله کوچک خوک خانگی که کاری جز خوردن آشغال هایی که انسان ها برایشان ریخته بودند نمی کردند، حمله کرد. پلنگ از غفلت به خوردن آنها استفاده کرد و کوچکترین عضو خانواده را به دندان گرفت و فرار کرد، هر دو خوک مادر و پدر به دنبال پلنگ راه افتادند تا بچه شان را نجات دهند. پلنگ به راحتی هر چه تمام خیز برداشت و به نقطه بلندی رفت، خوک پدر و مادر، بچه را میدیدند که جیغ میزند و درد میکشد و عمرش رو به پایان است، اما چه کاری میتوانستند بکنند، خدا آنها را به این شکل ناقص و با محدودیت خلق کرده بود و پلنگ را به شکلی دیگر و با ویژگی های خاص. شاید پلنگ هم برای بچه خود غذا میبرد و آن بچه خوک خوراک فرزندش بود. فرزندی که شاید نر است یا ماده، اما حتما پلنگ زاده و احتمالا در این شرایط، زاده ی بهتری از خوک است، که چرخه ی زندگی اش با خوردن امثال بچه خوکی که تا بحال فقط دور ریز غذاهای انسان ها را خورده می گذرد. تردیدی نیست که این محدودیت خوکی و آن امتیاز ویژه پلنگی، از اجزای غیر قابل تغییر حیات وحش و چرخه ی زندگی حیوانات است. اما در جامعه ای که با هدف تعالی انسان تشکیل شده این قوانین جنگل (خیلی) وحشیانه است و هر کسی که این قوانین را پایه گذاری کرده، هر کسی جلوی این قوانین را نمیگیرد و هر کسی چشمش را روی این قوانین پلنگ و خوکی می بندد، حتما فکر کرده خود خداست و دارد چرخه حیات را با دست چپ یا راست خودش میچرخاند.

کسی هم نیست بگوید بایست، چرخ را نچرخان، حداقل چند روزی را از خدا بودن استعفا بده و بنده خدا بشو و ببین که زندگی کردن در این شرایط کار آسانی نیست. هیچ کالایی وجود ندارد که گران نشده باشد و رئیس خواب است، کم فروشی و مخدوش کردن قیمت و احتکار بیداد میکند و خوش نشینان خواب، فساد بیداد میکند و مئوس خواب، مردم برایشان حلال و حرام فرقی نمیکنند و انگار تنها رسانه بیدار است. این یکی خودش را به خواب زده تا نبیند و اگر هر بیند با سواد رسانه ایی که حتما دارد، به موضوعات نگاه ویژه ای دارد و کلیشه سازی میکند، بازنمایی و بزرگ نمایی میکند، با هدف تغییر نگرش در بینندگان اخبار و گزارشات را دروازه بانی میکند. افکار مخاطبین در همین رسانه ها مطابق اهداف سیاسی هدایت میشود و بیسوادان رسانه ای هم خواب و دقیقا به همین شکل (خواب).

# سبک زندگی سالم، قلب سالم

Lifeforever  
magazine



زمان مورد نیاز برای  
مطالعه این صفحه  
۷ دقیقه  
تعداد  
واژه  
۱۱۰

سحر سرافرازی

دبیر سرویس اجتماعی (سبک زندگی)

## افراد با وزن طبیعی که چربی شکمی دارند، بیشتر در معرض سکته قلبی قرار دارند

طبق تحقیقات ارائه شده توسط کلینیک مایو در کنگره قلب اروپا در مونیخ، کسانی که وزن نرمال دارند اما دچار چربی شکمی هستند، بیشتر از افراد با اضافه وزن بالا، در معرض سکته قلبی قرار دارند. افراد با شاخص توده بدن (BMI) نرمال، نسبت دور کمر به دور باسن خیلی بالا (دارای چربی شکمی)، در معرض خطر مرگ ناشی از سکته قلبی قرار دارند.

چربی مرکزی در شکم بسیار مضر است، اما تحقیقات جدید، بر نوع توزیع چربی در افراد با وزن نرمال تاکید دارد. بیشترین مرگ و میر در این افراد مشاهده می شود. این تحقیق بر روی ۱۲۷۸۵ نفر ۱۸ سال و بالاتر در آمریکا انجام شده است. این تحقیق قد، وزن، دور کمر و دور باسن و هم چنین وضعیت اجتماعی و اقتصادی، بیماریهای همراه یا همزمان، وضعیت روحی و روانی افراد تحت مطالعه را بررسی کرد. اطلاعات در شروع مطالعه با شاخص مرگ ملی مطابقت داشت و در ادامه با مرگهای دیگر ارزیابی شد. این مطالعات در سه گروه، بر اساس شاخص توده بدن طبقه بندی شدند:

(۱) نرمال : ۵/۱۸ - ۹/۲۴

چاق: ۲۵ - ۹/۲۹

و اضافه وزن : ۳۰

(۲) طبقه بندی نسبت دور کمر به دور باسن میانگین سن در مردان ۴۴ تا ۴۷/۴ و زنان ۴۵ تا ۴۸/۳ سال تعیین شد. در این مدت ۲۵۶۲ مرگ ثبت شده و از این میزان ۱۱۳۸ مرگ ناشی از بیماریهای قلبی و عروقی بوده است. در افراد با وزن نرمال و چربی دور شکم بالا، به نسبت افراد با (BMI) و نسبت دور کمر به دور باسن نرمال، خطر مرگ ناشی از بیماریهای قلبی و عروقی ۲/۷۵ و مرگهای ناشی از بیماریهای دیگر ۲/۸ درصد بوده است. میزان مرگ بالا در این گروه ممکن است به انباشتگی چربی احشایی مرتبط باشد. میزان چربی دور باسن و ران ها و میزان توده عضلانی نیز عوامل مهم و تاثیر گذاری هستند. این روزها مردم زیادی از عدد (BMI) شاخص توده بدن خود مطلع هستند، اما باید بدانند که اگر این عدد پایین است دلیل بر پایین بودن خطر بیماریهای قلبی نیست، موضوع بسیار مهم نوع توزیع و تجمع چربی در بدن آنهاست، نسبت اندازه دور کمر به دور باسن، حتی در افراد با وزن نرمال، به سادگی می تواند این خطر را نشان دهد.

## تغییرات کوچک در سبک زندگی برای داشتن قلبی سالم

من علاقمندم که قلبم در سلامت بهتری باشد. اما انگیزه رفتن به سالن ورزشی یا داشتن یک برنامه رژیمی را ندارم.

فکر نکنید که مجبورید تا تغییرات بزرگ اثرگذار را برای سلامت قلبتان به یکباره شروع کنید. همواره گامهایی حتی کوچک میتوانند تاثیرات چشمگیری داشته باشند. زمانی که شما با فقط ۱ ساعت فعالیت بدنی در هفته تغییری در زندگی بی تحرک خود ایجاد می کنید، تحولی بزرگ در جهت سلامت قلب شما اتفاق می افتد. متخصصان «طرح سلامت قلب» را در (کلینیک مایو MayoClinic) توسعه داده اند. یکی از پیام های مهم این طرح این است که گامهای کوچک ممکن است یک تفاوت بزرگ ایجاد کند. به عنوان مثال «۵: بخورید، ۱۰: حرکت کنید، ۸: بخوابید» به اختصار ۵-۸-۱۰ مهم ترین کارهایی که برای شروع یک تغییر اساسی در زندگی، برای سلامت قلبتان می توانید انجام دهید را در خود جای داده است. در اینجا این اصطلاح را بیشتر توضیح می دهیم:

### ۵ بخورید

خوردن ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز و شروع صبحانه با خوردن حداقل یک واحد میوه یا سبزی و اسنک سبزیجات یا میوه در بین وعده های غذایی سلامت قلبتان را بالا می برد. به صورت هدفمند میوه ها و سبزیجات را در وعده های غذایی تان بگنجانید و در مورد غذاهایی که نمی توانید بخورید خیلی نگران نباشید.

### ۱۰ حرکت کنید

حداقل ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی نه چندان شدید را به آنچه که هر روز انجام می دهید اضافه کنید. البته توصیه های عمومی مبنی بر این است که روزی حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت داشته باشیم، ولی حتی ۱۰ دقیقه فعالیت بیشتر هم باعث ایجاد تغییر می شود. تنها ۶۰ تا ۹۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در هفته می تواند خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را تا نصف کاهش بدهد. لازم نیست زیاد خودتان را به زحمت بیندازید، راه بروید، از پله بالا بروید، هر جور که می توانید میزان تحرک خود را در طول روز بالا ببرید.

### ۸ بخوابید

خواب کافی برای قلبتان مفید است. برنامه ریزی برای داشتن خواب خوب یک چالش است. به مدت ۲ هفته سعی کنید ۸ ساعت خواب کافی در طول هر شب داشته باشید. البته نیازهای خواب هر فرد کمی متفاوت است، ولی مقدار ۸ ساعت مناسب است.

البته توجه کنید که انجام توصیه های بالا به مدت ۲ هفته بدن شما را برای تغییرات اساسی تر آماده می کند، و اصلاً به این معنا نیست که با همین تغییرات در طولانی مدت سلامت قلب شما به طور کامل حفظ می شود. (این یک شروعی فوق العاده است)



### BMI چیست؟

شاخص حجم بدن  
(Body Mass Index)  
BMI (= فرمولی است  
که توسط آدولف  
کنتلت (Adolphe  
Quetelet) توسعه  
یافت. BMI در واقع  
مرجعی برای نشان  
دادن میزان حجم بدن  
می باشد و دقیق ترین  
معیار جهانی چاقی  
است. با استفاده از  
این مقیاس می توانید  
متوجه شوید که آیا  
دچار کمبود وزن  
هستید، اضافه وزن  
دارید و یا اینکه  
طبیعی هستید

BMI = (وزن بر حسب  
کیلوگرم) تقسیم بر  
(قد بر حسب متر به توان ۲)

# ۹ کشوری که سالم‌ترین رژیم غذایی را دارند

با بررسی سن، امید به زندگی و میزان چاقی در کشورهای گوناگون می‌توان به اطلاعاتی دست پیدا کرد که ما را در تهیه‌ی فهرستی از کشورهایی که سالم‌ترین غذاها را طبخ می‌کنند، یاری می‌کند. در این فهرست با کشورهایی آشنا می‌شویم که با رعایت نکاتی در آشپزی و طبخ غذا، رژیم غذایی سالمی را دنبال می‌کنند، در نتیجه زندگی سالم‌تر و شادتر و اندام متناسب‌تری دارند و امید به زندگی در آنها بالا است.



حمیده کریمی

تعداد  
واژه  
۶۱۰

زمان مورد نیاز برای  
مطالعه این صفحه  
۷ دقیقه



اولین جایگاه این فهرست به سرزمین آفتاب، ژاپن، تعلق دارد. مردم ژاپن، به داشتن عمرهای طولانی شهرت دارند و این می‌تواند به دلیل مصرف سبزیجاتی از خانواده‌ی کلم‌ها مانند کلم پیچ، کلم بروکلی و کدو سبز باشد. ماهی و سویا که به عنوان منابع اصلی پروتئین به مصرف می‌رسند، سلامت قلب را تضمین می‌کنند. علاوه بر این، ژاپنی‌ها از کودکی می‌آموزند که زمانی باید دست از غذا خوردن بکشند که هنوز کمی گرسنه هستند. نرخ چاقی در ژاپن ۱٫۵٪ و سن امید به زندگی ۸۲ سال است.

## ژاپن

۱



کمی عجیب به نظر می‌رسد که یک رژیم غذایی تقریباً یکنواخت که هشتاد درصد آن را برنج تشکیل می‌دهد به عنوان یکی از سالم‌ترین رژیم‌های غذایی در جهان شناخته شده‌است. مردم سنگاپور، برنج را با مقدار زیادی سبزیجات، میل می‌کنند. ماهی و گوشت که به عنوان منابع اصلی پروتئین در بسیاری از فرهنگ‌ها شناخته می‌شوند، به ندرت در میز غذای اهالی این منطقه یافت می‌شوند. اهالی سنگاپور، میوه‌های گرمسیری را یا به صورت تازه یا به شکل پودینگ و کاسرول و بدون اضافه کردن شکر، مصرف می‌کنند. نرخ چاقی در سنگاپور ۱٫۸٪ و سن امید به زندگی ۸۲ سال است.

## سنگاپور

۲



غذاهای چینی که شما در رستوران‌های چینی شهرتان می‌خورید با آنچه که چینی‌ها همه روزه در خانه مصرف می‌کنند، کاملاً متفاوت است. رژیم غذایی اصلی آنها از سبزیجات مختلف، میوه‌ها، حبوبات و غلات، تشکیل شده است. کلم چینی، ترب سفید، سویا، زنجبیل و سیر، همه جا به وفور یافت می‌شوند. زنجبیل و سیر به شکل معجزه‌آسایی، سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهند. سرخ کردن و آماده‌سازی مواد غذایی به سرعت انجام می‌شود، در واقع تنها در چند ثانیه، این شیوه‌ی پخت و پز باعث می‌شود که ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در مواد غذایی و سبزیجات و میوه‌جات، کاملاً حفظ شوند. نرخ چاقی در چین ۱٫۸٪ و سن امید به زندگی ۷۳ سال است.

## چین

۳





سن امید به زندگی در این کشور علاوه بر عادات غذایی به سطح بالای خدمات پزشکی و مراقبتی نیز بستگی دارد. در این کشور، افراد، میوه‌جات و سبزیجات کم‌تری مصرف می‌کنند و رژیم غذایی اصلی این کشور را محصولات لبنی، نان‌های قهوه‌ای، ماهی و انواع توت‌ها تشکیل می‌دهد. کلسیم موجود در لبنیات به سوزاندن چربی‌های بدن کمک می‌کند، همچنین نان چاودار که غنی از فیبر و توت‌ها که سرشار از آنتی اکسیدان هستند، برای سلامتی مفید هستند. همچنین مصرف ماهی‌های روغنی مانند ماهی آزاد و شاه‌ماهی، برای سلامت قلب ضروری است. به غیر از مواد غذایی سالم، سوئدی‌ها به طور منظم به ورزش اسکی می‌پردازند و همین عادت پسندیده موجب سوختن چربی‌ها می‌شود. نرخ چاقی در سوئد ۱۱٪ و سن امید به زندگی ۸۱ سال است.

## سوئد

۴



شاید شما هم درباره‌ی تضادی که بین رژیم غذایی این کشور و وزن افراد وجود دارد شنیده باشید. فرانسوی‌ها با وجود اینکه به خوردن پنیرهای چرب و شکلات که پرکالری هستند، علاقه‌ی زیادی دارند، اما دچار اضافه‌وزن نمی‌شوند. زیرا در هر وعده مقدار کم و تکیه‌ی کوچکی از غذا را مصرف می‌کنند بنابر این بدنشان کالری اضافه دریافت نمی‌کند. آنها همچنین برای طبخ غذا از روغن کم و روش‌های سالم‌تری مثل آب پز کردن و بخارپز کردن استفاده می‌کنند. نرخ چاقی در فرانسه ۶،۶٪ و سن امید به زندگی ۸۱ سال است.

## فرانسه

۵



آشپزی سنتی ایتالیا با تکه‌های بزرگ پیتزا و پاستا با مقدار زیادی گوشت و پنیر که امروزه در رستوران‌های ایتالیایی سراسر دنیا رایج است، فاصله دارد. مردم ایتالیا ترجیح می‌دهند که سبزیجات و غلات بیشتری را در وعده‌های غذایی خود مصرف کنند. پاستا هم به عنوان غذای اصلی مصرف نمی‌شود بلکه به میزان کم در کنار سایر غذاها وجود دارد. به علاوه، همان طور که حتما شنیده‌اید، ایتالیایی‌ها به روغن زیتون علاقه‌ی زیادی نشان می‌دهند که سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع است و سلامت قلب را تضمین می‌کند. شیوه‌های اصلی طبخ غذا در ایتالیا، بخار پز کردن، آب پز کردن و کباب کردن است. نرخ چاقی در ایتالیا ۱۳٪ و سن امید به زندگی ۸۰ سال است.

## ایتالیا

۶

شاید به سختی باور کنید کشوری که به داشتن ژامبون سرانو (Serrano) معروف است، یکی از سالم‌ترین رژیم‌های غذایی را دارد. اما فراموش نکنید که این ژامبون به مقدار خیلی کم و به عنوان میان‌وعده مصرف می‌شود نه غذای اصلی. پایه و اساس رژیم غذایی مدیریت‌شده بر مصرف سبزیجات سرشار از فیبر و محصولات کم‌چرب، استوار است. اسپانیایی‌ها از روغن زیتون برای طبخ غذا استفاده می‌کنند و مصرف مقدار زیادی از سبزیجات و غلات و غذاهای دریایی در میان آنها بسیار رایج است. بادام و مرکباتی که در این کشور رشد می‌کنند برای سلامتی بسیار مفید هستند. هنگام آشپزی به ندرت چیزی را سرخ می‌کنند و بیشتر از سایر روش‌ها مانند بخارپز کردن و آب‌پز کردن استفاده می‌کنند. نرخ چاقی در اسپانیا ۱۶٪ و سن امید به زندگی ۸۰ سال است.

## اسپانیا

۷

پایه و اساس رژیم غذایی کره‌ای، مصرف غذاهای کم‌چرب است. توفو (Tofu) یا پنیر لوبیا، نودل، ماهی و انواع مختلف سبزیجات در رژیم غذایی کره‌ای جنوبی به وفور یافت می‌شود. کیمچی (Kimchi) یکی از غذاهای سنتی کره است که با ترکیبی از ترشی سبزیجات و ادویه‌های تند، جایگاه ویژه‌ای در آشپزی کره‌ای جنوبی دارد و به عنوان صبحانه، نهار و شام به مصرف می‌رسد. تنها وعده غذای غیر سالم در کره‌ای جنوبی، گوشت گاو کبابی است که علاقه‌مندان زیادی دارد ولی فقط در مراسم خاص تهیه می‌شود. هر کره‌ای به طور متوسط ۷ پوند گوشت در سال مصرف می‌کند اما این مقدار برای یک شهروند آمریکایی ۳۰ کیلوگرم است. نرخ چاقی در کره‌ای جنوبی ۱۰٪ و سن امید به زندگی ۷۹ سال است.

## کره جنوبی

متخصصان تغذیه معتقدند که یونانی‌ها نه به خاطر غذای ناسالم بلکه به دلیل مصرف زیاد فست‌فود از مشکل چاقی رنج می‌برند. آشپزی سنتی یونان بر مصرف غلات، حبوبات، ماهی و سبزیجات تاکید دارد که هیچ کدام غذای ناسالمی محسوب نمی‌شوند. نرخ چاقی در یونان ۲۵٪ و سن امید به زندگی ۸۰ سال است.

