

راهنمای کامل پرورش

درخت سیب

مؤلفین:

سعوده استکی

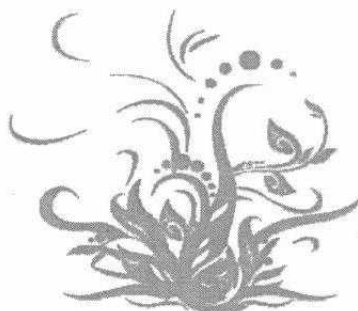
(کارشناس ارشد مراکز تحقیقات کشاورزی اصفهان)

مریم کریمی غلب‌بچه

(دکترای تخصصی باغبانی، فیزیولوژی و اصلاح درختان)

حکمت اسفند یار

(عضو هیات علمی مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی اصفهان)





سرشناسه:	استکی معصومه
عنوان و نام پدید آورنده:	راهنمای کامل پرورش درخت سیب
مؤلفین: معصومه استکی، مریم کریمی علویچی و حکمت اسفندیاری	
مشخصات نشر:	تهران، تحقیقات آموزش کشاورزی، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری:	۲۴۸ صص، (بخشی رنگی)، جدول، نمودار
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۴۸-۳۰-۹
موضوع:	سیب - اصلاح - پرورش
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	واژه نامه - کتابنامه
شناسه افزوده:	علویچی، مریم/مؤلف
شناسه افزوده:	اسفندیاری، حجت اله/مؤلف
رده بندی کنگره:	SB۳۶۳/۲ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی:	۶۳۴/۱۱
شماره کتابشناسی ملی:	۳۷۵۷۸۶۹

راهنمای کامل پرورش درخت سیب

مؤلفین:	معصومه استکی، مریم کریمی علویچی و حکمت اسفندیاری
ناشر:	انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
نوت چاپ:	اول/۱۳۹۴
ویراستاران:	حبویه شاهزمانی و فریناز هفت برادران
صفحه آرا:	پرینسا خلیقی
ناظر فنی چاپ:	رضا غلامی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۴۸-۳۰-۹
چاپخانه:	تحقیقات آموزش کشاورزی
قیمت:	۲۰۰۰ تومان

آدرس: انقلاب، پخ کارگر جنوبی، نبش خ وحید نظری، ساختمان نادر، طبقه اول واحد ۱
فروشگاه و نمایشگاه دائمی انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی
تلفن: ۶۶۹۶۳۱۲۷-۶۶۴۸۱۴۳۰ همراه ۹۱۲۶۹۹۵۸۳۲
www.fak.com Email: atk.ir@yahoo.com

حق چاپ برای انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی محفوظ است

فهرست مطالب

صفحه	فهرست
۱۹	فصل اول
۱۹	مقدمه و تاریخچه
۲۰	۱-۱- مقدمه
۲۱	۱-۲- تاریخچه
۲۴	۱-۲-۱- نظر ادیان مختلف در مورد سیب
۲۵	۱-۲-۲- یهودیت
۲۵	۱-۲-۳- مسیحیت
۲۶	۱-۲-۴- اسلام
۲۶	۱-۲-۵- اساطیر باستان
۲۷	۱-۳- گونه های سیب
۲۸	۱-۴- طعم سیب ها
۲۹	۱-۵- ارزش خوراکی سیب
۳۰	۱-۶- خواص درمانی
۳۱	۱-۷- ترکیبات شیمیایی
۳۲	۱-۸- تولید کنندگان سیب در جهان
۳۵	فصل دوم
۳۵	گیاه شناسی
۳۶	۲-۱- گیاه شناسی سیب
۳۶	۲-۱-۱- خصوصیات گیاه شناسی
۳۸	۲-۱-۲- شاخه
۳۹	۲-۱-۲-۱- دارد یا میخچه
۳۹	۲-۱-۲-۲- لامبرد
۴۰	۲-۱-۳- برندی یا شاخک
۴۰	۲-۱-۴- ترک یا گورمان
۴۰	۲-۱-۵- شاخه
۴۰	۲-۱-۶- جوانه چوب

