

مجتمع منابع غذایی و کشاورزی



ویژه فصل بهار (عیدانه)

1939



GOLHA LAND



دارنده گواهینامه یکمید سال
قدمت از یونسکو در ایران



اسکن کن



باشگاه مشتریان

Food and Agriculture Complex

Golha®
1939



بیش از ۵۰۰ محصول

با یکمیدسال قدمت و سه نسل تجربه در صنعت غذا و کشاورزی ایران

سفارش آنلاین

تحويل درب منزل



Food and Agriculture Complex



Golha [®] 1939

Delivery

New in Website



www.golhaco.ir

CONTENTS

سخن رئیس هیئت مدیره ۲-۳

فصل اول: معرفی صنایع غذایی و کشاورزی گلها ۵

گلها، مهمان دلها از دیرباز تا امروز ۶-۷

کارنامه درخشان گلها ۸-۹

تازه بازار گلها ۱۰-۱۱

واحد تحقیق و توسعه گلها، واحد نمونه R&D ۱۲-۱۳

ارمغان سلامتی با گلها ۱۴-۱۵

برند «گلها» مهمان بازارهای جهانی ۱۶-۱۷

معرفی کتاب «مدیر موفق کیست؟» ۱۸-۱۹

مفهوم حقیقی مسئولیت اجتماعی ۲۰

فصل دوم: آشپزی ۲۱

معجزه «چاشنی های گلها» در طعم بی نظیر غذاها ۲۲-۲۵

سفری به شهرهای خلاق خوراک شناسی ۲۶-۲۹

تاریخ آشپزی ایرانی ۳۰-۳۳

لزوم حفظ جایگاه تاریخی ایران در راه ابریشم ۳۴-۳۶

فصل سوم: تغذیه ۳۷

خواص شگفت انگیز غلات گلها ۳۸-۴۱

قوانین تغذیه از نگاه طب سنتی ۴۲-۴۳

صنایع غذایی گلها پیشگام در ایفای مسئولیت اجتماعی ۴۴-۴۵

حفظ سلامتی با مصرف نمک یُددار گلها ۴۶-۴۸

فصل چهارم: سلامت ۴۹

روح و روان سالم با گلها ۵۰-۵۱

تغذیه مناسب برای مهار آلرژی فصلی ۵۲-۵۳

بایدها و نبایدهای تغذیه در فصل سرما ۵۴

فصل پنجم: رسانه های اجتماعی ۵۵

هفت راهکار برای برندسازی در شبکه های اجتماعی ۵۶-۵۷

ترفند عکاسی در صنعت غذا ۵۸-۶۱

پایگاه خبری ایونا، پل ارتباطی مردم با مسئولان ۶۲-۶۳

سرمایه اصلی «گلها» مردم و ثروت ما نیروی انسانی توانمند است

سخن رئیس هیئت مدیره

THE REAL WEALTH OF "GOLHA" IS A POWERFUL HUMAN FORCE



THE SPEECH OF THE
CHAIRMAN OF THE
BOARD OF DIRECTORS

همچون یونسکو، سبب شده است تا این غذاها حتی در کشور خودمان نیز کم کم به فراموشی سپرده شده و غذاهای فرهنگ های بیگانه جایگزین آنان شود.

همانطور که برای عوض نشدن نام خلیج فارس همه دست به دست هم داده ایم؛ برای چنین اتفاقی نیز علاوه بر مسئولان، باید تمام ملت آستین همت بالا بزنند و اجازه ندهند به همین سادگی فرهنگ غذایی کشورمان را از ما بگیرند.

ما در صنایع غذایی گلها همواره سعی کرده ایم تا با طعم های خالص، واقعی و ناب، در ذهن و حافظه تاریخی این مردم خوش ذائقه ماندگار بمانیم و به لطف ایزد ماندگار شدیم. سرمایه حقیقی ما لبخند رضایت شما ایرانیان عزیز است؛ چرا که معتقدیم ایرانی لایق بهترین هاست. حال در آستانه فصل جدیدی از زندگی و طبیعت قرار داریم. در فصل جدید، جهانی بر پایه صلح، آرامش، بشردوستی، اتحاد و عدالت برای تمامی انسان های کره زمین آرزو مندیم.

جهانی که در آن گرسنه ای نباشد، هیچ کودک جنگ زده و هیچ پناهجوی بی سرزمینی نباشد و حقوق تمامی انسان ها محترم شمرده شود. آرزو می کنم در سالی که پیش رو داریم، هر انسانی در جایگاهی که لایق مقام انسانی اوست قرار گیرد و جنگ، فقر، گرسنگی، استثمار و بی عدالتی از کره خاکی ریشه کن شود.

در پرتو عنایت خداوند متعال مفتخریم تا بیش از نیم قرن مهمان سفره های مردم پاک و اصیل و با فرهنگ این سرزمین باشیم. مردمانی که الگوی تمدن و عشق و مهربانی در جهان هستند.

ایران کشوری است چهارفصل، حاصلخیز و غنی از فرهنگ و تمدنی بی نظیر، غذا و فرهنگ غذایی هر ملت یکی از نشانه های تمدن و قدمت آن در بین جوامع مختلف است.

آشپزی در فرهنگ ایران زمین همواره از جایگاه خاص و منحصربه فردی برخوردار بوده و زندگی مردم ایران با طعم ها و مزه های بی بدیل و احترام به آنچه قوت سفره هایشان است، عجین شده است. در تاریخ افسانه های ایران آمده است که پختن غذا و خوردنی، از دوران پادشاهی ضحاک آغاز شد. مشهورترین اتفاق در شاهنامه فردوسی آن است که رستم برای شکست دیو از هفت خوان گذشت. برخی معتقدند هفت خوان به معنای هفت سفره است. همین امر نشانه ای از اهمیت سفره و خوراک ایرانی در اسطوره های شاهنامه است.

تلاش برای شناساندن جاذبه های فرهنگی مانند سبک غذایی و تلاش برای عرضه مطلوب آن در دنیای مدرن امروز از مهمترین ابزار توسعه صنعت گردشگری است.

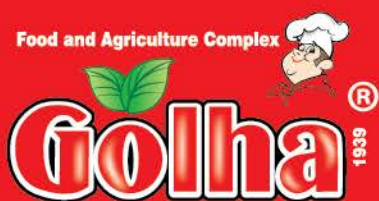
تنوع غذایی در استان های گیلان و مازندران به تنهایی با نیمی از اروپا برابری می کند؛ اما فقدان یک سیستم کارآمد برای معرفی غذای ایرانی، چه به گردشگران و چه به سازمان های فرهنگی

دکتر مهدی کریمی تفرشی

رئیس هیئت مدیره مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلها

و گروه صنعتی آل ام.کا.تی (AL-E M.K.T Group)

مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلها
اولین کارخانه ایست در کشور که
مفتخر به دریافت گواهی یکصد سال
قدمت از یونسکو می باشد.



The First holder of
"The 100 Years Old Brand Certification"
From UNESCO in Iran

دارنده گواهینامه
یکصد سال قدمت از یونسکو
در ایران

از دیرباز تا امروز



GOLHA Food Complex

The First Part

فصل اول

معرفی صنایع غذایی و کشاورزی گله

- ◀ گله مهمان دلها از دیرباز تا امروز
- ◀ کارنامه درخشان گله
- ◀ تازه بازار گله
- ◀ واحد تحقیق و توسعه گله، واحد نمونه R&D
- ◀ ارمغان سلامتی با گله
- ◀ برند «گله» مهمان بازارهای جهانی
- ◀ معرفی کتاب مدیر موفق کیست؟
- ◀ مفهوم حقیقی مسئولیت اجتماعی



مهمان دلها از دیرباز تا امروز

موفقیت اتفاقی و تصادفی به دست نمی آید؛ آن هم در صنعت غذا که در تولید محصولات و کالاها، باید سلیقه ها و ذائقه های گروه های مختلفی از مردم مورد توجه قرار گیرد. بدون تردید راز ماندگاری یک برند در صنایع غذایی، محبوبیت آن در بین مردم است که می تواند آن برند را سال ها و حتی ده ها سال، مهمان دل ها و سفره های مردم کند. به این ترتیب که به مشتری وفادار آن برند تبدیل شوند و آن برند برای همیشه در ذهن مخاطبان ماندگار شود. صحبت از «گلها» است؛ برند نام آشنای صنعت غذا که نزدیک به صد سال از عمر و حضور پررنگ این برند در صنعت غذای کشور می گذرد. وقتی گذری به فروشگاه ها و سوپرمارکت ها داشته باشید، در نگاه اول متوجه می شوید که مشتریان از بین برندهای مختلفی که در قفسه های مواد غذایی چیده شده اند، چگونه مستقیماً به سراغ نام «گلها» می روند و درواقع این برند انتخاب اول آنها برای خرید و مصرف است.

راز و رمز این محبوبیت مردمی، توجه به تولید کیفی محصولات و جلب رضایت مصرف کنندگان بوده که همواره در اولویت قرار گرفته و به عنوان یک خط مشی اصلی در دستور کار گلها بوده است.

بدون اغراق می توان گفت؛ خلوص بالای محصولات، عطر و طعم منحصر به فرد و کیفیت درجه یک مواد اولیه به کار رفته در تولید محصولات گلها، از ویژگی های شاخصی است که مصرف کنندگان گلها را به مشتریانی وفادار و دائمی تبدیل کرده است. رصد مداوم نظرات، سلیق و خواسته های مصرف کنندگان و به روزرسانی بسته بندی ها طبق آخرین استانداردها و فناوری های روز دنیا با در نظر گرفتن نیازهای گروه های مختلف مشتریان، همواره در اولویت برنامه های گلها بوده است.

در حال حاضر مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلها با حدود یک قرن تجربه، یکی از بزرگ ترین و مهم ترین تولیدکنندگان محصولات غذایی به شمار می رود.





نسل نخست مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلها در سال ۱۳۱۸ و به صورت سنتی فعالیت خود را از پله نوروزخان آغاز کرد. در آن مقطع زمانی که ادویه جات و سبزیجات خشک در کاغذهای قیفی شکل به فروش می رسید، بنیان گذار گلها اولین فردی بود که از ملوان های روسی نایلون های یک طرف دوخت را خریداری و مواد غذایی را با کمک اتوهای ذغالی در آن بسته بندی کرد و به فروش رساند. به بیان دیگر، نسل اول گلها با شناسایی نیازهای جامعه و با هدف پاسخگویی به این نیازها، در آن زمان تصمیم مهمی را اتخاذ کرد که پیامد این تصمیم پایه گذاری مجموعه عظیم و ماندگار گلها بوده است که تا به امروز با سرافرازی به فعالیت خود در عرصه صنایع غذایی ادامه داده است. در سال ۱۳۴۵ نسل دوم این مجموعه ورود به فعالیت در این حوزه کرد و هماهنگ با شرایط جامعه مسیر حرکت از تولید سنتی محصولات به سمت صنعتی شدن را طی کرد. تلاش های نسل دوم گلها به همت و تلاش مرحوم «عبدالرضا کریمی تفرشی» به ثمر نشست و این مجموعه شکلی صنعتی به خود گرفت.

همزمان با رشد روزافزون و سریع فناوری های نوین، این مجموعه به حرکت رو به جلوی خود در مسیر به کارگیری از تکنولوژی های جدید ادامه داد که لازمه این امر اجرای افکار و ایده های نو بود. در همین زمان نسل سوم گلها در ابتدای دهه ۸۰ و با تفکری نوین از راه رسید تا این بار چرخ صنعت را به مدد دانش و فناوری روز و نیروی جوانی به حرکت دربیآورد.

امروز صنایع غذایی و کشاورزی گلها موفقیت خود را مدیون همراهی مشتریان وفادار خود می داند. گلها به این همراهی و وفاداری مشتریان خود می بالد و تا روزی که این مشتریان و همراهان وفادار، خاطرات شیرین زندگی خود را با عطر و طعم محصولات گلها رقم می زنند، این برند همچنان بر قله های افتخار خواهد درخشید.

در حال حاضر مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلها با داشتن حدود یک قرن تجربه، یکی از بزرگترین و مهمترین تولیدکنندگان محصولات غذایی در کشور به شمار می رود.

کارنامه درخشان گلها

افزوده اند. صنایع غذایی و کشاورزی گلها افتخار این عنوان اولین کارخانه کشور، موفق به قدمت بیش از صد سال از یونسکو شده است که این دستاورد، افتخار بزرگی برای این مجموعه و صنایع غذایی و کشاورزی کشور است.

صنایع غذایی و کشاورزی گلها نزدیک به یک قرن حضور پررنگ و پرافتخار در صنعت غذای ایران داشته و در حال حاضر با تولید صدها نوع محصول دارای بالاترین تنوع کالا در سبد غذایی خانوار است.

امروز این گروه صنعتی عظیم با تولید و عرضه بیش از ۵۰۰ نوع کالا در دسته بندی های مختلف شامل آردها، ادویه ها، سویا، ژله ها، پودر کیک، چاشنی ها و شکر، خشکبار، رشته ها، سبزیجات خشک، سوپ ها و غذاهای نیمه آماده، کنسروها، مکمل ها، خانواده نمک ها، سیر و پیاز، غلات، حبوبات و سایر محصولات، جزو معدود واحدهای تولید کننده مواد غذایی در ایران است که بیشترین محصولات را به لحاظ تنوع اقلام کالایی تولید می کند. در عین حال مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلها با اشتغال زایی برای چند هزار نیروی انسانی در سطح کشور، برای جمعیت کثیری از مردم این

مرز و بوم اشتغال ایجاد کرده است. گروه صنایع غذایی و کشاورزی گلها طی سال های دیرین حضور خود در

سفره های مردم کشورمان، افتخارات، جوایز و گواهینامه های ملی و بین المللی فراوانی را کسب کرده است و این موفقیت ها، افتخارات و دستاوردها مرهون تلاش های سه نسل است که شبانه روزی، بی وقفه و خستگی ناپذیر در راستای توسعه این واحد عظیم تولیدی و گسترش خدمات خود به مردم این سرزمین، گام در این مسیر پرفراز و نشیب نهاده و برگ زرینی را به کارنامه درخشان گلها



مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلها جزو معدود واحدهای تولید کننده مواد غذایی در ایران است که بیشترین محصولات را به لحاظ تنوع اقلام کالایی تولید می کند.

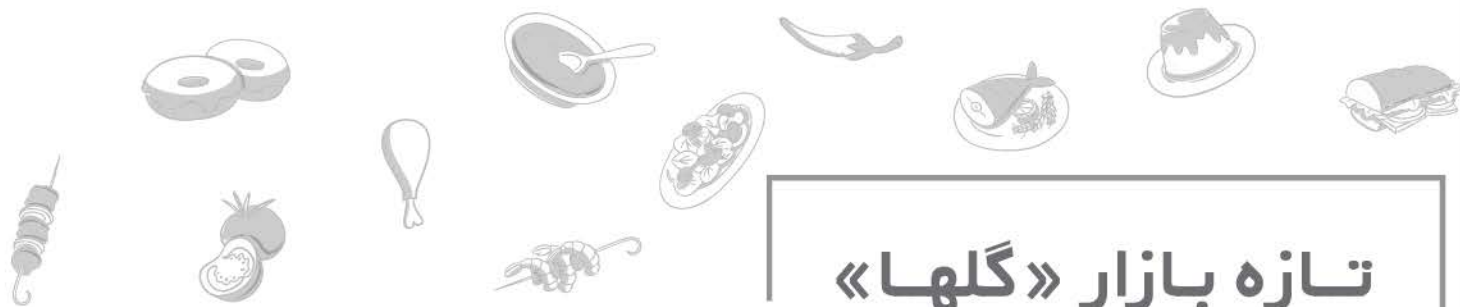
در ادامه نگاهی می اندازیم به گوشه ای از افتخارات و جوایز ارزشمند صنایع غذایی و کشاورزی گلها که در طول چندین دهه فعالیت پر ثمر خود کسب کرده است:

- دارنده گواهی قدمت بیش از یکصد سال از کمیسیون ملی یونسکو؛
- اولین دارنده نشان استاندارد نمک طعام در ایران؛
- واحد نمونه استاندارد کشوری در سالهای متمادی؛
- دارنده تندیس زرین برند محبوب مصرف کنندگان؛
- دارنده تندیس زرین برترین شرکت های صنایع غذایی به انتخاب مصرف کنندگان طی سال های متوالی؛
- دارنده نشان عالی اهتمام به کیفیت از انجمن کیفیت ایران؛
- دارنده تندیس طلایی و گواهینامه پنج ستاره کیفیت از انجمن کیفیت ایران؛
- دریافت جایزه برند منتخب به انتخاب مصرف کنندگان با بالاترین درصد آرا در گروه ادویه جات، چاشنی ها، نمک، آردها، غلات و حبوبات در نظرسنجی طعم ماندگار؛
- دریافت نشان طلایی کیفیت از انجمن علمی علوم و فناوری غلات ایران؛
- دریافت تندیس زرین شهاب از جشنواره R&D های برتر برای چندین سال متوالی؛
- دریافت نشان زرین پرمصرف ترین محصولات غذایی از همایش زنجیره موفقیت سازمانی؛
- دارنده نشان زرین ایزو از شرکت TUV کشور آلمان؛
- دریافت تندیس و نشان رسمی کیفیت و ایمنی مواد غذایی در جشنواره ایمنی مواد غذایی؛
- دریافت تندیس طلایی واحدهای نمونه R&D از جشنواره خلاقیت و نوآوری در عرصه صنعت و معدن؛
- منتخب جشنواره برندهای برتر ملی به عنوان یکی از برندهای برتر ایران؛
- دریافت تندیس طلایی از همایش محصولات برتر صنایع غذایی ایران؛
- دریافت نشان عالی برند سبز از کنفرانس بین المللی برند سبز
- دریافت تندیس طلایی از جشنواره منتخبین طلایی از همایش محصولات برتر صنایع غذایی ایران؛
- اولین دارنده نشان استاندارد نمک طعام در ایران؛
- واحد نمونه استاندارد کشوری در سالهای متمادی؛
- دارنده تندیس زرین برند محبوب مصرف کنندگان؛
- دارنده تندیس زرین برترین شرکت های صنایع غذایی به انتخاب مصرف کنندگان طی سال های متوالی؛
- دارنده نشان عالی اهتمام به کیفیت از انجمن کیفیت ایران؛
- دارنده تندیس طلایی و گواهینامه پنج ستاره کیفیت از انجمن کیفیت ایران؛
- دریافت جایزه برند منتخب به انتخاب مصرف کنندگان با بالاترین درصد آرا در گروه ادویه جات، چاشنی ها، نمک، آردها، غلات و حبوبات در نظرسنجی طعم ماندگار؛
- دریافت نشان طلایی کیفیت از انجمن علمی علوم و فناوری غلات ایران؛
- دریافت تندیس زرین شهاب از جشنواره R&D های برتر برای چندین سال متوالی؛
- دریافت نشان زرین پرمصرف ترین محصولات غذایی از همایش زنجیره موفقیت سازمانی؛
- دارنده نشان زرین ایزو از شرکت TUV کشور آلمان؛
- دریافت تندیس و نشان رسمی کیفیت و ایمنی مواد غذایی در جشنواره ایمنی مواد غذایی؛
- دریافت تندیس طلایی واحدهای نمونه R&D از جشنواره خلاقیت و نوآوری در عرصه صنعت و معدن؛
- منتخب جشنواره برندهای برتر ملی به عنوان یکی از برندهای برتر ایران؛
- دریافت تندیس طلایی از همایش محصولات برتر صنایع غذایی ایران؛
- دریافت نشان عالی برند سبز از کنفرانس بین المللی برند سبز



BRILLIANT TRACK RECORD

مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلها این افتخار را دارد که به عنوان اولین کارخانه کشور، موفق به دریافت گواهی قدمت بیش از صد سال از یونسکو شده است که این دستاورد، افتخار بزرگی برای این مجموعه و صنایع غذایی کشور است.



تازه بازار «گلها»

NEW PRODUCTS

زودی محصولات ارگانیک دیگری نیز به سبد ارگانیک گلها افزوده می شود که می تواند بیش از پیش تامین کننده سلامتی مصرف کنندگان و مشتریان وفادار گلها باشد.

«جوی دوسر پرک» از جمله محصولات سلامت محور رژیمی و بسیار محبوب است که صنایع غذایی و کشاورزی گلها در راستای کمک به حفظ سلامت مصرف کننده و پیاده سازی ایده تغذیه سالم و رژیمی، به بازار عرضه کرده است و در اختیار مشتریان خود قرار می دهد.

«شکر قهوه ای»، «سبوس برنج» و «پودر جوانه گندم» از دیگر محصولات سلامت محور رژیمی است که به سبد غذایی محصولات سلامت محور گلها اضافه شده است.

با توجه به اینکه گلها اولین دارنده برخوردار نشان استاندارد نمک طعام در ایران است و از دیرباز به عنوان لیدر بازار نمک از جایگاه ویژه ای در کشور برخوردار بوده است؛ تولید و عرضه محصول «نمک دریا» نیز از دیرباز مورد تقاضای مصرف کنندگان گلها بوده و جای خالی این محصول در سبد غذایی گلها احساس می شد که در آینده ای نزدیک نمک دریا نیز به بازار عرضه می شود.

همچنین با توجه به تقاضای بالای مصرف کنندگان به ویژه ورزشکاران عزیز و با رویکرد حرکت به سمت تولید محصولات رژیمی و کم کالری، صنایع غذایی گلها تولید «پودر ژله بدون قند» را در دستور تولید دارد و به زودی این محصول را عرضه و روانه بازار می کند.

پودر قهوه فوری با برند «گلها کافه» نیز محصول منحصر به فردی است که با توجه به تقاضای بالای بازار و محبوبیت این محصول، به زودی به سبد کالایی گلها اضافه می شود.

صنایع غذایی و کشاورزی گلها در کنار تولید محصولات سابق خود از قبیل آردها، ادویه ها، سویا، ژله ها، پودر کیک، چاشنی ها، سویا، شکر، خشکبار، رشته ها، سبزیجات خشک، سوپ ها و غذاهای نیمه آماده، کنسروها، مکمل ها، خانواده نمک، سیر و پیاز، غلات، حبوبات و... اقدام به تولید بسیاری از محصولات جدید بر اساس نیازهای بازار و مشتریان کرده و این کالاها را به سبد کالایی گلها افزوده است و یا در حال افزودن آنها به سبد محصولات خود است. از جمله محصولاتی که به تازگی به سبد محصولات غذایی و کشاورزی گلها افزوده شده، «تی بگ چای سیاه» و «تی بگ چای سبز» است که بسیار مورد تقاضای مشتریان گلها بوده است و استفاده از این محصول در کنار قند و شکر تک نفره و پودر کیک گلها می تواند یک ترکیب عصرانه دلچسپی را برای مصرف کنندگان گلها فراهم کند و لحظات خوب و خوشی را برای آنها در کنار عزیزانشان فراهم کند.

«تخمه آفتابگردان گلها» با کیفیت بی نظیر خود محصول جدیدی است که به سبد غذایی گلها اضافه شده است و استفاده از این محصول می تواند گرمابخش محفل مصرف کنندگان باشد و دورهمی دلنشینی را برای آنها رقم بزند. در همین حال واحد تحقیق و توسعه گلها در حال بررسی و تحقیقات بازار است تا مطابق با نیاز مصرف کنندگان و بر اساس دستاوردهای روز دنیا، چاشنی های جدیدی را فرموله و به سبد غذایی گلها اضافه کند.

خبر خوب ما این است که حرکت به سمت تولید محصولات سلامت محور، مانند انواع «دمنوش های گیاهی» و نیز «محصولات ارگانیک» در دستور کار این واحد تولیدی قرار گرفته و به زودی این محصولات وارد سبد غذایی محصولات گلها و به بازار عرضه می شوند.

در همین راستا «توت خشک ارگانیک» گلها با کیفیت بی نظیر در دسترس مصرف کنندگان عزیز قرار گرفته است و به

«کینوا» نیز از جمله محصولاتی است که به دلیل خواص بی نظیر تغذیه ای در سال های اخیرا طرفداران بسیاری پیدا کرده و تولید آن در برنامه های آتی گلها قرار دارد.