## یونان

۹

مقایسه و بررسی رژیم غذایی کشورهای گوناگون و میزان رشد چاقی در میان آنها می‌توان به این نتیجه رسید که هر چه در وعده غذایی‌تان از گوشت و چربی کمتری استفاده کنید و میزان مصرف سبزیجات و میوه جات را افزایش دهید، سالم‌تر خواهید بود.

منبع: Travel ViVi



جناب آقای علی اکبر جواهری مدیریت عسل رایحه خوانسار که این پیشه را از پدر و پدربزرگ فراگرفته و دنبال میکند، در سال ۱۳۹۳ عنوان زنبوردار نمونه استان را کسب نمود و در حال حاضر به همراه نسل چهارم، آقای روح الله جواهری مشغول فعالیت بوده و توانسته اند در سال ۱۳۹۱ موفق به کسب عنوان اولین عسل ارگانیک در ایران شوند.

عسل رایحه خوانسار در سال ۱۳۲۰ تحت عنوان زنبورستان و فروشگاه عسل صحت توسط حاج محمد علی جواهری بنیان نهاده شد. در سال ۸۷ با شرکت در نمایشگاه ارگانیک مدیریت ارگانیک را شروع و در سال ۹۱ با دریافت پروانه برند ارگانیک عنوان اولین عسل ارگانیک در ایران را به خود اختصاص داده و موفق به کسب گواهی ارگانیک آمریکا USDA نیز گردیده عسل رایحه خوانسار با سابقه هفتاد ساله و همراهی چهار نسل و میراثی گرانبها که مشتری مداری و عرضه محصول با کیفیت می باشد توانسته کارنامه زرینی در اذهان عمومی ثبت نماید



# رایحه خوانسار

— عسل جواهری —

SINCE: 1941

اولین عسل ارگانیک در ایران  
Natural Honey



## گوشه ای از افتخارات کسب شده

- دریافت نشان ارگانیک آمریکا
- حضور در بزرگترین نمایشگاه محصولات ارگانیک جهان بایوفاخ نورنبرگ آلمان ۲۰۱۶
- مدال طلای سمینار بین المللی ارگانیک ترکیه آگوست ۲۰۱۴
- دریافت چهار تندیس ارگانیک از انجمن ارگانیک ایران
- لوح تقدیر زنبوردار نمونه استان در سال ۱۳۹۳
- لوح تقدیر تولید کننده برتر عسل ارگانیک از طرف سازمان جهاد کشاورزی
- دریافت تندیس های: جشنواره کیفیت و ایمنی مواد غذایی
- و نمایشگاه غذای سالم و سلامت دانشگاهیان از دانشگاه امیر کبیر تهران
- و همچنین همایش سراسری سوغات ملی (فرهیختگان صنعت گردشگری کشور)
- دریافت لوح تقدیر از دومین تا دهمین دوره نمایشگاه محصولات ارگانیک تهران

[www.rayehehoney.ir](http://www.rayehehoney.ir)

خوانسار، خیابان امام خمینی، روبروی هلال احمر  
تلفن: ۰۳۱-۵۷۷۷۷۷۷۷ دورنگار: ۰۳۱-۵۷۷۷۷۰۴۲۲



## مصاحبه

مدیر محیط زیست و سلامت غذای جهاد  
استان فارس

## طرح مدیریت تلفیقی آفات

زمان مورد نیاز برای  
مطالعه این صفحه  
۵ دقیقه  
تعداد  
واژه  
۵۳۶

استان فارس در این زمینه چه برنامه‌های راهبردی داشته و چقدر در این عرصه موفق بوده؟

در این زمینه جهاد کشاورزی استان فارس در طول برنامه حدود ۳۲۰ هزار هکتار زمین را تحت نظارت مدیریتی ICM قرارداد و تقریباً بالغ بر ۱۵ هزار کد شانزده رقمی به کشاورز تخصیص داده شد. با وجود این تدابیر مدیریتی باز با نگاه استاندارد و استاندارد تشویقی و حد مجاز آلاینده‌ها فاصله داشت، به این دلیل که در بحث ریز مغذی‌ها مطرح نبود و تنها تلفیق آفات مطرح بود. از یک طرف مشکل اخذ استاندارد تشویقی را داشتیم که فرایند آن به گونه‌ای بود که برای کشاورز زمان‌بر و هم‌دردساز بود و از طرف دیگر بخش خصوصی هم راغب به این موضوع نبود. هنوز هم در بحث استاندارد تشویقی منتظر تنظیم اصلاحیه جدید باید بود. با در نظر گرفتن نواقص این طرح، با حضور کارشناسان در دفتر محیط زیست و مواد غذایی جهاد کشاورزی و همچنین با حضور مدیریت حفظ نباتات استان توانستیم مرکز تحقیقات کشاورزی سیستمی را راه‌اندازی نماییم و این ایده را دنبال کردیم که بحث ریز مغذی‌ها و کودهای شیمیایی و آزمایشات آب و خاک در نظر گرفته شود و در واقع فرایندها را از درون سازمان تسهیل کردیم.

از سال ۹۵ ما این ایده را بصورت اجرایی روی یک باغ انجام دادیم و در سال ۹۶ این طرح را بسط دادیم و در سایر شهرستان‌های استان نیز اقدام کردیم. هم‌زمان با این رویداد به فکر افتادیم که این طرح را بصورت مکتوب تنظیم نماییم به این منظور بعد از گردآوری مطالب آنرا از فیلترهای مختلف از جمله واحد حقوقی، شورای معاونین و معاونت تولیدات گیاهی گذراندیم و سپس این طرح را در مسیر استاندارد تشویقی انطباق دادیم. که اگر کسی بخواهد گواهی ICM بگیرد بتواند ادامه دهد و گواهی استاندارد تشویقی هم بگیرد. در نهایت این طرح را در قالب دو جلد کتاب تحت عناوین برنامه جامع تولید محصول سالم و دستورالعمل تولید محصول سالم تنظیم کردیم و در انتهای سال ۹۶ در کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان رونمایی کردیم که در استان اجرا شود.

خوشبختانه این دستورالعمل ملاک عمل وزارتخانه قرار گرفت. این طرح به اجرا درآمد و ما آنرا دنبال کردیم و در فرایند خوبی این طرح به بخش خصوصی (کلینیک‌های گیاه پزشکی و نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی) واگذار شد و مشاهده شد که سرعت کار در شش ماه اول امسال یعنی زمانی که به بخش خصوصی واگذار شد بالا بود به گونه‌ای که این روند دو برابر مجموع گواهی‌هایی است که در دو یا سه سال قبل اعطا شده است.

سلام، لطفاً ضمن معرفی خودتون در مورد طرح مدیریت تلفیقی آفات (ICM)، (Integrated Crop Management)، ضرورت و مزایای آن و برنامه‌های اجرایی وزارت جهاد کشاورزی ایران برای این رهیافت مدیریتی توضیح دهید.

مقدم‌مهدی غیائی هستم مدیر محیط زیست و سلامت غذای جهاد استان فارس، یکی از وظایف اصلی وزارت جهاد کشاورزی بحث امنیت و سلامت غذایی است که با توجه به تقاضای روزافزون جامعه به محصولات کشاورزی، بحث عملکرد محصولات کشاورزی سرلوحه برنامه‌های راهبردی وزارت جهاد کشاورزی قرار گرفت و رقابت جدی بین تولیدکنندگان، در مسیر افزایش عملکرد شکل گرفت. که با افزایش این روند مصرف نهاده‌های شیمیایی به ویژه کودها و سموم افزایش یافت. ضمن اعتماد به محصولات کشاورزی از نظر سلامت لازم است به این نکته اشاره کنم که در کشور ما عرضه محصولات کشاورزی به گونه‌ای نیست که قبل از ورود به عرصه بازار جهت تعیین حد مجاز آلاینده‌ها مورد آزمایش قرار بگیرند. به همین دلیل وزارت جهاد کشاورزی در برنامه پنجم توسعه استفاده از نهاده‌های زیستی و بیولوژیک در جهت مصرف بهینه سموم و کودهای شیمیایی را مورد توجه قرار داد و مقرر شد تا پایان برنامه پنجم توسعه، بیست و پنج درصد از محصولات در طرح سلامت محور قرار بگیرد به گونه‌ای که هر ساله پنج درصد طرح به ICM که مدیریت تلفیقی کنترل آفات است و در دنیا رواج دارد اختصاص داده شد. در این رهیافت مدیریتی هم از کودهای شیمیایی و سموم و هم از نهاده‌های زیستی و بیولوژیک استفاده می‌شود.

به نظر شما طرح شمس در اجرایی نمودن این طرح چقدر می‌تونه موثر باشه، چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟

طرح شمس به لحاظ نگاه اعتقادی که مدیران این مجموعه دارند و تخصص پذیری این دوستان و مهمتر از همه علاقه وافر و پشتکاری که من شاهد آن هستم می‌تواند حلقه مفقوده کار ما که همان توسعه بازار می باشد را به نحو مطلوبی کامل کند. پیش بینی میکنم که اگر این مهم اتفاق بیفتد حرکت فزاینده ای در جهت توسعه محصولات سبز خواهیم داشت و بنده مطمئن هستم، طرح شمس می‌تواند بسیار راهگشا بوده و مسیر را به خوبی طی کند و نقش موثری در جهت توسعه محصولات گواهی شده ایفا نماید در آخر از همه تلاشگران این عرصه تشکر می‌کنم و آرزوی توفیق روز افزون دارم.

این رشد نشان داد که واگذاری به بخش خصوصی نمایانگر این واقعیت است که ظرفیت بخش خصوصی خوب است و متخصصین کشاورزی علاقمند در این حوزه مشغول فعالیت هستند و نیاز به تخصص پذیری در بخش کشاورزی نیز بار دیگر به اثبات می‌رسد. چرا که اگر بخش کشاورزی تخصص پذیر نباشد ما نمی‌توانیم فرآیندهای استاندارد سازی را طی کنیم و وارد بازار جهانی بشویم.

پس از واگذاری فرآیند اخذ ICM از بخش دولتی به بخش خصوصی، کلینیک های گیاه پزشکی که در شهرستان ها مستقر هستند با کیفیت بیشتری نظارت را انجام می‌دهند و در فرآیند تولید از آب، خاک و برگ آزمایش گرفته می‌سود و آنالیز تهیه می‌شود. در فرآیند داشت کودهای زیستی، نهاده های بیولوژیک، سموم و ملزومات فیزیکی در رابطه با مبارزه با آفات استفاده می‌شود و در انتها محصول نمونه گیری شده و از طریق آزمایشگاه مرجع، آزمایشات انجام می‌شود و در صورت موفقیت در نتایج گواهینامه ICM اهدا میشود. این گواهی برای در کشور روسیه و سایر کشورهای حوزه خلیج فارس مورد پذیرش میباشد، لذا چنانچه دولت از نهادهای ذیربط حمایت تبلیغاتی و حمایت در جهت تسهیل کردن دسترسی مصرف کنندگان به این محصولات را فراهم آورد، توسعه مطلوبی بدنبال خواهد داشت.



## هدف

تولید محصول در شرایط مدیریت کامل کنترل آفات ایجاد شیوه‌ای نوین در تولید محصول که طی آن با حفظ محیط زیست، جمعیت فعال آفات کنترل و در زیر سطح آستان زیان اقتصادی نگه داشته می‌شود. اصلاح کاربردهای بی‌رویه نهاده های شیمیایی که اخیرا موجب نگرانی های فزاینده در بخش کشاورزی، محیط زیست و حفاظت از منابع شده است.

## شرحی برای محصولات سالم کشاورزی با مدیریت تلفیقی آفات IPM

تولید محصولات سالم کشاورزی با هدف تولید محصولات فاقد یا دارای حد مجاز باقیمانده سموم، آفت کش ها، عناصر و فلزات سنگین و مایکوتوکسین ها هستند، که تحت کنترل و اعمال استاندارد های کشاورزی و عملیات های مشخص قرار می‌گیرند. مدیریت تلفیقی آفات نیز (IPM) Integrated Pest Management، در سال ۱۹۶۷ توسط سازمان خوار و بار و کشاورزی سازمان ملل (FAO) تایید گردید و در اواخر قرن بیستم، با گسترش علم اکولوژی، شیمی و .. سعی شد سمومی تولید گردد که به طور اختصاصی بتواند آفت مورد نظر را کنترل کرده و به حشرات مفید و طبیعت خسارت کمتری وارد آورد که به آن کنترل تلفیقی آفات گفته شد و شامل یک یا چند روش کنترل نظیر: شیمیایی، بیولوژیکی، زراعی و .. به طور توأم می‌باشد تا تراکم جمعیت آفات یک اکوسیستم در زیر آستانه زیان اقتصادی قرار گیرد. صدور گواهی محصولات کشاورزی سالم و با مدیریت تلفیقی آفات IPM در بخش مختلف قابل اجرا می‌باشد از جمله مزارع، باغات، محصولات گلخانه ای، صنایع تولید مواد غذایی و خوراکی یا صنایع تبدیلی. انجام کلیه مراحل فعالیتهای و صدور گواهینامه در زمان محدود (حداکثر ۳۰ روز کاری و در صورت انطباق نتایج آزمایشات) انجام می‌شود.



# پیامدهای نوسانات نرخ ارز بر کشاورزی

در تهیه، تدوین و تصویب برنامه‌های توسعه و بودجه‌های سالیانه، این نکته مورد توجه قرار می‌گیرد که شاخصهای کلان، باید متناسب با سیاستهای توسعه و اهداف و الزامات چشم‌انداز تنظیم و تعیین گردد و این سیاستها و هدفها به‌صورت کامل مراعات شود. امروزه کشوری که اقتصاد آن بر محور تک محصولی باشد در تحولات اقتصادی بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرد. بند دوم سیاست های کشاورزی بر حمایت از صادرات محصولات کشاورزی تأکید دارد. صادرات غیرنفتی، یکی از مباحث مهم اقتصادی در کشورهای دارای نفت و به طور کلی بحثی است که در آن، در مورد تنوع و گسترش صادرات در مقابل صادرات تک محصولی سخن به میان می‌آید. بنابراین، اتخاذ سیاست‌هایی جهت تنوع بخشی و گسترش صادرات غیر نفتی با از میان برداشتن موانع و نیز راهکارهای مناسب در این زمینه در همه کشورهای در حال توسعه دارای اقتصاد تک محصولی ضرورتی اجتناب ناپذیر می‌باشد. محصولات کشاورزی یکی از اقلامی است که می‌تواند مورد توجه جدی قرار بگیرد زیرا اولاً توسعه کشاورزی امنیت غذایی برای کشور را هم می‌آورد و همچنین صادرات آن درآمد ارزی همیا و شاید فرای درآمد صادرات نفتی فراهم کند بدین منظور به صورت اجمالی تأثیر نوسانات ارزی بر محصولات کشاورزی مرور میکنیم

یک راهکار می‌تواند این باشد که برای جبران احتمال افزایش قیمت تمام شده محصولات وارداتی نیز از ابزارهای بیمه‌ای و تعرفه‌ای مانند سایر کشورهای جهان استفاده کرد. در واقع میتوان از متن گفته شده دریافت که افزایش نرخ ارز زمانی مثبت است که صادرات بیش از واردات باشد، اما با توجه باینکه امنیت غذایی امر مهمی بوده و کشور ما در بسیاری از محصولات نیازمند به واردات است، در صورتیکه تدابیر درست سیاستی تدوین نشود ممکن است پیامد منفی هم داشته باشد. آنچه که مهم است همه خواستار ثبات نرخ ارز می‌باشند.

در کشورما اکثر نهادهای کشاورزی ارز دولتی داشته‌اند و نوسانات ارزی ارتباطی زیادی به آن ندارد ولی باید خاطرنشان کرد که زمانیکه سخن از تجارت جهانی و واردات و صادرات به میان می‌آید، هیچ محصولی از نوسانات ارزی در امان نمی‌ماند. در حوزه محصولات دامی و کشاورزی نباید انتظار افزایش قیمت داشته باشیم و بدون توجه به هزینه‌های تولید، انتظار کاهش قیمت‌ها را داشته باشیم.

قیمت مرغ نسبت به سال گذشته، افزایش داشت که طبیعی است، سال گذشته نهادهای با ارز ۳ هزار و ۲۰۰ تومان وارد می‌شدند، اما امسال با ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی تهیه می‌شوند. اما نوسانات نرخ ارز بر کالاهای اساسی مثل روغن، برنج، مرغ و لبنیات نباید اثر گذار می‌شد، چون وابسته به نهادهای دامی بودند. در مقابل قیمت محصولاتمانند گوجه فرنگی و سیب زمینی که متأثر از قیمت بازار بود، در اثر افزایش نرخ ارز و تمایل بیشتر به صادرات دچار افزایش قیمت ناشی از افزایش تقاضا شدند. که پیش بینی میشود کاهش قیمت ارز روی قیمت آن‌ها تأثیرگذار خواهد بود.

## تأثیر نوسانات نرخ ارز بر کشاورزی مثبت یا منفی؟ چگونه؟

افزایش نرخ ارز و پایداری آن در شرایط کنونی قطعاً می‌تواند پیامدها و آثار مثبت و منفی برای بخش کشاورزی داشته باشد اما به صورت کلی می‌توان گفت این رویداد می‌تواند برای بخش کشاورزی مثبت تلقی شود چرا ارزش صادرات و نهایتاً تراز بخش کشاورزی را می‌تواند در جهت مثبت بهبود بخشد. البته باید خاطر نشان کرد افزایش نرخ ارز و پایداری تنها برای بخش کشاورزی که صادرات آن همواره بیشتر از واردات می‌شود، را می‌توان مثبت ارزیابی کرد در واقع افزایش نرخ ارز می‌تواند برای بخش کشاورزی که تکیه و تأکید بیشتری بر صادرات دارد، مثبت باشد اما برای دولتی که بخش اعظم مایحتاج خود را از طریق واردات تأمین میکند این مورد منفی نیز هست درست است که با افزایش نرخ ارزش صادرات و واردات در هر بخشی از جمله بخش کشاورزی افزایش می‌یابد که در این زمینه برای محصولات صادراتی کشاورزی می‌تواند مثبت ارزیابی شود ولی برای جلوگیری از افزایش قیمت محصولات وارداتی مانند نهادهای دامی، برنج، کود، سموم و دیگر نهادهای بخش کشاورزی نیز باید تدابیر لازم در راستای کنترل بازار اندیشیده شود.