- ۴۱ ۲-۱-۲-۶-۱- تغییرات جوانه
- ۴۲ ۲-۱-۲-۶-۲- چگونگی تغییر کورسون (شاخک) به اندام بارده
- ۴۳ ۲-۱-۳- برگ سیب
- ۴۴ ۲-۱-۴- گل آذین
- ۴۵ ۲-۱-۵- شکوفه
- ۴۶ ۲-۱-۶- رلید میوه
- ۴۷ ۲-۱-۶-۱- تشکیل جوانه‌های گل
- ۴۹ ۲-۱-۶-۲- ردهی تشکیل میوه
- ۴۹ ۲-۱-۶-۳- بارش میوه
- ۵۱ ۲-۱-۶-۴- جوانه‌ها
- ۵۳ ۲-۱-۷- ریشه سیب
- ۵۴ ۲-۱-۸- ارقام سیب
- ۵۴ ۲-۱-۸-۱- سیب زرد لبنان (گلدن دیشز)
- ۵۴ ۲-۱-۸-۲- سیب قرمز لبنان یا رد دلشز
- ۵۵ ۲-۱-۸-۳- گرانی اسمیت
- ۵۵ ۲-۱-۸-۴- جوانانان
- ۵۵ ۲-۱-۸-۵- اسپارنان
- ۵۶ ۲-۱-۷-۶- گراون اشتاین
- ۵۶ ۲-۱-۸-۷- کاکس ارثر
- ۵۶ ۲-۱-۸-۸- مک انیش
- ۵۶ ۲-۱-۹- ارقام مناسب مناطق مختلف کشور
- ۵۶ ۲-۱-۹-۱- ارقام تابستانه
- ۵۶ ۲-۱-۹-۲- سیب‌های پائیز و زمستانه
- ۵۷ فصل سوم
- ۵۷ مدیریت کاشت و داشت
- ۵۸ ۳-۱- انتخاب محل احداث باغ
- ۵۹ ۳-۲- خصوصیات خاک

- ۶۰ ۳-۳- سیستم کاشت
- ۶۰ ۳-۳-۲- شدت و ضعف نور
- ۶۰ ۳-۳-۳- نوع خاک
- ۶۱ ۳-۳-۴- ارزش اقتصادی
- ۶۱ ۳-۳-۵- نوع پایه
- ۶۱ ۳-۳-۶- نوع هرس
- ۶۲ ۳-۱- مشخصات نهال استاندارد سیب
- ۶۲ ۳-۱- کاشت نهال
- ۶۵ ۳-۶- عملیات پس از کاشت نهال
- ۶۵ ۳-۶-۱- آبیاری
- ۶۵ ۳-۶-۱-۱- غرقابی
- ۶۶ ۳-۶-۱-۲- کرتی
- ۶۶ ۳-۶-۱-۳- نشتی
- ۶۶ ۳-۶-۱-۴- بارانی
- ۶۶ ۳-۶-۱-۵- آبیاری قطره‌ای
- ۶۹ ۳-۶-۲- قیم زدن
- ۷۰ ۳-۶-۳- هرس اولیه
- ۷۰ ۳-۶-۳-۱- درختان سیب پاکوتاه
- ۷۰ ۳-۶-۳-۱-۱- فرم‌های هرس جامی
- ۷۱ ۳-۶-۳-۱-۱-۲- سال اول
- ۷۱ ۳-۶-۳-۱-۱-۲- سال دوم
- ۷۱ ۳-۶-۳-۱-۱-۳- سال سوم
- ۷۲ ۳-۶-۳-۲- درختان سیب نیمه پابلد (متوسط)
- ۷۲ ۳-۶-۳-۳- درختان سیب پابلد
- ۷۲ ۳-۷- پوشش تنه
- ۷۳ ۳-۸- آسیب نگرگ
- ۷۳ ۳-۸-۱- کنترل
- ۷۳ ۳-۹- بادشکن