در همین حال صنایع غذایی و کشاورزی گلها اخیرا وارد حوزه تولید «عرقیات» شده و محصولاتی همچون عرق نعناع و گلاب از جمله تولیدات جدید گلها است. گلها همچنین محصول «پانکو» را



این محصول بسیار مورد نیاز بازار و مصرف کنندگان است و کاربرد بسیار مناسبی به ویژه برای افرادی دارد که مدام در سفر به سر می برند. در عین حال به زودی با چاشنی های جدید و متفاوت گلها سورپرایز خواهید شد.

که نوعی پرک سوخاری محبوب محسوب می شود، به بازار عرضه کرده است. خبر خوب اینکه به زودی محصول «عسل» و «روغن زیتون» نیز به صورت ساشه یا تک نفره وارد عرصه تولید گلها می شود که

واحد تحقیق و توسعه گلها، واحد نمونه R&D کشوری

امروزه تحقیق و توسعه و فناوری های نوآورانه و توسعه واحدهای دانش محور، بخش مهمی از صنایع پیشرو محسوب می شود. در دنیایی که دسترسی عمومی به علم و تکنولوژی روز دنیا و سطح آگاهی مردم به واسطه گسترش رسانه های ارتباط جمعی بسیار سهل و آسانتر از دهه های پیش است، اگر یک سازمان بخواهد در بازار رقابت پابرجا بماند؛ هیچ راهی به جز تجهیز به تکنولوژی، دانش و تحقیق و توسعه کارآمد ندارد. از همین رو سازمانی کارآمد است که از واحد تحقیق و توسعه کارآمد برخوردار باشد.

فعالیت اقتصادی مجهز به اهرم تحقیق و توسعه و دانش محوری، از ویژگی های بارز یک نظام اقتصادی بر مبنای توسعه پایدار است. بستری که در آن چرخ تولید و صنعت بر پایه دانش و فناوری می چرخد و در بازارهای رقابتی دنیا حرفی برای گفتن دارد.

در کشورهای توسعه یافته، تحقیق و توسعه به منزله قلب یک سازمان محسوب می شود و نقش کلیدی در افزایش سهم بازار، ارتقای کیفیت و بهره وری و تولید ناخالص و ایجاد ارزش افزوده دارد و توان رقابتی یک سازمان را تعیین می کند.

همچنین یک واحد تحقیق و توسعه کارآمد می تواند هزینه تولید را کاهش دهد؛ چرا که با آنالیز دقیق محصولات تولیدی و به کارگیری دانش در فرآیند تولید، می تواند ضایعات تولیدی را کاهش دهد و هزینه های اضافی را از میان بردارد. در عین حال برای سازمان سودآوری کرده و نیازها و فرصت های بازار را شناسایی می کند؛ بنابراین در عرصه رقابت سهم بازار را در اختیار می گیرد. حتی میزان کارآمدی نیروی انسانی را بالا می برد.

در همین راستا واحد تحقیق و توسعه مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلها نیز یکی از موفق ترین واحدهای تحقیق و توسعه در ایران محسوب می شود که با به کارگیری نیروهای مجرب، متخصص و دارای تحصیلات عالی با تسلط و شناخت کامل به استانداردها و تکنولوژی های روز دنیا در مسیر گسترش و توسعه، به روزرسانی و بهبود محصولات، نوآوری و خلاقیت و به کارگیری آخرین پیشرفت ها و فناوری ها در تولید محصولات و بسته بندی



و نیز تولید کالاهای جدید مطابق با نیاز و خواست مشتریان، پرقدرد و آگاهانه در این مسیر حرکت می کند. این واحد فعال و متخصص به کمک واحد CRM با ارتباط مستمر و رصد کردن دقیق و مداوم نظرات، پیشنهادات، انتقادات و خواسته های مشتریان و مردم عزیز، تمرکز اصلی خود را بر ارتقای کیفیت و رضایت مصرف کنندگان و تأمین نیازهای آنها قرار داده است و با انجام مطالعات و تحقیقات دقیق، مجدانه در راستای ارائه محصولاتی منطبق بر استانداردهای جهانی تلاش می کند. واحد تحقیق و توسعه گلهای این افتخار را دارد که برای چندین سال متوالی به عنوان واحد نمونه R&D در کشور انتخاب شود. از جمله فعالیت های اخیر واحد R&D به روزرسانی بسته بندی محصولات از لحاظ طراحی و نوع قالب و متریال بر اساس سلیق و خواست مشتریان و نیازهای بازار است. بر این اساس، واحد تحقیقات بازار و واحد ارتباط با مشتری نیازهای بازار را رصد می کند و کارشناسان متخصص این واحد فناوری ها و بسته بندی های روز دنیا را بررسی و مطالعه می کنند و پس از ارزیابی هایی که در جلسات این واحد صورت می گیرد، نسبت به اعمال تغییرات یا به کارگیری بسته بندی های جدید در محصولات تصمیم گیری می شود. صنایع غذایی گلهای در راستای احترام به سلیق و نظرات مصرف کنندگان فهمیم و خوش ذوق و نیز با تکیه بر دانش و آخرین تحولات روز دنیا در عرصه صنعت بسته بندی، بسیاری از طرح های لیبل ها و متریال و قالب بسته بندی های محصولات خود را طبق آخرین استانداردهای جهانی و در آتلیه صنعتی خود با عکاسی حرفه ای صنعتی و طراحی های متفاوت و جذاب به روز کرده است. همچنین برخی محصولات با توجه به نوع نیاز مصرف کننده و نظرات و پیشنهاداتی که واحد CRM دریافت می کند، در بسته بندی های خانواده یا انواع دیگری که در راستای تأمین نیازهای مصرف کنندگان باشد، بسته بندی می شود. همگام با رشد و توسعه فناوری های روز دنیا، یکی از برنامه های آتی مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلهای در راستای کمک به حفظ محیط زیست و سلامت مصرف کنندگان، حذف تدریجی سلفون از چرخه بسته بندی برخی محصولات و جایگزینی آن با دیگر اقلام بسته بندی مانند پت، شیشه، دوی پک و... است.

ارمغان سلامتی با گله‌ها

تولید محصولات «گله‌ها»

با خلوص و کیفیت اثبات شده

مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گله‌ها با بهره‌مندی از دانش و توان فنی نیروهای تحصیل کرده و باتجربه، کارشناسان و متخصصان مجرب، بهره‌مندی از دانش، تکنولوژی و فناوری‌های روز دنیا و نیز با استفاده از ماشین‌آلات و تجهیزات به روز و مطابق با استانداردهای جهانی، محصولاتی با کیفیت بالا، سلامت محور و منطبق بر تکنولوژی و استانداردهای روز دنیا را با در نظر گرفتن نیازهای تغذیه‌ای جامعه، تولید و عرضه می‌کند.

تیم کنترل کیفیت مجرب و تحصیل کرده صنایع غذایی و کشاورزی گله‌ها ضمن بهره‌مندی از دانش و فناوری‌های مدرن، با تامین مواد اولیه کاملاً خالص و با کیفیت درجه یک و منطبق بر الزامات استاندارد، پس از انجام تست‌ها و آزمایش‌های دقیق اولیه و تاییدات نهایی از لحاظ کیفیت و بار میکروبی و ویژگی‌های ارگانولپتیک از ورود مواد اولیه فاقد کیفیت و ناخالص به چرخه تولید جلوگیری می‌کند.

مسئولان فنی، مدیران و کارشناسان تولید تمامی مراحل تولید را به دقت پایش و کنترل می‌کنند تا در نهایت محصولاتی کاملاً سالم و باکیفیت تولید شود. در بخش بسته‌بندی محصولات نیز از ترکیبات بسته‌بندی درجه یک و براساس اصول استاندارد و با بهره‌گیری از فناوری‌های روز دنیا استفاده می‌شود. همچنین تیم تحقیق و توسعه صنایع غذایی و کشاورزی گله‌ها که متشکل از نیروهای با تحصیلات عالی و تجربه و دانش فنی بالا هستند؛ با به روزرسانی دانش و اطلاعات تخصصی و فنی خود و انطباق با آخرین استانداردهای و فناوری‌های بروز، به طور مستمر ایده‌های نو و تکنولوژی‌های نوین را طرح ریزی و ارائه می‌کنند.

گام‌های بزرگ گله‌ها در تامین سلامتی

صنایع غذایی و کشاورزی گله‌ها اولین دارنده استاندارد نمک طعام در ایران است. این مجموعه با تولید نمک کریستاله یددار که از بهترین معادن سنگ نمک ایران تهیه شده و در مجهزترین پالایشگاه‌ها تصفیه شده و سپس یدیزه می‌شود، در راستای تامین ید مورد نیاز افراد جامعه نقش مهمی ایفا می‌کند. چرا که از اولین و قدیمی‌ترین تولیدکنندگان نمک به این شکل در کشور بوده است. صنایع غذایی و کشاورزی گله‌ها با تولید نمک تصفیه شده یددار در عین اینکه در راستای تامین ید مورد نیاز بدن و مقابله با بیماری‌های ناشی از کمبود ید مانند گواتر گام

برداشته؛ اما همچنان با هدف احترام به سلامت عمومی جامعه و مضرات مصرف بالای نمک، جهت حفظ سلامت بر ضرورت کاهش مصرف نمک بر روی قوطی‌های نمک خود تاکید کرده است.

مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گله‌ها اولین دارنده پروانه بسته بندی و استاندارد آرد سفید در ایران و مبتکر تولید سویای ریزدانه استاندارد در کشور است.

همچنین این مجتمع اولین مبتکر طرح ضد عفونی و میکروب زدایی ادویه جات و چاشنی‌ها توسط اشعه گاما در سازمان انرژی اتمی است. به این صورت که محصول پس از تولید برای استریلیزاسیون به سازمان انرژی اتمی ارسال و با اشعه گاما پرتو دهی و میکروب زدایی می‌شود و پس از تایید نهایی واحد کنترل کیفیت، به بازار عرضه می‌گردد.

مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گله‌ها با ابداع روشی جدید در استریلیزاسیون ادویه جات و مواد پودری، پایه گذار تحولی نوین در فناوری میکروب زدایی مواد پودری در کشور شده است.

این فناوری با سیستم بخار فرامدا تحت خلأ (Superheated steam)، ادویه و مواد پودری را میکروب زدایی کرده و ضمن آلودگی زدایی کیفیت، عطر، طعم و رنگ مواد تحت تیمار را به بهترین شکل ممکن حفظ می‌کند و مانع کلوخه شدن مواد پودری با حذف کامل رطوبت می‌شود. با ورود این طرح پژوهشی به مقیاس صنعتی، می‌توان این سیستم را به عنوان جایگزین مناسبی برای روش پرتو دهی به دلیل هزینه‌های سنگین میکروب زدایی با اشعه گاما مورد بهره برداری قرار داد. مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گله‌ها تاکنون چندین مقاله علمی پژوهشی در ژورنال‌های معتبر دنیا جهت معرفی این فناوری و طرح پژوهشی ارائه کرده است.

با توجه به اینکه گروه زیادی از افراد جامعه از بیماری سلیاک (نوعی اختلال خودایمنی که در آن دستگاه گوارش قابلیت جذب و هضم گلوتن را ندارد) رنج می‌برند، از این رو مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گله‌ها انواع آردهای فاقد گلوتن مانند آرد نشاسته، آرد ذرت، آرد سویا و آرد برنج را تولید و عرضه کرده است که این محصولات می‌تواند جایگزین مناسبی برای آرد گندم جهت تولید نان‌های مناسب برای این بیماران باشد.

صنایع غذایی و کشاورزی گله‌ها با تولید پودر جوانه گندم، در راستای تقویت سیستم ایمنی، سلامت سیستم قلبی و عروقی، کاهش کلسترول، مقابله با سرطان، مقابله با پیری، سلامت پوست و مو، مناسب برای زنان باردار و مادران شیرده، تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها، تولید انرژی، مقابله با چاقی مزمن، سلامت چشم، ریه و گلو، تعادل سیستم عصبی، درمان یبوست، کاهش فشارخون، کمک به هضم غذا، سلامت و افزایش حجم عضلات گام برداشته است. چرا که پودر جوانه گندم یکی از بهترین منابع پروتئین و سرشار از ویتامین E و ویتامین‌های گروه B، منبع ارزشمند انرژی، فیبر و کربوهیدرات، منبع خوب فولات، فسفر، تیامین، نیاسین، روی، منیزیم و حاوی مقادیر بالای آهن و پتاسیم، کلسیم و سلنیم، اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین A است.



بهره گیری گلها از منابع گیاهی

صنایع غذایی و کشاورزی گلها از گنجینه های عظیم نهفته در منابع گیاهی به نحو مناسبی بهره جسته است. بسیاری از این منابع گیاهی خواص دارویی شگفت انگیزی دارند و از دوران باستان در درمان بسیاری از دردها و بیماری ها مورد استفاده قرار گرفته اند. از جمله این ترکیبات باارزش گیاهی که گلها تولید و عرضه می کند، انواع ادویه جات گیاهی مانند زردچوبه، دارچین، آویشن، زنجبیل، هل، پودر سیر و پودر پیاز، فلفل سیاه و سفید و قرمز و حجم وسیعی از ادویه جات و چاشنی های طبیعی گیاهی است که با برخورداری از بالاترین درجه خلوص و عطر و رنگ و طعم طبیعی و با داشتن گنجینه ای از ترکیبات مغذی، علاوه بر ایجاد عطر و طعم مناسب در غذاها، به عنوان داروهای گیاهی فوق العاده و جایگزینی مناسب برای داروها و ترکیبات شیمیایی عمل می کنند. امروزه در شرایطی که شاهد رواج گسترده تقلب در صنعت غذا و افزودنی ها هستیم، صنایع غذایی و کشاورزی گلها با بهره گیری از مواد گیاهی ۱۰۰ درصد خالص و عرضه گرانول بسیاری از ادویه ها مانند فلفل، زیره، سیر و... در گریندرها (بطری های درب آسیایی) در ایجاد اطمینان خاطر به مصرف کننده از لحاظ خلوص، عطر و رنگ و طعم طبیعی و عدم استفاده از مواد افزودنی تلاش کرده است. با این اوصاف، ارمغان رعایت الزامات و اصول استاندارد و حفظ درجه بالای کیفیت در تولید محصولات گلها، این بوده که صنایع غذایی و کشاورزی گلها چندین سال متوالی به عنوان واحد نمونه استاندارد و برند محبوب مصرف کنندگان انتخاب شده است.



با مجهزترین

آزمایشگاه کیفیت



مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی

برند «گله‌ها» مهمان بازارهای جهانی

تنوع نیازهای انسان و منابع غذایی و پراکندگی آنها در جهان به حدی است که مبادله کالا و خدمات از کشور دیگر را اجتناب ناپذیر ساخته است. هر کشوری با مسائل و چالش‌های مربوط به صادرات و واردات روبه‌رو است. در این میان تنها کشورهایی می‌توانند ابتکار عمل را در حل مسائل صادرات و واردات در دست داشته باشند که با توجه به اهداف بلندمدت اقتصادی و اجتماعی خود روش و برنامه معینی را در این زمینه طرح ریزی کرده باشند.

بدیهی است؛ با توجه به رشد جمعیت کشورها، هیچ کشوری نمی‌تواند به تنهایی تمامی کالاها و اقلام خوراکی مورد نیاز خود را تولید کند و اینجاست که اهمیت شرایط صادرات مواد غذایی و تامین نیازهای یک کشور در بخش مواد غذایی مشخص می‌شود. براساس مطالعات اقتصادی، انتظار می‌رود که تا سال ۲۰۵۰ نیمی از جمعیت جهان برای تامین مواد غذایی خود به کشورهای دیگر وابسته شوند.

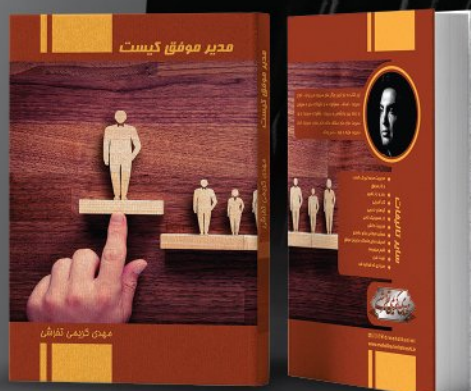
صادرات مواد غذایی فرآیندی پیچیده و متنوع دارد و اکثر کشورها برای ورود به این حوزه و تبدیل شدن به صادرکننده برتر تلاش می‌کنند. کشورهای در حال توسعه می‌توانند با کمک صادرات مواد غذایی، نوآوری و کیفیت کالاها را در کشور خود بالا ببرند و این‌گونه رقابت در بین شرکت‌های صادرکننده افزایش پیدا می‌کند.

به این ترتیب امروزه صادرات مواد غذایی ضمن اینکه در رشد اقتصادی یک کشور تاثیر بسیاز زیادی دارد؛ در عین



حال علاوه بر اهمیت اقتصادی آن، می‌تواند منجر به صادرات فرهنگ هر کشوری به کشورهای دیگر شود. یکی از محورهای اطلاعاتی لازم جهت برنامه ریزی برای صادرات و واردات، آگاهی از مزیت‌های نسبی در تولید کالا و خدمات است. برای کاهش وابستگی اقتصاد ایران به صادرات نفت خام و چرخش به سمت اقتصاد چندمحصولی در صادرات، با توجه به پیامدهای منفی تکیه اقتصاد ایران بر درآمدهای حاصل از فروش نفت و محدود بودن ذخایر نفتی، جهت‌گیری سیاست‌های صادراتی باید به سوی کالاهایی تغییر یابد که ایران در آنها مزیت نسبی دارد. بر این اساس، امروزه بیشترین مزیت نسبی کشور ما برای واردشدن به عرصه تجارت بین‌المللی، مربوط به صنایع غذایی است. جای تردید وجود ندارد که ایران دارای پتانسیل‌های قابل توجهی در بخش‌های تولیدی کشاورزی از جمله تولید گندم، دانه‌های روغنی، شکر، علوفه، ذرت و... است که می‌تواند به عنوان ابزار نیرومند صادرات غیرنفتی به رونق اقتصاد کشور کمک کند. با توجه به چهارفصل بودن کشور و شرایط مناسب جغرافیایی، تنوع محصولات زراعی، وجود افراد متخصص و باتجربه و برخورداری از دانش فنی در کشور، می‌توان از پتانسیل‌های موجود در این بخش به نحو مطلوبی بهره‌برداری کرد. در این بین گروه صنایع غذایی و کشاورزی گلها نیز در حوزه صادرات موفقیت‌های چشمگیری را کسب کرده است؛ به طوری که این مجموعه محصولات خود را به کشورهایی از جمله استرالیا، کانادا، فرانسه، اتریش، بحرین، قطر، عمان، عراق، آلمان، انگلیس، گرجستان و... صادر کرده و توانسته است در بازارهای جهانی نیز سهم قابل توجهی را به خود اختصاص دهد و پای محصولات گلها را به سفره‌های مردمانی از سرزمین‌های دیگر نیز باز کند. با این حال با توجه به موانع و محدودیت‌های ناشی از تحریم‌ها و سایر مسائل نیاز است که هم‌اکنون مسیر صادرات برای این مجموعه و سایر صنعتگران هموار شود. در همین راستا با توجه به ظرفیت‌های تولیدی کشور، بدون تردید حمایت دولت و مسئولان ذیربط از تولیدکنندگان و صادرکنندگان و توجه به اقداماتی همچون رفع موانع موجود، تسهیل قوانین دست و پاگیر ثبت سفارش، گمرک و ترخیص کالا، تأمین منابع مالی مورد نیاز، بازنگری تعرفه‌های صادرات و واردات، تسهیل دسترسی به دانش و تکنولوژی روز دنیا و به کارگیری آن، ثبات سیاست‌ها و برنامه‌های کلان اقتصادی کشور، حمایت از سرمایه‌گذاران در جهت تسهیل مراودات تجار داخلی و خارجی و سرلوحه قراردادن هدف حمایت از تولید ملی، گام مهمی در جهت بهبود و گسترش صادرات غیرنفتی و به ویژه محصولات غذایی در چشم انداز اقتصادی کشور خواهد بود.





WHO IS? SUCCESSFUL MANAGER

معرفی کتاب مدیر موفق کیست؟

به قلم دکتر مهدی کریمی تفرشی

دکتر مهدی کریمی تفرشی در کنار فعالیت‌های ماندگار صنعتی و اقتصادی خود، اقدام به تالیف و نگارش چندین عنوان کتاب کرده و تالیفات متعددی از وی منتشر شده است. از جمله این تالیفات می‌توان به کتاب‌هایی همچون:

مدیر موفق کیست

گیاهان دارویی

رمز و راز تغییر

کارآفرینی

مدیریت حرفه ای یک کسب و کار موفق

هوش هیجانی برای رهبری

قلبم می نویسد

سربازی که شوالیه شد

مدیریت دانش به شیوه مهدی کریمی تفرشی

در مسیر نیک نامی

اشاره کرد که دکتر کریمی تفرشی نگارش این کتاب‌ها را در کارنامه پربار و درخشان خود دارد. او همچنین کتاب «هوش هیجانی برای رهبری» نوشته جان‌اتان سلین را به زبان فارسی ترجمه کرده است.

نگاهی به کتاب «مدیر موفق کیست؟»

کتاب «مدیر موفق کیست» نوشته «دکتر مهدی کریمی تفرشی» به تشریح و بیان بارزترین ویژگی‌های مدیریتی و مهارت‌های لازم برای یک مدیر موفق می‌پردازد. در این کتاب انواع مدیریت، اهداف، مسئولیت‌ها و اختیارات مدیر و همچنین روابط بین روان‌شناسی و مدیریت، خلاقیت و مدیریت و نیز مدیریت دوران‌های مختلف

مانند زمان بحران، مدیریت زمان، مدیریت هزینه و... مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

از دیگر سرفصل‌هایی که در این کتاب به تفصیل به آنها پرداخته شده است، شامل اصول مدیریت بازاریابی، مدیریت دانش، مدیریت بحران، مدیریت استراتژیک، مدیریت کنترل کیفیت و مدیریت هزینه است که در این حوزه‌ها، راهبردهای موثری به مدیران ارائه شده است.

مطالعه این کتاب را به تمامی کسانی که در نقش مدیریتی به ایفای مسئولیت می‌پردازند، پیشنهاد می‌کنیم. چرا که افراد با مطالعه این کتاب می‌توانند نگرش جدیدی نسبت به نحوه اعمال مدیریت کارآمد و سازنده در بخش‌های مختلف داشته باشند که این امر خود گره گشای بسیاری از مسائل پیش رو در حوزه‌های مدیریتی در سازمان‌ها و مجموعه‌های مختلف خواهد بود.

بخشی از کتاب مفید و اثربخش «مدیر موفق کیست» به شرح زیر است: «مدیریت اساسی ترین و مهمترین رکن موفقیت یک سازمان و مجموعه می‌باشد. لازمه موفقیت یک مدیر پیش از آنکه انجام وظایف باشد، رسیدن به موفقیت است. تفاوت مدیران موفق و ناموفق در طرز فکر و نوع اقداماتی است که انجام می‌دهند. با قرار دادن یک مدل مدیریتی متناسب با مجموعه ای که در آن فعالیت می‌کنند، می‌توانند یک مدیریت موفق داشته باشند و منشأ تحولات و تغییرات مثبت باشند.

مدیران موفق و تاثیرگذار یک منشور مدیریتی را الگوی خود قرار می‌دهند. چگونگی برنامه ریزی برای وقت و مدیریت زمان را می‌دانند. تصویر شفاف و روشنی از رسیدن به هدف در ذهن دارند. مدیر موفق با داشتن نگاه مثبت به موضوعات، انرژی مضاعفی در سازمان ایجاد می‌کند تا بتواند اقدامات موثری انجام دهد و با دانستن نقاط ضعف، مسیر اصلی پیشرفت را پیدا می‌کند.