بخش کشاورزی به واسطه تأمین مواد غذایی مورد نیاز جوامع از جایگاه ویژه‌ای در اقتصاد کشور برخوردار است. بنابراین هر گونه تغییر قیمت نهادهای محصولات کشاورزی می‌تواند بر مصرف، میزان تولید و قیمت محصولات سایر صنایع وابسته به کشاورزی تأثیرگذار باشد. نرخ ارز بر روی قیمت نهادهای محصولات کشاورزی و تجارت آن‌ها اثرگذار می‌باشد. با توجه به اهمیت و سهم بالای نهادهای وارداتی در زیر بخش دام و طیور، افزایش قیمت این نهادهای تأثیر زیادی بر افزایش قیمت محصولات دام و طیور خواهد داشت. مطالعه نحوه تأثیرپذیری قیمت و مصرف نهادهای اصلی دام و طیور از نوسانات نرخ ارز می‌تواند در برنامه‌ریزی مناسب واردات و تولید داخلی این نهادهای و همچنین سیاست‌های قیمتی محصولات نهایی موثر واقع گردد. تأثیرپذیری قیمت اکثر نهادهای کشاورزی و دامو طیور از تغییرات نرخ ارز، لزوم توجه به نوسانات نرخ ارز در تدوین سیاست‌های تجاری نهادهای زیر بخش کشاورزی را ضروری می‌کند. از آنجا که نوسانات شدید نرخ ارز موجب بی‌ثباتی مقدار واردات و قیمت نهادهای وارداتی این زیر بخش می‌شود. همچنین با توجه به وجود مزیت نسبی تولید در کشور می‌توان با اتخاذ سیاست‌های مناسب جایگزینی واردات از خروج مقدار قابل توجهی ارز از کشور بابت واردات این نهادهای جلوگیری بعمل آورد.

# مزرعه ارگانیک

# قربانی



## مزرعه ارگانیک قربانی

### تولید کننده انواع

### میوه ، سبزی ، صیفیجات ارگانیک

منطبق با الزامات

استاندارد ملی ارگانیک ایران  
(INSO-11000)

تحت کنترل ، بازرسی و گواهی  
شرکت پارس گواه گستر



کد : PARS\_CERT\_01\_007\_96-97

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

 [@anarstangh](https://t.me/anarstangh) [@hessamghrbni](https://t.me/hessamghrbni)

 ۰۹۱۲ ۲۳۹ ۵۴۸۱





الناز علی دوست

کارشناس علوم تغذیه و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

تعداد

واژه

۱۱۲۱

زمان مورد نیاز برای

۷

دقیقه

مطالعه این صفحه



با پیشرفت تکنولوژی و زندگی شهری بیش از پیش شاهد روند رو به رشد افزایش بیماری‌ها، کم تحرکی، اضافه وزن و عدم تناسب اندام هستیم. این بیماری‌ها علاوه بر آثار روانی، هزینه‌های فراوان درمانی بر مردم و دولت‌ها تحمیل می‌کنند لذا با توجه به مشکلات اقتصادی و اجتماعی متعدد این بیماری‌ها، امروزه محققان در پی یافتن راهکارهایی جهت پیشگیری و ارتقای سلامت افراد در مواجهه با این بیماری‌ها و مشکلات ناشی از آن هستند. فعالیت ورزشی یکی از بهترین راهکارهای پیشنهاد شده برای جلوگیری از این عوارض است که غالباً کمبود زمان و مشغله‌ی کاری بهانه اصلی کنار گذاشتن آن در جوامع می‌باشد. در گذشته متخصصان برای اکثر بیماران خود استراحت طولانی مدت تجویز می‌کردند، اما در سه دهه گذشته این عقیده کاملاً متحول شده و اکنون نه تنها برای پیشگیری، بلکه به عنوان عامل موثر در درمان بیماری‌های مختلف از تمرینات مختلف ورزشی استفاده می‌شود.

در جوامع امروزی تناسب اندام از مهم‌ترین فاکتورهای سلامت و جوانی به حساب می‌آید و سبب جلوگیری از بسیاری از پیامدها و بیماری‌ها خواهد بود.  
ورزش منظم یکی از بهترین راه‌ها برای تناسب اندام است.

بنابراین، اگر شما وقت کم دارید و می‌خواهید فعال شوید، بهترین انتخاب برای شما **HIIT** است!

### معرفی HIIT

**HIIT** یکی از بهترین روش‌های تمرینی برای سوزاندن چربی است. **HIIT** (تمرینات اینتروال با شدت بالا) به تمرین‌های شدید دارای بخش‌های تکراری با حداکثر اکسیژن مصرفی گفته می‌شود که در زمان‌های کوتاه تا متوسط و با وهله‌های استراحت بین تکرارها همراه است. به طور خلاصه **HIIT** ورزش کردن با شدت بالا در فاصله زمانی کوتاه است.

این تمرینات شدید به طور معمول با احتساب وقفه‌های بین آن کمتر از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. قبل از شروع این برنامه‌ی تمرینی باید مطمئن شوید که برای انجام فعالیت شدید به اندازه‌ی کافی سالم هستید پس با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید در سلامت هستید. جلسات تمرین **HIIT** عموماً شامل گرم کردن و پس از آن چندین تمرین شدید به همراه تمرینات -

با شدت متوسط (برای ریکاوری) و سپس سرد کردن در آخر تمرین می‌باشد. برای مثال ۳۰ تا ۴۰ ثانیه فعالیت شدید و سپس ۱۵ تا ۲۰ ثانیه فعالیت با شدت پایین‌تر مانند در جا زدن و یا پیاده‌روی و تکرار این سیکل. کل جلسه‌ی تمرینی ممکن است بین ۴ تا ۳۰ دقیقه بسته به نوع تمرینات زمان ببرد. استفاده از یک ساعت یا تایمر برای محاسبه زمان و تعداد دورها توصیه می‌شود.



با **HIIT** شما می‌توانید به راحتی هر روز ورزش کنید و در مدت بسیار کم به نتیجه‌ی مطلوب برسید. این ورزش را می‌توان در هر زمان و مکانی انجام داد زیرا که تمرینات **HIIT** شامل تمرینات ساده‌ای مثل دراز نشست، شنا، لانگز پرشی، اسکات پرشی، پروانه و ... می‌باشد. آیا شما به یک مربی نیاز دارید؟ خیر. شما می‌توانید مربی شخصی خود باشید و یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کنید که به شما کمک کند وزن کم کنید و ترکیب بدنی خود را در زمانی کوتاه تغییر دهید. دو تا ۳ روز در هفته برای تمرینات **HIIT** کافی است. می‌توانید یک روز استراحت یا یوگا را در فواصل آن انجام دهید.

### شواهد علمی:

### مزایای دیگر:

- این ورزش به عنوان جایگزینی مؤثر برای تمرینات هوازی سنتی به تازگی مورد توجه قرار گرفته است. شواهد علمی در حال افزایش نشان می‌دهد که این نوع تمرین در مقایسه با تمرینات متداول دیگر، با وجود زمان کمتر و حجم کلی تمرین کمتر، باعث تحریک فیزیولوژیکی بیشتری می‌شود. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند در مقایسه با ورزش‌های تداومی با شدت متوسط، این تمرینات در حالی که زمان کمتری به طول می‌انجامد، می‌تواند به بهبود بیشتر آمادگی بدنی، افزایش آمادگی قلبی-تنفسی، افزایش توده و ابعاد قلب، سازگاری قلب به استرس فیزیولوژیکی، بهتر شدن ظرفیت پمپاژی قلب، توانا تر کردن قلب در انتقال بیشتر خون و اکسیژن‌رسانی به عضله اسکلتی کمک کنند؛ این یافته‌ها از دیدگاه سلامت عمومی بسیار مهم هستند.
- \* کاهش سطح استرس
- \* کند شدن روند پیری
- \* تقویت عمومی
- \* احساس شادابی و تازگی هر روزه
- \* افزایش انرژی بدن
- \* صرفه جویی در زمان
- \* افزایش سلامت قلب و عروق
- \* یکی از دلایلی که **HIIT** به شما کمک می‌کند

کالری بسوزانید این است که بعد از ورزش کالری‌سوزی انجام می‌شود. مطالعات چشم‌گیری توانایی **HIIT** را برای افزایش میزان متابولیسم برای ساعت‌ها پس از تمرین نشان داده است. پس در نتیجه کالری سوزی پس از تمرین ادامه می‌یابد.

\* علاوه بر کمک به کاهش چربی، **HIIT** می‌تواند به افزایش حجم عضلانی کمک کند. با این حال افزایش توده عضلانی عمدتاً در عضلاتی است که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. اغلب تنه و پاها.

\* تمرینات شدید **HIIT** می‌تواند مصرف اکسیژن را به همان اندازه تمرینات استقامتی سنتی بهبود بخشد، حتی اگر شما فقط حدود نیمی از تمرین را انجام دهید.

\* **HIIT** می‌تواند فشار خون و ضربان قلب را کاهش دهد، به خصوص در مورد افراد دارای اضافه وزن یا چاق با فشار خون بالا.

\* تمرینات با شدت شدید ممکن است برای افرادی که نیاز به کاهش قند خون و مقاومت به انسولین دارند مفید باشد. این پیشرفت‌ها در افراد سالم و دیابتی دیده می‌شود.





زمان مورد نیاز برای مطالعه این صفحه ۵ دقیقه  
تعداد واژه ۳۶۱

مبارزه بیولوژیک



فاطمه احتشامی

مسول فنی اینسکترایوم\* ارگانیک



## نقش زنبور کوچک در تولید محصول سالم

این زنبور با حسگرهای بویایی خود که روی شاخکهایش قرار دارد میزبان را پیدا کرده و سپس در زمان نیشزدن آفت، زهری به درون بدن آفت تزریق میکند که باعث فلج شدن آن میشود. سپس زنبور روی بدن آفت شروع به تخمگذاری میکند و لاروهای زنبور پس از خروج از تخم تا قبل از زمان شفیرگی از بدن آفت تغذیه مینمایند. هر زنبور بسته به نوع میزبان، قادر است تا ۳۹۵ تخم بگذارد. زنبورهای ماده در شرایط بهینه حدود ۳۵ روز و زنبورهای نر تا ۲۰ روز عمر میکنند. از آفات مهمی که این زنبور قادر به کنترلشان است، میتوان به شب پره های جنس *Helicoverpa spp* (کرم میوه گوجه فرنگی، پيله خوار نخود و لوبیا، کرم غوزه پنبه، کرم غوزه گلرنگ) و *Spodoptera spp* (برگخوار چغندر قند، سیب زمینی، ذرت، یونجه) اشاره کرد که به بیش از ۲۰۰ نوع گیاه زراعی، باغی و صنعتی حمله میکنند. همچنین آفاتی مانند: شب پره هندی (آفت انبار های برنج و خشکبار)، شب پره کرم آرد، کرم میوه خوار خرما و... اشاره کرد. این زنبور در حال حاضر به صورت انبوه در کشور تولید شده و کشاورزان پیشرو جهت تولید محصول سالم (عمدتاً: گوجه فرنگی، نخود و لوبیا) از این زنبور مفید استفاده میکنند.

رشد روزافزون جمعیت و نیاز به غذا، باعث شد انسان روش های مختلفی از جمله سموم شیمیایی را برای کنترل آفات و بیماریهای کشاورزی به کار گیرد. پس از هشدارهای زیست شناس آمریکایی خانم راشل کارسون در کتاب بهار خاموش (۱۹۶۲)، توجه بیشتری به روشهای کنترل غیر شیمیایی گردید. یکی از این روشها کنترل بیولوژیک (استفاده انسان از دشمنان طبیعی به منظور کاهش جمعیت آفات یا بیماریها) میباشد.

حشرات از جمله آفات هستند که به محصولات کشاورزی (باغی، زراعی، انباری...) خسارت وارد میکنند و انسان جهت کنترل آنها با استفاده بیرویه از سموم کشاورزی باعث مقاوم شدن آفات به سموم و آلودگی آب، خاک و محصولات کشاورزی و دامی و شده است، درحالی که برای آفات، دشمنان طبیعی وجود دارد که با از بین بردن آفات و کنترل جمعیت آنها باعث میشوند خسارت به سطح زیان اقتصادی نرسد. زنبور «براکن هبتور (*Bracon hebetor*)» از خانواده *Braconidae*، یکی از این حشرات مفید بوده که قادر به کنترل مراحل نابالغ انواع آفات بال پولکداران میباشد. این زنبور کوچک به رنگ قهوه ای و بین ۱ تا ۴ میلیمتر (بسته به شرایط رشدی) طول دارد و با این اندازهی کوچک قادر است آفات بزرگی مانند کرم میوه گوجه فرنگی را از پای درآورد. کوچکی اندازه باعث میشود این حشره مفید بتواند به درون کوچکترین مخفیگاههای آفات در مزرعه و انبار نفوذ کند.

\* اینسکترایوم: پرورش و تکثیر حشرات مفید در کارگاه





زمان مورد نیاز برای مطالعه این صفحه ۳ دقیقه  
تعداد واژه ۳۳۰

الهام اکبری

کارشناس گیاهان دارویی و معطر

**گیاهان دارویی**

**آویشن:** گلبول های سفید بدن را فعالتر می سازد، برای مقابله با سینوزیت، برونشیت موثر است. این گیاه معطر، تقویت کننده سیستم دفاعی بدن و ضدسرفه بوده و برای درمان گلودرد بسیار موثر است.

**اسطوخودوس:** علاوه بر تسکین درد و افزایش ایمنی بدن، مانع خلط سودا و افسردگی فصلی است.

**بادرنجبویه:** داروی مورد علاقه طبیب بزرگ ایرانی ابوالی سینا است که جهت تقویت قلب و انبساط روح تجویز می کرده است. بادرنبویه دارای طبیعت گرم و خشک است. دم کرده آن در رفع سرماخوردگی، خستگی عصبی و افسردگی فصلی مفید است.

**دارچین:** علاوه بر خواص آنتی اکسیدانی، آنتی دیابتی، افزایش دهنده تعریق و گرم کننده ی بدن، خواص ضد ویروسی و قارچی آن طی تحقیقات اخیر به اثبات رسیده است.

**زنجبیل:** علاوه بر خواص درمانی در سینوزیت، سرگیجه و ضعف بدن، می تواند دردهای عضلانی را بویژه در فصل سرد درمان کند. باعث بهبود گردش خون در بدن شده و مانع احساس سرما می گردد.

**هل:** در فصل سرد، به عنوان دارو برای معالجه سرفه، سرماخوردگی و تب استفاده می شود. مفید برای رفع عفونت دستگاه تنفسی و دستگاه گوارش است.

## پاییزی دلپذیر با گیاهان دارویی!

همگی بخاطر داریم فصل پاییز و سرما که میشد مادر بزرگ ها از گلهای خشکی جوشانده هایی معطر تهیه می کردند که با نوشیدن آنها کل فصل به سلامت می گذشت. الان در این مطالعه می خواهیم راز شفای جوشانده های مادر بزرگ ها را فاش کنیم و با پرمصرف ترین گیاهان دارویی فصل پاییز آشنا شوید.

فصل زیبای پاییز نیز همانند سایر فصل ها دارای تدابیر طب سنتی خاص خودش است که یکی از پرطرفدارترین تدابیر، نوشیدن دمنوش های گیاهان دارویی مناسب فصل میباشد. در ادامه مناسبترین گیاهان دارویی و معطر این فصل معرفی می گردد با آگاهی از خواص دارویی آن ها و مصرف شان میتوانید پاییز دلپذیرتری را پشت سر بگذارید.

## قابل توجه علاقه مندان به مصرف آفت کش ها و نهاده های با منشأ گیاهی و طبیعی

بدون استفاده از سموم پرخطر شیمیایی آفات و بیماری گیاهان خود را کنترل کنید



EU Organic Certifier

IFOAM

Member of IFOAM



Iran Organic Association



Biosun Certifier

**پالیزین:** حشره کش و کنه کش حاوی روغن نارگیل و عصاره های گیاهی

**تند اکسیر:** آفت کش روغنی حاوی عصاره غلیظ فلفل و گیاهان دارویی

**فریکول:** طعمه حلزون حاوی فسفات آهن و مواد گیاهی

**فریکوپلاس:** مایع دورکننده حلزون از گیاهان با منشأ طبیعی

**سپیدان:** کانولین فرآوری شده

**کالیبان:** قارچ کش جهت کنترل سفیدک سطحی با منشأ طبیعی

**کیمیا:** صابون مکمل مواد محلول پاشی حاوی صمغ های گیاهی

**کیتو پلاس:** بهبود دهنده رشد گیاهان با منشأ طبیعی

**بنزالبین ۲۰:** ضد عفونی کننده کم خطر و عمومی سالن ها و تجهیزات

و چندین فرآورده مفید دیگر.



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

نوآوری و کیفیت در خدمت محیط زیست

شرکت کیمیا سبزآور

تلفن دفتر تهران: ۲۸۵۶۶۲۸ و ۲۲۸۵۶۴۷۹

دورنگار: ۲۲۸۶۵۴۷۳



## رهگیری محصول سالم از مزرعه تا سفره

### چطور می توانیم با کمک قابلیت ردیابی محصول سالم را بشناسیم و انتخاب کنیم؟

محصولاتی که قابل ردیابی هستند، اغلب بر روی بسته بندی یا اسناد همراه آنها اطلاعاتی وجود دارد که با کمک این اطلاعات می توان به منشأ تولید و فراوری آنها پی برد. علاوه بر آن این اطلاعات و شناسه های همراه محصول را می توان از یک سایت اینترنتی یا مرکز پیامکی صحت سنجی کرد. محصولات سالم در منشأ تولیدشان غالباً توسط نهادهای ذیصلاح گواهی شده اند یعنی شخص ثالث و بیطرفی تایید می کند که این مقدار از محصول که در شرایط استاندارد و درستی تولید و فراوری شده سالم است. نکته مهمی که باید در نظر داشته باشیم این است که محصول یک برند خاص نمی تواند همیشه سالم باشد چون شرایط تولید و فراوری همواره در حال تغییر است. پس برای هر نوبت تولید یک محصول باید بررسی انجام شود و چنانچه محصول تولیدی همان نوبت سالم باشد، گواهی سلامت برای آن داده شود و به نحوی قابل ردیابی و شناسه گذاری گردد که همان میزان از محصول در بازار به عنوان محصول سالم در دسترس مشتری قرار بگیرد. در این صورت، ما به عنوان مشتری می توانیم با کمک شناسه های درج شده بر روی یک بسته خاص از محصول، و جستجوی شناسه در سایت اینترنتی مرجع محصول سالم را بشناسیم و انتخاب کنیم.