- ۷۴ ۳-۱۰- ازدیاد سیب
- ۷۵ ۳-۱۰-۱- خوابانیدن کپه‌ای
- ۷۶ ۳-۱۰-۲- خوابانیدن شیاری
- ۷۷ ۳-۱۱- ارقام سیب
- ۷۷ ۳-۱۱-۱- ارقام بومی
- ۷۷ ۳-۱۱-۱-۱- ارقام تابستانه
- ۷۷ ۳-۱۱-۲- ارقام پائیزه
- ۷۷ ۳-۱۱-۲- ارقام خنثی موجود در کشور
- ۷۷ ۳-۱۱-۲-۱- ارقام تابستانه
- ۷۸ ۳-۱۱-۲-۱- ارقام پائیزه
- ۷۸ ۳-۱۱-۳- ارقام عمده موجود در استان اصفهان
- ۷۸ ۳-۱۲- گرده افشانی
- ۷۹ ۳-۱۳- عوامل مؤثر در باروری درختان سیب
- ۷۹ ۳-۱۳-۱- ازت
- ۷۹ ۳-۱۳-۲- حرارت
- ۷۹ ۳-۱۳-۳- باد
- ۸۰ ۳-۱۴- ریزش میوه سیب
- ۸۰ ۳-۱۴-۱- مرحله اول ریزش
- ۸۱ ۳-۱۴-۲- مرحله دوم ریزش یا ریزش میوه در خرداد ماه
- ۸۱ ۳-۱۴-۳- ریزش قبل از رسیدن کامل میوه
- ۸۱ ۳-۱۵- جلوگیری از ریزش میوه با هورمون‌باشی
- ۸۲ ۳-۱۵-۱- نفتالین استیک اسید
- ۸۲ ۳-۱۵-۱-۱- مقدار مصرف
- ۸۲ ۳-۱۵-۲- شرایط
- ۸۳ ۳-۱۶- تنک کردن میوه
- ۸۳ ۳-۱۷- تغذیه
- ۸۳ ۳-۱۸-۱- کودهای شیمیایی

- ۸۳ ۳-۱۸-۱-۱- کودهای ازتی
- ۸۴ ۳-۱۸-۱-۱-۱- منابع ازت
- ۸۴ ۳-۱۸-۱-۲- کودهای فسفره
- ۸۵ ۳-۱۸-۱-۲-۱- منابع فسفر
- ۸۵ ۳-۱۸-۱-۳- کودهای پتاسی
- ۸۵ ۳-۱۸-۱-۴- کلسیم
- ۸۶ ۳-۱۸-۱-۵- منیزیم
- ۸۶ ۳-۱۸-۱-۶- کودهای کم مصرف (میکرو)
- ۸۶ ۳-۱۸-۱-۶-۱- منحل
- ۸۶ ۳-۱۸-۱-۶-۲- محلول
- ۸۶ ۳-۱۸-۱-۶-۳- آبیاری
- ۸۷ ۳-۱۹- تکنولوژی تزریق
- ۸۷ ۳-۲۰- تغذیه برگ
- ۸۸ ۳-۲۱- کود آبیاری
- ۹۰ ۳-۲۲- محلول‌پاشی پاییزه درختان سیب
- ۹۱ ۳-۲۲-۱- تذکر برای محلول‌پاشی
- ۹۱ ۳-۲۲-۲- مزایا و دلایل محلول‌پاشی
- ۹۲ ۳-۲۳- اثر عوامل مختلف در رنگ‌گیری میوه سیب
- ۹۳ ۳-۲۴-۱- عوامل محیطی
- ۹۳ ۳-۲۴-۱-۱- نور
- ۹۳ ۳-۲۴-۱-۲- دما
- ۹۴ ۳-۲۴-۱-۳- ازت
- ۹۴ ۳-۲۴-۱-۴- پتاسیم
- ۹۴ ۳-۲۴-۱-۵- فسفر
- ۹۴ ۳-۲۴-۱-۶- کودهای میکرو
- ۹۵ ۳-۲۴-۱-۷- آبیاری
- ۹۵ ۳-۲۴-۲- عوامل فیزیولوژیکی
- ۹۵ ۳-۲۴-۳- آفات و امراض