مدیر هوشمند و موفق از فرصت‌ها به بهترین نحو استفاده می‌کند و با اراده‌ای پولادین، نقاط ضعف را می‌پوشاند و نقاط قوت را تقویت می‌کند و موجی از روحیه و امید در سازمان ایجاد می‌کند. توانایی ساختن یک تیم، توانایی تمرکز بر منابع، توانایی مدیریت پروژه‌ها، توانایی رهبری و ایجاد انگیزه، توانایی برقراری ارتباطات موثر، توانایی بررسی و سنجش عملکرد، از مهارت‌ها و ویژگی‌های یک مدیر موفق و عملگرا است.

یک مدیر موفق واقع بین است؛ بعد از تصمیم‌گیری دچار تردید نمی‌شود؛ قضاوت زودهنگام نمی‌کند و از کارهای کم اهمیت دوری می‌کند. او همیشه فکرهای بزرگی دارد و برای فکرهای بزرگ، اقدام‌های شایسته انجام می‌دهد.

مفهوم حقیقی مسئولیت اجتماعی

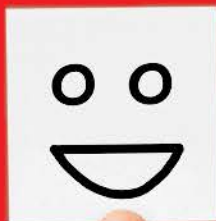
ایران و ایرانی سمبل یک تمدن بزرگ و فرهنگ غنی و تاریخی کهن است که نخستین آموزه های نوع دوستی و بشردوستی از قلب مردان و زنان فرهیخته این سرزمین برخاسته است.

حافظه تاریخ فراموش نخواهد کرد در روزگاری که جنگ، کشتار و نسل کشی نیمی از جهان را فراگرفته بود، این سرزمین مهد فرهنگ، صلح و بشردوستی و خاستگاه انسان های بزرگی بود که قلبشان برای نجات بشریت می تپید. امروز هم با وجود تمامی دردها، مشکلات اقتصادی و فشارهای جهانی که مردم کشور با آنها دست و پنجه نرم می کنند، ایرانیان همچنان الگوی انسانیت و نوع دوستی در سراسر جهان هستند و در هر نقطه ای از جهان که باشند، همچنان قلبشان برای هموطنان خود می تپد.

هنوز وقتی جایی در نقطه ای از این کشور انسانی درد می کشد؛ زلزله ای رخ می دهد؛ به یک هموطن هتک حرمت می شود؛ وقتی در نقطه ای از این کشور مردم دسترسی به آب ندارند، یا هوای سالم ندارند، این مردم، همان کسانی که در طول ۸ سال جنگ تحمیلی از عزیزترین داشته های خود برای وطن گذشتند، برای یکدیگر به پا می خیزند، اشک می ریزند و از جان و مال خود برای هموطنان دردکشیده خود دریغ نمی کنند. کفایت این حقایق تاریخی را به یاد آوریم تا مفهوم واقعی مسئولیت اجتماعی را درک کنیم. مسئولیت اجتماعی یا CSR مفهومی است بسیار گسترده و تاثیرگذار در توسعه پایدار هر جامعه و درواقع بیانگر مسئولیت یا نقشی است که یک سازمان، شرکت یا فرد در قبال جامعه، اقتصاد و محیط زیست ایفا می کند. به طور مسلم، هر سازمانی تنها در مقابل ذی نفعان و سهامداران خود مسئول نیست؛ بلکه مسئولیت و وظایف بزرگتری در مقابل جامعه ای برعهده دارد که در آن فعالیت می کند؛ چرا که از منابع طبیعی، اقتصادی و انسانی آن جامعه استفاده می کند و از این رو باید در قبال آن مسئولانه عمل کند.

رفتار مسئولانه در قبال تمامی افراد جامعه و محیطی که در آن زندگی می کنیم، با توجه به تامین نیازهای مردم، ارتقای کیفیت محصولات و تولیدات، فقرزدایی، ارتقای کیفیت و سبک زندگی سالم برای افراد جامعه و برخورد مسئولانه با آسیب های زیست محیطی و آسیب های اجتماعی، نه تنها وظیفه دولت و مسئولان، بلکه رسالت تک تک ما محسوب می شود.

در این میان آن دسته از شرکت ها، سازمان ها یا بنگاه های اقتصادی که با تولیدات خود به محیط زیست صدمه می زنند، به حقوق مشتریان و مصرف کنندگان خود احترام نمی گذارند، در قبال کارکنان خود و حقوق آنها رفتار غیرمسئولانه ای دارند، به مرور مقبولیت برند خود را از دست می دهند و از چرخه کسب و کار حذف می شوند.



بنابراین داشتن تعامل سازنده با مشتریان، تامین کنندگان، رسیدگی به اقشار ضعیف و کم در آمد جامعه، رعایت اخلاق مداری، پایبندی به الزامات قانونی و رفتار مسئولانه در قبال محیط زیست، ضمن اینکه یک وظیفه مسلم و مسئولیت اجتماعی است؛ در عین حال به حفظ جایگاه مناسب برند در جامعه و بازار کسب و کار کمک می کند.



Cooking

The Second Part

آشپزی فصل دوم

- ◀ معجزه (چاشنی های گلها) در طعم بی نظیر غذاها
- ◀ سفری به شهرهای خلاق خوراک شناسی
- ◀ تاریخ آشپزی ایرانی
- ◀ لزوم حفظ جایگاه تاریخی ایران در راه ابریشم

معجزه چاشنی‌های گلها در طعم بی نظیر غذاها

GOLHA SEASONING

با دو دستور پخت غذای محبوب شما

■ طرز تهیه کباب کوبیده با «چاشنی کباب و استیک گلها»

■ طرز تهیه لازانیا با «چاشنی پیتزا و لازانیا گلها»



چاشنی‌ها یک بخش جالب و قابل توجه از محصولات گلها است که می‌تواند عطر دل انگیز و طعم و مزه شگفت انگیزی را به غذاهای شما ببخشد. برای خوشمزه و خوش عطر کردن غذا چاشنی‌ها و ادویه‌های مختلفی وجود دارد که هر کدام از آنها مزه خاصی به غذا می‌دهند.

استفاده از چاشنی‌های گلها در آشپزی می‌تواند پخت و پز خاطره انگیزی را برای شما رقم بزند و خاطرات شیرین این غذاها به چاشنی دورهمی‌های شما تبدیل شود. چون پختن غذا برای خودمان و دیگران که دوستشان داریم، یکی از لذت‌های بزرگ است قصدمان این است که خانواده، دوستان و مهمانان ما از خوردن غذا لذت ببرند. ما به بهانه غذا خوردن دور هم جمع می‌شویم، با هم دیدار می‌کنیم، به گفت‌وگو می‌نشینیم؛ اما نمی‌دانیم غذا باعث این اتفاق مهم شده است تا از با هم بودن لذت ببریم.

همه ما می‌دانیم که مواد اصلی غذایی مثل قورمه سبزی چیست و همه ما با عطر و بوی این غذا آشنا هستیم، اما آیا مواد است که غذا را خوشمزه می‌کند یا عشقی که آشپز در پختن غذا دارد؟

درواقع باید گفت هیچ کدام، چون آنچه غذا را خوشمزه می‌کند، چاشنی غذاست. درواقع استفاده از چاشنی‌ها، یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای بهبود طعم غذا، بدون نیاز به داشتن مهارت‌های خاص آشپزی است.

از جمله چاشنی‌های تولیدی صنایع غذایی گلها می‌توان به:

چاشنی کباب و استیک	چاشنی ذرت	چاشنی قورمه سبزی
چاشنی ماست و خیار	چاشنی سالاد	چاشنی مرغ و ماهی
چاشنی پیتزا و لازانیا	چاشنی قیمة	چاشنی جوجه کباب
چاشنی گرام ماسالا	پودر پاپریکا	چاشنی لیمو فلفلی
چاشنی پودر گوجه‌فرنگی	ادویه کاری	شوید خشک شده



طرز تهیه کباب کوبیده با «چاشنی کباب و استیک گلها»

کباب کوبیده از غذاهای سنتی و پرتعداد ایرانی است که در دوره قاجار به فهرست غذاهای ایرانی اضافه شده است. طبق نظر جعفر شهری، از تاریخ نویسان معتبر و همچنین اعتمادالسلطنه یکی از رجال معروف دربار قاجار، پای چلو کباب در دوره ناصرالدین شاه به ایران باز شده است. جالب است بدانید این کباب از قفقاز وارد ایران شده و دستور قدیمی آن با دستور فعلی متفاوت است. ناصرالدین شاه قاجار از کسانی بوده که در تغییرات کباب قفقازی به کباب کوبیده تاثیر گذار بوده است. کوبیده از غذاهای مورد علاقه شاه قاجار بود و به همین دلیل آشپزان دربار نگاه ویژه ای به این غذا داشتند و با تغییراتی که در دستور تهیه آن ایجاد کردند، کباب کوبیده امروزی متولد شد. بعضی افراد تصور می کنند تهیه یک کباب کوبیده خوشمزه و لذیذ کار بسیار سختی است و همیشه کباب را خریداری می کنند. اما نمی دانند که با استفاده از «چاشنی کباب و استیک گلها» چه کباب کوبیده عالی و بی نظیری می توانند درست کنند.

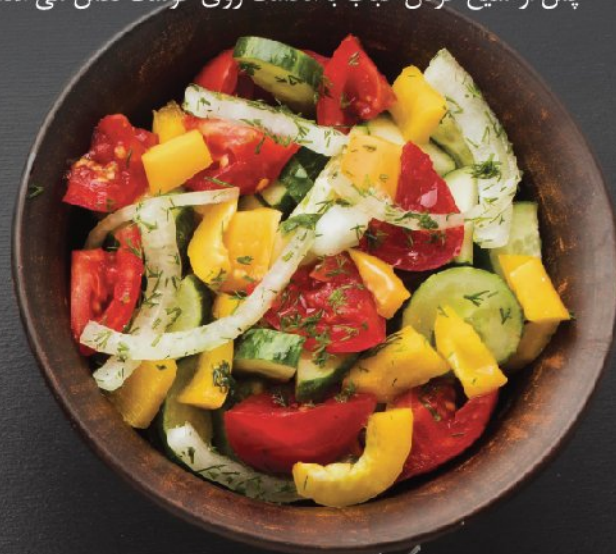
این کار علاوه بر اینکه باعث می شود کباب مغزیخت شود، به زیبایی ظاهری کباب نیز کمک می کند. اگر کار سیخ کردن کباب برایتان مشکل است، می توانید از کباب زن دستی هم استفاده کنید. در این مرحله منقل ذغال را با ذغالی یکدست و کاملاً روشن آماده می کنیم، سپس سیخ ها را به آرامی روی منقل می چینیم. پس از آنکه کباب ها خودشان را گرفتند، آنها را به صورت متداوم می چرخانیم تا به صورت یکنواخت بپزند. پس از اینکه پختن کباب ها به پایان رسید، کره را روی بخار آب ذوب می کنیم و به همراه زعفران با یک برس تمیز روی کباب ها می مالیم. این کار علاوه بر اینکه کباب ها را زیباتر می کند، باعث خوشمزه تر شدن کباب کوبیده می شود.

برای تهیه کباب کوبیده رستورانی ابتدا ۴۰۰ گرم گوشت راسته گوسفندی را به همراه ۴۰۰ گرم گوشت قلوه گاه گوساله و دنبه گوسفندی داخل چرخ گوشت می ریزیم و دو مرتبه چرخ می کنیم تا کاملاً با هم ترکیب شده و یکدست شوند. در این مرحله گوشت چرخ کرده را داخل یک کاسه مناسب و جادار قرار می دهیم. در ادامه در ظرفی جداگانه پیازها را با رنده متوسط رنده می کنیم و با فشار دست آب اضافی شان را به طور کامل می گیریم، سپس آب پیاز را داخل یک کاسه کوچک می ریزیم و کنار می گذاریم.

در این مرحله پیاز آب گرفته را به مدت ۱۵ دقیقه درون یخچال قرار می دهیم تا به اصلاح چلو کبابی ها شیرین شود، سپس به گوشت چرخ کرده اضافه می کنیم. در ادامه بکینگ پودر را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و چاشنی کباب و استیک گلها و ۲ قاشق غذاخوری زعفران دم کرده به گوشت اضافه می کنیم. در این مرحله مواد کباب را باید به خوبی ورز دهیم تا گوشت منسجم شود. به طوری که حالت چسبناکی پیدا کند که وقتی مایه کباب را از داخل کاسه بلند می کنید تکه تکه نشود و همه گوشت به صورت یکدست بلند شود. ورز دادن را ادامه می دهیم تا مایه کباب یکدست و کاملاً منسجم شود، سپس یک سلفون روی کاسه می کشیم و به مدت ۲ ساعت به مایه کباب در یخچال استراحت می دهیم. پس از گذشت ۲ ساعت کاسه را از یخچال خارج می کنیم. برای سیخ کردن کباب ها ابتدا سیخ های پهن مخصوص کباب کوبیده را با آب پیاز خیس می کنیم سپس به اندازه یک پرتقال کوچک از گوشت برمی داریم و سیخ را بین گوشت قرار می دهیم و آن را روی سیخ پهن می کنیم. پس از سیخ کردن کباب با انگشت روی گوشت نقش می اندازیم،

مواد لازم برای ۴ نفر

چاشنی کباب و استیک گلها به مقدار کافی	
گوشت مخلوط	۸۰۰ گرم
پیاز آب گرفته	۲۰۰ گرم
دنبه تازه گوسفندی	۱۰۰ گرم
نمک گلها	۱ قاشق چایخوری
بکینگ پودر گلها	۱ قاشق چایخوری
فلفل سیاه گلها	به اندازه دلخواه
زعفران دم کرده	۴ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم



مجموعه صنایع غذایی و کشاورزی



طرز تهیه لازانیا با «چاشنی پیتزا و لازانیا گله‌ها»

لازانیا یکی از غذاهای معروف بین‌المللی است که در واقع یکی از پاستاهای معروف کشور ایتالیا است. برای تهیه لازانیای ساده و خوشمزه ابتدا پیاز را به صورت نگینی ریز خرد می‌کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار داده و پیاز را به همراه کمی روغن اضافه می‌کنیم و به خوبی تفت می‌دهیم تا پیاز سبک و شیشه‌ای شود. در مرحله دوم گوشت چرخ کرده را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه و چاشنی پیتزا و لازانیا گله‌ها را به تابه اضافه کرده و به خوبی تفت می‌دهیم تا رنگ گوشت تغییر کند. در ادامه فلفل دلمه‌ای را به صورت نگینی خرد کرده و به تابه می‌افزاییم. سپس فلفل دلمه‌ای را هم کمی تفت می‌دهیم تا با دیگر مواد یکدست شود، سپس قارچ‌ها را به صورت ورقه‌ای خرد می‌کنیم و به همراه آب لیمو ترش به تابه اضافه می‌کنیم. در ادامه قارچ را هم تفت می‌دهیم تا آب بیندازد و سرخ شود.

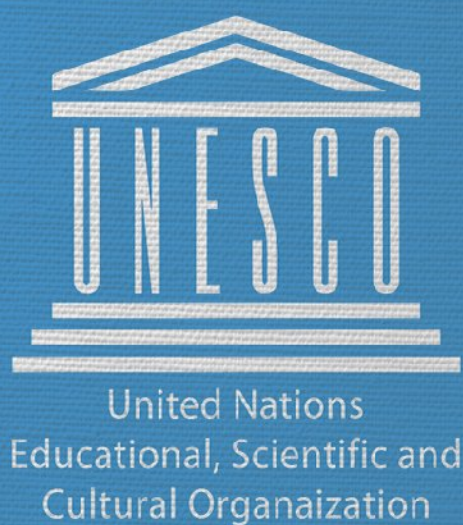
در مرحله بعد مواد داخل تابه را یک سمت جمع می‌کنیم و در سمت دیگر رب گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم. رب گوجه فرنگی را چند دقیقه تفت می‌دهیم تا به طور کامل سرخ شده و طعم خامی آن گرفته شود. حالا درب تابه را می‌گذاریم تا مواد با آب خودشان بپزند. در همین حین سس بشامل را آماده می‌کنیم، برای این منظور آرد را درون یک تابه جداگانه می‌ریزیم و کمی تفت می‌دهیم تا بوی خامی آرد گرفته شود. حالا کره را اضافه کرده و به همراه آرد تفت می‌دهیم تا به طور کامل با هم یکدست شوند. در ادامه شیر گرم را اضافه می‌کنیم و به صورت مرتب مواد را هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود، سپس اجازه می‌دهیم سس غلیظ شود. این سس را باید به صورت مداوم هم بزنیم تا غلظت آن شبیه فرنی شود، سپس از روی حرارت کنار می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم خنک شود. مواد گوشتی را هم پس از اینکه آب درون تابه کشیده شد، از روی حرارت کنار می‌گذاریم تا خنک شوند. در این مرحله فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن می‌کنیم تا به طور کامل گرم شود، سپس یک ظرف مناسب فر انتخاب می‌کنیم. در ادامه ورق‌های لازانیا را درون آب ولرم قرار می‌دهیم تا کمی نرم شوند. حالا مقداری سس بشامل در کف ظرف می‌ریزیم، سپس یک ورقه لازانیا روی سس قرار می‌دهیم. در ادامه یک لایه نازک از مخلوط گوشت چرخ کرده روی ورق لازانیا پهن می‌کنیم، سپس کمی پنیر پیتزا و آویشن روی آن می‌پاشیم. به همین ترتیب مواد لازانیا را به صورت لایه‌ای روی هم می‌چینیم. لایه آخر را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم، سپس ظرف را به مدت ۳۰ دقیقه درون فر قرار می‌دهیم تا لازانیا آماده شود. در پایان پخت برای طلایی شدن روی پنیر، چند دقیقه گریل را روشن می‌کنیم. از چاشنی پیتزا و لازانیا گله‌ها در پخت لازانیای خود استفاده کنید تا متوجه تفاوت عطر و طعم بی‌نظیر آن در غذای خود باشید.

مواد لازم برای ۴ نفر

ورق لازانیا	۵۰۰ گرم
گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
قارچ	۵۰۰ گرم
فلفل دلمه‌ای	۲ عدد
پیاز	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
پنیر پیتزا	۴۰۰ گرم
آب لیمو ترش	۱ قاشق غذاخوری
آویشن گله‌ها	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه، نمک و فلفل سیاه گله‌ها	به مقدار کافی
روغن	به مقدار کافی
چاشنی پیتزا و لازانیا گله‌ها	به مقدار کافی



سفری به شهرهای خلاق خوراک شناسی



یونسکو به عنوان یک سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی در تلاش است تا با همکاری‌های بین‌المللی میان کشورها در حوزه‌های آموزش، علوم و فرهنگ صلح ایجاد کند. همچنین یونسکو سعی دارد تا برنامه‌های آن در راستای توسعه پایدار باشد تا برای آیندگان هم محفوظ بماند.

در این راستا یونسکو با توجه به معیارها و استانداردهای خود، آثار ملموس و ناملموس باستانی، فرهنگی و طبیعی را به ثبت می‌رساند تا در ابعاد وسیع‌تری از این آثار ارزشمند محافظت شود. به طور نمونه فهرست آثار ثبت شده ایران در میراث یونسکو از مهمترین فهرست‌ها برای آثار ملموس ایران است که بر اساس آن، مردم جهان می‌توانند با آثار و میراث ایران بهتر آشنا شوند.

مفهوم دیگری که در یونسکو دنبال می‌شود، «شبکه شهرهای خلاق» است. هدف از برنامه شهر خلاق یونسکو که در سال ۲۰۰۴ و در هفت حوزه شامل صنایع دستی، موسیقی، خوراک شناسی، رسانه، ادبیات، هنر و طراحی ارائه شده، توجه به خلاقیت‌های بومی بوده است.

همانطور که برای ثبت آثار ملموس و ناملموس در یونسکو طرحی آماده می‌شود و پس از به تصویب رسیدن کمیته یونسکو به ثبت می‌رسد؛ ثبت شهرها به عنوان «شبکه شهری خلاق» هم مراحل و روال خودش را دارد. عنوان شهر خلاق به شهرها کمک می‌کند که در آن زمینه خاص تواناتر شوند و با برنامه‌ریزی صحیح و جامع، سبب ارتقای اقتصاد و فرهنگ خود شوند. این عناوین همچنین در جهت برندسازی شهری و گردشگری و در نتیجه، افزایش گردشگران تخصصی هم موثرند و منجر به جذب گردشگر برای آن منطقه، خواهد شد.

در کنار آثار ملموس و آثار ناملموس ایران در فهرست جهانی یونسکو، شناخت شهرهای خلاق ثبت شده در این سازمان جهانی هم اهمیت دارد و این شهرها می‌توانند در راستای ارتقای فرهنگی ایران و محافظت از عناصر فرهنگی موثر باشند.

شبکه شهرهای خلاق یونسکو

شبکه شهرهای خلاق یونسکو در سال ۲۰۰۴ و برای ترویج همکاری میان شهرهایی به راه افتاد که از خلاقیت به عنوان عاملی راهبردی برای پیشرفت پایدار شهری استفاده کرده بودند. شهرهایی که این شبکه را تشکیل داده‌اند، برای رسیدن به هدف مشترکی با هم کار می‌کنند. هدف مشترک آنها این است که خلاقیت و صنایع فرهنگی را در مرکز برنامه‌های توسعه محلی و همکاری‌های بین‌المللی قرار دهند. شبکه شهرهای خلاق یونسکو، هفت حوزه خلاق شامل صنایع دستی، هنرهای بومی، هنرهای رسانه‌ای، فیلم، طراحی، خوراک شناسی، ادبیات و موسیقی را پوشش می‌دهد. درواقع، شهرهایی که به جمع این شهرهای خلاق اضافه می‌شوند، تعهد می‌دهند که فعالیت‌های مثبت خود را با هم به اشتراک بگذارند و بین بخش‌های عمومی و خصوصی و جامعه مدنی، همکاری ایجاد کنند تا به اهداف زیر دست پیدا کنند:

- تقویت آفرینش، تولید و توزیع فعالیت‌ها، محصولات و خدمات فرهنگی؛
- توسعه کانون‌های خلاقیت و نوآوری و گسترش فرصت‌ها برای افراد آفریننده و حرفه‌ای در بخش فرهنگی؛
- بهبود دسترسی به زندگی فرهنگی و شرکت در آن، به ویژه برای گروه‌ها و افراد به حاشیه رانده‌شده و آسیب‌پذیر؛
- ادغام کامل فرهنگ و خلاقیت در طرح‌های پیشرفت پایدار.

شهرهای خلاق غذا در جهان

آدلاید استرالیا، بارسلونا از اسپانیا، برگن از نروژ، بوداپست از مجارستان، دیترویت از آمریکا، لیورپول از انگلیس، رم از ایتالیا، مونته‌ویدئو از اروگوئه، سالوادور برزیل و سنگاپور از دیگر شهرهایی هستند که به عضویت شبکه شهرهای خلاق جهان درآمده‌اند. هر کدام از این شهرها که نام برده شد، به دلیل تنوع غذایی و اغلب به خاطر سابقه کهن فرهنگی که دارند، در این فهرست جای گرفته‌اند. گفتنی است شهر «پوپایان» در کلمبیا، نخستین شهر جهان بود که در فهرست شهرهای خلاق دنیا جای گرفت.



شهرهای خلاق ایران در یونسکو

تاکنون پنج شهر ایران به عنوان شهرهای خلاق ایران در یونسکو ثبت شده‌اند که این پنج شهر عبارتند از اصفهان، رشت، بندرعباس، کرمانشاه و سنندج. رشت و کرمانشاه در زمینه خوراک شناسی، سنندج در زمینه موسیقی و شهرهای اصفهان و بندرعباس در زمینه صنایع دستی، توانسته‌اند با داشته‌های خود به عضویت شهرهای خلاق دربیایند. در ادامه این مطلب به معرفی شهرهای خلاق کشورمان می‌پردازیم.

رشت؛ شهر خلاق خوراک شناسی

رشت هم مانند دیگر شهرهای جهان که در یونسکو با عنوان شهر خلاق خوراک شناسی ثبت شده اند، تنوع بی نظیری از انواع غذاهای محلی، آش، شیرینی، نان و ترشی ها را دارد. علت معرفی شهر رشت به عنوان شهر خلاق خوراک شناسی، طبق نوشته های موجود بر اساس کتاب سفره گیلانی بین ۲۱۰ تا ۲۵۰ خوراک است که شامل خوراک محلی، تنوع خوراکی و فرآورده های غذایی محلی است. کافی است به یکی از رستوران های خوب محلی در رشت بروید تا حسابی در انتخاب غذا سردرگم شوید. غذاهای متنوع محلی که هر کدام طعم ویژه خود را دارد. همین تنوع رنگارنگ و خوشمزه غذاها در گیلان سبب شده که رشت در سال ۹۴ به عنوان شهر خلاق یونسکو در خوراک شناسی (Gastronomy) به ثبت برسد.