### رهگیری محصول یعنی چه و چرا ردیابی محصول سالم اهمیت دارد؟

رهگیری یا به تعبیر دقیق تر قابلیت ردیابی یا Traceability یکی از روشهای اطمینان یافتن از سلامت محصول و منشأ آن است. ما به صورت روزانه محصولاتی خریداری می کنیم. در مواردی تولیدکننده را کاملاً می شناسیم و به روش تولید او اطمینان داریم و خرید را مستقیماً از تولیدکننده انجام می دهیم. در این موارد می توانیم شخصا به اطمینان برسیم. این کار در همه موارد و برای همه افراد ممکن نیست. در مواردی از تولیدکننده شناخت کامل نداریم و یا امکان خرید مستقیم محصول از تولیدکننده وجود ندارد. در چنین مواردی، روشهای دیگری برای اطمینان یافتن از منشأ محصول و کیفیت آن بکار می بریم. بهترین روش در این زمینه این است که محصولاتی که از بازار خریداری می کنیم، قابل ردیابی یا Traceable باشند. اگر محصولی که می خریم قابل ردیابی باشد و با کمک شناسه ها و کدهایی که بر روی محصول درج شده و می توان اصالت و صحت آنها را از جایی مانند یک سایت اینترنتی یا با پیامک پرس و جو کرد، تا حد بسیار زیادی می توان از سلامت محصول مطمئن شد. بنابر این کسی که در باره محصولات غذایی حساس است و می خواهد حتماً محصول سالم مصرف کند، قابل ردیابی بودن محصول به او کمک می کند که در مورد محصولات و سالم بودن آنها به اطمینان برسد.

### کدام محصولات موجود در بازار ایران قابلیت ردیابی دارند و چطور می توان محصولی را قابل ردیابی کرد؟

در بازارهای امروز کشور محصولات بسیار کمی به اصطلاح قابلیت ردیابی دارند. در برخی داروها برچسبی بر روی بسته ها زده می شود که تا حدی قابلیت ردیابی ایجاد می کند. در برخی از مواد غذایی بسته بندی شده شناسه هایی به صورت بارکد وجود دارد که گرچه اقدامی مثبت است اما کافی نیست و قابلیت ردیابی به مفهوم درست آن ایجاد نمی کند. در مورد مواد غذایی تازه مانند میوه و سبزی، تخم مرغ، گوشت، مرغ و لبنیات، آبمیوه و ... قابلیت ردیابی ناچیز است. در مورد نان و انواع شیرینی هم کمابیش همین وضعیت را شاهدیم. مراکز ارائه خدمات غذایی و رستورانها و فست فودها هم غذایی که ارائه می کنند قابل ردیابی نیست. در مجموع بازارهای کشور پر از محصولاتی است که چون قابل ردیابی نیستند، حتی اگر واقعا سالم باشند، در مورد سلامت آنها نمیتوان به اطمینان رسید. برای اینکه محصولی را قابل ردیابی کنیم، بایستی شناسه کالا و شناسه ردیابی مرجع برای آن ایجاد کنیم و بر روی تمام بسته ها یا اسناد همراه یا ظرفی که محصول در آن قرار دارد، شناسه ها چاپ یا الصاق شود. بهترین مرحله برای انجام این کار، مرحله تولید و فراوری و بسته بندی است که برای محصولات کشاورزی، مزرعه یا محل جمع آوری و بسته بندی آنهاست. شناسه کالا و شناسه ردیابی علاوه بر اینکه بر روی محصول فیزیکی قرار می گیرند، باید در یک سایت اینترنتی در دسترس عموم هم قابل بازبینی و مشاهده باشند. خوشبختانه سازوکارها و مراکزی در کشور وجود دارند که در حوزه محصولات کشاورزی شناسه کالا و شناسه ردیابی به متقاضیان اعم از صاحب مزرعه، فراوری کننده و بسته بندی کننده، عمده فروش، خرده فروش و مالک نشان تجاری ارائه می کنند. از این مراکز می توان خدماتی گرفت و به تدریج آرام آرام به سمت ایجاد قابلیت ردیابی برای محصولات حرکت کرد. یکی از مراکزی که خدمات قابلیت ردیابی ارائه می کند، موسسه گسترش سیستم به آفرین است. این موسسه آمادگی دارد تا اعضای شبکه محصول سالم را با خدمات کاملی برای ایجاد قابلیت ردیابی پشتیبانی کند. اطلاعات تکمیلی در این باره به زودی ارائه خواهد شد.

# اولین اسنک بار طبیعی و بدون مواد نگهدارنده ایران

شکلات سالم و ۱۰۰٪ طبیعی

## جیره جنگی

شکلات انرژی زا

- \* اولین انرژی بار غنی شده با پروتئین کینوا
- \* حاوی ویتامین ها و املاح مورد نیاز روزانه بدن
- \* به صورت ۱۰۰٪ طبیعی و گیاهی
- \* جایگزین یک وعده غذایی



## طعم قدرت و سلامت

- \* بسیار مقوی و پر انرژی
- \* با طبیعتی گرم
- \* بدون شکر، کاکائو و مواد نگهدارنده
- \* مخصوص فروشگاه های سلامت محور



۰۹۱۲-۸۷۸۷۹۱۳

۰۲۱-۴۴۴۴۵۷۵۸

# باقیمانده سموم شیمیایی در محصولات کشاورزی



شاهد صفر

کارشناس ارشد بیماری شناسی گیاهی



تعداد  
واژه  
۵۵۸

زمان مورد نیاز برای  
مطالعه این صفحه

۶ دقیقه

## آیا سموم آفت کش به داخل میوه هایی مانند طالبی، سیب و خیار نفوذ می کنند؟

در کشورهای توسعه یافته با وجود مصرف سموم با کیفیت تر و کم خطر، سازمانهای نظارتی گزارشات منظمی در مورد جایگاه و رتبه هر محصول کشاورزی از نظر باقی مانده سموم ارائه می دهند. به عنوان مثال در کشور ایالات متحده در سال ۲۰۱۷ گزارشات حاکی از آن بود که در فهرست ۱۵ گانه میوه های سالم از لحاظ باقی مانده سموم، طالبی در بالای جدول قرار دارد، به این معنی که نمونه های آزمایش شده سطوح نسبتاً پایین آفت کش ها را دارا بودند. از طرف دیگر، سیب در بین میوه هایی قرار گرفت که بیشترین باقی مانده سموم را داشتند و پس از توت فرنگی، اسفناج و شلیل رتبه چهارم را کسب کرد. خیار نیز از بالای جدول پرخطرها گریخته و در رتبه ۱۳ جدول قرار گرفت. به گزارش مرکز سلامت غذایی اتحادیه اروپا در سال ۲۰۱۵، بیش از ۵۳ درصد محصولات کشاورزی و غذایی جمع آوری شده از سراسر اروپا فاقد باقیمانده سموم بودند. در کشور عزیزمان نیز آزمایشگاه های متعددی به منظور اندازه گیری باقیمانده سموم وجود دارند که با سازماندهی منسجم می توان از پتانسیل چنین مراکزی به منظور ارائه گزارشات باقی مانده سموم حداکثر استفاده را نمود.

وضعیت باقیمانده سموم شیمیایی در میوه ها و سبزیجات، از اهمیت زیادی در سفره غذایی مردم برخوردار است، بطوریکه سازمان غذا و دارو، بررسی این موضوع را در دستور کار قرار داده است. به گزارش خبرگزاری مهر برنامه سازمان غذا و دارو برای سال جاری این است که ۲۴ نوع محصول کشاورزی را از نظر میزان باقیمانده سموم آفت کش بررسی کند. (تاریخ درج خبر ۹۷/۶/۱)

سمومی که بر روی میوه ها و سبزیجات پاشیده می شوند بر روی غشای خارجی یا پوست میوه تجمع می یابند، اما پوست یک مانع غیر قابل نفوذ ایجاد نمی کند. برخی از سموم در واقع برای نفوذ به داخل بافت میوه یا سبزیجات ساخته شده اند تا از آفتی که به داخل پوست میوه نفوذ کرده محافظت کنند. پوست ضخیم تر میوه ها ممکن است در نگه داشتن این سموم از درون بافت برخی میوه ها مانند طالبی موثر باشد.

توصیه می شود که پس از خرید سیب آن را با محلول جوش شیرین و آب بشویید. مطالعات اخیر که در مجله شیمی کشاورزی و مواد غذایی به چاپ رسیده است، نشان داده که محلول جوش شیرین از آب معمولی یا مواد سفید کننده در حذف باقی مانده های آفت کش از سطح پوست موثرتر است، البته میوه باید به مدت ۱۵ دقیقه داخل این محلول غوطه ور باشد.

به هر حال با شستشو نمی توان باقی مانده آفت کش هایی را که به عمق پوست و یا از طریق پوست به بافت میوه نفوذ کرده اند را حذف کرد. اگرچه پوست کردن میوه ممکن است مؤثر باشد، اما باعث از بین رفتن مواد مغذی در پوست می شود. خیار و سیب هر یک از لایه های محافظ مومی پوشیده شده اند، اما هنگامی که آفت کش ها از طریق این لایه ها منتشر می شوند، شستشوی آنها سخت تر می گردد. هنگامی که توزیع کنندگان برای حفظ میوه در حمل و نقل یک لایه موم دیگر به این میوه ها اضافه می کنند، شستشوی میوه احتمالاً تأثیر زیادی در حذف باقی مانده سموم نخواهد داشت.





## محصولات ارگانیک نوا



### عرضه مستقیم محصولات مزرعه ارگانیک نوا (دارای گواهی استاندارد ارگانیک شرکت سرس آلمان)

میوه ها، صیفی جات سبزیجات، حبوبات، فرآورده های محصولات مزرعه (انواع مربا، ترشیجات، خشکبار، رب و ...)

عرضه ی برندهای معتبر ارگانیک ایرانی و خارجی: لبنیات، حبوبات، چای، خرما و فرآورده های آن  
انواع محصولات پروتئینی، پاستا، نوشیدنی ها، دمنوش، روغن ها، غلات، عسل ها، شیرینی ها، سوسیس و کالباس  
گیاهی، ادویه جات، شوینده های طبیعی، محصولات آرایشی و بهداشتی آبیروذایی، آب انار و انواع محصولات بدون گلوتن

آدرس: خیابان یوسف آباد، بین خیابان نهم و یازدهم، پلاک ۴۹

تلفن: ۸۸۷۰۶۳۲۳ @nava\_organic\_shop

تلفن: ۸۸۷۰۶۳۲۳



دارامان  
محصولات ارگانیک

تولید کننده محصولات ارگانیک

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



بیوسان گواه  
IAS/PAI  
استاندارد ملی ایران ۶۰۰۰  
SC-CFR10070



International Organic Association  
IOA  
100% Organic Association  
Member of the IOA



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



## با خبر باشید ..!

فروزان جودکی

### ایران؛ استاندارد بازنگاری می شود

به گزارش روابط عمومی انجمن ارگانیک ایران، با توجه به اینکه استانداردهای ارگانیک در دنیا سالیانه بازنگاری می شوند تا بازتاب شرایط به روز تولید محصولات ارگانیک باشند، پس از رایزنی انجمن ارگانیک ایران با دفتر محیط زیست و سلامت غذا وزارت جهاد کشاورزی این دفتر درخواستی را در خصوص بازنگاری استاندارد ملی ۱۱۰۰۰ به سازمان ملی استاندارد ارائه داد. سازمان ملی استاندارد هم موافقت خود را مبنی بر تجدید نظر استاندارد «الزامات تولید، فراوری، بازرسی و صدور گواهی برچسب گذاری بازار رسانی مواد غذایی ارگانیک» اعلام نمود. در همین راستا به زودی جلسات کمیسیون فنی استاندارد ارگانیک با حضور نمایندگان از انجمن ارگانیک و سازمان های مربوطه برگزار می شود

### بلژیک: جالیز میوه طبیعی روی بام سوپر مارکتی در بروکسل

سوپر مارکتی در بروکسل، پایتخت بلژیک محصولات ارگانیک جالیزی را می فروشد که روی بام ساختمانش برپا کرده است. این جالیز که آن را «کشتزار شهری» نامیده اند از یک جالیز روباز و یک گلخانه زمستانی تشکیل شده و در تولید محصولاتش نظیر گوجه فرنگی، کاهو، توت فرنگی و غیره از هیچگونه سموم ضدآفت استفاده نمی کند. هدف این کار ساخت کوتاه ترین زنجیره از تولید به مصرف بوده است.

آب باران تصفیه شده این باغچه را آبیاری می کند و برق مورد نیازش از صفحات خورشیدی تولید می شود حال آنکه از گرمای خروجی دستگاه های تهویه فروشگاه نیز برای تنظیم دمای گلخانه استفاده می شود.

### اتحادیه اروپا: قوانین جدید اروپا برای کشاورزی ارگانیک تایید شده است

در تاریخ ۲۰ نوامبر ۲۰۱۷، کشورهای عضو اتحادیه اروپا (ES) در کمیته تخصصی کشاورزی (SCA) موافقت نامه ای را درباره اصلاح قوانین موجود در مورد تولید و برچسب زدن محصولات ارگانیک، در پارلمان اروپا امضا کردند.

منبع: organic-europe

### ایران؛ ۹۷ درصد گرفتار خشکسالی شدید

صادق ضیاییان، رئیس مرکز خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هواشناسی می گوید استان تهران به همراه بیست استان دیگر ایران با خشکسالی شدید و حتی بسیار شدید مواجهه هستند.

صادق ضیاییان می گوید: «پهنه بندی خشکسالی ۱۲۰ ماهه منتهی به پایان تیرماه ۱۳۹۷ حاکی از آن است که بخش های گسترده ای از مساحت کشور دچار خشکسالی خفیف تا بسیار شدید بلندمدت است. در بخش هایی از استان های تهران، البرز، قزوین، آذربایجان شرقی، زنجان، فارس، خراسان رضوی، کهگیلویه و بویراحمد، خراسان شمالی، خراسان جنوبی، خوزستان، بوشهر، کرمان و قسمت هایی از کرمانشاه، لرستان، یزد، سمنان، قم، سیستان و بلوچستان همچنین بخش هایی از اصفهان و چهارمحال و بختیاری خشکسالی بلندمدت شدید و حتی بسیار شدید وجود دارد.»

رئیس مرکز خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هواشناسی در گفتگو با ایسنا تاکید کرده است که در ده سال اخیر بیشتر از ۹۷ درصد از مساحت ایران به خشکسالی انباشته و بلند مدت دچار شده است و بحران آب یکی از پیامدهای اصلی این خشکسالی است. بحران آب در بسیاری از شهرهای ایران به مرحله هشدار رسیده است. تهران با جمعیت هشت و نیم میلیونی، دو برابر مصرف سرانه آب را نسبت به استانداردهای جهانی دارد. با وجود اینکه ۷۰ درصد از ذخایر آبی شهر تهران از منابع سطحی تامین می شود اما در فصول گرم و سال های کم باران ۵۰ درصد آب این شهر از منابع زیرزمینی تامین می شود. این در حالی است که مصرف بیش از اندازه منابع زیر زمینی و کم شده آب این ذخایر، خطر آلودگی این آب ها را افزایش می دهد. سهم سرانه آب در شهر تهران به ۳۵۰ متر مکعب در سال رسیده است و همین موضوع باعث شده تا کمبود آب آشامیدنی در این شهر از وضعیت بحران عبور کند.

سازمان ملل متحد در ماه ژوئن ۲۰۱۷ اعلام کرد کشورهای خاورمیانه و شمال آفریقا با توجه به غباری که کویرهای این مناطق را در می نوردد باید خود را برای کمبود آب و خشکسالی پیش رو آماده کنند. در چهل سال گذشته خشکسالی در این مناطق بیشتر و طولانی تر شده است. بر اساس گزارش اداره غذا و کشاورزی سازمان ملل، فائو، این مناطق سهمی از کمترین ذخایر آب آشامیدنی جهان را دارند.

گزارش این سازمان می افزاید که این شرایط احتمالاً با وجود تغییرات اقلیمی بدتر نیز خواهد شد. بنابراین کشورهای این منطقه باید از اینکه با عوارض خشکسالی مقابله کنند فزاینده تر شوند و بتوانند برنامه هایی موثر برای رویارویی با شرایط بدتر به کار ببندند.

منبع: Euronews

# مزایای مواد غذایی ارگانیک

ترجمه و تالیف: تحریریه همیشه زندگی



تعداد  
واژه  
۵۷۸

۶

دقیقه

زمان مورد نیاز برای  
مطالعه این صفحه

## اجتناب از مواد شیمیایی

خوردن غذاهای ارگانیک تنها راه برای اجتناب از اثرات سموم شیمیایی در مواد غذایی تجاری می‌باشد. بیش از ۶۰۰ نوع ماده شیمیایی برای استفاده در کشاورزی در ایالات متحده آمریکا ثبت شده که به مقدار هزاران تن در سال مصرف می‌شود. به طوری که متوسط مواد شیمیایی مصرف شده در این کشور ۷ کیلوگرم برای هر فرد در سال است. بسیاری از این مواد شیمیایی توسط آژانس حفاظت از محیط زیست (EPA) قبل از تست گسترده رژیم غذایی مورد تایید قرار گرفت.

## مزهی بهتر

مواد غذایی ارگانیک به طور کلی مزهی بهتری دارند زیرا مغذی‌تر هستند و اینکه خاک متعادل تولید سالمی دارد و گیاهان مقاوم‌تری دارند.

## محافظت از اکوسیستم

کشاورزی ارگانیک به پایداری اکوسیستم و کشاورزی متناسب با طبیعت کمک می‌کند. محافظت از خاک و کشاورزی تناوبی زمین کشاورزی را سالم نگه داشته و پرهیز از بکاربردن مواد شیمیایی از اکوسیستم محافظت می‌کند.

مزایای مواد غذایی ارگانیک صرف نظر از رژیم غذایی، انتخاب مواد غذایی ارگانیک یک اولویت هوشمندانه است. انتخاب مواد غذایی ارگانیک یک راه موثر برای سلامت شخصی و جهانی است. خرید مواد غذایی ارگانیک فاقد مواد شیمیایی مضر، محتوی مواد مغذی بیشتر، مزهی بهتر و پایداری بیشتر محیط زیست یک کمک مستقیم به بهداشت فوری و آینده‌ای روشن‌تر برای نسل بعدی می‌باشد.