- ۹۵ ۳-۲۴-۴- روش های مورد استفاده برای افزایش رنگ گیری میوه
- ۹۵ ۳-۲۴-۴-۱- محلولپاشی
- ۹۶ ۳-۲۵-هرس باردهی در درختان سیب
- ۹۷ ۳-۲۵-۱- عملیات و اجرای هرس باردهی
- ۹۷ ۳-۲۵-۱-۱- هرس سال اول
- ۹۷ ۳-۲۵-۲- هرس سال دوم
- ۹۷ ۳-۲۵-۳-۱- هرس سال سوم
- ۹۸ ۳-۲۵-۱-۱- هرس سال چهارم
- ۹۸ ۳-۲۵-۲- هرس سبز زنده در درختان سیب
- ۹۸ ۳-۲۵-۲-۱- زمان هرس تابستانه
- ۹۹ ۳-۲۵-۲-۲- اصول کلی هرس تابستانه
- ۹۹ ۳-۲۵-۳-۲- سیستم های هرس تابستانه
- ۹۹ ۳-۲۵-۳-۲-۱- سیستم هرس لورت
- ۹۹ ۳-۲۵-۳-۲-۲- سیستم هرس سه جوانه
- ۹۹ ۳-۲۵-۳-۲-۳- سیستم هرس طویل یا شدید
- ۱۰۰ ۳-۲۵-۳- پشمان
- ۱۰۱ ۳-۲۶-بیوتکنولوژی
- ۱۰۲ ۳-۲۶-۱- کشت بافت
- ۱۰۴ ۳-۲۶-۲- مهندسی مقاومت به پاتوژن ها (عوامل بیماری زا)
- ۱۰۵ ۳-۲۶-۳- مقاومت به تنش ها
- ۱۰۵ ۳-۲۶-۴- کیفیت میوه
- ۱۰۵ ۳-۲۶-۵- مقاومت به آفات
- ۱۰۵ ۳-۲۶-۶- نر غقیمی و تجدید باروری
- ۱۰۵ ۳-۲۶-۷- کاوشگرهای اسید نوکلئیک
- ۱۰۶ ۳-۲۶-۸- تولید و توسعه میکروب های مفید
- ۱۰۷ فصل چهارم
- ۱۰۷ آفات و بیماری ها

- ۱۰۸-۱-۴ آفات درختان سیب
۱۰۹-۱-۴ آفات و بیماری‌های رایج سیب در استان اصفهان
۱۱۱-۱-۴ کرم سیب (تخم خوار سیب)
۱۱۱-۱-۲-۱-۴ شناسایی حشره
۱۱۲-۱-۲-۲-۱-۴ زیست شناسی
۱۱۳-۱-۲-۳-۱-۴ کنترل آفت کرم سیب
۱۱۳-۱-۴-۱-۱-۴ مبارزه
۱۱۳-۱-۴-۵-۱-۴ پیش آگاهی
۱۱۴-۱-۲-۱-۶-۱-۴ سلال درخت گیری
۱۱۴-۱-۲-۷-۱-۴ بوم
۱۱۵-۱-۲-۸-۱-۴ مبارزه شیمیایی
۱۱۶-۱-۲-۹-۱-۴ مبارزه شیمیایی
۱۱۶-۱-۳-۱-۴ سوسک سرشاخه خوار زام
۱۱۶-۱-۳-۱-۴ عوامل بازدارنده طبیعی
۱۱۷-۱-۳-۲-۱-۴ آب و اثر آن در جلب آفت
۱۱۸-۱-۳-۳-۱-۴ سم پاشی با سموم سیستمیک و نفوذ
۱۱۸-۱-۴-۴-۱-۴ لبه میوه
۱۱۹-۱-۴-۱-۴ کنترل شیمیایی
۱۱۹-۱-۴-۲-۱-۴ زمان مبارزه
۱۲۰-۱-۴-۵-۱-۴ سپردار واوی سیب
۱۲۰-۱-۴-۱-۵-۱-۴ زیست شناسی
۱۲۱-۱-۴-۲-۵-۱-۴ کنترل
۱۲۱-۱-۴-۶-۱-۴ کرم سفید ریشه
۱۲۲-۱-۴-۱-۶-۱-۴ مشخصات ظاهری
۱۲۴-۱-۶-۲-۱-۴ چرخه زندگی و زیست شناسی
۱۲۶-۱-۶-۳-۱-۴ نحوه خسارت
۱۲۶-۱-۴-۴-۱-۴ روش مبارزه
۱۲۶-۱-۴-۶-۱-۴ جمع آوری و از بین بردن حشرات کامل