به نقل از ماهرترین سرآشپزهای گیلانی، در گیلان تنها ۱۲ نوع فسنجان وجود دارد. غذاهایی همچون ماهی ملاته، کولی غورابیچ، چغرتمه، کاله کباب، کپور آبه، باقلا قاتق، میرزا قاسمی، ترش تره، سیرقلیه، کباب ترش، اناربیچ، واویشکا، شش انداز، ترش آش، گمج کباب، موتنجن، دببجا و ماهی فیپیچ را به عنوان اصیل ترین غذاهای بومی گیلان می توان نام برد. از دلایل ثبت این شهر به عنوان شهر خلاق خوراک، می توان استفاده از مواد غذایی محلی و متناسب فصل، منابع غذایی طبیعی غنی و همراه با فرهنگ محلی منطقه را نام برد. درواقع در آشپزی رشتی طی نسل ها نه فقط دستورهای غذایی قدیمی، بلکه روش های آشپزی و استفاده صحیح از وسایل هم انتقال داده است؛ بنابراین ما در رشت به عنوان شهر خلاق، با یک فرهنگ منحصر به فرد غذایی طرف هستیم.



کرمانشاه؛ شهر خلاق خوراک شناسی

استان کرمانشاه نزدیک به ۸۰ نوع غذا و خوراک، ۱۱ نوع نان، ۲۰ نوع شیرینی و میان وعده های مخصوص خودش، ظرفیت های فراوانی در حوزه خوراک دارد که به شهرهای خلاق یونسکو در لیست ایران اضافه شده است. خوراکی هایی مثل «روغن کرمانشاهی»، «نان برنجی»، «کاک»، «خورشت خلال» و «دنده کباب» از جمله خوراکی های کرمانشاه است. کرمانشاه به عنوان سی و هفتمین شهر خلاق خوراک در جهان به ثبت رسیده است. این استان پهناور با ثبت غذاهای متنوع و متعدد در سال های گذشته و همچنین احیا و معرفی غذاهای محلی توانست نام خود را در سازمان یونسکو ثبت کند و به عنوان جهان شهر خلاق خوراک انتخاب شود. این ثبت جهانی در زمینه خوراک برای کرمانشاه، زمینه های افزایش ظرفیت های گردشگری را فراهم می کند.

پیش از این قرار بود کرمانشاه به دلیل داشتن موسیقی غنی و اصیل، به عنوان شهر خلاق موسیقی معرفی شود که این امر میسر نشد و در نهایت در سال ۱۴۰۰ به دلیل داشتن غذاهای متنوع و رنگارنگ، به عنوان شهر خلاق خوراک به جهان معرفی شد.



بندرعباس؛ شهر خلاق صنایع دستی و هنرهای مردم

با وجود اینکه در بندرعباس نیز شاخصه های مختلف فرهنگی از جمله غذاهای دریایی، موسیقی محلی و صنایع دستی و هنرهای بومی وجود دارد، صنایع دستی و هنرهای آن با توجه به قدمت شان اهمیت بیشتری داشتند و از همین رو به عنوان ویژگی این شهر خلاق

یونسکو در سال ۹۷ با عنوان صنایع دستی و هنرهای مردم (Crafts and Folk Art) به ثبت رسید. صنایع دستی بندرعباس شامل سه بخش صنایع دستی کاربردی و دریایی، لباس‌های محلی و آلات موسیقی بومی می‌شود. همچنین، صنایع دستی بندرعباس، بخش مهمی از اقتصاد آن را تشکیل می‌دهد و برای مردم آن درآمدزایی دارد. بنابراین، صنایع دستی در بندرعباس نقش مهمی دارد و اگر در مسیر درستی هدایت شود، نسل‌های آینده می‌توانند توسعه دهنده آن در آینده نزدیک باشند. در این استان صنایع دستی بومی از جایگاهی ویژه برخوردار است. به طور مثال رودوزی‌های سنتی که از مهمترین صنایع دستی این منطقه به‌شمار می‌رود، جزو لاینفک پوشش بومی زنان و دختران منطقه است. یا نوعی حصیر به نام «تک» در نواحی روستایی هم به عنوان زیرانداز و هم به‌عنوان بخشی از پوشش سقف خانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین از حصیربافی باید به عنوان رایجترین و معمولترین صنعت دستی استان هرمزگان نام برد.



اصفهان؛ شهر خلاق صنایع دستی

اصفهان به عنوان اولین شهر خلاق یونسکو از ایران در سال ۱۳۹۴ در یونسکو به ثبت رسید. این شهر با توجه به ظرفیت‌هایی که دارد، به عنوان شهر خلاق صنایع دستی و هنرهای مردم (Crafts and Folk Art) در یونسکو ثبت شد. شهر اصفهان مهد هنرهای دستی و یکی از مهمترین قطب‌های صنایع دستی ایران است. قلم‌کاری، خاتم‌سازی، منبت‌کاری، نمدمالی، گیوه‌بافی و گیوه‌دوزی، عبا‌بافی، سفال و سرامیک‌سازی، پوست و پوستین‌دوزی، ملیله‌سازی، میناکاری، کاشی‌سازی، سوزن‌دوزی، صحافی، ضریح‌سازی، فیروزه‌کوبی، تنها بخشی از هنرهای مردم اصفهان است که روزانه تولید می‌شود. کافی است گردشگر در بازار سنتی میدان نقش جهان داشته باشد تا با گوشه‌ای از هنرهای که در اصفهان تولید می‌شوند، از نزدیک آشنا شود. استان اصفهان به لحاظ حجم، ۶۰ درصد تولید صنایع دستی کشور را به خود اختصاص داده و بیش از ۷۰ هزار هنرمند صنایع دستی در این استان فعالیت می‌کنند. میزان ارزآوری صنعتگران و هنرمندان حوزه صنایع دستی کشور حدود ۵۰۰ میلیون دلار در سال اعلام شده است. سهم صنایع دستی کشور از تولید ناخالص ملی بیش از ۹/۲ درصد است و قابلیت افزایش صادرات آن تا ۲ میلیارد دلار هم وجود دارد.



سنندج؛ شهر خلاق موسیقی و آواز

سنندج به عنوان دومین شهر بزرگ کردنشین ایران، در زمینه موسیقی بسیار مطرح است و حرف بسیاری برای گفتن در این حوزه دارد. نوازندگان بزرگی از این شهر به جهان معرفی شده‌اند. در قلب میراث موسیقی سنندج، «دف» به عنوان ابزار موسیقی ملی به ثبت رسیده است. با توجه به اهمیت موسیقی در این شهر، در سال ۹۷ سنندج به عنوان شهر خلاق یونسکو در موسیقی میان شهرهای خلاق یونسکو به ثبت رسید تا مسیری برای حفظ و توسعه این سبک ویژه موسیقی فراهم شود. در سنندج موسیقی با خوی و فرهنگ مردم عجین شده است و به ندرت می‌توان خانواده‌ای را یافت که با موسیقی آشنا نباشد.

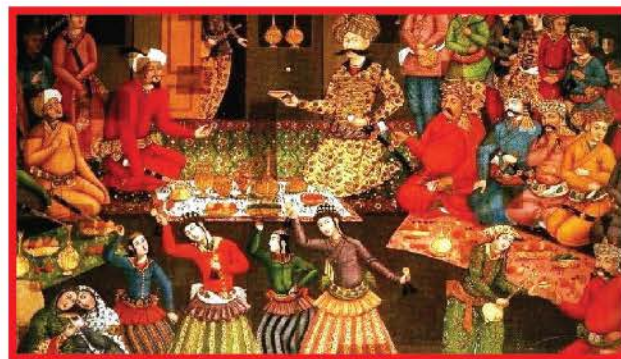
تاریخ آشپزی ایرانی

آشپزی در هر جامعه ای بنا بر ماهیت فرهنگی، اقلیمی و نظام معیشتی مردم آن جامعه، در برگیرنده مجموعه ای از ظرافت های فنی و هنری است که با به کارگیری آنها در فرایندی سازمان یافته، مواد خام خوردنی در دسترس، برای طبخ و تولید غذا آماده می شود. آشپزی را ویژگی متمایزکننده انسان هوشمند از جانداران دیگر دانسته اند. کلود لوی استروس Claude Lévi-Strauss انسان شناس فرانسوی در اثر مشهور خود «خام و پخته» بر این باور است که پخت و پز یا آشپزی، هم نمایانگر فرآیند گذار از طبیعت به فرهنگ است؛ و هم معرف وضع و حال انسان با همه ویژگی های انسان بودنش.

آشپزی، دستاورد زنان ایرانی

در گذشته، جوامعی که از اقتصاد کشاورزی خوبی برخوردار بودند و مواد خوراکی فراوانی از فرآورده های زمینی و حیوانی به دست می آوردند، فرهنگ آشپزی و تنوع فنون پخت و پز و تولید و توزیع غذا پیشرفته ای داشتند. به عنوان نمونه یکی از جوامعی که تنوع و سلیقه غذایی آن در حد چشمگیری بوده و مکتب آشپزی در جهان دارد، سرزمین ایران است.

دستور آشپزی و روش های آماده سازی انواع مواد خام و طبخ این همه غذاهای متنوع و رنگارنگ ایرانی در کتاب های «کارنامه» و «ماده الحیوه» (بازمانده از دوره صفویه) نشان دهنده تجربه ای طولانی در فنون پیچیده و هنر ظریف و پیشرفته آشپزی در ایران است.



«تجف دریابندری» نویسنده و مترجم فقید ایرانی در کتاب وزین خود درباره آشپزی و غذاهای متنوع ایرانی نوشته است: «در آشپزی ایرانی راز و رمزی برگرفته از فرهنگ ایرانی نهفته، که به

جوهره آن ویژگی خاصی بخشیده و آن را شهره آفاق کرده است. آشپزی ایرانی را می توان مانند فرش، معماری، عرفان و ادبیات ایرانی، هنری بسیار پیشرفته و همچون قالی، دستاورد بی چون و چرای زنان ایرانی دانست. این هنر همچون سرچشمه زاینده ای، حوزه های وسیعی از هنر آشپزی در خارج از ایران را سیراب کرده و در میان ملت های مسلمان و شبه قاره هند، به صورت مکتب مادر آشپزی درآمده و از راه فرهنگ اسپانیا و ایتالیا به فرهنگ آشپزی جنوب اروپا نیز نفوذ کرده است.»

فرهنگ غذایی، میراث هر سرزمین

آشپزی به معنای یک هنر ظریف، به معنای شیوه پخت و پزی که فرانسویان آن را «آشپزی عالی» می نامند، در بیشتر جوامع نخست در دربار پادشاهان و خانه های اشراف پرورنده شده و سپس در لایه های پایین تر جامعه گسترش یافته است.

در عصر ما رستوران ها و هتل های بزرگ و گران جای آن دربارها و خانه ها را گرفته اند؛ اما گسترش آشپزی عالی در خانه های مردم عادی همیشه حدی دارد و تفاوت میان «آشپزی عالی» و «آشپزی عادی» کمابیش سر جای خود باقی می ماند. این تفاوت تنها در گرانی و ارزانی یا زیادی و کمی مواد غذایی نیست، بلکه در شیوه پخت هم هست. به نظر می آید آشپزی ایرانی، استثنایی بر این قاعده است؛ یعنی آنچه ما به این نام می شناسیم یک شیوه پخت و پز بیشتر نیست و اگر میان سفره دارا و ندار تفاوتی هست، این تفاوت در جنس و مقدار مواد است، نه در شیوه آماده کردن آنها.

تفاوت آشپزی ایرانی با سایر ملل

فرآورده‌های سرزمین ایران متنوع و ممتاز است. از این جهت که در این سرزمین، اقلیم‌های مختلفی اعم از گرمسیری، سردسیری، بیابانی، دریایی، دشتی و کوهستانی وجود دارد. دوم اینکه ایران بخشی از نوار حاصل خیزی را در بر می‌گیرد که از دامنه‌های هیمالیا تا سواحل اروپایی دریای سیاه کشیده شده و نیز شامل سرزمین‌های کشمیر، افغانستان و پاکستان و آسیای صغیر تا یونان و پاره‌ای از اروپای شرقی است. لذا میوه و سبزی و تره‌باری که در این نوار از خاک ایران به دست می‌آید، از لحاظ عطر و طعم در جهان بی‌مانند است. گوشت، شیر و کره و روغن این منطقه هم به همان دلایل، بر نظایر خود در سایر جاها امتیاز دارد.

دم کشیدن و جلافتادن غذا، آشپزی ایرانی را از سایر شیوه‌های آشپزی ممتاز می‌کند. ملل دیگر، به هر دلیلی بیشتر غذاهای خود را به سرعت آماده می‌کنند و در بعضی موارد مثل آشپزی چینی، بسیاری از مواد را فقط مختصری تفت می‌دهند، یا به اصطلاح می‌ترسانند و به صورت نیم‌پز می‌خورند. در اروپا هم این رسومات چینی تا حدودی رایج شده است. از آنجایی که ذائقه ما ایرانی‌ها به غذای دم کشیده و جلافتاده عادت دارد، بسیاری از ما برای قبول این نوع غذاها آمادگی نداریم. البته این امر چیزی به جز عادت نیست و لذت بردن از هر نوع آشپزی را با اندکی کنجکاو و تحمل می‌توان آموخت.

بدون شک تفاوت عمده‌ای میان مردمانی وجود دارد که می‌دانستند چگونه مواد غذایی مختلف را با ظرافت و تعقل با هم درآمیزند و در شرایط مناسب و آگاهانه بپزند، با مردمانی که از خوراک برای رفع امور جسمانی و لذت آنی استفاده می‌کردند. فرهنگ غذایی جزوی از میراث فرهنگی هر سرزمینی است که در کنار تاریخ، افسانه‌ها، نواها، ترانه‌ها، کتیبه‌ها، دست نوشته‌ها، پوشش، آداب و رسومات و مذهب، نشانه‌هایی از فرهنگ و تاریخ هر سرزمین است.

ویژگی‌های مکتب آشپزی ایرانی

آشپزی ایرانی، همانند فرش ایرانی، اساساً هنری است توده‌ای، که در خانه‌های مردم ساده یا حتی فقیر به دست زنان و دختران شهر و روستاهای این سرزمین پرورانده شده است. هرچند نمونه‌های فرد اعلای آن (مانند فرش) از خانه‌های اشراف و اعیان سر درآورده و هرچند آشپزی حرفه‌ای کمابیش در انحصار مردان باشد. تفاوت عمده آشپزی حرفه‌ای و آشپزی خانگی در حجم غذاست، نه در شیوه پخت و پز؛ آشپز حرفه‌ای همان آشپزی زنان خانه‌دار در مقیاس بزرگ‌تر و با تجهیزات بیشتر تقلید می‌کند و می‌کوشد به پای آن برسد. از میان عوامل بی‌شماری که در تکوین و تکامل این هنر موثر بوده‌اند، می‌توان به سه عامل عمده اشاره کرد: فرآورده‌های بومی، نوع سوخت و نحوه زندگی مردم.



تاریخ آشپزی ایرانی

تاریخ آشپزی ایران

در تاریخ زمان باستان، از فر و شکوه دربار پادشاهان ایران، که فرمانروای بخش بزرگی از جهان متمدن زمان خود بودند، سخن بسیار گفته شده، اما از خورد و خوراک آنها خبر بسیار مستندی به دست نرسیده است.

درباره تاریخ آشپزی ایران قدیمی‌ترین اشارات به افسانه‌هایی از زمان ضحاک آغاز شده است و البته قبل از آن در تاریخ افسانه‌ای هنر آشپزی را مربوط به دیوها می‌دانستند. اما قدیمی‌ترین دست نوشته‌های به جامانده درباره تاریخ آشپزی ایرانی در زمان ساسانیان است.

در زبان پهلوی «خوالیگری» به معنای آشپزی آمده است که مهمترین نثر به جامانده درباره آشپزی ایرانی «رساله خسرو و ریدگ» است. در این رساله که آن را مربوط به مناظره خسرو پرویز و یکی از درباریان می‌دانند (۵۹۱ تا ۶۲۸ قبل از میلاد مسیح) مناظره‌ای میان این دو تن درباره بهترین خوراک‌ها، نوشیدنی‌ها، بازی‌ها، عطرها، اسب‌ها و همچنین چوگان آورده شده است. در این رساله درباره چند دسته از خوراک‌ها و نوع طبخ‌ها آنها همانند: غذاهای گوشتی گرم، غذاهای گوشتی سرد، نوشیدنی‌ها، شیرینی‌ها و البته مرباها مباحثی مطرح شده است. نکته جالب درباره تاریخ آشپزی ایران در این است که بسیاری از مکاتب آشپزی، دستورات و اصلاحات آشپزی عربی و کشورهای فلات ایران، از مکتب آشپزی ایران وام گرفته شده است.

اگر آنچه را که کسانی مانند فردوسی و ثعالبی درباره خوراک ایرانیان نام می‌برند، نمونه‌هایی از غذای شاهان زمان باستان فرض کنیم، باید گفت در آشپزخانه این شاهان، غذایی که امروز آشنا باشد، کمتر به چشم می‌خورد.

گوشت شکار و مواد کمیاب و گران بها را طبعاً باید انتظار داشت؛ به این ترتیب گذشته از سکبا و پالوده، از آشپزی ایرانی به ویژه عناصر اصلی آن، خورش به معنای امروزی کلمه و برنج و نان اثری نمی‌بینیم. ولی به طور مسلم توده مردم این سرزمین خورد و خوراک ساده‌تر و ارزان‌تر خود را داشته‌اند و سرچشمه اصلی آشپزی ایرانی را باید در همین جا جست و جو کرد. در دوره‌های بعد همین خورد و خوراک توده‌ای و روستایی است که به دربار خلفای عباسی و ایلخانیان مغول نفوذ می‌کند.

کیفیت، متمایزکننده آشپزی ایرانی

نکته‌ای که با یک نگاه کلی به آشپزی ایرانی روشن می‌شود، این است که هر کدام از غذاهای اصیل ایرانی، الگویی است که به واسطه قرن‌ها تجربه به دست آمده است و می‌توان آن را با مواد گوناگون پر کرد. برای دیدن این حقیقت کافی است به انواع پلو و خورش و آبگوشت و اشکنه و کوکوی ایرانی نگاهی بیندازیم. در همه این موارد می‌توان گفت که امکان تنوع بی پایان است، در حالی که هویت غذا (چه آبگوشت و چه خورش) سر جای خود باقی می‌ماند. بنابراین خورش، آبگوشت یا اشکنه ایرانی یک خوراک معین نیست، بلکه الگویی است برای درست کردن غذاهای بی شماری که می‌تواند با هر فصل از سال یا هر منطقه‌ای از کشور، یا با ذوق و توانایی هر پزنده و خورنده‌ای هماهنگ باشد. این کیفیتی است که آشپزی ایرانی را از آشپزی سایر ملل ممتاز می‌کند.

ویژگی‌های آشپزی ایرانی

نجف دریابندری در کتاب «مستطاب آشپزی» برخی ویژگی‌های کلی را برای آشپزی ایرانی برمی‌شمرد که عبارتند از:

۱. معمولاً خوراک‌های اصلی طرز پخت یکسانی دارند؛ درواقع می‌توان این خوراک‌ها را به‌عنوان الگو در نظر گرفت و خوراک‌های متنوع‌تری از آن ساخت. این امر به ترکیب مواد با یکدیگر و ابتکار و خلاقیت آشپز بستگی دارد.

۲. خوراک‌های ایرانی ملایم و متعادل است و از مواد معطر و چاشنی‌های تند، ادویه‌های مختلف و رنگ‌ها، کمتر در آن استفاده می‌شود.

۳. سوخت غالب آشپزخانه‌های ایرانی در گذشته هیزم و زغال یا پهن چهارپایان بود؛ از این رو، حرارت ملایم و یکنواخت تنور و اجاق سبب می‌شد که انواع خوراک‌های اصلی ایرانی مانند چلو، پلو، خورش و آبگوشت پس از به اصطلاح دم‌کشیدن و جالفتادن و عطر و طعم مخصوص یافتن، خورده شوند.

۴. همراهی پلو با خورش از ابتکارهای مکتب آشپزی ایرانی است. از آنجا که سبزی، تره‌بار و بنشن در مقایسه با گوشت، مرغ و ماهی



همراهی پلو با خورش از ابتکارهای مکتب آشپزی ایرانی است. از آنجا که سبزی، تره‌بار و بنشن در مقایسه با گوشت، مرغ و ماهی بیشتر در دسترس بوده، آشپز ایرانی آنها را به برنج افزوده است و پلوهایی که به خورش نیازی ندارند، پخته است.



لزوم حفظ جایگاه تاریخی ایران در راه ابریشم

حضور تولیدکنندگان مواد غذایی در جاده ابریشم

پایان تجارت در جاده ابریشم

تجارت در جاده ابریشم از ۱۳۰ سال پیش از میلاد مسیح تا سال ۱۴۵۳ میلادی رواج داشته و مهمترین و اصلی ترین مسیر بازرگانی در دنیا شناخته می شد. اما با گذشت زمان و پیشرفت روزافزون کشورها در تولید، صنعت، تکنولوژی و تغییرات بزرگی همچون تولید ابریشم در اروپا و تحولات سیاسی در سرزمین های مخلف تجارت در راه ابریشم به مرور کمرنگ شد و در نهایت در پایان قرن ۱۴ میلادی و در سلسله مینگ با دستور توقف تجارت در جاده ابریشم و همچنین کاهش تقاضا برای ابریشم و ظروف چینی و تبدیل ایتالیا به یکی از اصلی ترین کشورهای عرضه کننده ابریشم در اروپا، تجارت در راه ابریشم برای همیشه پایان یافت. البته بعد از آن برخی از مسیرهای فرعی جاده ابریشم در کشورهای تاجیکستان، پاکستان، افغانستان و هند تا ابتدای قرن ۲۱ مورد استفاده قرار می گرفت.

جاده ابریشم جدید

جاده ابریشم جدید در تاریخ ۱۶ می سال ۲۰۱۷ میلادی، طی مراسمی در چین که سران ۳۰ کشور جهان در آن حضور یافتند، برای پیشرفت و توسعه اقتصادی این قدرت آسیایی افتتاح شد. این جاده تازه تاسیس، امکان تجارت را در اختیار کشورهایی قرار می دهد که در مسیر آن قرار گرفته اند، به گونه ای که می توانند تجارت خود را در آسیا، آفریقا و اروپا گسترش دهند. تنها یک روز پس از این نشست جاده ابریشم جدید با امکاناتی ویژه راه اندازی شد. این جاده امکانات و امتیازهایی خاص در اختیار کشورهایی قرار می دهد که در مسیر آن قرار دارند. با کمک این امکانات، این کشورها می توانند تجارت خود را در آسیا، اروپا و آفریقا بیش از گذشته توسعه دهند. شی جین پینگ، رئیس جمهوری چین از بیان گذاران اصلی این مسیر جدید است. با اجرایی شدن این طرح، جاده ابریشم دوباره رونق می گیرد.

راه ابریشم معروف ترین جاده جهان در طول تاریخ بوده و نام آن در کتب درسی نیز آمده است. جاده ابریشم را شاید بتوان مهم ترین جاده دنیا تا قرن پانزدهم میلادی تصور کرد. حتی بسیاری از هتل ها یا شرکت های بازرگانی و حتی رستوران ها نام برند خود را «جاده ابریشم» گذاشته اند. راه ابریشم قرن ها به عنوان مهمترین مسیر بازرگانی با عبور از کشورهای چین، هند، ایران، مصر، عربستان و شرق اروپا، دو سوی این کره خاکی را به یکدیگر پیوند داده است.