از جمله دلایلی که تولید کنندگان محصولات ارگانیک برای مصرف این گونه محصولات مطرح می‌نمایند می‌توان به این موارد اشاره نمود:

## کاهش آلودگی و حفاظت از خاک و آب

مواد شیمیایی کشاورزی، آفت کش‌ها و کودهای شیمیایی محیط زیست را آلوده کرده و باعث سمی شدن منابع ارزشمند آبی شده، و زمین‌های کشاورزی را نابود می‌کنند. طبق نظر حشره شناس دانشگاه کرنل دیوید پیمنتل، تخمین زده شده که فقط ۰,۱ درصد آفت کش‌های بکار رفته به آفات هدف می‌رسند، و (۹۹٪) آن با تمامی تأثیرات سوئی که دارد در محیط زیست باقی می‌ماند.



## عدم استفاده از هورمون‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای شیمیایی در تولیدات حیوانی

برای مثال بسیاری از دانشمندان و کارشناسان هشدار داده‌اند که استفاده‌ی بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها نظیر پنی‌سیلین و تتراسایکلین در خوراک دام موجب بروز بیماری‌های اپیدمی می‌شود که در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاومند.

### حفاظت از تنوع کشاورزی

امروزه شیوع انقراض گونه‌های جانوری نگرانی اصلی در خصوص محیط زیست است. تخمین زده شده که ۷۵ درصد تنوع ژنتیکی در محصولات کشاورزی در یک قرن اخیر از بین رفته است. تکیه بر یک یا دو نوع از محصولات غذایی موجود فرمولی است که سبب نابودی می‌شود. بطور مثال، در نظر بگیرید که تنها تعدادی انگشت شمار از انواع سیب‌زمینی، بازار کنونی را در دست دارد، این در حالی است که زمانی هزاران گونه سیب‌زمینی موجود بود. برای مثال در قحطی سیب‌زمینی در تاریخ معاصر ایرلند، جائیکه بیماری بلایت (بیماری سیب‌زمینی) تمامی محصولات را، که شامل تنها چندین گونه سیب‌زمینی می‌شد، از بین برد و گرسنگی سبب مرگ میلیون‌ها انسان گردید.

### موجودی مواد مغذی بیشتر

غذاهایی که به صورت ارگانیک تولید می‌شوند مواد مغذی، ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنزیم‌ها و ریز مغذی‌های بیشتری نسبت به مواد غذایی که به صورت تجاری رشد کردند، دارند زیرا خاک آن با شیوه‌های پایدار و استانداردهای قابل اطمینان مدیریت و تغذیه شده است. مجله‌ی جایگزین و مکمل پزشکی خلاصه‌ای است از ۴۱ تحقیق منتشر شده که ارزش غذایی میوه، سبزیجات و غلات ارگانیک و تجاری را مقایسه کرده و نتیجه‌گیری می‌کند که به طور قابل ملاحظه‌ای بیش از چندین نوع ماده‌ی مغذی در محصولات غذایی ارگانیک موجود است. به طور متوسط، مواد غذایی ارگانیک ۲۱.۱٪ آهن بیشتر (نسبت به نوع متعارف)، ۲۷٪ ویتامین C، ۲۹.۳٪ منیزیم، ۱۳.۶٪ فسفر دارا می‌باشند.

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



و تخفیف ویژه **نشریه**  
**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 چي بخريم؟ از کجا بخرم؟

سالم  
طبیعی  
ارگانیک

با  
تخفیف  
خرید  
کنید



این کارت برای یکبار خرید است



**هدیه پاییزه**  
اعتبار تا پایان  
آذرماه ۱۳۹۷

**۱۰ درصد خرید حضوری**  
(تا بیست درصد بر روی برخی محصولات)

**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 های زنجیره ای ارگانیک بار  
فروشگاه اینترنتی سالم کالا  
فروشگاه ارگانیک نوا  
سلامتکده و دمنوشکده شفق

این کارت برای یکبار خرید است



**هدیه پاییزه**  
اعتبار تا پایان  
آذرماه ۱۳۹۷

**۱۰ درصد خرید حضوری**  
(تا بیست درصد بر روی برخی محصولات)

**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 های زنجیره ای ارگانیک بار  
فروشگاه اینترنتی سالم کالا  
فروشگاه ارگانیک نوا  
سلامتکده و دمنوشکده شفق

این کارت برای یکبار خرید است



**هدیه پاییزه**  
اعتبار تا پایان  
آذرماه ۱۳۹۷

**۱۰ درصد خرید حضوری**  
(تا بیست درصد بر روی برخی محصولات)

**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 های زنجیره ای ارگانیک بار  
فروشگاه اینترنتی سالم کالا  
فروشگاه ارگانیک نوا  
سلامتکده و دمنوشکده شفق

این کارت برای یکبار خرید است



**هدیه پاییزه**  
اعتبار تا پایان  
آذرماه ۱۳۹۷

**۱۰ درصد خرید حضوری**  
(تا بیست درصد بر روی برخی محصولات)

**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 های زنجیره ای ارگانیک بار  
فروشگاه اینترنتی سالم کالا  
فروشگاه ارگانیک نوا  
سلامتکده و دمنوشکده شفق

مؤسسه بررسی  
ترویج محصولات سالم  
شماره ثبت: ۳۳۲۵۱



[www.salemkala.ir](http://www.salemkala.ir)

با فرید الکترونیکی از سایت

هم

مجموعه سالم مصرف کنید

و هم

در وقت صرفه جویی کنید

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



Email : [Info@safe-product.org](mailto:Info@safe-product.org) -۲۱۰۰۰۹۷۴۲۱۱-۲

# چیزهای کجاست



از اینجا بخرید  
فروشگاه های  
زنجیره ای ارگانیک بار  
شعب تهران

شعبه ۱: تهرانپارس، شهرک امید،  
مجتمع تجاری، پلاک ۳۴  
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



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  
فروشگاه ارگانیک نوا

آدرس: آدرس: خیابان یوسف آباد، بین  
خیابان نهم و یازدهم، پلاک ۴۹  
تلفن: ۸۸۷۰۶۳۲۳  
+ تخفیف با هماهنگی تلفنی  
@nava\_organic\_shop

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





### نرگس گل تفرش

تولیده کننده محصولات بهداشتی، لایه بردارهای طبیعی و از بین برنده سلولهای مرده پوست که استفاده از آن باعث ماساژ و خون رسانی به سطح پوست و در نهایت شادابی و لطافت پوست میگردد.

**خرید از**  
**فروشگاه های زنجیره ای شبروند**  
**فروشگاه های زنجیره ای خانه ایرانی**  
**فروشگاه های زنجیره ای سبوس**  
**فروشگاه های زنجیره ای مایا**  
**دیجی کالا و .....**



### شکلات جیره جنگی کنلیتا

اولین پروتئین بار طبیعی و سالم در ایران، مخصوص ورزشکاران، کودکان و سالم خواران

- بدون شکر و مواد نگهدارنده
- حاوی پروتئین کینوا
- قیمت ۵۰۰۰ تومان



### گرینر جی (GreenerG) نوشیدنی انرژی زای ارگانیک

گرینر جی اولین و تنها نوشابه انرژی زای ارگانیک در ایران می باشد که تحت لیسانس شرکت Pure Bio آلمان مطابق با الزامات قانون ارگانیک اتحادیه اروپا تولید می شود. کامپاند این نوشابه در کارخانه Pure Bio آلمان فرموله و تولید شده و در ایران توسط شرکت یکتا آراسپ شرق (نماینده انحصاری Pure Bio در منطقه خاورمیانه) در قوطی ۲۵۰ سی سی بسته بندی می شود. با توجه به اینکه تمامی نوشابه های انرژی زای موجود در بازار ایران، شیمیایی می باشند این انرژی زا فاقد مواد افزودنی شیمیایی بوده، با طعم دلپذیر میوه ای، انرژی طبیعی و پاک، تقدیم به طرفداران محصولات سالم و ارگانیک ترکیبات این نوشابه عبارتند از: آب گازدار، کافئین طبیعی، عصاره گوارانا، شکر ارگانیک، کنسانتره پرتقال ارگانیک، کنسانتره هویچ ارگانیک، کنسانتره هلو ارگانیک، اسید سیتریک، گلوکرونولاکتون، آنتی اکسیدان (اسید اسکوربیک)، شکر نیشکر، پاستوریزه شده. این نوشیدنی عاری از مواد نگهدارنده و اسانس شیمیایی می باشد. بیشترین میزان کافئین طبیعی ۳۲ میلی گرم در ۱۰۰ میلی لیتر است لذا برای مصرف کودکان، زنان باردار، مادران شیرده، افراد حساس به کافئین، بیماران قلبی و عروقی توصیه نمی شود. تاریخ انقضاء دو سال می باشد. دارای مجوز از موسسه جهانی حلال، مطابق با الزامات قانون ارگانیک اتحادیه اروپا (EU) و تحت کنترل، بازرسی و گواهی شرکت Kiwa BCS آلمان (به نمایندگی انحصاری شرکت پارس گواه گستر). برند GreenerG یکی دیگر از برندهای شرکت می باشد، ترکیبی از دو کلمه Green + Energy که اشاره به انرژی پاک و سالم (ارگانیک) دارد.

**خرید از سایت سالم کالا**  
**شعبات ارگانیک بار**  
**فروشگاه ارگانیک نوا**



### سرکه بالزامیک مانادیت

سرکه بالزامیک محصولی مفید برای تقویت قلب و رسوب زدائی از رگهاست و باعث تنظیم فشارخون می گردد. این محصول حاوی مقادیر زیادی کلسیم پتاسیم فسفر روی آهن و ویتامین های A B C می باشد. این محصول فاقد تاریخ انقضا می باشد و کهنگی باعث ارتقای کیفیت آن می شود. سلامت محصولات این شرکت با گواهینامه بین المللی ارگانیک اتحادیه اروپا تضمین شده است.

- حجم محصول: ۲۵۰ سی سی
- قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان



### دمنوش قهوه سبز مهر گیاه

از جمله خواص این دمنوش میتوان به افزایش تمرکز، کمک به کاهش وزن، تنظیم کلسترول و قند و چربی خون، محافظت قلب و خواص آنتی اکسیدانی اشاره کرد.

- قیمت: ۱۷۵۰۰ تومان



### کالباس قارچ و زیتون نوپرو

کالباس های نوپرو فاقد گوشت و نگهدارنده هایی مثل نیتريت سدیم بوده و از بهترین مواد اولیه داخلی و خارجی تولید و عرضه می گردد. این محصول دارای پروانه بهداشتی ساخت بوده و توانسته است رضایتمندی مصرف کنندگان را بدست آورد.

- قیمت: ۱۱۷۰۰ تومان



### سمنو جوانه فرد

این محصول فاقد شکر افزوده می باشد و فقط با جوانه گندم و آرد گندم تهیه شده است.

سمنو دارای مقادیر فراوانی پروتئین، فیبر، ویتامین های گروه B و D ، E و املاحی نظیر کلسیم، مس، آهن، سلنیوم، منگنز و فسفر می باشد.



### عسل سفید ارگانیک رایحه خوانسار

عسل سفید یا کریستالیزه جزو عسل های مرغوب محصولات رایحه خوانسار است که با توجه به سهولت استفاده و طعم متفاوت و لذیذی که دارد به صورت همگن و گرمانداخته بسته بندی می شود.

- وزن محصول: ۸۵۰ گرم  
- قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان



### هات داگ نوپرو

این محصول فاقد نیترات و نیتريت و سایر مواد مشابه مضر برای سلامتی بوده، تمام افزودنی های موجود در آن گیاهی بوده، بسته بندی محصول قابلیت ویژه ای داشته که باتکنولوژی نوین قابلیت نگهداری تا ۲ ماه در شرایط سردخانه ای و بدون افزودن هر گونه افزودنی های شیمیایی را در بسته بندی هلی و کیوم فراهم می سازد. این محصول فاقد کلسترول و چربی حیوانی و هورمون بوده و دارای خاصیت بالای غذایی و فیبری می باشد.

- قیمت: ۱۵۱۰۰ تومان



### ماست موسیر کوهپناه

شرکت لبنیات کوهپناه با بهره برداری از دانش روز دنیا در تولید لبنیات طبیعی، بعنوان تنها تولید کننده ماست چکیده موسیر خامه ای ارگانیک کوه پناه یکی از انواع لبنیات است که از شیر و تخمیر آن توسط نوعی باکتری به نام لاکتوباسیلوس تهیه میشود. این محصول ارزش غذایی بسیار بالایی دارد، سرشار از پروتئین و انواع ویتامین (B12, E, B6) و املاح معدنی همچون کلسیم، فسفر، اسید پانتوتنیک و روی می باشد.

- وزن محصول: ۱۵۰۰ گرم  
- قیمت: ۱۸۸۰۰ تومان



### مایع لباسشویی اکو

شرکت اکو یکی از شرکت های پیشگام در تولید محصولات شوینده و پاک کننده با ترکیبات گیاهی و سازگار با محیط زیست، فاقد الکل و مواد شیمیایی پر خطر و البته مجهز به فن آوری نانو می باشد. مایع لباسشویی اکو بدلیل استفاده از مواد طبیعی و گیاهی ضد حساسیت بوده و همچنین سعی شده از اسانس ها و خوشبوکننده های شیمیایی نیز در آن استفاده نشود.

- قیمت: ۱۴۸۰۰ تومان



### نان روغن ارکازه

روغن در آلمانی به معنی چاودار میباشد. نان روغن بدلیل دارا بودن آرد چاودار منبع خوبی از مواد معدنی خصوصاً منیزیم و ویتامین های گروه B, K و آنتی اکسیدان های بسیار می باشد. چاودار غله ایست که جدا کردن سبوس از دانه آن بسیار مشکل است به همین دلیل آرد چاودار تیره رنگ و معمولاً حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی می باشد و طعم و عطر قوی تری نسبت به نان گندم دارد.



### کافی میکس استویانو

استویانو تنها کافی میکس شیرین شده با استویا بوده و خواصی نظیر ضد افسردگی، نشاط بخشی، کبدشوی طبیعی، تسکین دهنده درد، افزایش تمرکز و هوشیاری و چربی سوزی دارد. کافی میکس شیرین شده با استویا که طبیعتاً شیرین می باشد بدلیل استفاده از شیرین کننده طبیعی تاثیری روی بدن شما نخواهد داشت و کاملاً رژیمی می باشد.

- قیمت: ۱۹۹۰۰ تومان



### فلفل قلمی مزرعه قربانی

این محصول منطبق بر استاندارد های ملی ارگانیک ایران (۱۱۰۰) تحت نظارت و بازرسی شرکت بازرسی پارس گواه تهیه شده است. - قیمت: ۵۰۰۰ تومان



### ترکیب بره موم و عسل مدا

ترکیب بره موم و عسل مدا بره موم به عنوان یک ترکیب صمغی تعریف می شود که زنبور عسل آن را با مخلوط کردن بزاق دهان و موم با مواد تراوش شده از گیاهان تولید می کند. بره موم یکی از نیازهای بسیار مهم را در دنیای زنبورهای عسل که مهر و موم کردن شکستگی های ناخواسته و فاصله های کوچک در کندو است را برآورده می کند. بره موم در بر گیرنده بیش از ۳۰۰ نوع ترکیبات طبیعی از قبیل: آمینو اسیدها، کومارین ها، آلدئید فنولیک ها، پلی فنل ها، کوئینین های سیکورین و استروئیدها است. به طور کلی، بره موم خام تقریباً شامل ۵۰ درصد صمغ ۳۰ درصد موم، ۱۰ درصد روغن های ضروری، ۵ درصد گرده و ۵ درصد ترکیبات ارگانیک متفاوت است. از خواص مهم بره موم می توان به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری و درمان سرماخوردگی اشاره کرد.

- وزن: ۲۵۰ گرم

- قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان



### گندم سیاه O A B

گندم سیاه دانه ای بسیار مناسب برای سیستم قلبی عروقی می باشد. رژیم غذایی که حاوی گندم سیاه باشد از خطر افزایش میزان کلسترول و قند خون جلوگیری می کند. همچنین گندم سیاه منبع بسیار خوبی از منیزیم است که این ماده معدنی باعث بهبود عملکرد رگ های خونی، تقویت جریان خون و انتقال مواد مغذی به تمام نقاط بدن در هنگام افت فشار خون می باشد.

- قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان



### شیر سویا بکر

شیر سویا در حقیقت شیر با فراوری شیر معمولی نیست و نحوه تهیه آن از پختن سویای بدون پوست در آب و جدا کردن مواد جامد از آن ایجاد می شود. شیر سویا بکر حاوی مقدار مشابه پروتئین در برابر شیر گاو است و در بسیاری از دستورات آشپزی و تهیه نوشیدنی ها مورد استفاده قرار می گیرد و همچنین بسیار مورد توجه گیاهخواران است.

- قیمت: ۶۰۰۰ تومان



## حفظ سلامتی و نشاط جامعه با استفاده از فرآورده های طب سنتی مأموریت و هدف اصلی ماست

امروزه اهمیت گیاهان دارویی و طب سنتی ایرانی اسلامی و شناساندن نقش حیاتی آن در پیشبرد اهداف ملی، منطقه ای و جهانی برای تحقق سلامت و نشاط جوامع، خود کفایی دارویی، ایجاد اشتغال، توسعه اقتصادی، امنیت غذایی و حفظ ذخایر ژنتیکی و حضور فعال در بازارهای جهانی برکسی پوشیده نیست. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۸۰ درصد از مردم جهان برای درمان انواع بیماری ها از گیاهان دارویی و یا روش های طب مکمل و سنتی استفاده می کنند. کشور ایران مهد استفاده از طب سنتی و داروهای گیاهی است، اما گویا زندگی امروز با گذشته بسیار متفاوت شده، به طوری که گاه برای درمان بیماری های بسیار جزئی به پزشک متخصص مراجعه می شود و گاه خودسرانه از داروهای شیمیایی با قدرت اثر بالا و عوارض جانبی فراوان استفاده می گردد، در حالی که ۷۵ درصد از مردم فرانسه، ۵۰ درصد از مردم کانادا، ۴۸ درصد از مردم استرالیا و ۴۰ درصد از مردم بلژیک در حال حاضر از داروهای گیاهی برای درمان استفاده می کنند. در روسیه ۴ بیمارستان مخصوص طب سنتی وجود دارد. در چین با جمعیتی بیش از یک میلیارد و سیصد میلیون نفر ۸۰ درصد خدمات پزشکی از طریق طب سنتی چین ارائه می شود. البته ارزان تر بودن هزینه درمان طب سنتی نسبت به درمان های نوین هم در این زمینه نقش دارد، زیرا در چین هزینه درمان از طریق طب سنتی بین یک بیست و پنجم درمان از طریق طب نوین است. جایگاه دارویی و طب سنتی در میان مردم کشور ما از دیرباز بسیار حائز اهمیت بوده است و در اغلب موارد مردم بر پیشگیری و درمان از طریق طب سنتی معتقدند و به شدت از استفاده داروهای شیمیایی اجتناب می کنند، اما این در حالی است که طب سنتی و گیاهان دارویی هنوز نتوانسته جایگاه اصلی خود را در کشور ما و بازارهای جهانی پیدا کند.