- ۱۲۷ ۴-۱-۶-۴-۲- از بین بردن کرم‌ها در داخل خاک
- ۱۲۷ ۴-۱-۶-۴-۲-۱- بیل زدن باغ در فصل بهار و پائیز
- ۱۲۷ ۴-۱-۶-۴-۲-۲- مسموم کردن کرم‌ها در خاک با استفاده از سم
- ۱۲۸ ۴-۱-۷- کرم به
- ۱۲۹ ۴-۱-۷-۱- زیست‌شناسی
- ۱۳۰ ۴-۱-۷-۲- کنترل شیمیایی
- ۱۳۱ ۴-۱-۸- کرم هلو
- ۱۳۱ ۴-۱-۸-۱- کنترل
- ۱۳۲ ۴-۱-۸-۲- کنترل شیمیایی
- ۱۳۲ ۴-۱-۹- سرشاخه سوز هلو
- ۱۳۲ ۴-۱-۹-۱- زیست‌شناسی
- ۱۳۳ ۴-۱-۹-۲- کنترل
- ۱۳۳ ۴-۱-۹-۱- مبارزه مکانیکی
- ۱۳۳ ۴-۱-۹-۳- پیش‌آگاهی
- ۱۳۳ ۴-۱-۹-۴- کنترل شیمیایی
- ۱۳۴ ۴-۱-۱۰- لیسه سیب
- ۱۳۴ ۴-۱-۱۰-۱- زیست‌شناسی
- ۱۳۵ ۴-۱-۱۰-۲- کنترل لیسه
- ۱۳۵ ۴-۱-۱۰-۲- کنترل شیمیایی
- ۱۳۵ ۴-۱-۱۰-۳- زمان مبارزه
- ۱۳۵ ۴-۱-۱۱- پروانه فری یا کرم خراط
- ۱۳۶ ۴-۱-۱۱-۱- زیست‌شناسی
- ۱۳۷ ۴-۱-۱۱-۲- کنترل
- ۱۳۸ ۴-۱-۱۲- پروانه تخم انگشتی
- ۱۳۹ ۴-۱-۱۲-۱- زیست‌شناسی
- ۱۴۰ ۴-۱-۱۲-۲- کنترل
- ۱۴۰ ۴-۱-۱۳- ابریشم باف ناجور

- ۱۴۱ ۴-۱-۱۳-۱-زیست‌شناسی
- ۱۴۱ ۴-۱-۱۳-۲-نحوه مبارزه
- ۱۴۱ ۴-۱-۱۳-۲-۱-دشمنان طبیعی
- ۱۴۱ ۴-۱-۱۳-۳-کنترل شیمیایی
- ۱۴۲ ۴-۱-۱۴-سقبیده رنگ سیاه
- ۱۴۲ ۴-۱-۱۴-۱-کنترل
- ۱۴۳ ۴-۱-۱۵-۱-وسک طوقه خوار سیاه
- ۱۴۴ ۴-۱-۱۵-۱-کنترل
- ۱۴۴ ۴-۱-۱۵-۱-مبارزه شیمیایی
- ۱۴۴ ۴-۱-۱۵-۲-۱-ماده انگاهان تله
- ۱۴۵ ۴-۱-۱۶-۱-کرم جگر با کرم نبار
- ۱۴۶ ۴-۱-۱۷-۱-مینوز لکه گرد
- ۱۴۶ ۴-۱-۱۷-۱-زیست‌شناسی
- ۱۴۷ ۴-۱-۱۷-۲-کنترل
- ۱۴۷ ۴-۱-۱۷-۱-۱-کنترل شیمیایی
- ۱۴۷ ۴-۱-۱۷-۳-مبارزه تلفیقی با مینوزها
- ۱۴۸ ۴-۱-۱۸-۱-مینوز لکه ماربچی برگ
- ۱۴۸ ۴-۱-۱۸-۱-زیست‌شناسی
- ۱۴۹ ۴-۱-۱۸-۲-کنترل
- ۱۴۹ ۴-۱-۱۸-۲-۱-کنترل شیمیایی
- ۱۴۹ ۴-۱-۱۹-۱-مینوز لکه تاوولی زیر برگ
- ۱۵۰ ۴-۱-۱۹-۱-زیست‌شناسی
- ۱۵۰ ۴-۱-۱۹-۲-کنترل
- ۱۵۰ ۴-۱-۱۹-۳-کنترل شیمیایی
- ۱۵۱ ۴-۱-۲۰-۱-شته مومی یا شته خونی سبب
- ۱۵۲ ۴-۱-۲۰-۱-زیست‌شناسی
- ۱۵۲ ۴-۱-۲۰-۲-کنترل
- ۱۵۲ ۴-۱-۲۰-۲-۱-مبارزه بیولوژیک