جاده ابریشم قدیم

جاده ابریشم یک جاده معروف باستانی است که در ابتدا به خاطر تجارت و عبور کاروان ها ساخته شد. نخستین کسی که نام راه ابریشم را در سال ۱۸۷۷ میلادی برای این مسیرها انتخاب کرد، یک جغرافی دان آلمانی به نام فردیناند ریختوفن بود. وی به سبب حمل ابریشم چین از این راه به دریای مدیترانه این نام را انتخاب کرد. اما ابریشم تنها کالایی نبوده که در این جاده ها دادوستد می شد. دامنه کالاهایی که در این جاده تجارت می شدند بسیار وسیع بودند و در سراسر اوراسیا از طریق این جاده انتقال داده می شدند. کالاهایی که از سرزمین های شرقی به دیار غرب صادر می شدند، شامل ابریشم، آثار طلا، برنز، سنگ های قیمتی، ظروف چینی، مواد خوراکی از قبیل ادویه جات و برنج، عاج، کاغذ و باروت بود. کالاهایی که از غرب به کشورهای شرقی صادر می شدند، شامل طلا و نقره، سلاح و زره، فرش، پتو، پرده، حیواناتی مثل اسب و سگ، انگور، زیر سوارکاری، برده و... بود.

این جاده نه تنها نقل و انتقال کالا را امکان پذیر می کرد، بلکه باعث انتقال باورهای فکری مثل اسلام، هندوئیسم، بودیسم و مسیحیت و فرهنگ های متفاوت نیز شد. به علاوه بیماری هایی مانند طاعون از این مسیر منتشر شدند. این بیماری ها در قرن دوم و سوم باعث کاهش جمعیت چین و مدیترانه و در نتیجه تضعیف امپراتوری های این نواحی شدند.

شهر شی آن چین، محل عاشقان غذا

نقطه آغاز اصلی جاده ابریشم به طور قطع یکی از شهرهای مرکزی چینی‌ها یعنی شهر چانگان بوده که امروزه به آن شی آن می‌گویند. در قرن هشتم میلادی، این شهر بزرگترین و توریستی‌ترین شهر جهان بود. این شهر محلی برای گردهمایی تاجرانی از کل قاره پهناور آسیا بود. در حال حاضر شی آن یکی از قطب‌های تجارت بین‌المللی چین با ۱۲ میلیون نفر، در حال بازگشت به شکوه سابق خود به عنوان پایانه شرقی جاده ابریشم است. شاید این حجم از رشد جای تعجب نداشته باشد، چون این شهر زادگاه رئیس جمهوری چین، شی جین‌پینگ است.

طرح یک کمر بند یک جاده

طرح راه ابریشم جدید یا «یک کمر بند یک جاده»، یک طرح سرمایه‌گذاری چینی در زیربنای اقتصادی بیش از ۷۷ کشور جهان و توسعه دو مسیر تجاری «کمر بند اقتصادی راه ابریشم» و «راه ابریشم دریایی» است که توسط چین با چشم انداز توسعه اقتصادی بیشتر، یافتن بازارهای صادراتی جدید و همچنین تهیه و توزیع کالاهای صادراتی ارزانتر، در سال ۲۰۱۳ ارائه شده است. این طرح با ۹۰۰ میلیارد دلار سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های اقتصادی جهان بزرگترین طرح سرمایه‌گذاری است که تاکنون توسط یک کشور ارائه شده است. ایران از دیرباز در این برنامه مشارکت فعال داشته و اکنون به یکی از اصلی‌ترین گذرگاه‌ها و کریدورها برای اجرای طرح یک جاده- یک کمر بند تبدیل شده است.

مزایای احیای جاده ابریشم

در همین زمینه، رئیس کارگروه کسب و کارهای جاده ابریشم سازمان ملل (یونسکو) در گفت‌وگو با ایرنا گفت: پروژه یک کمر بند یک جاده که «جاده ابریشم جدید» نامیده شده است، طرحی به منظور سرمایه‌گذاری در زیربنای اقتصادی بیش از ۶۰ کشور جهان و توسعه دو مسیر تجاری «کمر بند اقتصادی راه ابریشم» و «راه ابریشم دریایی» است که از سه مسیر شمالی، مرکزی و جنوبی تشکیل شده است.

دکتر مهدی کریمی تفرشی گفت: طرح جدید با ایده و هزینه یک هزار و ۳۰۰ میلیارد دلاری چین برای ساخت هزارها کیلومتر جاده، راه‌آهن و مسیرهای آبی و هوایی در نظر گرفته شده است. در واقع چین در تلاش است تا ضمن رهبری کشورهای جهان با استفاده از این راه جدید، ارتباطات تجاری دنیا را افزایش دهد و با تثبیت جایگاه اقتصادی خود، باعث وحدت بیشتر تجاری در دنیا شود و در عین حال قاره‌ها را با یکدیگر مرتبط کند.

رئیس مجتمع صنایع غذایی گلها ادامه داد: ایران کشوری است که از دیرباز به راه ابریشم پیوند خورده و نقطه و گذرگاه کلیدی در

این مسیر است و باعث می‌شود تا راه چین برای ارتباط و اتصال با دیگر کشورهای منطقه راه ابریشم باز شود. در این راستا، نقش ایران و به ویژه بندر چابهار به عنوان یک شاهراه و گذرگاه مهم و بندر دریایی برای راه ابریشم و مرتبط کردن خطوط دریایی به یکدیگر، یک نقش حیاتی است.

وی تصریح کرد: ذخایر نفت و گاز، نیروی انسانی، بازار پُرکشش داخلی، منابع کانی و غیرفلزی، بازارهای تحت نفوذ ایران در غرب آسیا و موقعیت ترانزیتی از جمله دلایل جذابیت ایران برای چین است. با توجه به اینکه کشور ما از گذشته‌های دور بخشی از راه ابریشم را در خود جای داده است، ضرورت دارد ایران از این ظرفیت، در توسعه راه ابریشم چین بهره‌برداری موثرتری کند.

لزوم حفظ جایگاه ایران در راه ابریشم

این فعال اقتصادی اظهار داشت: چین به عنوان یکی از کشورهای موثر در اقتصاد جهان تعامل نزدیکی با ایران دارد و برای تحقق راهبرد خود در غرب آسیا به دنبال تقویت روابط خود با ایران است.

به گفته کریمی تفرشی، ایران بهترین و نابترین مسیر ترانزیت را در راه ابریشم دارد و این یک مزیت ایده‌آل برای کشورمان است که خود می‌تواند مصداق اقتصاد مقاومتی باشد. اما صنعت ترانزیت و حمل و نقل کشورمان نیاز به یک بازنگری جدی و مدیریت دلسوزانه دارد تا بتوانیم جایگاه تاریخی خود را در راه ابریشم حفظ کنیم و از این جایگاه به عنوان یک سکوی پرتاب برای تبدیل شدن به یکی از قطب‌های اقتصادی منطقه بهره‌برداری کنیم.

این کارآفرین تصریح کرد: باید از ظرفیت بالای ناوگان حمل و نقل کشورمان استفاده و به سرعت زیرساخت‌ها را در این حوزه تقویت کنیم و درصدد رفع کمبودها و مشکلات موجود برآییم. در غیر این صورت کشورهای همسایه که در پی ایجاد مسیرهای موازی هستند، هرچقدر هم که این مسیرها قابل رقابت با موقعیت جغرافیایی و مسیرهای ترانزیتی ناب ایران نباشند، به تدریج گوی سبقت را از ما خواهند ربود و این موضوع بسیار مهم نیاز به تامل جدی دارد.



لزوم حفظ جایگاه تاریخی ایران در راه ابریشم

حضور تولیدکنندگان مواد غذایی در جاده ابریشم

در واقع به دلیل مسلمان بودن مردم این منطقه، تولیدکنندگان مواد غذایی آماده مصرف در ایران می توانند برای حضور در بازار این بخش برنامه ریزی کنند. همچنین با توجه به قیمت بالای گوشت مرغ در این استان، صادرات گوشت پرندگان به صورت خام و یا آماده مصرف به این ناحیه می تواند موجب افزایش صادرات مواد غذایی شود و چشم انداز جدیدی در راه توسعه صادرات باشد.

مسیر جاده ابریشم در ایران

جاده ابریشم از برخی شهرهای کشورمان گذر کرده و این شهرها نقش مهمی در تجارت کالاهای مختلف داشته اند. جاده ابریشم در ایران از محور شرقی-غربی وارد خراسان امروزی شده و از شهرهای توس واقع در ۲۰ کیلومتری شهر مشهد، نیشابور، سبزوار، شاهرود، دامغان، سمنان به ری باستان می رسیده و از ری که شهری بزرگ بود، به سمت قزوین و از آنجا به دو شاخه تقسیم می شده است. از قزوین یک راه به سمت شمال غرب یعنی شهرهای سراب، تبریز و خوی داشته و سپس از کشور خارج می شد. راه دیگر به سمت غرب یعنی به سوی همدان و کرمانشاه رفته و از کشور خارج می شد.

علاوه بر مسیرهای ذکرشده، راه های فرعی دیگری نیز در ایران وجود داشته که جاده ابریشم از آنها عبور و حتی ایران را از طریق خلیج فارس به دیگر کشورهای جهان متصل می کرده است. اما مهمترین مسیر فرعی جاده ابریشم در ایران، راهی است که از ری (تهران امروزی) به استان اصفهان، شیراز و سپس بوشهر می رفته و از راه دریایی جاده ابریشم از ایران خارج می شد. این مسیر شهرهای بندر بوشهر، بندرعباس و مرز سیستان و بلوچستان را نیز تحت پوشش خود قرار می داده است.

مسافران معروف جاده ابریشم

در طول تاریخ افراد معروف بسیاری از جمله بازرگانان مطرح، راهبان، ژنرال ها و دیپلمات های برجسته کشورها از مسیر پرتدد جاده ابریشم گذر کرده اند که در اینجا به معرفی چند تن از معروفترین این افراد می پردازیم:

مارکوپولو: تاجر، جهانگرد و سفرنامه نویس

بان چائو: ژنرال نظامی، مخترع و دیپلمات نظامی چینی

بان یونگ و فو جیزی: ژنرال مشهور چینی

شوان زانگ: جهانگرد، مترجم و راهب بودایی اهل چین

ژانگ کیان (چیان): سفیر و دیپلمات چینی

تجارت غذای حلال در مسیر جاده ابریشم

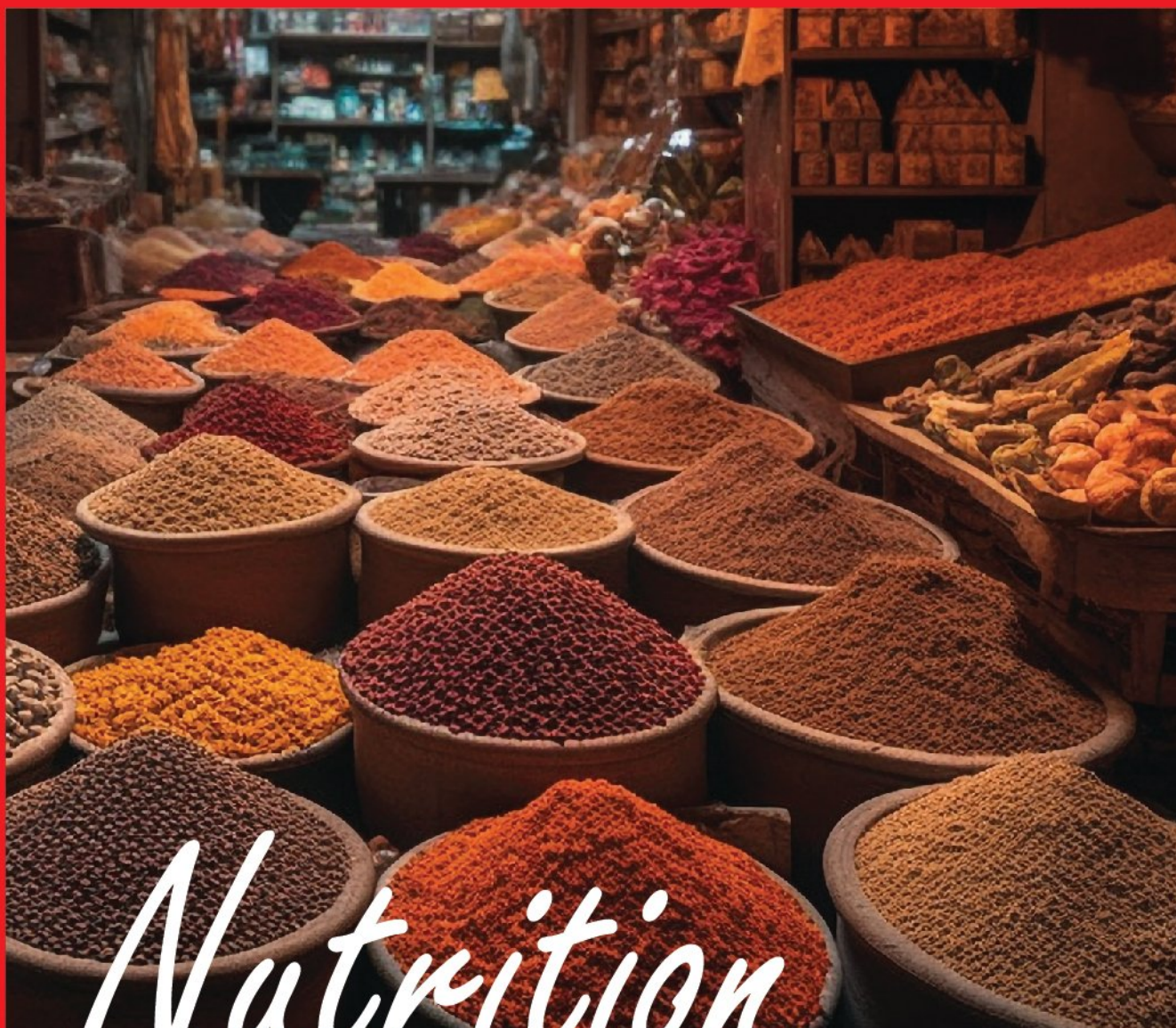
دوران شکل گیری رابطه تاریخی ایران با چین به دوران جاده ابریشم بازمی گردد. جاده ابریشم در گذشته پل ارتباطی بین ایران و چین بوده و نقش اساسی در تجارت و مبادلات فرهنگی این دو کشور داشته است. و حالا طرح احیای جاده ابریشم و تاثیر این مسیر بازرگانی بر تمامی کشورهای حاضر در این منطقه، حضور بیش از پیش تولیدکنندگان محصولات غذایی ایران در بازارهای مصرف این کشورها را الزامی می سازد.

ایران یکی از کشورهای منطقه است که به دلیل ویژگی های متعدد و منحصر به فرد مورد توجه مقامات چینی قرار گرفته است. با توجه به قرار گرفتن دو کشور ایران و چین در مسیر جاده ابریشم و تلاش هر دو کشور برای احیای این راه آسیایی، شایسته است صادرکنندگان ایرانی برای توسعه مبادلات تجاری، نگاهی دقیق تر به استان های مسلمان نشین در این کشور داشته باشند.

افزایش صادرات مواد غذایی با احیای راه ابریشم

استان خودمختار «شین جیانگ» به مرکزیت ارومچی با ۴ میلیون نفر جمعیت در شمال غربی چین واقع شده و ۱۷ درصد یعنی معادل یک ششم سرزمین پهناور چین را به خود اختصاص داده است. شهرهای تورپان و کاشغر شهرهای مهم این استان هستند که در مسیر جاده ابریشم قرار دارند.

اوغورها که مسلمانان اهل سنت هستند، تا ۱۵۰ سال پیش کل این منطقه را در اختیار داشتند و از نظر نژادی به قرقیزها، قزاق ها و مردمان شمال شرق ایران نزدیک هستند. در حال حاضر به دلیل توجه مناطق مسلمان نشین در تمام دنیا از جمله این بخش از چین به موضوع غذای حلال و اقبال بسیاری از افراد به این مبحث، محصولات غذایی تولید ایران می تواند در فروشگاه های عرضه مواد غذایی و بازار این منطقه عرضه شود.



Nutrition

The Third Part

تغذیه فصل سوم

- ◀ خواص شگفت انگیز غلات گلها
- ◀ قوانین تغذیه از نگاه طب سنتی
- ◀ صنایع غذایی و کشاورزی گلها پیشگام در ایفای مسئولیت اجتماعی
- ◀ حفظ سلامتی با مصرف نمک یُددار گلها

تغذیه صحیح، مهمترین رکن زندگی سالم

خواص شگفت انگیز غلات گلها

غنی از فیبر
محبوبه فوری

مجمع صنایع غذایی و کشاورزی

گلها®
۱۳۸۸

جو دوسر پرک
(یولاف)

بسیاری از ما با تغذیه صحیح آشنا هستیم و می دانیم که شامل کاهش مصرف قند و غذاهای سرخ شده و افزایش دریافت سبزیجات و میوه ها می شود. تغذیه یکی از مهم ترین ارکان سبک زندگی سالم را تشکیل می دهد؛ به همین دلیل، مهم است که بدانیم تغذیه صحیح چیست و چه ویژگی هایی دارد.

تغذیه صحیح و خوب

تغذیه خوب یعنی داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سالم که بتواند تمام مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را برآورده کند. برای داشتن یک رژیم غذایی خوب و سالم باید بیشتر کالری دریافتی شما از محل مصرف میوه های تازه؛ سبزیجات تازه؛ غلات کامل؛ حبوبات؛ آجیل؛ و پروتئین بدون چربی تامین شود.

کد همراهی با گلها #۱۳۱۸*۶۶۵۵*

چرا تغذیه سالم مهم است؟

یک رژیم غذایی متعادل با تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن به حفظ عملکرد صحیح آن کمک می‌کند. اگر تغذیه مناسبی نداشته باشد، در معرض ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌های مختلف قرار می‌گیرید، دائماً احساس خستگی می‌کنید و عملکردتان تحت تاثیر قرار می‌گیرد. کودکانی که به اندازه کافی غذاهای سالم دریافت نمی‌کنند، با اختلال رشد، عملکرد تحصیلی ضعیف و عفونت‌های مکرر مواجه می‌شوند؛ همچنین ممکن است در آنها عادات غذایی ناسالمی ایجاد شود که تا بزرگسالی ادامه یابد.

تغذیه ناسالم، به خصوص زمانی که با کم تحرکی همراه باشد، خطر چاقی و بیماری‌های مختلف مانند دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا را افزایش می‌دهد. بیماری قلبی، سکنه مغزی و سرطان هم از جمله بیماری‌هایی هستند که از رژیم غذایی نادرست ناشی می‌شوند. از سایر فواید تغذیه صحیح می‌توان به پیشگیری از پوکی استخوان؛ حفظ چربی‌های خون در محدوده سالم؛ بهبود سلامت روان؛ افزایش توانایی بدن برای مقابله با عفونت‌ها؛ و افزایش سطح انرژی بدن اشاره کرد.

رژیم غذایی سالم

به طور معمول، یک رژیم غذایی متعادل و سالم باید شامل موارد زیر باشد: پروتئین: ماهی، مرغ، گوشت قرمز، لبنیات، تخم‌مرغ، آجیل و حبوبات. کربوهیدرات‌های پیچیده: میوه‌ها، سبزیجات نشاسته‌ای، غلات کامل و حبوبات. چربی‌های سالم: ماهی‌های چرب، آووکادو، دانه بزرک، آجیل و روغن‌ها. ویتامین‌ها: مواد غذایی حاوی ویتامین‌های A، B، C، D، E و K مانند سبزیجات برگ دار و مرکبات. مواد معدنی: کلسیم، پتاسیم، روی، منیزیم و آهن که در حبوبات، لبنیات و میوه های مختلف یافت می‌شوند. آب: برای هیدراتاسیون، کنترل کالری، حفظ سلامت پوست و عضلات و کمک به عملکرد روده و کلیه‌ها ضروری است.

تغذیه سالم با غلات گله

در یک رژیم غذایی سالم، غلات نقش بسیار مهمی دارند. به طوری که می‌توانند تا حدود زیادی سلامتی شما را تضمین کرده و از بروز بسیاری از بیماری‌ها نیز جلوگیری کنند. بر این اساس مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گله‌ها در راستای عمل به مسئولیت اجتماعی خود، اقدام به تولید و عرضه محصولات غلات خود کرده است تا از این طریق بتواند گامی در جهت حفظ سلامتی و نشاط گروه های سنی مختلف جامعه اعم از کودکان، زنان باردار، ورزشکاران، افراد سالمند و... بردارد. بدون تردید با مصرف غلات گله‌ها در رژیم غذایی خود به سرعت پی به تغییرات مثبت و شگرفی در افزایش کارآیی، سلامتی و بازدهی خود در زندگی روزمره خواهید برد.



خواص و کاربرد جو پرک گله‌ها

جو پرک گله‌ها یکی از غلات کامل است که دارای خواص بسیاری است و به جو بدون غلاف گفته می‌شود. جو پرک برای رشد کامل به یک سال زمان نیاز دارد. برخی از خواص آن شامل خاصیت آنتی اکسیدانی، برطرف کننده یبوست، کاهش پرخوری، کاهش فشار خون، تولید هموگلوبین، افزایش انرژی، کاهش وزن و... است. اضافه کردن جو پرک گله‌ها به رژیم غذایی کودکان بعد از شش ماهگی، امکان ابتلا به آسم را کم می‌کند. یک فنجان جو پرک گله‌ها شامل ۱۲ گرم پروتئین است که دارای ارزش بالایی است و به کلیه سلول‌های بدن به لحاظ جذب پروتئین کمک رسانی می‌کند. افزایش دهنده قدرت بینایی، بهتر شدن روحیه و خلق و خو، جلوگیری از آسیب اختلالات عضلانی، جلوگیری از میگرن، تسکین دهنده آگزما، کمک به بهبود سیستم ایمنی و... از دیگر خواص بی‌شمار جو پرک گله‌ها است.

در رژیم غذایی خود می‌توانید جو پرک گله‌ها را جایگزین مواد غذایی دیگر کنید و به مدت بیشتری می‌تواند شما را سیر نگه دارد. مطالعات نشان داده‌اند که یک رژیم غذایی غنی از دانه‌های کامل مثل جو، می‌تواند به تنظیم وزن بدن کمک کند. جو پرک گله‌ها را می‌توانید در تهیه سوپ، کنتل و... را به کار ببرید. از جو پرک در تهیه انواع بیسکویت رژیمی برای جلوگیری از چاقی و پرخوری کودکان می‌توان استفاده کرد. کودکان به دلیل تحرک بسیار زیادی که دارند، احساس گرسنگی زیادی دارند به همین دلیل به جای استفاده از تنقلات مضر و حجیم، استفاده از جو پرک گله‌ها در انواع غذا برای کودکان مناسب است.



خواص و کاربرد جو پوست‌کنده گله‌ها

جو پوست‌کنده یکی از غلات پرطرفدار و پرکاربرد در سراسر جهان به شمار می‌رود. دارای ارزش غذایی بسیار بالایی است و می‌تواند در تامین نیاز روزانه بدن به مواد مغذی و مفید نیز موثر باشد. جو پوست‌کنده با جدا کردن پوسته بیرونی دانه جو به دست می‌آید.

جواز اعضای خانواده گندمیان است که مصرف آن سرشار از خاصیت و فایده است. جو پوست‌کنده گله‌ها در کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی موثر است. باعث کاهش کلسترول خون می‌شود. سرشار از پروتئین و آهن است و آهن و پروتئین مورد نیاز بدن را برای عضله‌ها تامین می‌کند. باعث بهبود دستگاه گوارش و تقویت پوست و رشد مو می‌شود. این دانه غلیان صفرا و خون را تسکین می‌دهد.

یکی دیگر از فواید جو پوست‌کنده گله‌ها تاثیر آن برای بیماران دیابتی و افراد مبتلا به فشار خون بالا است. در طب سنتی جو دارای طبع سرد است و برای رفع عطش و گرمای بدن بسیار توصیه شده است. علاوه بر آن به دلیل وجود ویتامین‌های گروه B برای تسکین آرامش اعصاب مفید است. همچنین از سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند.