یکی از شرکت های موفق که سالهاست در زمینه تولید فرآورده های طبیعی طب سنتی و محصولات غذایی سالم فعالیت می کند، **شرکت جوانه رویان کرمان** است که با هدف حفظ سلامت مصرف کنندگان پا به عرصه تولید گذاشته است. در این شماره به گفتگو با مدیرعامل موفق این مجموعه نشستیم که حاصل آن در ادامه آمده است.

محمدمنجی از سال ۸۷ در صدد تأسیس شرکت جوانه رویان کرمان برآمد و با سرمایه کم و در فضای کوچک فعالیت خود را در زمینه تولید سمنو و قاووت آغاز نمود، اما چندی نگذشت که این مدیر جوان و نخبه، با تخصص و خلاقیت خود توانست به تولید انبوه متوسط حدود ۱،۵ تن در روز در کارخانه ای با زیربنای ۱۳۰۰ متر برساند و جالب تر این که وی چندین سال در زمینه طب سنتی به پژوهش و تحقیق پرداخته و حاصل آن تولید و فرآوری محصولات منحصر به فردی است که برای اولین بار روش تولید صنعتی و فرمولهای آنها توسط وی بدست آمده است.



**شرکت جوانه رویان کرمان تاکنون توانسته برای بیش از ۳۰ نفر بصورت مستقیم اشتغال زایی کند که این میزان روز به روز با اقبال بیشتر مصرف کنندگان به محصولاتمان در حال افزایش است.**

محمد منجی خاندانی متولد سال ۱۳۵۷، کارشناس شیمی محض از دانشگاه صنعتی اصفهان، کارشناس ارشد مدیریت اجرایی از دانشگاه علم و صنعت و دانشجوی دکترای پزشکی طب سنتی می باشد. وی از سال ۷۹ فعالیت حرفه ای خود را با عنوان مدیرعامل مزرعه قارچ جوانه آغاز نمود و سپس در سال ۸۲ مدیریت یک شرکت مهندسی و فناوری در زمینه خدمات فنی و مهندسی در صنایع غذایی را به عهده گرفت و هم زمان مدیریت پروژه احداث چندین واحد صنایع غذایی تا سال ۸۷ را نیز بر عهده داشته است.



## خواص اعجاب انگیز سمنو و قاووت برای سلامتی و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها

مدیرعامل شرکت جوانه رویان کرمان ضمن اشاره به موارد ذکر شده در ادامه به خواص سمنو و قاووت های تولیدی پرداخت و افزود: سمنو خوشمزه و شیرین است و این در حالی است که به آن هیچ نوع ماده شیرین کننده اضافه نمی کنند. بلکه شیرینی آن حاصل تبدیل نشاسته گندم به قندهای ساده و طبیعی توسط

آنزیم های جوانه گندم می باشد. مواد و ویتامین های موجود در گندم و جوانه آن ارزش غذایی بالایی دارد. و سمنو یک غذای فراسودمند است. سمنو بعنوان یکی غذای محلی و نشانه ای کهن از فرهنگ غذایی سرشار ایرانیان از پخت عصاره جوانه گندم تازه به همراه آرد گندم بدست می آید و ریشه در شناخت ارزش فوق العاده جوانه ها از هزاران سال پیش در کشور ما دارد.

این غذا که در سفره هفت سین بعنوان سمبل برکت و سرسبزی و فزونی جای گرفته از چندین نسل پیش در خانواده مادری، بصورت متناسب در طول سال پخت میشده است و اکنون این شرکت موفق شده است این ماده غذایی با ارزش را با همان مدل پخت سنتی به صورت انبوه و صنعتی تولید کند و با بسته بندی بهداشتی و منطبق با بالاترین استانداردها در اکثر نقاط ایران و کشور های خارج عرضه و به سبد غذایی خانواده ها برگرداند. اما نه محدود به شب عید بلکه در تمام فصول سال و در همه روزها اعیاد و رویداد ها با شعار هر روزتان نوروز با سمنو جوانه فرد در طب سنتی سمنو گرم و در تری و خشکی معتدل است. غذائیت بالائی دارد و در کبد خلط صالح از آن بوجود می آید. تعدیل کننده بلغم اعضاء رئیسه (قلب، کبد و مغز) است لذا در تمام بیماری های با منشأ سردی مانند سوء هاضمه و سردی معده، نفخ، نازایی، کندی ضربان قلب، ریزش مو، یبوست، واریس، دیابت، ضعف اعصاب، تصلب شرائین، ضعف حافظه، کم کاری تیروئید، ضعف اندام، کم خونی، آرتروز و ضعف بینایی و مالیخولیا موثر است. در درمان سرفه خشک و درد سینه مجرب است و باعث رفع صعود بخار سوداوی به مغز می شود. هر چند در گرم مزاجان باید با مصلح آن سرکه انگبین و یا کاسنی مصرف نمود.

از خواص قاووت چهل گیاه جوانه فرد می توان به موارد ذیل اشاره نمود: ۱- تونیک تقویت کننده (معده، کبد، طحال، کلیه، قلب و اعصاب و مغز) ۲- موثر در کاهش درد و التهاب مفاصل، بی خوابی و افسردگی، ۳- افزایش قوای بدن و موثر در رفع خستگی ناشی از فعالیت جسمی و ۴- موثر در کاهش فشارخون، چربی و کلسترول، ۵- مغزی معده و کمک به هضم غذا، موثر در رفع سو هاضمه، نفخ و سردی معده و بوی بد دهان، ۶- کمک به

تقویت حافظه و آرامش اعصاب، ۷- موثر در رفع یبوست و سموم بدن، ۸- شیرافزا و تقویت کننده مادران باردار و شیرده از دیگر محصولات با نام تجاری جوانه فرد، قاووت معجون جوانه گندم است که در زمره قاووت های درمانی و بدون شکر ماست و برای پوکی استخوان و کم خونی کاربرد فراوان دارد. ترکیبات اصلی آن، آرد جوانه گندم، آرد سنجید کامل،

**آنالیز سمنو در آزمایشگاه های معتبر نشان داده است که سمنو حاوی مقادیر فراوان پروتئین، فیبر، ویتامین گروه B، E، D و اصلاح کلسیم، مس، آهن، سوزی سلنیوم منگنز و فسفر میباشد. همچنین این شرکت برای نخستین بار اقدام به تولید قاووت چهل گیاه با ترکیب بیش از چهل نوع انواع بذر، مغز و ریشه و برگ گیاهان نموده است که تمام مواد اولیه آن با فن آوری نوین استریل میشود. نکته حائز اهمیت استفاده از شکر قهوه ای بجای شکر سفید برای نخستین بار در ایران در ترکیب قاووت است که مورد توجه و خواست مشتریان عزیز مان بوده است.**

سبوس برنج فرآوری، بادام و زنجبیل است. از دیگر محصولات شرکت، آرد جوانه گندم کامل با کیفیت بسیار عالی در بسته بندی ۲۵۰ گرمی (۵۰ گرم رایگان) است که مورد حمایت بسیار زیاد مشتریانمان واقع شده. از دیگر محصولات شرکت قاووت مقوی نخود ویژه تقویت قوه باه و ضعف قوای جنسی و برای تقویت کلیه هاست. همچنین انواع سویق مانند سویق جو، گندم، سنجید و غیره. در واقع مأموریت اصلی ما تولید محصولاتی است که طبیعی و سالم بوده و مصرف آنها علاوه بر سودمند بودن برای مصرف کننده و خواص تغذیه ای و دارویی طب سنتی، عوارضی در پی نداشته باشد. در کنار آن به دنبال کسب سهم مناسب بازار ضمن استفاده حداکثری از مزیت های نسبی از جمله استفاده از فرمولاسیون منحصر به فرد و تکنولوژی پیشرفته و به روز و بر اساس روش های سنتی و کیفیت متمایز محصولاتمان هستیم. براین باوریم بیش از هر چیز در برابر مشتریانی که از محصولات ما استفاده می کنند، مسئول هستیم و با تمام توان می کوشیم در صحنه رقابت جهانی موفق باشیم. ما هیچگاه کیفیت را فدای کمیت و مصالح آنی نمی کنیم. می کوشیم محصولاتی متمایز و با کیفیت بالا و قیمت مناسب عرضه نماییم.



زمان مورد نیاز برای  
مطالعه این صفحه  
تعداد  
واژه  
۱۳۳  
دقیقه

سیده فاطمه شایسته



## گفتگو

مدیر عامل گروه کمپوست سازی آبنوس  
و باغدار موفق

## تولید کننده موفق

### داریوش اکبری

مدیر عامل گروه کمپوست سازی آبنوس و باغدار یکی از مدیران موفق در تولید محصولات ارگانیک و سالم است.

در صفحات پیش رو ابتدا دو مطلب محصول ارگانیک و سالم را توضیح خواهیم داد و در ادامه سعی شده است در غالب سوال و پاسخ تجربیات ارزشمندی از یک تولید کننده موفق را بازگو نماییم.

(۱) محصول ارگانیک: این نوع محصولات ماحصل به کارگیری استاندارد های داوطلبانه ی زیست محیطی هستند. دقت داشته باشیم که ارگانیک در چارچوب استاندارد های زیست محیطی قرار دارد که مهم ترین هدف آن حفظ و پایداری خاک و ارزش های اکوسیستمی است. بنابراین کشاورزی ارگانیک، نظام زراعی است مبتنی بر مدیریت اکوسیستم، متمرکز بر حاصل خیزی خاک و سلامت گیاه و عدم مصرف مواد شیمیایی مصنوعی که این نظام با شرایط اجتماعی، اقتصادی، منطقه ای و محلی سازگار است.

(۲) محصول سالم: محصولات این دسته ضوابط سه گانه الزامی (استاندارد سه گانه) در تولید محصولات غذایی را رعایت کرده است. محصول سالم تحت کنترل استاندارد های الزامی و اجباری کیفیت غذایی در کشاورزی قرار دارد. این محصول دارای حد مجاز باقیمانده ی آفت کش، عناصر، فلزات و سموم ماحصل اعمال استاندارد ها و برنامه های مدیریتی بر اساس معیار های مشخصی مانند کدکس، MRL، ADI و... هستند.

### سوال

شما چه محصولاتی تولید میکنید؟  
سالم هستند یا ارگانیک؟

### پاسخ

محصولات ما سالم هستند. در این زمینه بر روی محصولاتی مانند انار و هندوانه کارکردم و موفق بودم. همچنین توانسته ایم سالیانه مقداری عسل طبیعی نیز بدون هرگونه هزینه ای و تنها از کندوی های طبیعی تهیه کنیم. این عسل ها چون در محیط عاری از مواد شیمیایی تولید شده اند کاملاً طبیعی و اصطلاحاً ارگانیک هستند.

### سوال

لطفاً درمورد انار و هندوانه بیشتر توضیح بدهید، چه مواردی را کنترل کردید؟  
چه کودی استفاده کردید؟  
یعنی اصلاً از کود یا مواد شیمیایی استفاده نکردید؟

### پاسخ

ما هرگز از کود و مواد شیمیایی استفاده نکردیم. در ابتدا از کمپوست ها جهت تامین ماده آلی خاک استفاده شد و در مرحله بعد توانستیم با کاشت گیاه لوبیا کنار بوته هندوانه و درخت انار نیتروژن را تثبیت کرده و از ازت و باکتریهای تامین کننده ی ازت خاک مراحل رشد محصولات را کنترل کنیم.

### سوال

درمورد کرم گلوگاه انار، چه کاری انجام میشود؟

### پاسخ

ما برای مهار این نوع کرم از تله های نوری استفاده میکنیم. این نوع تله در روز نور خورشید را بوسیله یک پنل جذب و در شب لامپ های آبی رنگ را روشن میکند. حشره جذب نور میشود و به سمت نور حرکت میکند و در نتیجه گیج و به سمت تشت آبی که در زیر نور طراحی شده میروند و نتیجه کنترل ۹۰ درصدی کرم گلوگاه انار خواهد بود.

## سوال

به نظر شما تولید محصول سالم و محصول ارگانیک، سرمایه‌ی بالا نیاز دارد؟

## پاسخ

تولید اینگونه محصولات نیاز به مدیریت مناسب دارد تا هزینه زیاد. در تولید محصولات سالم جای یک سری نهاده‌ها با یکدیگر عوض میشود. مثلاً کود دامی آلوده حذف و بیوکمپوست جایگزین میشود، یا اینکه سموم حشره کش حذف و جهت کنترل شته کفشدوزک جایگزین میشود. رهاسازی کفشدوزک معمولاً در اردیبهشت ماه آغاز میشود.

## سوال

آیا سالم یا ارگانیک بودن یک میوه در شکل ظاهر آن تاثیری دارد؟ عده‌ای تصور میکنند که میوه‌ای که کود شیمیایی نخورده، نباید درشت باشد آیا این فکر درست است؟

## پاسخ

سالم یا ارگانیک بودن در شکل ظاهری محصول تاثیری آنچنانی ندارد. ضمن آنکه در کشت طبیعی و با رعایت برخی اصول حتی میتوان میوه‌ها را درشت‌تر از روش شیمیایی تولید کرد.

## سوال

کشاورزان و باغداران در تولید محصولات سالم و ارگانیک ممکن است با چه مشکلاتی روبه‌رو شوند؟

## پاسخ

تولید محصولات سالم بعضی مواقع از نظر سرمایه‌گذاری مالی برای کشاورز خطرناک‌تر است. مثلاً یک شبه مزرعه توسط حشرات مهاجم نابود میشود و شما نمیتوانید سمپاشی کنید. البته با استفاده از روش‌های زیستی جدید میتوان تا حدود زیادی از ایجاد خسارت‌های به این شکل جلوگیری کرد. قوانین سخت‌گیرانه در مورد ارگانیک نیز باید رعایت شود مثلاً پوشیدن لباسهای ضدعفونی شده هنگام ورود به باغ

## سوال

درمورد اغلب میوه‌ها مردم معتقدند که چون به درختان و بوته‌ها کود شیمیایی داده میشود، طعم واقعی میوه از بین میرود، آیا این نظر درست است؟ یعنی مثلاً هندوانه سالم طعم لذیذی دارد؟

## پاسخ

بله این باور صد در صد درست است. وقتی شما تفاوت قیمت یک محصول از مزرعه تا فروشگاه را مشاهده میکنید، یک دلیل مهم دارد عدم ماندگاری میوه. تحت شرایط ایده‌آل، ما میتوانیم هندوانه را تا ۲ ماه و انار سالم را تا ۶ ماه نگهداری کرد.

## سوال

هزینه تمام شده محصول سالم نسبت به روشهای عادی چقدر تفاوت دارد؟

## پاسخ

در این نوع کشت به دلیل پایین آمدن عملکرد، در سطح کشت و میزان برداشت حدود ۳۵ درصد کاهش محصول خواهیم داشت. از طرف دیگر در این نوع کشاورزی نهاده‌ها ارزان‌تر هستند.

## سوال

درمورد گواهینامه «آی سی ام» لطفاً یک توضیح مختصر بدید تا دوستان آشنا شوند.

## پاسخ

قبل از کاشت مراجعه میکنیم به گیاه پزشک مراحل کاشت داشت برداشت زیر نظرشون انجام میشه در آخر نمونه برداری و ارسال به آزمایشگاه و در نهایت صدور مجوز محصول از طرف سازمانهای مربوطه.

## سوال

محصولتان را در چه بازارهایی بفروش می‌رسانید چرا در تهران ما به این محصولات دسترسی نداریم؟

## پاسخ

بیشتر به کشور قطر می‌فرستیم. تا امروز بازار داخلی نداشتیم.

## سوال

پس محصول خوب فعلاً سهم خارجی‌ها است.

## پاسخ

بله متأسفانه. چون بابتش هزینه میکنند. -انشالله سایت سالم کالا که مرکز مجازی فروش محصولات شمس یا شبکه محصول سالم هست، کانال فروش محصولات سالم و ارگانیک برای اعضای خود خواهد شد تا مردم خوب کشورمان و اعضای محترم شمس بتوانند از این محصولات به راحتی استفاده کنند.



# تفاوت مواد غذایی ارگانیک و طبیعی



Lifeforever  
magazine

هرچند این دو کلمه (یعنی ارگانیک و طبیعی) به معنای «سالم» بکار می‌روند ولی نمی‌توانیم آنها را به جای هم بکار ببریم.



وقتی محصولی را برای خرید یا خوردن انتخاب می‌کنید بهتر است بدانید که:

+++

✚ خوراکی‌های کشاورزی ارگانیک بر اساس یک رویکرد سیستماتیک و استاندارد، که می‌توانند تایید و در سطح بین‌المللی شناخته شوند، تولید می‌گردند. از طرف دیگر مواد غذایی طبیعی تعریف و روش تشخیص قانونی ندارند و بر اساس یک رویکرد سیستمی استوار نیستند. در حالی که محصولات طبیعی به طور کلی ممکن است تحت یک پروسس حداقلی قرار بگیرند هیچگونه الزاماتی برای اثبات آن وجود ندارد و به همین دلیل امکان تخلف و سوء استفاده از این عنوان فراهم می‌گردد.

✚ محصولات ارگانیک قیمتی بالاتر از محصولات فرآوری شده صنعتی دارند

✚ خوراکی‌های بدون ارزش غذایی حتی اگر ارگانیک هم باشند، همچنان خوراکی بدون ارزش غذایی به حساب می‌آیند. مثلاً قند زیادی، حتی اگر ارگانیک باشد، باز برای شما بد است.

✚ برچسب‌هایی مثل «طبیعی» کاملاً بی‌معنی است. فهرست مواد تشکیل‌دهنده را به جای نوشته‌های روی بسته بخوانید.

✚ همیشه محصولات با حداقل فرآوری را انتخاب کنید.

✚ تا حد ممکن غذایان را با مواد کاملاً خام بپزید، بهترین استراتژی برای سلامتی همین است.

✚ خوردن پنج وعده سبزیجات غیر ارگانیک در روز خیلی بهتر از خوردن فقط یک وعده سبزیجات ارگانیک است.