- ۱۵۳ ۴-۱-۲۰-۲-۲-مبارزه زراعی
- ۱۵۳ ۴-۱-۲۰-۲-۳-کاشت واریته‌های مقاوم
- ۱۵۳ ۴-۱-۲۰-۲-۴-کنترل شیمیایی
- ۱۵۳ ۴-۱-۲۱-شپشک و آوی سیب
- ۱۵۴ ۴-۱-۲۱-۱-کنترل
- ۱۵۵ ۴-۱-۲۱-۲-کنترل شیمیایی
- ۱۵۵ ۴-۲-بیماری‌ها
- ۱۵۶ ۴-۲-۱-بیماری ویرانی شبه شادکام
- ۱۵۶ ۴-۲-۲-شادکام و کنکریاد سیب
- ۱۵۷ ۴-۲-۲-۱-علائم بیماری
- ۱۵۷ ۴-۲-۲-۲-مبارزه
- ۱۵۸ ۴-۲-۳-لکه سیاه سیب
- ۱۵۸ ۴-۲-۳-۱-علائم
- ۱۶۰ ۴-۲-۳-۲-عامل بیماری (فارچ)
- ۱۶۰ ۴-۲-۳-۳-فارچ *V. inaequalis*
- ۱۶۰ ۴-۲-۳-۴-فارچ *S. pomi*
- ۱۶۰ ۴-۲-۳-۵-چرخه بیماری
- ۱۶۲ ۴-۲-۳-۶-کنترل (اقدامات بهداشتی)
- ۱۶۳ ۴-۲-۳-۷-عملیات زراعی
- ۱۶۳ ۴-۲-۳-۸-استفاده از ارقام مقام
- ۱۶۳ ۴-۲-۳-۹-شیمیایی
- ۱۶۵ **فصل پنجم**
- ۱۶۵ **خواص درمانی**
- ۱۶۶ ۵-۱-طبیعت سیب
- ۱۶۶ ۵-۱-۱-موارد مصرف سیب درختی
- ۱۶۷ ۵-۲-ارزش خوراکی
- ۱۶۹ ۵-۲-۱-ویتامین‌های موجود در سیب