جو پوست‌کنده گله‌ها در طبخ انواع آش، سوپ و خوراک‌ها کاربرد دارد. افراد دارای رژیم لاغری می‌توانند از جو پوست‌کنده گله‌ها به صورت پخته در انواع سالادها استفاده کنند تا غذای خود را غنی از غلات کنند و احساس سیری زودتر به آنها دست دهد.



خواص و کاربرد گندم پوست‌کنده گله‌ها

گندم پوست‌کنده گله‌ها یکی از انواع غلات و از خانواده گندم است که ارزش غذایی بالایی دارد. گندم و فرآورده‌های آن از گذشته دور در بین خانواده‌های ایرانی مصرف زیادی داشته است. از گندم پوست‌کنده گله‌ها در تهیه انواع آش به خصوص حلیم استفاده می‌شود. همچنین از این محصول در تهیه سالاد، تهیه انواع کتلت، کوکو، شیرینی، نان، ماکارانی، کیک، کلوچه و... استفاده می‌شود.

گندم پوست‌کنده گله‌ها کاملاً بهداشتی، ارگانیک و سالم است. گندم پوست‌کنده گله‌ها دارای کلسیم، پتاسیم، منیزیم، ویتامین E، ویتامین B و مقدار زیادی روی، مس و منگنز است که هر یک از این مواد معدنی برای سلامتی خواص فوق‌العاده‌ای دارند.

گندم پوست‌کنده گله‌ها خواص درمانی فراوانی دارد که از آن جمله می‌توان به کنترل وزن، بهبود متابولیسم بدن، پیشگیری از دیابت نوع ۲، کاهش التهاب مزمن، جلوگیری از سنگ‌های صفراوی، پیشگیری از سرطان پستان، بهبود دستگاه گوارش، پیشگیری از آسم کودکان، پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، بهبود علائم یائسگی و جلوگیری از حملات قلبی را نام برد.



خواص و کاربرد بلغور جو گله

بلغور جو گله از غلاتی است که به حفظ تعادل قند خون و انسولین کمک کرده و هضم نشاسته در بدن را کند می‌کند. همچنین این نوع از غلات افزایش ناگهانی گلوکز در بیماران مبتلا به دیابت را کاهش داده و برای التیام زخم‌های کهنه هم مفید است. فیبر موجود در دانه‌های بلغور جو بسیار بالا است. بر همین اساس این دانه‌ها برای کاهش سطح کلسترول خون مفید بوده و از انسداد عروق جلوگیری می‌کند. همچنین بلغور جو گله به دلیل فیبر زیادی که دارد، برای دستگاه گوارش هم بسیار مفید بوده و کاهش‌دهنده کلسترول خون است. همچنین این ماده غذایی برای قلب بسیار مفید بوده و می‌تواند فشار خون را کنترل کند و کاهش دهد. لذا احتمال سکتة های قلبی و مغزی در بین مصرف کنندگان این ماده غذایی کاهش یافته و به حداقل می‌رسد. بلغور جو برای درمان ضعف عمومی، درمان یبوست و بواسیر، درمان سنگ کلیه، التیام زخمی، رفع یبوست، درمان نقرس، درمان سرفه و ورم حلق، کمردرد، درد پهلوه‌ها، رفع خستگی پاها و درمان آب آوردن انساج بسیار مفید است. بنابراین این ماده غذایی علاوه بر احساس سیری تا حد زیادی از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هم جلوگیری خواهد کرد. بلغور جو سرشار از فیبر است و می‌توانید تا مدت‌ها شما را سیر نگه دارد. این ماده غذایی بسیار سالم است و برای افرادی که در رژیم‌های لاغری به‌سر می‌برند، پیشنهاد می‌شود. شما می‌توانید با استفاده از بلغور جو گله آش، سوپ، عدسی و دیگر غذاها را آماده کرده و وعده غذایی سرشار از انرژی داشته باشید.



خواص و کاربرد بلغور گندم گله

بلغور گندم گله به طرز شگفت‌آوری مغذی و دارای فوایدی برای سلامتی است. بلغور گندم نوعی غلات خوراکی است که از گندم خشک و ترک‌خورده تهیه می‌شود که متشکل از جوانه غلات (سرشار از چربی‌های اشباع نشده سالم)، سبوس (پوشش غنی از فیبر) و آندوسپرم یا درون دانه (معمولاً آرد سفید تصفیه شده) است. از جمله توانایی آن برای بهبود هضم، تحریک رشد و نمو، تحریک گردش خون، کمک به خواب، جلوگیری از بیماری مزمن و محافظت از سیستم ایمنی بدن و... است. این ماده در تهیه پیش‌غذاها بسیار محبوب است و می‌تواند بسیار سریع پخته شود که باعث می‌شود به غذایی راحت و چندمنظوره تبدیل شود. بلغور گندم گله از جمله بهترین مواد مغذی برای رشد و استحکام مو است. بلغور گندم گله انواع مختلفی از مواد معدنی، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فسفر را نسبت به گندم تصفیه شده ارائه می‌دهد. برخی از اجزای اصلی بلغور گندم گله شامل آهن، منیزیم، پتاسیم، روی، نیاسین، مس، فسفر، منگنز، فیبر و پروتئین غذایی است. همچنین مقدار کمی کالری و چربی دارد که می‌تواند غذای بسیار مهمی برای افرادی باشد که رژیم غذایی دارند. هنگامی که بلغور گندم در بدن تجزیه می‌شود، تمام این مواد ارزشمند بدن شما را تقویت می‌کنند. بلغور گندم گله را می‌توان برای تهیه تبوله و فرنی، حلیم، پلو، سوپ و... استفاده کرد. «گمنه» یک غذای بسیار خوشمزه و محلی بوشهری است که از بلغور گندم بسیار ریز تهیه می‌شود. اهالی جنوب، این غذا را بیشتر به‌عنوان پلو و همراه با خورشت مصرف می‌کنند.



خواص و کاربرد گندم پرک گله

گندم پرک گله دانه ای پرخاصیت است که ارزش غذایی بالایی دارد و در واقع نوعی گندم کوبیده و له شده است. گندم پرک گله نوعی غذای آماده است که در کمترین زمان طبخ می‌شود. این محصول به صورت کاملاً ارگانیک از گندم درجه یک تهیه و تولید می‌شود. گندم پرک گله از غلات پرطرفدار است که علاوه بر آشپزی در تهیه غذای کودک، تهیه آرد، انواع آش، ماکارانی، انواع کیک و... نیز از آن استفاده می‌شود. انواع آش از آن استفاده می‌شود. همچنین به عنوان دسر از آن استفاده می‌شود و یک صبحانه ایده آل و مقوی به حساب می‌آید که باعث افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود و سلامتی فرد را تضمین می‌کند. گندم پرک گله را شب قبل خیس کرده و با کمی آب یا شیر پخته، به آن کمی عسل و پودر دارچین اضافه کنید. این، یکی از مقوی‌ترین صبحانه‌ها از ۶ ماهگی تا سالمندی است. گندم پرک گله دارای کلسیم زیادی است که باعث سلامت استخوان کودکان و همچنین سلامت مو، دندان و قد آنها می‌شود. همچنین این محصول دارای پتاسیم زیاد، ویتامین‌های B1, B3، آهن، روی، مس، منیزیم و... است. گندم پرک گله سرشار از فیبر است، خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، باعث هضم بهتر غذا می‌شود و سلامت دستگاه گوارش را تضمین می‌کند، شادابی پوست را به دنبال دارد و از بیماری پوستی، سرطان و نیز پیری زودرس جلوگیری می‌کند، باعث سلامت قلب و عروق می‌شود. در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله درمان بیماری کیسه صفرا موثر است و از سیستم ایمنی بدن محافظت می‌کند.



قوانین تغذیه از نگاه طب سنتی

TRADITIONAL MEDICINE



از دیدگاه طب ایرانی، یکی از اصول ۶ گانه حفظ تندرستی، مسئله «تغذیه» و «قوانین خوردن و آشامیدن» است. اصول ۶ گانه حفظ تندرستی شامل آب، هوا، خوردن و آشامیدن، احتباس و استفراغ (نگهداری مواد ضروری بدن و پاکسازی بدن از مواد زائد)، خواب و بیداری، اعراض نفسانی (حالات روحی) است. در طب ایرانی، برای خوردن و آشامیدن، قوانین متعددی قرارداد شده است که در این مطلب به آنها اشاره می‌کنیم.

- وقتی میل کامل به غذا دارید، غذا بخورید.
- زمانی از غذا خوردن دست بکشید که هنوز میل به خوردن دارید.
- زمانی که عصبانی و ناراحت هستید، یا حرکات بدنی زیادی داشته‌اید، یا خسته‌اید، غذا به درستی هضم نمی‌شود. پس در این حالت غذا نخورید.
- چند نوع غذای مختلف را با هم در یک وعده مصرف نکنید.
- بیش از اندازه غذا نخورید که احساس سنگینی کنید.
- تا ۲ ساعت بعد از غذا نخوابید. فاصله زمان مصرف شام تا خواب شبانه، حداقل دو تا سه ساعت باشد.
- محل خوابیدن هوای معتدل داشته باشد.
- پوشاندن بدن هنگام خواب، موجب هضم بهتر غذا می‌شود.
- بلندی زیر سر هنگام خواب، به هضم غذا کمک می‌کند.
- ده دقیقه پیاده روی آرام بعد از غذا، هضم را بهتر می‌کند.
- اگر غذایی خورده‌اید و معده شما آن را هضم نکرده و همچنان احساس سنگینی سردل دارید، یک وعده غذا بخورید تا معده شما سبک شده و آن غذا هضم شود.
- پیش از رفتن به حمام، غذا نخورید.
- میوه را حدود یک ساعت قبل از غذا میل کنید. بهترین میوه‌ها آنهایی هستند که خاصیت غذایی دارند مانند سیب، انجیر، انگور و خرما.
- هنگام غذا خوردن و بعد از آن، تا زمانی که معده شما سبک نشده است، آب نخورید.
- از یک ساعت قبل از غذا تا یک ساعت و نیم بعد از غذا، از خوردن ماست، سالاد، ترشی و هر گونه دسر و نوشیدنی پرهیز کنید.
- نان گندم سبوس دار مصرف کنید.
- غذاهایی مانند سوپ و آش را که از نظر قوام رقیق و غلیظ هستند، با هم نخورید.
- زیاد خوردن غذاهای خشک (مانند ماهی دودی و گوشت‌های سرخ شده)، بدن را ضعیف کرده و رنگ صورت را تیره می‌کند.
- مصرف زیاد غذاهای تند یا شور، به معده و چشم آسیب می‌رساند.
- خوردنی‌هایی مانند کاهو، کدو و خیار را که طبع سردی دارند، با مصلح یا تعدیل کننده آن مانند سکنجبین، دارچین، پونه یا

آویشن میل کنید.

- غذاهای غلیظ مانند کله پاچه، حلیم، لازانیا و پیتزا به دلیل سختی هضم، موجب بروز مشکلاتی در بدن می‌شوند. اگر مجبور به خوردن آنها شدید، آن را با مصلح مانند لیموی تازه، رب انار شیرین، زیتون پرورده و دارچین میل کنید.
- در زمستان بهتر است بیشتر غذاها از حبوبات و سبزی تشکیل شده باشد.
- در فصل تابستان، غذاهای لطیف و سبک که طبع خنکی دارند، میل کنید.
- بعد از میوه بخصوص میوه‌ای مانند خیار که رطوبت زیاد دارد و همچنین بعد از خوردن حلاو و غذاهای گرم، آب سرد ننوشید.
- بهترین آب، برای فردی با مزاج معتدل، آبی است که در سردی، معتدل باشد. آب خیلی سرد به اعضای تنفسی و عصبی آسیب می‌رساند.
- خوردن آب در شب بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، برای افراد رطوبتی مزاج، مضر است.
- خوردن آب یخ، هنگامی که بدن گرم و عرق دار باشد، سبب ایجاد برونشیت و سینوزیت‌های مزمن می‌شود.
- صبح ناشتا که معده شما گرم است، آب سرد نخورید، هرچند عطش داشته باشید. چون موجب کاهش و درنهایت سرکوبی حرارت غریزی بدن می‌شود.

منابع:

- خلاصه الحکمة، سیدمحمدحسین عقیلی خراسانی
- ذخیره خوارزمشاهی، اسماعیل جرجانی
- حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران، محسن ناصری
- آیین تندرستی، سیدمحمد گلسرخ
- گیاهان دارویی، مهدی کریمی تفرشی

صنایع غذایی و کشاورزی گله پیشگام در ایفای مسئولیت اجتماعی

در حال حاضر با توجه به رشد بی رویه نرخ تورم و افزایش قیمت کالاها و اقلام خوراکی، قدرت خرید در جامعه ایرانی به شدت کاهش پیدا کرده و این مسئله تاثیر مستقیمی بر سبد مصرفی خانوارها داشته است. این روزها هر خانواده ایرانی اگر نگاهی به سفره یا اطراف خود بیندازد، متوجه تغییرات جدید در سبد مصرف خانواده خواهد شد. به طوری که بسیاری از خانواده های ایرانی به ویژه اقشار کم درآمد و حتی متوسط مجبور به حذف یا کاهش مصرف کالاهای اساسی از سبد مصرف خود شده اند.

بحران کاهش مصرف مواد غذایی مفید

طی سال های اخیر به دلیل رشد روزافزون تورم، کاهش مصرف مواد غذایی مفید و جایگزین شدن مواد غذایی ارزان و ناسالم در سفره خانوارهای ایرانی و در میان اقشار مختلف جامعه بحرانزا شده است.

به دنبال این کاهش مصرف اقلام خوراکی اساسی در کشور کارشناسان نسبت به بروز سوءتغذیه در کشور و به ویژه در بین کودکان هشدار داده اند. بر اساس آمارهای رسمی وزارت بهداشت و درمان، حدود ۱۶ درصد کودکان زیر ۶ سال در ایران دچار سوءتغذیه و ۸۰۰ هزار کودک در سنین رشد، با کمبود انرژی و مواد پروتئینی و البته کمبود ریزمغذی ها مواجهند. آمارها همچنین از کمبود وزن ۱۱ درصد کودکان در ایران و لاغری شدید حدود ۵ درصد از کودکان حکایت دارد.

بر اساس گزارش های مرکز آمار، میانگین رشد نرخ تورم در دو سال گذشته بیش از ۴۵ درصد است. افزایش قیمت مواد غذایی هم از آغاز امسال بالاتر از ۷۰ درصد بوده و برای برخی اقلام غذایی به بیش از ۲۰۰ درصد رسیده است. این آمار در مقایسه با آمار سال گذشته به این معناست که خانوارهای کشور برای خرید مجموعه ثابتی از اقلام خوراکی و نوشیدنی باید ۷۰ درصد بیشتر هزینه بپردازند، بدون آنکه درآمد ثابت آنها چنین رشدی را داشته باشد.

آمارها نشان می دهد، سوءتغذیه و کمبود وزن در مناطق روستایی، دو برابر مناطق شهری است. در این راستا دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، با هشدار درباره افزایش ناامنی غذایی در برخی مناطق ایران، از استان های سیستان و بلوچستان، هرمزگان، کرمان و خراسان جنوبی به عنوان استان هایی نام برده است که اکنون وضعیت نگران کننده ای دارند. براساس مطالعات کارشناسان، در چهار استان سیستان و بلوچستان، هرمزگان، ایلام و کهگیلویه و بویراحمد کوتاهی قد، کم وزنی و لاغری شیوع بالایی دارد که ناشی از سوءتغذیه است.

سوءتغذیه ناشی از مصرف غذای نامناسب

در این بین متخصصان تغذیه با ابراز تاسف از اینکه تحریم ها و تورم آسیب جدی و غیرقابل بازگشتی به تغذیه خانواده های ایرانی زده است، بر لزوم پیشگیری در یک جامعه سالم، به جای درمان آن تاکید دارند. به عقیده آنها مسئولان باید تغذیه صحیح و سالم را در رأس

امور قرار دهند. چراکه ما با یک تغذیه خوب می‌توانیم از سلامت جامعه خود پاسداری کنیم. چون در شرایطی که مردم توانایی خرید مایحتاج غذایی خود را ندارند، به سمت غذاهای ارزان و فست‌فودهای نامناسب هجوم می‌برند که به دنبال آن به یقین بیماری‌های مختلف زیاد می‌شود. چرا که سوءتغذیه تنها به معنای کم خوردن نیست؛ به معنای غذای بد و نامناسب هم است. متخصصان تغذیه می‌افزایند: وقتی قدرت خرید مردم در تهیه کالایی همچون گوشت قرمز پایین می‌آید، آنها سعی می‌کنند با محصولاتی چون سویا یا مواد غذایی دیگر، این کمبود را جبران کنند که این خود عوارض زیادی برای توسعه آینده کشور دارد. چون در حال حاضر ما با کودکانی روبه‌رو هستیم که سوءتغذیه دارند. کودکی که در حال رشد است، باید هر لحظه به نیاز آن رسیدگی شود و مراقبت غذایی داشته باشد. اما وقتی سرپرست یک خانواده نمی‌تواند غذای مطلوب و مقوی را با قیمت مناسب تهیه کند و از طرف دیگر هم نمی‌تواند خانواده خود را گرسنه نگه دارد، پس به سراغ غذای کم کیفیت یا بی کیفیت می‌رود. در نتیجه این خانواده دیگر سیری سلولی ندارد و تنها سیری شکم دارد. لذا ما در تحقیقات خود شاهدیم که گرسنگی سلولی در کودکان بسیار شایع است و با وجود اینکه بارها این هشدار را داده‌ایم، اما گوش شنوایی برای این موضوع وجود ندارد. در چنین شرایطی بدیهی است، وقتی با کودکان و جوانانی با تغذیه ناسالم روبه‌رو هستیم که غذای غالب آنها فست‌فودهای بی کیفیت با روغن و چربی نامناسب است؛ تردیدی نیست که آنها برای ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت زودرس و چاقی مفرط در سنین پایین آماده می‌شوند.

فعالیت صنایع غذایی و کشاورزی گلها در حوزه مسئولیت اجتماعی

در این راستا مجتمع صنایع غذایی گلها با هدف کمک به ارتقای سطح سلامت جامعه، تامین نیازهای تغذیه‌ای و ترکیبات مغذی مورد نیاز اقشار مختلف جامعه، کمک به افراد نیازمند و طبقه کم درآمد را در دستور کار خود قرار داده است. به طوری که یکی از اهداف اصلی و خط مشی کلیدی مجتمع صنایع غذایی گلها، رفع مشکلات، کمبودها و تامین نیازهای افراد و گروه‌هایی از اجتماع است که امکان دسترسی به غذای سالم و کافی برای آنها فراهم نیست و با کمبودهای تغذیه‌ای دست و پنجه نرم می‌کنند.

کودکان، سالمندان، بیماران خاص، اقشار ضعیف و کم درآمد جامعه و افرادی که با فقر تغذیه‌ای مواجه‌اند، از جمله گروه‌های هدفی هستند که مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلها در جهت رفع مشکلات، کمبودها و تامین نیازهای آنها می‌کوشد. صنایع غذایی و کشاورزی گلها ماهانه بخش زیادی از تولیدات خود را صرف کمک به خیریه‌های مختلف و تامین سبد غذایی خانواده‌های نیازمند، ایتم، بیماران خاص و طبقات ضعیف جامعه می‌کند. احترام به ارتقای سطح سلامت جامعه از اهداف اساسی و مشخص مجموعه صنایع غذایی و کشاورزی گلها است.

دکتر مهدی کریمی تفرشی، رئیس هیئت مدیره مجتمع صنایع غذایی گلها، اولین و تنها دارنده عنوان نیکوکار برگزیده مؤسسه خیریه که‌ریزک معرفی شده که این عنوان به دلیل کمک‌های مستمر و ارسال ماهانه محصولات غذایی گلها و تامین بخش مهمی از سبد کالایی مورد نیاز این خیریه به این کار آفرین اعطا شده است.

دکتر کریمی تفرشی همچنین به دلیل ارائه خدمات ارزنده در راستای کمک به مراکز خیریه و عمل به مسئولیت اجتماعی، عنوان سفیر نیکوکاری را دریافت کرده است.

در سال ۲۰۱۸ صنایع غذایی و کشاورزی گلها جایزه ملی مسئولیت اجتماعی را از طرف ریاست سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری ایران به دلیل خدمات ارزنده خود در حوزه مسئولیت اجتماعی دریافت کرد.

HEALTH PROTECTION BY CONSUMING

GOLHA'S IODIZED SALT



حفظ سلامتی با مصرف نمک یُددار گُلها

کمبود ید، عامل تاخیر در رشد و نمو و شایعترین علت قابل کنترل آسیب های مغزی در دنیای امروز است که حدود دو میلیارد نفر معادل ۳۸ درصد افراد در جهان را در معرض خطر قرار داده است. ایران یکی از کشورهای موفق در برنامه پیشگیری از اختلال های ناشی از کمبود ید است و این امر با تکیه بر گسترش آموزش های عمومی و حمایت از تولید نمک های تصفیه شده یددار محقق شده است.



ید چیست؟

ید یک ماده مغذی ضروری است که باید از راه مصرف مواد غذایی به بدن برسد. بدن انسان برای انجام برخی از واکنش های حیاتی به ید نیاز دارد. ید برای رشد و تکامل طبیعی و عملکرد مغز و جسم ضروری است؛ نقش حیاتی ید در بدن، شرکت در ساختمان هورمون های تیروئیدی است که این هورمون ها در رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی و سوخت و ساز تاثیر می گذارد؛ وقتی ید به اندازه کافی به بدن نرسد، غده تیروئید نمی تواند به اندازه کافی هورمون بسازد. ناهنجاری های مادرزادی، عقب ماندگی رشد، کوری و لالی، سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کاهش ضریب هوشی، اختلال در قدرت یادگیری و آفت تحصیلی، خستگی و تضعیف سیستم ایمنی از عوارض کمبود ید است.

بهترین راه پیشگیری از کمبود ید

از آنجا که کمبود عنصر ید در رژیم غذایی انسان موجب بیماری های گوناگون مانند غم باد (گواتر) می شود، معمولاً به نمک خوراکی تصفیه شده، یدات پتاسیم نیز اضافه می کنند تا مصرف کنندگان از آن بهره مند شوند و مقدار لازم روزانه را دریافت کنند. این محصول نمک یددار نامیده می شود.

بهترین و ساده ترین راه برای پیشگیری از کمبود ید، استفاده از نمک های یددار تصفیه شده گله ها با افزودن آن به مواد غذایی است. مناسب ترین گزینه در میان مواد غذایی برای افزودن ید، نمک گله ها است؛ زیرا هم ارزان قیمت است و هم به طور معمول هر روز از سوی افراد مورد استفاده قرار می گیرد.

این نمک ها بهداشتی است و ناخالص هایی مانند فلزات سنگین، آهک، شن و ماسه از آن جدا شده و ید به آن اضافه شده است و به دلیل خلوص بالا میزان ید را

بهتر و به مدت بیشتری حفظ می کنند.

نمک تصفیه خوراکی یددار یکی از مواد مورد نیاز برای

سوخت و ساز مواد خوراکی در بدن، جابه جایی پیام های

عصبی و کارکرد درست ماهیچه ها است. نمک تصفیه خوراکی

یددار گله ها به علت یددار بودن، نیاز بدن به ید را نیز مرتفع می کند و

از این رو بسیار مفیدتر از انواع نمک بدون ید است. نمک های تصفیه شده

یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.

میزان ید موجود در منابع گیاهی و حیوانی در کشور برای تامین ید مورد نیاز

بدن کافی نیست، بنابراین توصیه می شود ید مورد نیاز بیشتر از طریق مصرف

نمک یددار گله ها تامین شود.





روش صحیح نگهداری نمک گله‌ها

برای حفظ ید در نمک گله‌ها، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف دربسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کنیم و برای افزودن نمک گله‌ها به غذا در زمان پختن، نمک را باید در انتهای پخت اضافه کرد تا بیشترین میزان ید حفظ شود.