✚ یکی از تازه‌ترین مطالعاتی که درباره مقایسه خواص آنتی‌اکسیدانی گوجه‌فرنگی‌های ارگانیک و معمولی انجام شده است نشان داد میزان مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل فلاونوئیدها در انواع ارگانیک، دو برابر بیشتر از انواع معمولی است و این البته یک نتیجه خیره‌کننده است.

## درجه بندی مواد غذایی ارگانیک:

صد در صد ارگانیک: محصولاتی که به طور کامل از ترکیبات آلی (طبیعی) تشکیل شده‌اند. ارگانیک: محصولاتی که ۹۵ درصد متشکل از ترکیبات آلی هستند. تولید شده با مواد ارگانیک: محصولاتی که دارای حداقل ۷۰ درصد مواد طبیعی باشند. مواد غذایی که کمتر از ۷۰ درصد مواد طبیعی داشته باشند، جزو محصولات ارگانیک محسوب نمی‌شوند.

برای فروشندگان مواد غذایی و بازاربازها دو کلمه جادویی هست که به آنها کمک می‌کند محصولاتشان را راحت‌تر در بازار عرضه کنند و پول بیشتری از مردم بگیرند. این دو کلمه جادویی «طبیعی» و «ارگانیک» است. بعضی‌ها دوست دارند تغذیه سالم‌تری داشته باشند به همین خاطر به دنبال مواد خوراکی ارگانیک و طبیعی می‌گردند. بعضی‌ها هم چندان محصول را با هم مقایسه نمی‌کنند و وقتی همه چیز آنها با هم برابر باشد، محصولی را ترجیح می‌دهند که برچسب طبیعی یا ارگانیک داشته باشد.

## ارگانیک

محصولی ارگانیک محسوب می‌شود که بر رویش برچسبی نصب شده باشد مبنی بر تطابق با مقررات سفت و سختی که از سوی نهادها و سازمان‌های مربوطه از جمله: سازمان کشاورزی ایالات متحده آمریکا (USDA) و انجمن ارگانیک ایران تعیین شده است. یک محصول ارگانیک باید از عناصری تشکیل شده باشد که ارگانیک‌اند. یک دانه یا میوه فقط زمانی ارگانیک است که مطابق با استانداردهای ارگانیک (بدون استفاده از آفت‌کش‌ها و بدون اصلاح ژنتیکی) رشد کرده باشد. محصولات حیوانی ارگانیک باید از استانداردهای سخت‌گیرانه دام‌پروری پیروی کنند، مثلاً از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده نشده باشد، حیوانات محیط زندگی بهتری داشته باشند و از محیط زیست آنها حفاظت شده باشد.

## طبیعی

این کلمه غیرقابل کنترل است و در نتیجه شرکت‌های مواد غذایی به شدت از آن سوءاستفاده می‌کنند. مثلاً محصولاتی که حاوی GMO (تراریخته یا دستکاری شده ژنتیکی) هستند، محصولاتی که مواد تشکیل‌دهنده مصنوعی دارند، و ترکیباتشان به شدت فرآورده شده است توسط تولیدکنندگان خود برچسب «تماماً طبیعی» می‌خورند.

زمان مورد نیاز برای  
مطالعه این مطلب  
تعداد  
واژه  
۱۲۰۵  
دقیقه

# دریاچه عبرت

## چرا دریاچه ارومیه خشک شد؟

Lifeforever  
magazine

## عوامل خشک شدن دریاچه ارومیه

### ایجاد سد

در جریان نهضت سدسازی که از ابتدای دهه ۷۰ در کشور آغاز شده بود در مسیر رودخانه هایی که در حوضه آبریز دریاچه ارومیه قرار گرفته اند، سد های بی شماری ساخته شده است. در آذربایجان غربی و ارومیه حدود ۲۲ سد ساخته شده که ۸ عدد از آن ها به بهره برداری رسیده است. در استان آذربایجان شرقی از بین ۳۶ سد احداث شده حدود ۲۲ سد به بهره برداری رسیده و ۴ سد نیز در استان کردستان ساخته شده است. یعنی چیزی در حدود ۶۲ سد که حدود ۳۴ سد از آن ها به بهره برداری رسیده و میزان آب ورودی به دریاچه را کاهش داده است. در مجموع بر اساس برخی از آمارها می توان گفت که حدود ۴۴ سد در طی ۳ دهه گذشته بر روی حوضه آبریز دریاچه ارومیه ساخته شده است.

### حفر چاه های غیر مجاز

در اطراف دریاچه ارومیه و حوضه آبریز دریاچه در طی این سال ها حدود ۴۸ هزار حلقه چاه غیر مجاز حفر شده است که این موضوع باعث کاهش سطح آب های زیرزمینی و میزان آب های زیرزمینی این منطقه شده است. در این منطقه حدود ۶۸۰ هزار هکتار سطح در زیر کشت قرار گرفته است. برای مقایسه بیشتر میزان بهره برداری از آب های زیرزمینی در این منطقه را در بین سال های گذشته مقایسه می کنیم. در سال های ۵۲-۱۳۵۱ این میزان معادل ۶۹۷.۷ میلیون متر مکعب بوده در حالی که در سال های ۹۳-۱۳۹۲ مقدار بهره برداری به ۲۴۰۱.۶ میلیون متر مکعب یعنی چیزی در حدود ۳.۵ برابر سال های قبل رسیده است.

### افزایش دمای هوای جهانی

در واقع در این دو دهه گذشته دمای هوای کره زمین به میزان ۲ درجه سانتی گراد افزایش یافته که باعث کمبود بارش های فصلی و تشدید بحران افزایش گرمای هوا شده است. با این حال این موضوع را به عنوان عامل خشک شدن دریاچه ارومیه نمی توان در نظر گرفت. چرا که آمارهای بارش سالانه در حوضه آبریز دریاچه ارومیه در مدت ۵۰ سال اخیر بیان می کند که در این حوضه ما شاهد کاهش چشمگیر بارندگی نبوده ایم. متوسط بارندگی در حوضه آبریز دریاچه ارومیه نزدیک به ۲۵۱ میلی متر است. این میزان تنها در ۳ سال متوالی ۱۳۷۷ تا ۱۳۷۹ کاهش پیدا کرد و به زیر خط نرمال بارندگی منطقه رسید. اما در دیگر سال ها، میزان بارش در حد نرمال بوده است. پس افزایش دمای هوا و کاهش بارندگی را نمی توان به عنوان عامل خشک شدن دریاچه ارومیه دانست.

### جاده میان گذر دریاچه ارومیه

در سال های اخیر احداث جاده ای غیر اصولی از میان دریاچه ارومیه باعث دو نیم شدن دریاچه ارومیه شده که بعضی از کارشناسان اذهان داشته اند این موضوع نیز می تواند عامل خشک شدن دریاچه ارومیه باشد. این کارشناسان گفته اند که این جاده در روند طبیعی دریاچه اختلال ایجاد کرده و در کنار عوامل دیگر باعث خشک شدن دریاچه ارومیه شده است.

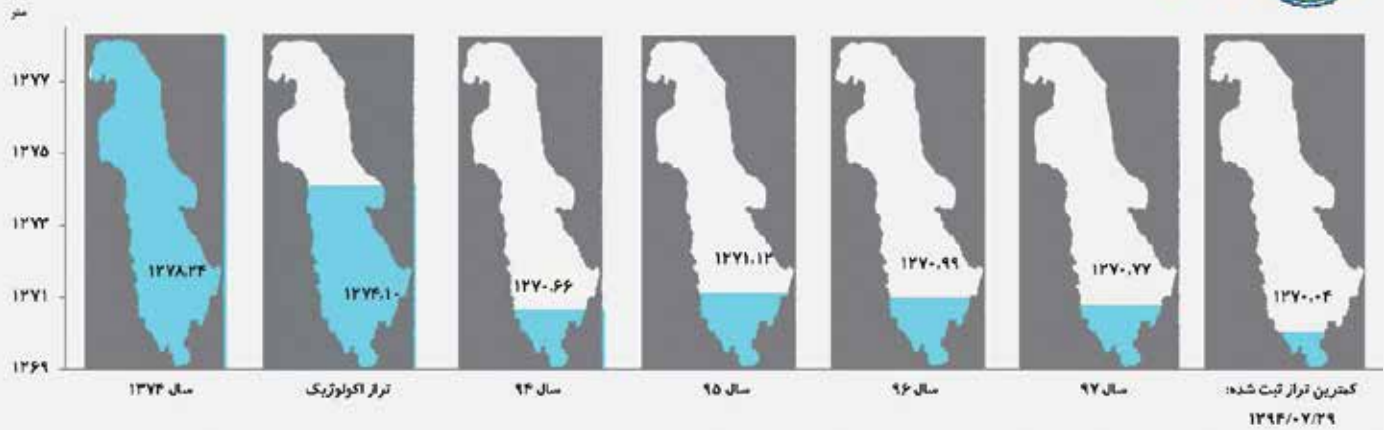
برخی کارشناسان محیط زیست پیش بینی می کنند در صورت خشک شدن کامل این دریاچه هوای معتدل منطقه تبدیل به هوای گرمسیری با بادهای نمکی خواهد شد و زیست محیط منطقه تغییر خواهد کرد، علاوه بر نمک بسیاری از آلودگی های شامل فلزات سمی سنگین مورد استفاده در صنعت و مواد سمی مورد استفاده در کشاورزی به آب های سطحی و زیر سطحی مرتبط با دریاچه نفوذ کرده اند و در صورت خشک شدن کامل دریاچه بسیاری از از مواد سمی هوایی شده و خطرات بیماری های تنفسی برای زیست بوم و مردم منطقه بوجود خواهد آورد. با این حال هنوز اقدام جدی برای نجات دریاچه صورت نگرفته کارشناسان و فعالان محیط زیست اعتقاد دارند خطر خشک شدن دریاچه ارومیه تا شعاع ۵۰۰ کیلومتری این دریاچه را تهدید می کند. پیش بینی شده در صورت خشک شدن کامل این دریاچه، شاهد بارش باران نمک در بسیاری از استان های همجوار باشیم که این اتفاق محتمل منجر به آواره شدن ۱۳ میلیون نفر خواهد شد.

وقتی در رابطه با احیای دریاچه ارومیه صحبت می کنیم، باید این موضوع را بدانیم که اگر دریاچه ارومیه خشک شود، دیگر شهری به عنوان تبریز نخواهیم داشت، این موضوع برای این نیست که مردم را بترسانیم بلکه یک واقعیت است یکی از دلایلی که وضعیت شهر تبریز را حادثه از واقعیت نشان می دهند شاید استراتژیک بودن این شهر است. امسال باید ۲۵۰ میلیون متر مکعب آب به سمت دریاچه رهاسازی می شد و اگر این اتفاق می افتاد، دریاچه ۳۰ سانتی متر بالاتر می آمد اما وزارت نیرو در این زمینه کم کاری کرد. دریاچه ارومیه در حال کوچک تر شدن است اما تولید محصولاتی همچون سیب و چغندر قند مازاد بر نیاز بازار در استان آذربایجان غربی بیش از گذشته به چشم می خورد. البته در این راستا حذف محصولات کشاورزی پر آب بر همچون چغندر قند و در مقابل، توسعه کشت محصولاتی چون کلزا، نخود و گندم در دستور کار قرار دارد. به طوری که در سال زراعی ۹۶-۹۷ با مشارکت فرمانداری، شرکت آب منطقه ای و سازمان جهاد کشاورزی میزان آب تحویلی از سند «حسنلو» به ۱۵ میلیون متر مکعب رسیده است که نسبت به سال زراعی ۹۲-۹۳ حدود ۷۰ درصد کاهش داشته است. طبق مصوبه کارگروه ستاد احیای دریاچه ارومیه نباید بیش از یک و نیم میلیون تن چغندر قند در اطراف دریاچه ارومیه تولید شود اما به رغم مصوبات ستاد احیا برای ممنوعیت افزایش سطح زیر کشت، زمین های چغندر قند در اطراف دریاچه حاکی از افزایش سطح زیر کشت اراضی زراعی است.

دریاچه ارومیه در میان استان های آذربایجان شرقی و آذربایجان غربی قرار گرفته است. ارتفاع دریاچه ۱۳۰۰ متر از سطح دریا است. در گذشته متوسط عمق دریاچه، حدود ۶ متر بوده است. طول آن نیز به ۱۲۰ کیلومتر و پهنایش به ۱۵ تا ۵۰ کیلومتر می رسید که مساحتی حدود ۵۰۰۰ تا ۶۰۰۰ کیلومتر مربع را شامل می شد. مساحتی که هم اکنون دیگر شاهد آن نیستیم. دریاچه ارومیه به همراه جزایر کیودان و قیون داغی از مناطق حفاظت شده محسوب می شود. همچنین در یونسکو به عنوان منطقه حفاظت شده زیست کره به ثبت رسیده است. دریاچه ارومیه از سال ۱۳۴۶ به دلیل موقعیت و ویژگی های طبیعی و اکولوژیکی که دارد به عنوان پارک ملی به ثبت رسید.

دریاچه ارومیه که سه عنوان پر طمطراق **پارک ملی**، **تالاب بین‌المللی** و **ذخیره گاه زیست‌کره** ثبت شده در یونسکو را با خود یدک می‌کشید سرانجام خشک شد. درست مانند **طشک و بختگان**، **هورالعظیم**، **پیشان**، **هامون**، **جاذموریان** و **مهارلو**. ارومیه خشک شد، فلامینگوها و پلیکان‌ها و همه آن ۲۴۰ گونه پرنده‌ای که تا آن زمان در دریاچه شناسایی شده بودند هرگز به پشت سدها و به میانه آب شیرین نرفتند و دسته دسته در میان شوره زارهای ارومیه جان باختند! خشکیدگی فقط دامن بزرگترین دریاچه‌ها و تالاب‌های ایران را نگرفت و عریض و طویل ترین رودخانه‌های کشور نیز همچون **کسارون و کرخه** و **زاینده رود** هم با ساخت بیش از ۵۰ سد بزرگ و کوچک به درد مشابه مبتلا شدند. جنگل‌ها و مراتع غرب ایران نیز با خشکیدگی اکوسیستمی عجین شدند تا جایی که امروز ۱/۲ میلیون هکتار جنگل زاگرسی خشک و بیش از ۶۰۰ دشت کشور با بحران بی‌آبی و افت سفره‌های آب زیرزمینی مواجه شده است. صرف‌نظر از اینکه هنوز هم عده‌ای در تلاش‌اند تا خشکسالی را تنها مسئول نابودی دریاچه ارومیه و بسیاری از اکوسیستم‌های آبی کشور عنوان کنند اما کارشناسان محیط زیست، رشد بی‌رویه جمعیت، توسعه ناپایدار کشاورزی، مدیریت غلط منابع آب و فقدان برنامه آمایش سرزمین را از عمده ترین دلایل نابودی اکوسیستم‌های آبی و منابع جنگلی و مرتعی کشور معرفی می‌کنند.

براساس لیست تنوع زیستی پارک ملی دریاچه ارومیه که در سال ۲۰۱۴ و ۲۰۱۶ ارائه شده بود، پارک ملی دریاچه ارومیه محل اسکان ۶۲ گونه باکتری و آرکتوباکتر، ۴۲ گونه قارچهای میکروسکوپی، ۲۰ گونه جلبک، ۳۱۱ گونه گیاه، ۵ گونه نرم‌تنان دو کفه‌ای (رودخانه‌های جزایر)، ۲۲۶ گونه از پرندگان، ۲۷ گونه خزنده و دوزیست و ۲۴ گونه از پستانداران بوده است. همچنین دست کم فسیل ۴۷ گونه یافته شده‌است. این دریاچه با داشتن بیش از یکصد جزیره کوچک سخره‌ای محل توقف پرندگان مهاجر از جمله فلامینگو، پلیکان، کفچه‌نوک، اکراس، لک‌لک، اردک پیسه، نوک‌خنجری، چوب‌پا و مرغ نوروزی بوده است. به خاطر شوری بیش از حد دریاچه هیچ نوع ماهی در این دریاچه زندگی نمی‌کند. با این حال دریاچه ارومیه یکی از زیستگاه‌های مهم سخت‌پوست آرتمیا شناخته‌می‌شد. این سخت‌پوست یکی از منابع اصلی تغذیه پرندگان مهاجر از جمله فلامینگو به‌شمار می‌آمد. در اوایل سال ۲۰۱۳ از رئیس وقت مرکز مطالعات آرتمیای ارومیه نقل شد که آرتمیا در این دریاچه منقرض شده‌است. در بهمن ۱۳۹۴ رئیس مرکز تحقیقات آرتمیای کشور عنوان داشت که بر پایه بررسی‌ها آرتمیای زنده در دریاچه ارومیه وجود ندارد. امروز تمام این گونه‌ها نابود شده و از بین رفته‌اند.