- ۱۷۱- ۵-۲-۲- ترکیبات شیمیایی
- ۱۷۴- ۵-۳-۳- خواص دارویی
- ۱۷۵- ۵-۳-۱- پیش‌گیری و محدود کردن ابتلا به انواع سرطان
- ۱۷۹- ۵-۳-۲- سلامتی قلب
- ۱۸۰- ۵-۳-۳- بهبود وضعیت روده‌ها
- ۱۸۱- ۵-۳-۴- کمک به درمان چاقی
- ۱۸۲- ۵-۳-۵- از بین بردن باکتری دندان‌ها و لثه‌ها
- ۱۸۳- ۵-۳-۶- پیش‌گیری از بروز بیماری نقرس و درد مفاصل
- ۱۸۵- ۵-۳-۷- پیش‌گیری از افسردگی
- ۱۸۵- ۵-۳-۸- موثر بودن تقویت استخوان و مغز
- ۱۸۶- ۵-۳-۹- دارویی برای روماتیسم و آرتروز
- ۱۸۶- ۵-۳-۱۰- پایین آوردن فشار
- ۱۸۸- ۵-۳-۱۱- کاهش کلسترول خون
- ۱۹۰- ۵-۳-۱۲- تنظیم میزان قند خون (دیابت)
- ۱۹۱- ۵-۳-۱۳- پیش‌گیری از سرما خوردگی و عفونت
- ۱۹۲- ۵-۳-۱۴- کمک به هضم غذا
- ۱۹۳- ۵-۳-۱۵- پیش‌گیری از یبوست و اسهال
- ۱۹۴- ۵-۳-۱۶- دافع بواسیر
- ۱۹۴- ۵-۳-۱۷- تقویت سیستم ایمنی بدن
- ۱۹۵- ۵-۳-۱۸- سم زدایی کبد (دفع سموم بدن)
- ۱۹۵- ۵-۳-۱۹- پیش‌گیری از آب مروارید
- ۱۹۶- ۵-۳-۲۰- جبران مشکلات رژیم‌های غذایی
- ۱۹۷- ۵-۳-۲۱- سلامتی و شادابی پوست
- ۱۹۸- ۵-۳-۲۲- پیش‌گیری از آلزایمر
- ۲۰۰- ۵-۳-۲۳- محافظت در برابر بیماری پارکینسون
- ۲۰۱- ۵-۳-۲۴- رفع سرماخوردگی و گلودرد
- ۲۰۲- ۵-۳-۲۵- بهبود تنفس، درمان و پیش‌گیری از آسم
- ۲۰۳- ۵-۳-۲۶- تقویت دستگاه گوارش

- ۲۰۴ ۵-۳-۲۷- افزایش انرژی بدن
- ۲۰۴ ۵-۳-۲۸- کمک به درمان آنمی (کم خونی)
- ۲۰۵ ۵-۳-۲۹- استفاده در غذاها و شیرینی جات
- ۲۰۵ ۵-۳-۳۰- فواید استفاده از آب سیب
- ۲۰۶ ۵-۳-۳۱- خواص سیب ترش
- ۲۰۷ ۵-۴- مضارفات سنتی سیب در کشورهای مختلف
- ۲۰۸ ۵-۵- خواص درمانی سرکه سیب
- ۲۱۳ ۵-۵-۱- مایه زاید سرکه سیب
- ۲۱۴ ۵-۵-۱-۱- مضارفات سرکه سیب در قطع خونریزی در طب قدیم
- ۲۱۷ **فصل ششم**
- ۲۱۷ **مصارف دیگر سیب در حبس و روش تهیه سرکه سیب**
- ۲۱۸ ۶-۱- روش تهیه سرکه
- ۲۱۸ ۶-۱-۱- روش های تولید سرکه سیب به صورت سنتی
- ۲۱۸ ۶-۱-۲- روش اول تهیه سرکه سنتی
- ۲۱۸ ۶-۱-۳- روش دوم تهیه سرکه سنتی (بدون مصرف آب)
- ۲۱۸ ۶-۱-۴- روش سوم تهیه سرکه سنتی (استفاده از آب)
- ۲۱۹ ۶-۱-۵- روش چهارم تهیه سرکه سنتی
- ۲۱۹ ۶-۱-۶- روش پنجم تهیه سرکه سنتی
- ۲۲۰ ۶-۱-۷- روش ششم تهیه سرکه سنتی
- ۲۲۰ ۶-۱-۸- روش هفتم تهیه سرکه سنتی
- ۲۲۰ ۶-۱-۸-۱- مرحله اول
- ۲۲۱ ۶-۱-۸-۲- مرحله دوم
- ۲۲۱ ۶-۱-۸-۳- روش دیگر
- ۲۲۲ ۶-۱-۹- سرکه سیب با طعم مختلف گیاهان دارویی معطر
- ۲۲۲ ۶-۱-۹-۱- روش تهیه سرکه سیب با طعم نعناع
- ۲۲۲ ۶-۲- کمپوت سیب
- ۲۲۲ ۶-۲-۱- روش تهیه کمپوت سیب