عرضه نمک‌های تقلبی فاقد ید

در سال‌های گذشته به دلایل مختلف عرضه نمک‌های تقلبی فاقد ید یا تصفیه نشده بسیار افزایش یافته است؛ در صورتی که با افزایش مصرف اینگونه نمک‌ها، به تدریج شاخص‌های برنامه دچار مشکل شده و میزان ید ادرار دانش‌آموزان کاهش می‌یابد و در نتیجه، میزان شیوع گواتر افزایش می‌یابد.

لازم است در آموزش‌ها به خانواده‌ها تاکید شود که نمک دریا به دلیل تصفیه نشدن و فاقد ید بودن برای سلامتی زیان‌آور است و ناخالصی این نمک‌ها موجب بیماری‌های کبدی، کلیوی و گوارشی می‌شود و نبود ید در آن موجب بیماری‌های تیروئید و کاهش رشد و هوش کودکان می‌شود.

به عموم جامعه تاکید می‌شود، همواره به تاریخ تولید و انقضای نمک و وجود پروانه ساخت وزارت بهداشت روی بسته‌بندی‌های نمک توجه کنند. درج شماره پروانه ساخت و عبارت «نمک یددار تصفیه شده» روی بسته‌بندی نمک ضروری است.

فراموش نکنیم که نمک‌های صنعتی، صادراتی و سنگ نمک فاقد ید بوده و برای مصارف خوراکی توصیه نمی‌شود. بنابراین تنها از نمک‌های تصفیه شده یددار (به مقدار کم) استفاده کنیم. چون خوردن زیاد نمک موجب افزایش فشار خون می‌شود.



Health

The Fourth Part

سلامت • فصل چهارم

- ◀ روح و روان سالم با گلها
- ◀ تغذیه مناسب برای مهار آلرژی فصلی
- ◀ بایدها و نبایدهای تغذیه در فصل سرما

تاثیر تغذیه بر سلامت روان و

عملکرد سلول های عصبی

روح و روان سالم با گلها

تغذیه بر سلامت روان و عملکرد سلول های عصبی تاثیر گذار است. کمبود ویتامین ها و مواد معدنی با بیماری های روحی از جمله افسردگی، اضطراب، اختلالات شخصیت، اختلال دوقطبی، سایکوز، فوبیا، اختلال شناختی و مشکلات رفتاری ارتباط دارد. بنابراین داشتن یک رژیم غذایی مناسب که تامین کننده نیاز بدن به تمام مواد مغذی باشد، در پیشگیری و بهبود بیماری های روانی تاثیر گذار است. همچنین کمبود مواد مغذی در بدن بر روی متابولیسم بعضی از داروهای مورد استفاده در بیماری های روانی موثر است. بنابراین رژیم غذایی مناسب باعث بهبود اثرگذاری داروها نیز می شود. در افراد چاق یا دارای اضافه وزن، کاهش وزن بدن می تواند به بهبود سلامت روان کمک کند.

کاهش و افزایش قند خون نیز بر وضعیت روانی مانند افسردگی و اضطراب تاثیر گذار است. بنابراین حفظ قند خون در سطح نرمال اهمیت دارد. دلیل اینکه بعضی از افراد در مواجهه با استرس، شیرینی مصرف می کنند، به دلیل تاثیر آن در ایجاد حس آرامش است. بنابراین مصرف میزان کافی غلات کامل توصیه می شود. دریافت کم کربوهیدرات تاثیر منفی بر حالات روحی دارد. بنابراین شما کربوهیدرات و غلات مورد نیاز بدنتان را می توانید با مصرف محصولات گلها مانند لوبیا قرمز گلها، نخود گلها، ذرت گلها و... تامین کنید تا از روان سالمتری برخوردار باشید.

کمبود ویتامین دی در ابتلا به افسردگی، اختلالات خلقی و شناختی تاثیر گذار است. سطح مناسب ویتامین دی در بدن جهت درمان افسردگی مفید است. بهترین راه دریافت ویتامین دی تماس با نور آفتاب به میزان حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز است. خوردن غذاهایی همچون ماهی های چرب، زرده تخم مرغ و غذاهای غنی شده با ویتامین دی مفید است.

رابطه معکوس غذاهای دریایی با افسردگی

مصرف غذاهای دریایی رابطه معکوس با میزان افسردگی دارد. روغن ماهی در بسیاری از بیماری های روانی مانند افسردگی، شیذوفرنی، اختلال دوقطبی مفید است. مصرف ماهی و مکمل امگا ۳ در بهبود عملکرد شناختی و زوال عقلی نقش دارد. به همین دلیل مصرف

حداقل ۲ بار در هفته ماهی در بزرگسالان توصیه می شود. اگر فرد ماهی کافی دریافت نکند؛ نیاز به مصرف مکمل امگا ۳ دارد. بهتر است این مکمل همراه وعده غذایی حاوی چربی مصرف شود.

رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات تاثیر مثبت بر سلامت روان دارد. داشتن یک رژیم غذایی مدیترانه ای (رژیم حاوی مقادیر زیاد میوه و سبزیجات، همراه با مصرف غلات سبوس دار، حبوبات، ماهی، غذاهای دریایی، مغزها، دانه ها، روغن زیتون و مصرف کم تر گوشت قرمز و شیرینی جات) باعث جلوگیری از کاهش عملکرد شناختی می شود. این نوع رژیم غذایی باعث تاخیر در تخریب سلول های عصبی نیز می شود. مصرف کورکومین موجود در زردچوبه از سلول های عصبی محافظت کرده و منجر به کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون می شود و در درمان افسردگی مفید است. مصرف پیاز، زنجبیل، زردچوبه، پونه، رزماری، سیر، سیب، آلبالو، شکلات تلخ، انگور، آب انگور، پرتقال، گریپ فروت و چای (سفید، سبز، سیاه) تاثیر مثبت بر سلامت مغز دارند که در این بخش نیز می توانید از محصولات گلها مانند زردچوبه گلها، پیاز گلها، زنجبیل گلها، سیر گلها و... استفاده کنید.

افراد مبتلا به اضطراب باید میزان مصرف کافئین خود را کاهش دهند. کافئین در چای، قهوه، نوشابه و شکلات تلخ وجود دارد. جایگزینی قهوه با چای سبز مفید است. این افراد باید دریافت قند، شکر و محصولات غذایی شیرین شده با شکر را کاهش دهند. دریافت روزانه مکمل مولتی ویتامین مواد معدنی نیز مفید است. مصرف یا بوییدن اسطوخودوس نیز باعث ایجاد آرامش و کاهش اضطراب می شود. افت قند خون عامل دیگری است که باعث افزایش اضطراب می شود. به همین دلیل داشتن یک برنامه غذایی که منجر به حفظ قند خون در سطح نرمال شود ضروری است. افراد مبتلا به اختلال دوقطبی نیز باید مصرف شکر و کافئین خود را کاهش دهند.

میوه های تازه و سبزیجات

تقریباً دوسوم از افرادی که از مشکلات روانی شکایت نمی کنند، هر روز میوه های تازه، آب میوه، سبزیجات و سالاد می خورند. کسانی که با مشکلات روانی دست و پنجه نرم می کنند، غذاهای سالم (میوه تازه و سبزیجات، خوراکی های طبیعی و باکیفیت) کمتری می خورند و بیشتر به غذاهای ناسالم (چیپس و پفک، شکلات، غذاهای آماده و فست فود) تمایل دارند.

یک خلق باثبات و احساس خوب می تواند با یک رژیم غذایی حاوی مقداری کافی از کربوهیدرات های پیچیده، چربی های مورد نیاز، آمینواسیدها، ویتامین ها و مواد معدنی و آب تضمین شود. البته نمی توان ادعا کرد که اختلال های روانی با تغذیه مناسب قابل درمان هستند؛ اما رژیم غذایی سالم در کنار روش های درمانی مناسب می تواند بسیار تاثیر گذار باشد. تاثیر تغذیه بر سلامت روان از مدت ها پیش توسط پژوهشگران شناخته شده است. اما روانپزشکان به تازگی از تاثیر تغذیه بر سلامت روان آگاه شده اند. بسیاری از وضعیت های روانی توسط التهاباتی در مغز ایجاد می شوند که نتیجه مرگ سلول های مغزی ما هستند. این واکنش های التهابی

در روده آغاز می شوند و با کمبود مواد مغذی مثل منیزیم، اسیدهای چرب امگا۳، پروبیوتیک ها، ویتامین ها و مواد معدنی مرتبط هستند. پژوهش های اخیر نشان داده که مکمل های غذایی مثل زینک، منیزیم، امگا۳ و ویتامین های B و D3 می توانند خلق انسان را ارتقا بدهند، اضطراب و افسردگی را تسکین و احتمال ابتلا به بیماری هایی مثل آلزایمر را کاهش دهند. منیزیم یکی از مهمترین مواد معدنی برای سلامت بینایی است و افراد زیادی با کمبود آن مواجهند. نتایج پژوهشی نشان می دهد مصرف روزانه منیزیم منجر به بهبود قابل توجه افسردگی و اضطراب می شود و اگر مصرف آن متوقف شود، بهبود هم متوقف می شود. پودر جوانه گندم گلها یکی از منابع غنی برای جذب منیزیم مورد نیاز بدن است. اسیدهای چرب امگا۳ هم برای رشد و عملکرد مثبت سیستم عصبی ضروری هستند و کمبودشان می تواند باعث ناراحتی و تضعیف درک و شناخت شود. روانپزشکان و متخصصان تغذیه، در مورد نقش پروبیوتیک ها در ارتقای سلامت روانی پژوهش های زیادی انجام داده اند. آنها به این نتیجه رسیده اند که مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک ها موجب کاهش قابل توجه نشانه های افسردگی و اضطراب می شود. ویتامین B کمپلکس و زینک هم مکمل های غذایی دیگری هستند که همین تأثیر را بر افسردگی و اضطراب دارند.



تشدید عوارض آلرژی با تضعیف سیستم ایمنی

سیستم ایمنی بدن در مواجهه با مواد آلرژی‌زا باعث ترشح هیستامین‌ها می‌شود که عوارضی چون عطسه، تورم چشم‌ها، قرمزی صورت، خارش پوستی و در برخی افراد مشکلات تنفسی و گوارشی را همراه می‌آورد. همچنین عواملی چون کار و فعالیت زیاد، کاهش میزان خواب شبانه، انجام ورزش‌های سنگین، قرار گرفتن در محیط‌های آلوده، مصرف دخانیات و مواد مخدر و مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها نیز می‌تواند به تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش احتمال بروز آلرژی منجر شود.

مصرف مواد غذایی صنعتی و کارخانه‌ای فرآوری شده به دلیل وجود نگهدارنده‌ها، رنگ‌های مصنوعی و طعم‌دهنده‌های موجود در آنها، آجیل‌های کهنه، کنسروها، کمپوت‌ها و غذاهایی که به مدت طولانی فریز می‌شود و نیز غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع چون شیرینی‌های خامه‌ای، سس مایونز، روغن‌های جامد و نیز فست‌فودها تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن است و می‌تواند به تشدید عوارض ناشی از آلرژی‌های فصلی کمک کند.

مواد غذایی ضد آلرژی

اولین قدم برای مقابله با آلرژی فصلی، بهبود عملکرد سیستم ایمنی است. متخصصان تغذیه بر نقش برخی مواد غذایی در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بروز آلرژی‌های فصلی اتفاق نظر دارند. این متخصصان تاکید می‌کنند که مصرف انواع ویتامین‌های گروه B مانند غلات، گوشت، لبنیات، تخم‌مرغ، انواع سبزی‌های برگ سبزینه مثل اسفناج، کرفس و انواع ویتامین‌های گروه C، مانند مرکبات و سبزی‌های تازه و نیز سبزیجات غنی از ویتامین A همچون هویج می‌تواند از شدت عوارض ناشی از آلرژی‌ها بکاهد.

در عین حال مصرف ماست کم‌چرب به خصوص ماست پروبیوتیک می‌تواند حساسیت را در افراد مستعد آلرژی کمتر کند. بر این اساس افرادی که به گرما و حتی گرده گیاهان حساسیت دارند، با خوردن روزانه ۲ تا ۳ لیوان ماست از ماه‌های قبل از شروع فصل آلرژی‌زا در مقابل حساسیت‌های فصلی ایمن می‌شوند. همچنین نوشیدن چای سبز به دلیل برخورداری از آنتی‌اکسیدان بالا، علائم التهابی در شخص را کاهش می‌دهد.

سیر و پیاز نیز به عنوان یک تقویت‌کننده بسیار قوی سیستم ایمنی بدن و یک ماده غذایی ضدباکتری و ویروس به کاهش عوارض آلرژی کمک می‌کند. همچنین مصرف روغن‌های امگا ۳ شامل روغن ماهی، روغن دانه کتان و کانولا به پیشگیری از بروز عوارض آلرژی و نیز به تامین مواد معدنی نظیر ید و روی نیز کمک می‌کند.

بهبود سیستم ایمنی

اولین قدم برای مقابله با آلرژی فصلی

تغذیه مناسب برای مهار آلرژی فصلی

تقریباً یک چهارم جمعیت جهان از عوارض آلرژی رنج می‌برند. از سوی دیگر، زندگی شهرنشینی و صنعتی شدن، به دلایل مختلف، باعث افزایش آمار مبتلایان به آلرژی فصلی شده است. حداقل ۲۵ درصد افراد به آلرژی‌های فصلی، به خصوص در فصل بهار، مبتلا می‌شوند. این نوع حساسیت به درجات متفاوتی در افراد منجر به سرفه، آبریزش بینی، عطسه و خارش پوست می‌شود. درواقع حساسیت‌های فصلی در برخورد با بیش از ۱۳۰ هزار ماده آلرژی‌زا به وجود می‌آید که از راه‌های تنفسی، تماس‌های پوستی، خوردن و آشامیدن وارد بدن می‌شود و برخی افراد نیز به طور ژنتیکی آلرژی را از خانواده‌شان به ارث می‌برند. با این همه پزشکان دریافته‌اند که نوع مواد غذایی مصرفی می‌تواند با تقویت و هوشمندسازی سیستم ایمنی بدن، شدت آلرژی‌های فصلی را کاهش دهد یا بدن را نسبت به آنها تضعیف و آسیب‌پذیرتر کند. به بیان دیگر، کاهش مقدار دریافت چربی مصرفی با افزایش نسبت اسیدهای چرب غیراشباع، استفاده بجا و به‌اندازه از فیبرهای محلول و نامحلول، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند سیستم دفاعی بدن ما را در مقابله با آلرژی‌های فصلی تقویت کند.

به عقیده متخصصان تغذیه و رژیم‌درمانی، کسانی که وزن خود را در حد طبیعی و مهم‌تر از آن، نسبت توده عضلانی و بافت چربی بدن خود را در حد طبیعی حفظ کرده‌اند، علائم آلرژی را کمتر از سایر افراد بروز می‌دهند.

به گفته آنها برخی از غذاها سبب افزایش یا کاهش عوارض ناشی از آلرژی می‌شوند. به طور نمونه مواد غذایی مانند سویا، تخم مرغ، ماهی، خربزه، گوجه‌فرنگی، بادمجان، گوجه‌سبز، کرفس و برخی از شکلات‌ها می‌توانند عوارض ناشی از آلرژی‌های فصلی را تشدید کنند.

اقدامات کاربردی برای کاهش علائم آلرژی

سینوس‌های خود را روزانه شست و شو دهید. بهترین شیوه برای پاک کردن سینوس‌ها شست و شوی مجاری بینی با محلول آب نمک است. با انجام همین اقدام ساده یک یا دو بار در روز می‌توانید به میزان زیاد و یا حتی به طور کامل آلرژی فصلی را برطرف کنید. در روزهای خشکی که باد می‌وزد، حتی‌الامکان در منزل یا سایر فضاهای بسته بمانید و از رفتن به فضای باز خودداری کنید. برای افرادی که آلرژی فصلی دارند، بهترین زمان برای خارج شدن از منزل پس از یک بارندگی خوب است؛ چون باران گرده‌های موجود در هوا را می‌شوید. از تهویه کننده‌های هوا و فیلترها استفاده کنید. در فصل آلرژی پنجره‌ها را ببندید و دستگاه تهویه را روشن کنید. در فضای خیلی مرطوب با استفاده از دستگاه رطوبت زدا هوا را خشک نگه دارید، چون رطوبت زیاد باعث رشد هاگ‌ها و قارچ‌ها می‌شود و آلرژی را تشدید می‌کند. به جای فرش و قالی از کفپوش استفاده کنید. قالی‌ها محل تجمع گرد و غبار و گرده‌ها و سایر عوامل آلرژی‌زا هستند. کارهای باغداری و گل کاری را به زمان پس از گرده افشانی و بعد از پایان فصل آلرژی موکول کنید.

آلرژی

بایدها و نبایدهای تغذیه در فصل سرما

پاییز و زمستان فصلی از سال است که اغلب افراد تمایل دارند بیشتر در منزل بمانند. چون در این فصل ها انواع و اقسام ویروس های شبه آنفولانزا و سرماخوردگی در همه جا وجود دارد. برای مقابله با میکروب های بیماری زا، استفاده از مواد مغذی خوب و مقوی در رژیم غذایی، فواید بسیار مثبتی بر سلامت شما خواهد داشت.

البته رژیم غذایی در فصل های مختلف سال تغییر چندانی نمی کند. به طور کلی، افراد باید برای دریافت تمام مواد مغذی، در همه فصول پنج گروه غذایی را به طور متناسب و کافی دریافت کنند؛ اما در فصل سرما، مصرف خوراکی هایی که بتواند سیستم ایمنی را تقویت کند، اهمیت بیشتری دارد. در واقع وقتی در معرض سرما قرار می گیریم، مژک های مجاری تنفسی کارایی خود را تا حدی از دست می دهند و با قرار گرفتن در معرض عوامل میکروبی نمی توانند مقاومت بالایی نشان دهند و آنها را دفع کنند.

از سوی دیگر، چون در فصل های سرد معمولاً در فضاهای بسته قرار داریم، اگر فردی مبتلا به آلودگی میکروبی یا ویروسی باشد، به سرعت به آن مبتلا می شویم. پس تقویت سیستم ایمنی در این فصل اهمیت بالایی دارد. از جمله مواد غذایی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند، می توان به میوه و سبزیجات تازه به ویژه مرکباتی مثل لیمو شیرین، پرتقال، هندوانه و گوجه فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C، ماهی به دلیل داشتن امگا ۳ و گوشت و حبوبات به دلیل داشتن روی اشاره کرد.

غیر از این، مصرف آب و مایعات به ویژه مایعات حاوی ویتامین C مثل آب لیمو و آب تازه مرکبات نیز توصیه می شود؛ زیرا هر چه ترشحات درون بدن در این فصول رقیق تر باشد و زودتر از بدن تخلیه شوند، بهتر است.

اما با توجه به اینکه در فصول سرد سال، افراد میل کمتری به نوشیدن آب یا مایعات خنک دارند و میزان مصرف نوشیدنی های گرم مثل چای و قهوه بیشتر می شود و سوال این است که آیا مصرف این مایعات هم مفید است؟

متخصصان تغذیه و رژیم درمانی در پاسخ به این پرسش معتقدند: چای و قهوه تا حدودی مفید هستند. آب بدن را باید در این فصول هم از طریق میوه و سبزی و هم سایر نوشیدنی ها تأمین کرد. البته برخی نوشیدنی ها مثل قهوه یا نوشیدنی های کولادار در عین اینکه میزان آب بدن را بالا می برند، دفع را هم زیاد می کنند. وقتی دفع بیشتر شد به این معنی است که مایع مصرف شده نیاز بدن را تأمین نمی کند. جای غلیظ و نوشابه های کولادار جزو نوشیدنی هایی است که در این فصول چندان توصیه نمی شوند. به جای آن بهتر است چای کمرنگ بنوشیم که هم بدن را گرم می کند و هم دفع ادراری کمتری به همراه دارد.

از سوی دیگر در سرما معمولاً تمایل به مصرف آجیل، شکلات و غذاهای پرچرب نیز بیشتر می شود. شاید تصور شود که این موضوع با سردی هوا در ارتباط است؛ اما در واقع به این دلیل است که چون شب های پاییز و زمستان بلندتر هستند، طبیعتاً شب نشینی ها هم بیشتر است و در این مهمانی ها معمولاً تنقلات بیشتر خورده می شود.

به گفته کارشناسان تغذیه مسئله ای که باید به آن توجه کرد، این است که زمستان برای کسانی که بیشتر در معرض سرما هستند، نیاز به انرژی را افزایش می دهد؛ اما در شرایط فعلی که برای اغلب افراد در خانه و محل کار دمای مناسب تأمین می شود، نیاز به کالری افزایش پیدا نمی کند و افراد احتیاجی به مصرف خوراکی های پرکالری ندارند و مصرف این خوراکی ها فقط باعث چاقی و اضافه وزن می شود. در چنین مواردی گرایش به مصرف غذاهای شیرین و چرب جنبه روانی و عادت دارد و مربوط به نیاز فیزیولوژیک بدن نیست. پس در گذشته اگر این امر نیاز بود، اکنون تنها یک عادت است که باید آن را تغییر دهیم.

از طرف دیگر با توجه به کوتاه شدن روزها در فصل های پاییز و زمستان، افراد گرسنگی کمتری را در طول روز احساس می کنند و بعضاً این پرسش مطرح می شود که آیا با توجه به کوتاه شدن روزها لازم است تغییری در تعداد وعده های اصلی یا میان وعده های خود بدهیم؟

متخصصان تغذیه در این زمینه می گویند: کوتاه شدن روزها در فصل سرما باعث نمی شود که وعده های اصلی غذا را کم کنیم. نکته مهم این است که وعده شام حداقل ۲ یا ۳ ساعت قبل از خواب خورده شود و اگر افراد به دلیل تاریک شدن هوا و کوتاه شدن روز می خواهند زودتر بخوابند، بهتر است زودتر شام بخورند. زیرا کوتاه بودن فاصله بین خوردن شام و زمان خواب، مشکلات گوارشی را به دنبال خواهد داشت. به این ترتیب، می توانیم به دلیل بلند بودن شب ها، شام را حوالی ساعت ۸ بخوریم تا سنگین نخوابیم و میان وعده صبح و عصر را به شب منتقل کنیم تا اگر شب نشینی داشتیم، کالری زیادی دریافت نکنیم و دچار اضافه وزن نشویم.



Social Media

The Fifth Part

رسانه‌های اجتماعی فصل پنجم

◀ هفت راهکار برای برندسازی در شبکه های اجتماعی

◀ ترفندهای عکاسی در صنعت غذا

◀ پایگاه خبری ایونا، پل ارتباطی مردم با مسئولان

هفت راهکار برای برندسازی در شبکه‌های اجتماعی

شاید مهمترین خواسته و آرزوی هر کسب و کاری، شناخته شدن آن در بین عموم مردم باشد. اگر صاحب یک کسب و کار باشید، به خوبی می‌دانید که برندسازی در جامعه تا چه میزان دارای اهمیت است. حضور پررنگ در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی برای هر برندی ضروری است. با این وجود، استفاده نادرست از این شبکه‌ها می‌تواند منجر به از دست دادن مشتریان و فرصت‌های کسب و کار شود و در نهایت بر روی درآمدها تأثیر منفی بگذارد. استفاده درست و موفق از شبکه‌های اجتماعی در کنار سیستم‌های مدیریت ارتباط با مشتری، چندان دشوار نیست. در ادامه این مطلب هفت روش برای مطرح شدن برند شما در شبکه‌های اجتماعی را معرفی می‌کنیم:

ارائه ارزش در شبکه‌های اجتماعی، نه فقط تبلیغات

مخاطبان شما در ابتدا با برند شما ارتباط برقرار می‌کنند که از محصولات و پیشنهادات شما مطلع شوند. آنها می‌خواهند اطلاعاتشان درخصوص اخبار، اطلاعات و فروش‌های آینده برند شما به روز باشد. بنابراین، باید توجه آنها را در فضای مجازی به خوبی جلب کنید. برای این کار می‌توانید پست‌های بیان‌کننده خط‌مشی‌ها، فرهنگ و اصول کسب و کار شما را با ترکیبی از پیشنهادات ویژه تبلیغاتی خود، برای مخاطبان و مشتریان خود در شبکه‌های اجتماعی منتشر کنید. البته باید دقت داشته باشید که با گفتن مسائل بدیهی و عادی، مخاطبان را از خود نرانید. برعکس کاری کنید که در ذهنشان باقی بماند و برایشان جالب و قابل توجه باشید. بدین ترتیب می‌توانید در حفظ مشتری موفق باشید.