## برنامه نجات دریاچه ارومیه در دولت یازدهم

نجات دریاچه ارومیه مهمترین شعار انتخاباتی و برنامه زیست محیطی دکتر روحانی بود که بعد از آغاز به کار دولت یازدهم، همانطور که ایشان وعده داده بود در نخستین جلسه هیأت دولت با تشکیل کارگروه ملی نجات دریاچه ارومیه به مدیریت معاون اول رئیس جمهور تشکیل شد. تشکیل ستاد احیای دریاچه ارومیه و به کارگیری نزدیک به ۶۰۰ کارشناس در حوزه های مختلف برای تهیه برنامه نجات دریاچه از دستاوردهای تشکیلاتی این کارگروه بود. همچنین با بهره گیری از تجربیات کشورهای ژاپن و آمریکا و دریافت یک میلیون دلار کمک بلاعوض دولت ژاپن برای آموزش کشاورزان منطقه، موضوعاتی همچون مقابله با ریزگردها، وضعیت کشاورزی و الگوی کشت در منطقه و تعداد زیاد چاه های آب مورد بررسی قرار گرفت. برخی کارشناسان اعتقاد دارند فعالیت های ترمیمی انجام شده در این دوره در کنار حمایت های مردمی، موجب کاهش روند تخریب دریاچه ارومیه و در برخی بخش ها باعث بهبود شرایط شده است. به رغم برنامه ریزی های صورت گرفته، وضعیت دریاچه ارومیه وخیم تر شد. در ۲۹ مهر ۱۳۹۶ خورشیدی، تراز سطح آب این دریاچه ۱۲۷۰.۲۵ متر اعلام شد. این تراز نسبت به روز مشابه در سال ۱۳۹۵ خورشیدی، ۲۳ سانتی متر و نسبت به میانگین دراز مدت ۴.۵ متر کاهش نشان می داد. مساحت این دریاچه نیز در ۲۹ مهر ۱۳۹۶ خورشیدی، ۱۶۹۸.۶۴ کیلومتر مربع اعلام شد که نسبت به روز مشابه در سال ۱۳۹۵ خورشیدی، ۲۷۸.۷۴ کیلومتر مربع و نسبت به میانگین دراز مدت، ۲۸۲۸.۰۹ کیلومتر مربع کاهش یافته بود. حجم آب موجود در این دریاچه نیز در ۲۹ مهر ۱۳۹۶ خورشیدی، ۱.۰۱ میلیارد متر مکعب اعلام شد که نسبت به روز مشابه در سال ۱۳۹۵ خورشیدی، ۰.۴۳ میلیارد متر مکعب کاهش را نشان می داد. در نیمه اول آبان ۱۳۹۶ خورشیدی نیز اعلام شد که سطح تراز آب دریاچه ارومیه به ۱۲۷۰.۱۹ متر رسیده است. همچنین اعلام شد که وسعت این دریاچه به ۱۵۹۴ کیلومتر مربع رسیده است. در ادامه ساخت سدهای جدید (بجز یک مورد) در حوضه ارومیه متوقف شد، دریچه سد بوکان و سر ریز ۲۰۰ میلیون متر مکعب آب به سمت دریاچه در سال گذشته بازگشایی شد و بیش از ۳۵۰۰ میلیارد تومان برای انجام مطالعات و اجرایی شدن طرح های نجات بخشی دریاچه در دو سال اخیر اختصاص داد شده، که این موارد از مهمترین اقدامات دولت برای مقابله با نابودی دریاچه ارومیه بوده است. ستاد احیای دریاچه ارومیه پیش بینی کرده است با اجرای طرح های مصوب دولت از سال ۱۳۹۸ بتدریج روند احیای دریاچه آغاز خواهد شد.

## چه کسی چه کاری باید انجام بدهد

### گروه ها و احزاب سیاسی

عدم بهره برداری سیاسی و جزئی از مساله پیش رو و قدم گذاشتن در مسیر همکاری و همراهی خالصانه با دولت وقت

### مردم

### اهالی ارومیه، تبریزی ها و دیگر

### شهرهای اطراف دریاچه

گزارش تخلفات مردمی از جمله حفر چاه های غیر مجاز به ستاد، رعایت الگوی های کشاورزی و عدم کشت محصولات آب بر در محدوده و قبول کردن حقایق های خود و امیدواری و ...

### ستاد احیای

### دریاچه ارومیه

نظارت بر عملکرد دستگاه های مسئول، پایش عملکرد و تخلف های نهادهای مربوط به طرح احیا و کنترل عدم حفر چاه های غیر مجاز

### سازمان برنامه و بودجه

عدم تخصیص اعتبار از طرف سازمان برنامه و بودجه به نهادهای متخلف و یا با عملکرد ضعیف که توسط کارگروه ملی ستاد احیا گزارش میشود

### دولت

دولت باید با دادن اولویت از ردیف های بودجه ای ( ماده ۱۰ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت و ماده ۱۲ قانون تشکیل سازمان مدیریت بحران کشور، بودجه سنواتی و صندوق توسعه ملی) مبلغ تصویب شده برای بودجه طرح نجات دریاچه ارومیه را به طور کامل تامین و محقق سازد.

### وزارتخانه ها

انجام کار مشترک و عدم بخشی نگر دستگاه ها و ایجاد یک هم افزایی بین تمام وزارتخانه ها

### وزارت جهاد کشاورزی

اصلاح الگوی کشت، آبیاری تحت فشار و حذف محصولات آب بر از جمله اقداماتی است که این وزارتخانه برای کاهش ۴۰ درصدی مصرف آب در حوضه آبریز دریاچه ارومیه باید انجام دهد

### سازمان محیط زیست

نظارت و پافشاری بر عدم صدور مجوز برای کارخانه هایی مثل چغندر قند و محصولات آب بر در محدوده دریاچه

### وزارت نیرو

پرداخت کامل اعتبارات احیای دریاچه ارومیه که مصوب شده به سازمان حفاظت محیط زیست

### وزارت نیرو

سبابت تصفیه خانه های شهرهای حوضه آبریز دریاچه ارومیه بر اساس برنامه حدود ۷ درصد از نیاز دریاچه ارومیه را تامین می کند. همچنین طرح انتقال آب سد کانی سبب به دریاچه ارومیه طرح دیگری است که با تونلی به طول ۳۶ کیلومتر آب را به دریاچه خواهد می رساند.

افزون بر این ها طبق برنامه ها وزارت نیرو باید آب مازاد آب پشت سد ها را به سمت دریاچه ارومیه رهاسازی کند که ۷ درصد آب مورد نیاز دریاچه از این مسیر تامین می شود

# معرفی شبکه محصول سالم



زمان مورد نیاز برای  
مطالعه این صفحه  
۶ دقیقه  
تعداد  
واژه  
۵۵۸

## چشم انداز اهداف و مأموریت‌های این شبکه بشرح ذیل است

### چشم انداز ۱۴۰۴

شبکه محصول سالم با سهم ۲۰ درصدی از هریک از بازارهای نهاده های سالم و محصولات غذایی سالم با ویژگی های زیر:

- ۱) تأمین کننده ی نهاده های سالم برای تولید محصولات کشاورزی
- ۲) تأمین کننده محصولات غذایی سالم، ایمن، مغذی و قابل خرید برای همگان
- ۳) یکپارچه و متوازن کننده تولید و مصرف محصولات سالم از مزرعه تا سفره
- ۴) متوازن مثبت در مبادلات خارجی (زنجیره صادرات محور)
- ۵) دانش بنیان، پایدار، بهره ور، رقابت پذیر، نوآور، خودکار، پویا و رشد یابنده تشکیل شده است

### رسالت

بهبود ایمنی غذایی آحاد مردم از طریق توانمند سازی کسب و کارهای زنجیره تأمین محصولات غذایی سالم گواهی شده

### خط مشی ها

۱. رعایت استقلال شرکتهای عضو شبکه
۲. رعایت تعهدات جمعی و مسؤولیت اجتماعی
۳. تأمین منافع منصفانه برای اعضا
۴. تولید محصول گواهی شده
۵. تولید محصول با قابلیت ردیابی
۶. لزوم بسته بندی برای ارائه ی تولیدات
۷. رعایت رتبه بندی محصول شبکه
۸. رعایت قیمت منصفانه برای محصولات اعضای شبکه
۹. خرید و فروش حداکثری در شبکه

### اهداف شبکه محصول سالم (طرح شمس)

۱. افزایش تقاضای مؤثر برای انواع موجودیت های عرضه شده در شبکه
  ۲. افزایش محصولات و خدمات کیفی عرضه شده در شبکه
  ۳. کاهش قیمت محصولات و خدمات عرضه شده در شبکه
  ۴. تسهیل و تسریع جریان حرکت کالا و خدمات از مزرعه تا سفره و جریان حرکت منابع مالی و اطلاعات از سفره تا مزرعه
  - ۵- فعالیت مشترک و منسجم برای تحقیقات بازار، بازاریابی و فروش محصولات کشاورزی و غذایی سالم
- \* این شبکه از بین فعالین زنجیره محصولات سالم و ارگانیک عضو می پذیرد.

www.safe-product.org

safeproductorg

info@safe-product.org

۰۲۱-۸۸۹۷۴۲۱۱ و ۰۲۱-۸۸۹۷۴۲۱۲

سایت رسمی موقت

تلگرام / اینستاگرام / سروش

ایمیل

تلفن: ۰۹۱۹۵۵۹۱۶۵۰

## شبکه محصول سالم

به منظور توانمند سازی، حمایت، ترویج و رتبه بندی محصولات سالم کشاورزی و بازاریابی و فروش این محصولات و در راستای ارتقاء 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 مؤثر و معینی در دستیابی به اهداف و مأموریت های شبکه ایفا خواهد نمود.

خوشبختانه مدل کاری ۱۲ گام با محصول سالم از مزرعه تا سفره در مدیریت زنجیره تامین سبز، که توسط موسسه ترویج محصول سالم (مجری طرح) تدوین و ارائه شده است در اتاق فکر ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی فناوری ریاست جمهوری، کارگروه کشاورزی مورد تایید و حمایت قرار گرفته است و در ۲۲ اردیبهشت ماه ۱۳۹۷ با سخنرانی آقایان دکتر قانع، ملبویی و شایسته و با حضور بیش از ۷۰ شخصیت حقیقی و حقوقی در بخش خصوصی و دولتی شروع بکار خود را اعلام کرد و تاکنون (مهرماه ۹۷) بیش از ۲۰۰ عضو در تمامی حلقه های زنجیره تامین سبز را در ۱۴ کمیته مشورتی و عملیاتی سازماندهی کرده است.

# سبک زندگی شما چگونه و کجا ساخته می شود

رسانه ها هباهوی سیاسی یا پروپاگاندا راه می اندازند، مد ها را رواج میدهند، تبلیغ یک سبک زندگی، یک محصول، یک ایدئولوژی، یک رفتار و تبلیغ هر چه دال است و هر چه مدلول شده را میکنند. جنگهای بدون نبرد را آغاز میکنند، صلح بدون جنگ را به ارمغان می آورند و تغییرات را مدیریت و تولید رضایت میکنند.

رسانه ها اعتراضات را در زمانی (خروش و لگد پرانی یک گله گمشده)\* معرفی میکنند و گاهی خواسته ای به حق، هر کدام درست تر است که صاحبان رسانه تشخیص بدهند و هر کدام منفعت را حاصل میکند واقعیت است، بدون حقیقت گویی، با گزیده گویی و به همراه بازنمایی یا بزرگنمایی مخاطب را اسیر گرداب رسانه میکنند، حاصل از سواد رسانه ای که دارند و نداریم.

اخبار با هیچ دستورالعملی برای مخاطب خود به صحنه رسانه ها می آید و آنقدر نیروی قدرتمند است که سبک زندگی را به تنهایی پیش میبرد، شکل میدهد و نهادینه میکند. اخبار ذهنیت توده های تماشاگر را از واقعیت های سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و ... شکل میدهد، میسازد.

در اخبار آنقدر اطلاعات به شما تزریق میشود که در آخر حتی فراموش میکنید چه چیزی برای شما جالب بوده و اولویت های واقعی از بین میرود و هر چه می ماند آنچیزی است که توسط صاحبان رسانه های خبری برای شما آماده شده است.

کشور ایالات متحده با بیش از ۵۰ هزار میلیارد دلار بزرگترین سرمایه گذار در تولید محتوای تلویزیونی است، پس از آن ژاپن با بیش از ۱۳ هزار میلیارد و بریتانیا با بیش از ۱۰ هزار میلیارد قرار داد، این میزان سرمایه گذاری که متعلق به سال ۲۰۱۴ میباشد، اهمیت موضوع را دوچندان میکند.

اخبار گاهی خود سوژه است و گاهی ابژه میشود، گاهی بکار برده میشود و گاهی به کار می گمارد. اخبار توسط رادیو، تلویزیون، شبکه های مجازی، کانال های ارتباط مجازی و خود مردم پخش میشود و تنها اندکی از تماشاگران که سواد رسانه ای مناسبی دارند به دنبال این هستند که بدانند، سازنده این خبر یا پیام کیست؟ هدف چیست؟ از چه ابزاری برای اقناع استفاده کرده؟ و قرار است چه تغییراتی بر ذهنیت (چه کسی) ایجاد کند؟

**سواد رسانه ای دانشی است که به شما توانایی درک میدهد**

**تا خودتان سانسور کنید، انتخاب کنید، گزینش کنید**

**و با علم به تمام زوایای پیام یا خبر، نسبت به قبول یا رد آن تصمیم گیری کنید**

**در این حالت متوجه خواهید شد که رسانه ها چه دستکاری بر روی سبک زندگی**

**شما داشته اند و دارند، آنگاه میتوانید قضاوت داشته باشید**

**و به این سوالات پاسخ دهید**

**چرا رسانه ها سبک زندگی ما را می سازند؟**

**چه منفعتی می برند؟**

**چرا نباید اینکار را انجام دهند؟**

هر جامعه ای بر حسب عادت ها، اعتقادات، فرهنگ، رسوم و سنت های خود سبک زندگی و روش خاصی برای زندگی دارد. سبک زندگی پدیده ای چند وجهی است، که به دلیل هژمونی رسانه ها دچار تحول شده است و هر چه پیش می رویم سبک زندگی آنچنان تغییر میکند که برخی از قوی ترین رسوم و قدیمی ترین سنت ها نیز در مقابل آن تاب آوری ندارند و به عبارتی رسانه ها در طول زمان در حال ساختن رفتارها، باورها و عادات مردم با استفاده از عوامل جسمی و جنسی، اجتماعی و اعتقادی، عوامل روحی و روانی، عوامل فرهنگی و اقتصادی، همچنین شاخصه های مذهبی و معنوی هستند نه خود مردم و شاید نه دولتها به تنهایی.

تمدن شهری با رشدی شتابان پذیرای انواع محصولات، وسایل و ابزارهایی شده است که قبلا سوژه بودند، ولی امروزه ابژه شده اند، هم دال و هم مدلول شده اند و سوژه انسانها هستند.

داشتن یک سبک زندگی مشخص و همچنین سبک زندگی سالم مستلزم باید و نبایدهایی است که باید به آنها عمل کنیم. اما آنچه کمتر به آن پرداخته شده است این موضوع است که رسانه ها چه نقشی در شکل گیری سبک زندگی جوامع و رفتار جمعیت ها دارند.

سبک زندگی جزئی از فرهنگ است که برای افراد مختلف ساخته و در آنها نهادینه می شود. شاید فکر کنید سبک زندگی منحصر به خودتان را دارید و روش زندگی فردی و اجتماعی تان را خودتان انتخاب کرده اید، که اینطور نیست.

رسانه ها تعیین کننده نظام فرهنگی، مادون فرهنگی و ماورای فرهنگی شده اند و سبک زندگی ما را شکل داده و می دهند.

سبک زندگی انسان ها روش و مسیری است که هر فرد براساس بازتاب باور، اندیشه و رفتارهای خود، البته با دخالت رسانه ها برای زندگی برمی گزیند و از این طریق روزگارش را سپری می کند. با نگاهی گذرا به سبک زندگی ایرانیان میتوان تقریباً رد پای هر کشوری، هر فرهنگ و هر آیینی را دید، هر چند این رد پا کم و کوچک اما بسیاری از سنت های غربی و اروپایی آنچنان به سبک زندگی مردم ایران وارد شده است که گذشتن از آن، سخت خواهد بود. این رد پا ها را رسانه ها خلق میکنند و در طول ادوار مختلف با توجه به منافع صاحبان رسانه گاهی پر رنگ شده و گاهی از بین می روند.

\* اصطلاح خروش و لگد پرانی یک گله گمشده از کتاب «حاکمیت بر رسانه ها نوشته نوام چامسکی» برداشت شده است.

# زوبین

## همراه با طبیعت بسوی سلامتی

از ۱۳۷۷ ه.ش



IFOAM



انجمن ارگانیک ایران



IR-BIO-141  
NON-EU-AGRICULTURE

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



چای ممتاز گل سرخ

چای سیاه ممتاز

چای سبز ارگانیک

چای ترش و شیرین

چای سیاه سرگل بهاره

چای ممتاز زربین

@zubinorganic

ZubinTea



www.zubinTea.com

info@zubinTea.com ۰۲۱-۲۶۱۳۱۸۱۳

ارتباط با ما ...



BioTarla  
Because We Care About You



## نخستین نان ارگانیک ایران

تهیه شده از:

گندم دیم بومی / آرد کامل آسیا شده در آسیاب سنگی (حاوی تمامی ارزش غذایی دانه‌های گندم شامل سبوس و جنین) / تخمیر مدت‌دار / پخت روی سفال



۰۴۴۳۳۴۷۳۷۵۶



۰۹۱۰۹۸۰۱۷۹۸



www.biotarla.ir



@BioTarlaBread



# 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، 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 بر ملا شدن راز استفاده از پالم در صنایع لبنی، نمره ۲۰ کیفیت را از جناب آقای دکتر هاشمی وزیر محترم بهداشت دریافت کنیم و در سال ۱۳۹۶ این مهم از دید فعالین ارگانیک پوشیده نماند و پس از بازرسیهای متداول و آزمایشات لازم... به عنوان تنها لبنیات کشور موفق به دریافت گواهینامه پروسه تولید ارگانیک شدیم. قدر شناسی و وفاداری مشتریان و حمایت بزرگوارانه ایشان در معرفی کوهپناه به سایر دوستان در طول این سالها، تعهدی جاودانه مبنی بر حفظ خلوص این محصولات به وجود آورده است که تا آخرین روز حیات کوهپناه بر آن متعهدیم.

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



تضمین کنم  
رایه کوهپناه



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



منطبق با الزامات

استاندارد ملی ارگانیک ایران (ISO-11000)

تحت کنترل، بازرسی و گواهی

شرکت بازرسی پارس گواه

کد گواهینامه: PARS\_CERT\_08\_816

فرآوری - بسته بندی در کارخانه لبنیات

کوه پناه دارای گواهینامه ارگانیک



فروشگاه مرکزی تهران: فلکه دوم صادقیه به سمت میدان آزادی

خیابان شهید طاهریان، پلاک ۳۷ تلفن: ۰۲۱-۴۴۹۷۹۷۴۱



انتقادات و پیشنهادات: ۰۹۱۲-۱۷۹۸۸۹۶

E-Mail: koohpanah Tafresh@gmail.com

www.marjan-tafresh.com



**فقط شکر شیرین نیست**

**به سلامتی خود اهمیت دهید**  
**محصولات بدون قند و رژیمی کامور**  
تهیه شده از ایزومالت کاملا طبیعی و گیاه استویا  
مناسب برای افراد دیابتی، رژیمی و دوستداران سلامتی



روابط عمومی و ارتباط با مشتری : ۰۳۱-۳۲۳۳۱۰۰۰

   kamvarco  [www.kamvar.co](http://www.kamvar.co)



با موآ لذت نوشیدن یک فنجان قهوه را از نو تجربه کنید.

با استفاده از کد زیر در هنگام خرید از وبسایت از تخفیف ویژه قهوه های ارگانیک موآ بهره مند شوید.

Code: ORGANIC

🌐 [www.moa.coffee](http://www.moa.coffee)

📱 [moa.coffee](https://www.instagram.com/moa.coffee)

☎ 22432784