۲۲۳	۶-۳- مربای سیب
۲۲۳	۶-۳-۱- طرز تهیه مربای سیب
۲۲۳	۶-۳-۱-۱- روش اول
۲۲۵	۶-۳-۲- روش دوم تهیه مربای سیب
۲۲۵	۶-۴- روش تهیه کیک پای سیب
۲۲۶	۶-۵- جای سیب
۲۲۶	۶-۵-۱- روش تهیه
۲۲۷	۶-۵-۱-۱- جای برگ سیب
۲۲۷	۶-۶- خورشید سیب به
۲۲۹	۶-۷- خورشید مرغ حکم با سیب درختی
۲۳۰	۶-۸- انواع ماسک‌های ریسی با سیب
۲۳۰	۶-۸-۱- ماسک سیب و سبیل (با لطف و ضد چین و چروک)
۲۳۱	۶-۸-۲- ماسک سیب برای پاک‌سازی (لینک صورت)
۲۳۱	۶-۸-۳- ماسک شیر و سیب (لایه بردار)
۲۳۱	۶-۸-۴- ماسک سیب برای لطافت پوست
۲۳۲	۶-۸-۵- ماسک سیب برای جلوگیری و درمان چروک
۲۳۳	فصل هفتم
۲۳۳	منابع مورد استفاده
۲۴۳	تصاویر رنگی

پیشگامد کارندگان

پاس پروردگاری را که پنج ذره ای را بدون حکمت نیافرید. سیب از زمره اولین میوه های است که بشر از دوران ۱۲ تاریخ و شروع دوران کشت و زرع شناخته شده و مورد استاده قرار می گرفته است. این میوه برای هزاران سال در آسایش داریا رشد کرده و پس توسط استوارگران اروپایی به آمریکای شمالی آورده شده است. این میوه در اساطیر و مذاهب بسیاری از فرهنگها از جمله نوس، یونانی و سنت های یسعی، یهودی و حتی در اسلام نیز از آن یاد شده است. یکی از بزرگترین دست بافت های دانشندان در مورد سیب، در سال ۲۰۱۰ این بود که آنان توانستند از ژنوم میوه سیب، رمزگشایی نموده که آن، امر منجر به باز شدن دنیای جدیدی در جهت کنترل بیماری و اصلاح انتخابی و همچنین به سمودن راهی جدید در جهت تولید سیب های سالمتر، یکی از سلامت بخش ترین خوراکی های اطراف ما محبوب می شود. تمدن انسان از دیرباز با سیب پیوند داشته است. و در ادبیات ملت های مختلف جهان از سیب به عنوان نمادی از عشق و باروری، دوستی، زیبایی، خوش بختی، تندرستی، دانایی، خوشی، نیرومندی و غیره یاد می شود. سیب دارای انواع بسیار متفاوتی است. افرادی که به طور منظم سیب

می خواند میزان تندرستی خود را افزایش می دهند و علاوه بر آن از بروز بیماری های متعددی که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید نیز جلوگیری می نمایند همچنین از طرف بزرگان دینی نیز به مصرف سبب تاکید شده است. کتاب حاضر علی رغم نواقص فراوان به دنبال شروع راهی است که نویسندگان آن با توجه به حوزه تحصیلات خود پی گیری آن را وظیفه شرعی و قانونی خود می دانند. لذا از تمام فرهیختگان، اساتید، کشورزنان و تمام کسانی که خود را در قبایل سلامت جامعه مسئول می دانند تقاضا می شود در این راه ما را یاری نموده و از راهنمایی ایشان ما را بی بهره نگذارند. در آخر جا زود را به اوقات جناب آقای دکتر علی اصغر شهابی رئیس مرکز تحقیقات کشاورزی اصفهان و جناب آقای محمد علی رشاد، همی کسانی که ما را در این امر خطیریاری نمودند کمال تشکر و قدردانی داشته باشیم. شکرویره ما از خانواده های عزیزمان، که با سب و دروایی ما را در این امر خطیریاری نموده اند می باشد.

امیدوارم این کتاب بتواند گامی کوچک در راهی بزرگ، برای مصرف سبب، از جای امکانات

موجود باشد.

محموده استکی