بهره‌گیری از افراد تأثیرگذار در شبکه‌های اجتماعی

استفاده از افراد تأثیرگذار در رسانه‌های اجتماعی، یکی از موثرترین استراتژی‌های موفقیت در شبکه‌های اجتماعی است. اگر چه همیشه استثنا وجود دارد، اما تقریباً هر برندی می‌تواند از قدرت رسانه‌ای این افراد به نفع خود استفاده کند. می‌توانید آن دسته از رسانه‌های اجتماعی را که مخاطبان شما در آن عضو هستند، هدف قرار داده و مشتریان بالقوه خود را بیابید. شروع این کار بسیار ساده است. فقط کافی است به

مشتریان خود دسترسی پیدا کنید و با آنها وارد مذاکره شوید. مشتریان بالقوه اطلاعات تماس خود را در اختیار شما می‌گذارند.

فراتر از دستیابی به موفقیت صرف بیندیشید

اگر قصد پیشرفت دارید، باید نقش خود را به خوبی ایفا کنید. فیس‌بوک نسبت به گذشته تغییرات مثبت بسیاری داشته و اکنون اینستاگرام نیز با یک الگوریتم جدید به فعالیت خود ادامه می‌دهد. مخاطبان فیس‌بوک و اینستاگرام به همراه تبلیغات گسترده‌ای که انجام می‌دهید، فرصت ویژه‌ای برای مطرح شدن در بازار رقابتی و بالا بردن حجم فروش در اختیار شما قرار می‌دهند.

به طور مداوم و مستمر مطلب بگذارید، اما مخاطبان خود را اشباع نکنید

دستگاه‌های اتوماسیون موجود می‌توانند کمک فراوانی به مدیریت بازار شبکه‌های اجتماعی بکنند. اگرچه افراط در این زمینه می‌تواند به شکست منجر شود. به طور نمونه به برندی علاقمند می‌شویم و آن را در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنیم، اما با سیلی از تبلیغات وقت و بی‌وقت این برند مواجه شویم. هر یک ساعت این مطالب تکرار می‌شوند و کاملاً مشخص است که یک ربات این برند را مدیریت می‌کند. به همین دلیل فوراً آن را کنار می‌گذاریم. پس در نتیجه گرچه هدف از تبلیغات این است که برند خود را معرفی و آن را در ذهن مخاطبان زنده نگاه داریم، اما در عین حال باید مراقب باشیم که در آن افراط نکنیم و مخاطبین را با مطالب بی‌دری و پشت سرهم کلافه نکنیم.

مشکلات و شکایات را بلافاصله انتقال دهید

شبکه‌های اجتماعی به یک پرتال خدمات مشتری تبدیل شده‌اند. برای مشتریان بسیار آسان است که در شبکه‌های اجتماعی توجه شما را جلب کنند و صدای خود را به گوش شما برسانند. مشتریان در لحظه توثیق می‌کنند و در فیس‌بوک و اینستاگرام پست می‌گذارند، اما تماس با شما، پشت خط ماندن و امیدواری برای اینکه بتوانند با یک مسئول صحبت کنند، به نسبت برایشان دشوارتر است.

بنابراین شما باید یاد بگیرید به سرعت عکس‌العمل نشان دهید. زمانی که یک مصرف‌کننده نارضایتی خود از محصول شما را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارد، ضمن پیگیری نظرات او، باید فوراً با او تماس بگیرید و بتوانید مشکلش را در اسرع وقت و قبل از اینکه به یک معضل تبدیل شود، رفع کنید. پیغام او را پاک نکنید و یا آن را نادیده بگیرید. در غیر این صورت باید در انتظار طوفانی از عواقب آن بنشینید.

در این راستا مارک براونی، مدیر مشارکت‌های اجتماعی شرکت EMC عنوان می‌کند که «بهتر است مشتریان ناراضی مسائل و مشکلات خودشان را در کانال‌هایی مطرح کنند که شرکت بر روی آن کانال‌ها اشراف و کنترل داشته باشد؛ در غیر این صورت، مشتریان در کانال‌هایی حضور می‌یابند که شما کنترل و اشراف بر آنها ندارید.»

درک خوبی از عملکرد خود داشته باشید

باعث تعجب است که بسیاری از برندها به آنالیز و عملکرد اجتماعی خود توجهی نمی کنند و معتقدند که شبکه های اجتماعی تاثیری در موفقیت آنها ندارد. منابعی همچون فیس بوک و توییتر می توانند تمامی اطلاعاتی را که شما برای پیشرفت و رفع ضعف هایتان نیاز دارید، در اختیارتان بگذارند. روزانه این آنالیزها را بررسی کنید و همیشه به روز باشید. نمی توانید بدون هدف و برنامه ریزی مطلب بگذارید و منتظر نتیجه باشید. باید توجه کنید چه مطالبی با چه محتوایی بیشترین توجه را به خود جلب می کنند یا چه محتوایی باعث می شود مخاطبان بیشترین بازدید را از صفحه شما داشته باشند؟ نظرات آنها را بررسی و در راستای رسیدن به علایق آنها تلاش کنید.

همه کاره و هیچ کاره نباشید

اگر تصمیم گرفته اید در تمام شبکه های اجتماعی موجود، حضور پررنگی داشته باشید، مجبور می شوید زمان کوتاهی برای هر کدام اختصاص دهید و به این صورت قدرت تاثیر خود را در همه آنها به شدت تضعیف خواهید کرد. در عوض تلاش کنید از میان این منابع تعداد مشخصی را انتخاب و روی آنهایی تمرکز کنید که اطمینان دارید مخاطبان شما در آن فعالیت دارند.

گلها، برند مطرح ملی

شایان ذکر است: صنایع غذایی گلها از جمله برندهای مطرحی است که دارای بالاترین گواهینامه ها و افتخارات ملی و بین المللی است. این مجموعه افتخار این را داشته که طی سال های متوالی، عنوان «برند محبوب مصرف کنندگان» را کسب کند که این دستاورد بزرگ، حاکی از اعتماد مشتریان و مصرف کنندگان فهیم گلها بوده است. مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی گلها به عنوان برند محبوب سال ۹۵، برند برگزیده مردمی در بین ۱۰۰ برند برتر و برند برتر ادویه جات و حبوبات به انتخاب مردم شناخته شده و جایزه ویژه اهتمام به کیفیت را کسب کرده است. گلها اولین دارنده نشان استاندارد نمک طعام در ایران است؛ همچنین از اولین برندهایی است که گواهی ثبت بین المللی تایید و نظارت بر غذا و دارو را از FDA آمریکا دریافت کرده است.





BEAUTIFUL ADVERTISING PHOTOS

عکس‌های تبلیغاتی زیبا اما غیرقابل خوردن

ترفندهای عکاسی در صنعت غذا

BUT INEDIBLE

عکس‌های تبلیغاتی زیبا، اما غیر قابل خوردن

شاید در وهله اول باور کردنی نباشد، اما درواقع همه آنچه در تصاویر و عکاسی تبلیغاتی صنعت غذایی می‌بینید، خوردنی نیستند و همه آنچه مشاهده می‌کنید، تنها یک تبلیغ است. همانطور که احتمالا در تیزرهای تبلیغاتی مشاهده کرده‌اید، یک لباس کثیف به درون لباس‌شویی می‌رود و تمیز و اتوکشیده بیرون می‌آید. اما همه ما می‌دانیم که هیچ پودر لباس‌شویی، قادر نیست لکه‌های سرسخت و چرب را از روی پیراهن سفید بزدايد. با این وجود تبلیغات سعی دارد به مشتری القا کند که محصول مورد نظرش، می‌تواند کارهای عجیب انجام دهد. ترفندهای عکاسی تبلیغاتی غذا نیز غذاهای خوشمزه و جذابی را به مخاطب نشان می‌دهند، اما در بیشتر اوقات، آنچه در تصاویر مشاهده می‌کنیم، قابل خوردن یا نوشیدن نیستند.

آیا استفاده از ترفندهای عکاسی تبلیغاتی غذا مجاز است؟

باید گفت قانون قابل اجرایی در این زمینه وجود ندارد، تا مانع شما شود که مواد غذایی خود را به شکل جذابی به مخاطب نشان ندهید. از طرفی، برای آنکه بتوانید در بازار شلوغ و پرزرق و برق امروز دوام بیاورید، چاره‌ای ندارید جز آنکه بتوانید از ترفندهای مختلف تبلیغاتی استفاده کنید تا کسب و کارتان را زنده نگه دارید. مواد غذایی به سرعت، طراوت و شادابی خود را از دست می‌دهند و در عکاسی تبلیغاتی غذا، چاره‌ای نداریم جز آنکه به وسیله ترفندهایی خاص، بشقاب غذا و مواد خوراکی را به شکل جذاب و وسوسه برانگیزی به مخاطب نشان بدهیم. در ادامه به تشریح برخی از مهم‌ترین ترفندهای عکاسی تبلیغاتی غذا می‌پردازیم که باعث می‌شوند بشقاب غذا شما خوشمزه‌تر و جذاب‌تر نشان داده شود.

استفاده از پنبه برای نشان دادن بخار

نشان دادن تصویر دود یا بخار ناشی از داغ بودن مواد غذایی، برای هر کسی می‌تواند وسوسه‌برانگیز و محرک اشتها باشد، اما بخارات ناشی از داغ بودن غذا، به سرعت از بین می‌رود. برای اینکه بخار و دود مواد غذایی در عکس نشان داده شود، می‌توانید یک پنبه را گلوله کرده و خیس کنید و درون میکروفر قرار دهید. سپس آن را لابه‌لای غذا جاسازی کنید تا بخار، به شکل مطبوعی از درون غذا خارج شود. شما با این روش می‌توانید بشقاب غذایتان را داغ نشان دهید و از بخارهای خارج شده از آن، عکاسی کنید.

استفاده از چسب سفید برای نشان دادن غلظت شیر

شیر مایع رقیقی است که به سرعت سرازیر می‌شود و نمی‌توان به سرعت و در لحظه، از آن عکس‌برداری کرد. یکی از روش‌هایی که با استفاده از آن می‌توانید شیر را به شکل غلیظ و جذاب‌تر در تصویر نشان دهید، استفاده از چسب سفید رقیق به جای شیر است. اگر بخواهید در عکس‌ها و تصاویر، شیر غلیظی را به تصویر بکشید و یا غلات را در آن غوطه‌ور کنید، بدون آنکه خیس و له شوند، می‌توانید از چسب سفید به جای شیر استفاده کنید.

استفاده از گلیسرین، برای تازه نگه داشتن سبزیجات

گلیسرین، ماده‌ای است که با استفاده از آن می‌توانید سبزیجات را در تصاویر تازه‌تر نشان دهید. میوه‌ها، سبزیجات، انواع سالادها، اسفناج، کاهو و حتی مواد غذایی دریایی، به راحتی به وسیله مالیدن گلیسرین بر روی آن، تازه و جذاب می‌شوند و شما از این طریق می‌توانید به شکل جذاب‌تری از آنها عکاسی کنید.

استفاده از مشعل دمنده برای بریان و گریل کردن مواد خوراکی

حتما دیده‌اید که مواد خوراکی را هر چقدر هم که خوب گریل کنید، باز هم مانند تصاویر و عکس‌های تبلیغاتی، جذاب و گریل شده نمی‌شود. برای اینکه بتوانیم مواد خوراکی گریل شده را به شکل جذابتری نشان دهیم، کافی است از یک مشعل کوچک گازی دمنده استفاده کنیم. با دمیدن شعله آتش به مواد غذایی مانند گوشت، همبرگر، پوست مرغ، پوست بوقلمون، ماهی، هات-داگ و یا هر نوع خوراکی دیگری، می‌توان لبه مواد غذایی را قهوه‌ای و گریل و سپس از آن عکاسی کرد.

استفاده از روغن موتور به جای شهد شیرین

یکی دیگر از ترفندهای عکاسی تبلیغاتی غذا، استفاده از روغن موتور به جای شهد شیرین است و این روشی است که بشقاب خوراکی شما را بسیار جذاب و شیرین در تصویر نشان می‌دهد. اگر از روغن موتور اتومبیل به جای شهد شیرین بر روی خوراکی‌هایی که نیاز به شهد یا عسل دارند استفاده کنید، عکس شما جذابتر و خوشمزه‌تر به نظر می‌رسد. به طور مثال، می‌توانید پنکیک‌های سرخ شده را با این روش شیرین و جذاب نشان دهید. به طوری که هر کسی با دیدن آن وسوسه شود. اگر بخواهید از شربت شیرین واقعی استفاده کنید، شربت، به سرعت جذب پنکیک شده و نمی‌توانید از آن عکاسی کنید.

استفاده از اسپری خوشبوکننده هوا و اسپری مو

هیچ تصویری مانند یک میوه خنک که بخار یخ بر روی آن نشسته، جذاب و وسوسه برانگیز نیست. ترفندی که عکاسان حرفه‌ای برای نشان دادن میوه‌های تازه و خنک استفاده می‌کنند، استفاده از اسپری خوشبوکننده هواست. با اسپری کردن خوشبوکننده بر روی میوه‌هایی مانند انگور، توت فرنگی، سیب و... می‌توانید لایه یخ زیبایی را بر روی آنها ایجاد کنید، مانند اینکه همین حال آنها را از صندوق یخ خارج کرده‌اید. همچنین اگر بخواهید یک تکه کیک را به شکل خوشمزه و وسوسه برانگیزی در تصویر نشان دهید، لازم است یک اسپری مو یا دئودورانت را از کمی فاصله به کیک اسپری کنید تا تصویر کیک در نهایت خوشمزه‌گی به نظر برسد.

استفاده از شربت گلوکز بر روی نودل

امروزه استفاده از نودل به عنوان یک غذای سریع و خوشمزه، بسیار متداول شده است و طرفداران بسیاری در سراسر جهان دارد. اگر می‌خواهید از یک کاسه نودل تازه و خوشمزه عکاسی کنید، به نحوی که در تصویر هم تازه و جذاب باشد، می‌توانید مقداری شربت گلوکز روی آن بریزید تا سوژه شما تا زمانی که از آن عکس می‌گیرید تازه بماند.

با واکس کفش، گوشت را پخته کنید

در عکاسی تبلیغاتی غذا، معمولا گوشت‌ها پخته نمی‌شوند، زیرا جذابیت خود را از دست می‌دهند. واکس کفش قهوه‌ای، گوشت را پخته و جذاب نشان می‌دهد و این روش ترفند جذابی است تا به وسیله آن، گوشت خام را پخته و آب دار نشان دهید. اگر بخواهید گوشت را قبل از عکاسی بپزید یا کاملا سرخ کنید، حجم آن کم شده و زیبایی‌اش از دست می‌رود. بنابراین با چند ثانیه کباب کردن گوشت و مالیدن واکس کفش قهوه‌ای به آن، می‌توانید گوشت را پخته و آب‌دار نشان دهید. اگر بخواهید نشان دهید که گوشت به حد کافی گریل شده، یک سیخ را داخ کنید و بر روی گوشت قرار دهید تا خطوط تیره، بر روی گوشت یا همبرگر بماند.

با پوره سیب زمینی، مرغ و بوقلمون را چاق و تپل نشان دهید

پرندگانی مانند مرغ و بوقلمون، هر چه چاقتر باشند و گوشت زیر پوست بدنشان سفت‌تر باشد، تازه‌تر و خوشمزه‌تر به نظر می‌رسند. برای این منظور، می‌توانید پوره سیب‌زمینی را به شکل بسیار نرم آماده کرده و با استفاده از سرنگ بزرگی، آن را به زیر پوست بدن مرغ تزریق کنید و سپس به وسیله مشعل دمنده، آن را برشته و بریان کرده و به تصویر بکشید.

استفاده از کفریش، به جای خامه

کف ریش، کف پایدار و زیبایی را در عکس نشان می‌دهد و این همان چیزی است که برای یک سوژه عکاسی، کافی و لازم است. چنانچه بخواهید یک دسر خامه‌ای خوشمزه را در تصویر نشان دهید، به شما پیشنهاد می‌دهیم از کف ریش به جای خامه استفاده کنید.

پوره سیب زمینی را جایگزین بستنی کنید

اگر بخواهید تصویر یک بستنی اشتهابرانگیز را ثبت کنید، باید سرعت عمل بسیار بالایی داشته باشید، وگرنه بستنی شما به سرعت آب شده و جذابیت خود را از دست خواهد داد. اما ما برای شما یک راه حل ساده‌تر داریم. می‌توانید از پوره سیب زمینی رنگ شده به جای بستنی استفاده کنید و خیالتان راحت باشد که به زودی آب نمی‌شود و وا نمی‌رود.

استفاده از کف صابون به جای کف شیر

یک فنجان اسپرسو یا لاته با کف شیر روی آن، بسیار وسوسه برانگیز است، اما خوب است بدانید عکاسان تبلیغاتی برای آنکه دهان شما را آب بیندازند، از کف صابون استفاده می‌کنند تا کفی پایدار را بر روی فنجان قهوه ایجاد کند. از همین ترفند برای عکاسی از ماءالشعیر، شیر یا قهوه نیز استفاده می‌شود.

با این اوصاف باید بگوییم، تصاویری که ما در مجلات و تبلیغات تلویزیونی می‌بینیم در عمل قابل خوردن نیستند، اما همین تصاویر، صاحبان برندها را به اهداف خود که همان ترغیب مشتری به خرید است، نزدیک می‌کنند.

ترفندهای عکاسی تبلیغاتی غذا باعث می‌شوند که سوژه موردنظر شما، جذاب‌تر و تازه‌تر به نظر برسد. علاوه بر این، عکاسی از غذا به سرعت عمل بسیار بالایی نیاز دارد و در عمل، نمی‌توان از مواد غذایی موجود در رسیپی، استفاده کرد و چاره‌ای نیست جز آنکه با استفاده از روش‌های مختلف، عکس‌های جذاب و زیباتری را خلق کنید.

پوشش پایگاه خبری ایونا فعالیت می کنند، شما می توانید به راحتی با مراجعه به وب سایت ایونا، از آخرین اخبار و مطالب جدید مطلع شوید. با بهره گیری از منابع متنوع، تیم حرفه ای ایونا بر اساس اصول خبرنگاری و قدرتمندانه در راستای نگارش تحلیل های جامع و تهیه گزارش های خواندنی و انتشار اخبار عمل کرده و تلاش می کند تا در این حوزه بهترین خدمات را به خوانندگان خود ارائه دهد.

پایگاه خبری ایونا به عنوان یک منبع خبری جامع و قابل اعتماد جهت پوشش و انعکاس اخبار و مطالب متنوع در حوزه های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، بین الملل، فرهنگی و ورزشی، می تواند به عنوان یک مرجع مطمئن جهت به روز کردن اطلاعات مخاطبان و پلی ارتباطی با تازه های جهان عمل کند.

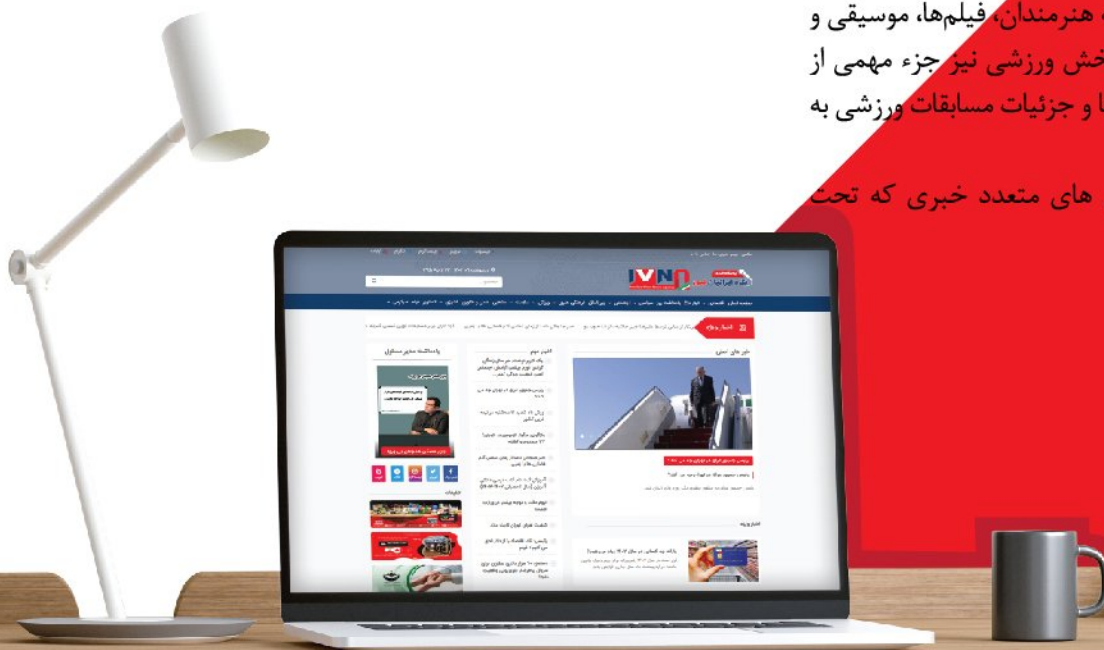
پایگاه خبری نگاه ایرانیان نیوز (ایونا) با هدف ارائه اخبار و مطالب به شیوه ای جامع و کارآمد، سعی در اطلاع رسانی دقیق و صحیح به هموطنان دارد. ایونا متشکل از تیم خبرنگاران حرفه ای و کارآزموده است که به بررسی اخبار مهم روز و انتشار آنها می پردازد. این تیم تلاش می کند تا با دستیابی به اطلاعات صحیح و دقیق، به خوانندگان بهترین خدمات را ارائه دهد.

محتوای پایگاه خبری «ایونا» مطالب و اخبار مربوط به حوزه های مختلف را در سطح گسترده ای پوشش می دهد. این رسانه تخصصی در سرویس سیاسی خود، از آخرین اخبار و تحولات سیاسی داخلی و خارجی گزارش می دهد. همچنین، این رسانه در حوزه اجتماعی به انتشار موضوعات مرتبط با جامعه، فرهنگ، و مسائل اجتماعی می پردازد. در عین حال، سرویس اقتصادی ایونا، آخرین اخبار و تحولات بازارها، سیاست های اقتصادی، و رویدادهای مهم مالی را به مخاطبان ارائه می دهد.

در حوزه بین الملل پایگاه خبری ایونا، از آخرین اخبار سیاسی و اقتصادی در کشورهای مختلف جهان و رویدادهای بین المللی مطلع خواهید شد.

همچنین، فرهنگ و ورزش یکی دیگر از سرویس های پایگاه خبری ایونا است. با دنبال کردن اخبار سرویس فرهنگی، می توانید از آخرین اخبار و رویدادهای مربوط به هنرمندان، فیلم ها، موسیقی و رویدادهای فرهنگی مطلع شوید. بخش ورزشی نیز جزء مهمی از پوشش ایونا است که درباره رویدادها و جزئیات مسابقات ورزشی به شما اطلاع می دهد.

بر این اساس، با توجه به سرویس های متعدد خبری که تحت





برای مطالعه اخبار و مطالب وب سایت خبری
ایونا می توانید به نشانی اینترنتی ذیل مراجعه
فرمایید:

● www.ivnanews.ir





توزیع محصولات گله‌ها:
کشورهای عربی
اروپا
روسیه
آمریکا



The First holder of
“The 100 Years Old Brand Certification”
From UNESCO in Iran



دارنده گواهینامه
یکصدسال قدمت از یونسکو
در ایران



Cooking
With Love

(+98) 903 444 65 42

info@golhaco.ir



☎ (+98) 21 6625 24 90-4
(+98) 21 6626 27 01-5

☎ (+98) 903 444 65 42

📌 t.me/golhaco

📷 golhaland, golhaco

📌 golha-food

📺 Golha Food Industries

🌐 golhaland.com, golhaco.ir

@ info@golhaco.ir

یک قرن از مزرعه تا سفره با گلها