

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت از لزوم اصلاح و غنی سازی آرد و پخت نان در کشور می گوید

مصرف «نان کامل» واجب تر از نان شب

گزارش خبری

محدثه جعفری

گروه اجتماعی

نان بخش مهمی از غذای اصلی مردم جهان را تشکیل می دهد و حدود ۶۰ درصد انرژی، ۴۵ درصد پروتئین، ۸۰ درصد آهن و ۳۰ درصد کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین می کند. دکتر احمد اسماعیل زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درباره اجرای پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم به «ایران» می گوید: «این پویش ۱۶ سال است در کشور به شکل سراسری اجرا می شود و هر سال تمرکز این پویش روی یک موضوع خاص تغذیه است. شانزدهمین دوره پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم امسال از ۱۵ تا ۳۰ آذرماه با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی کشور، وزارت بهداشت و تمام دستگاه های مرکز این پویش در تمام استان ها و شهرستان ها، در ارتقای سواد و فرهنگ تغذیه نقش دارند، اجرا خواهد شد. امسال تمرکز ما روی نان است تا بتوانیم آگاهی در مورد انتخاب نان سالم و کامل را به مردم بدهیم.»

۶۰ درصد کل انرژی مردم از گروه کربوهیدرات هاست

دکتر اسماعیل زاده با اشاره به این موضوع که ۶۰ درصد کل انرژی مردم از مصرف کربوهیدرات هاست درمورد اهمیت انتخاب نان سالم می گوید: «بر اساس مطالعاتی که در کشور انجام شده و با توجه به اینکه نان قوت غالب مردم کشور است، بیش از ۲۵ تا ۲۵ هزار مرگی که در کشور ثبت می شود، متناسب به عدم مصرف غلات کامل و نان کامل است. به همین دلیل آگاهی از مصرف نان کامل بسیار حائز اهمیت است. با غالب بودن نان و برنج در برنامه

غذایی ایرانی ها، حدود ۶۰ درصد کل انرژی مردم از گروه کربوهیدرات ها کسب می شود. به همین دلیل باید برنامه ریزی منسجمی داشته باشیم تا مردم بتوانند نان سالم را انتخاب کنند و همچنین راهکارهای لازم برای کاهش ضایعات نان در این پویش به افراد اطلاع رسانی شود.»

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه یکی از اهداف این پویش هم صدا کردن سیاست گذاران در موضوع نان کامل و آرد کامل است، توضیح می دهد: «در این بخش سیاست گذاران راهکارهایی را که می تواند به وزارت بهداشت کمک کند تا برنامه های موجود در مورد بحث قیمت گذاری نان، گسترش آرد کامل و غلات کامل در کشور اجرا شود، ارائه می کنند. چون بحث قیمت نان اکنون مانع توزیع و گسترش برنامه غلات کامل شده است که همه این موارد طی دو هفته پویش ملی مورد بحث قرار خواهد گرفت.»

نانی کامل است که ۲ تا ۶ درصد سبوس گیری شود

او با اشاره به سه هدف وزارت بهداشت از

اجرای این پویش می گوید: «هدف اول، ایجاد مطالبه گیری در مردم است. اگر مردم مشخصات و ویژگی های نان سالم را متوجه شوند، بر اساس آن از نماینده های مجلس و اعضای دولت می خواهند که نان سالم تری در اختیارشان قرار بدهند. هدف دوم گسترش برنامه نان کامل است. باید در این بخش مواعی که برسر راه گسترش این برنامه در کشور وجود دارد، برداشته شود. بیشترین موانع هم به بحث های سیاست گذاری مرتبط است. به همین دلیل یکی از تمرکزهای اصلی ما در این برنامه اهداف سیاستی است و سومین هدف، مشارکت تمام کارشناسان حوزه سلامت است تا به ما در گسترش پیام های تغذیه میان مردم کمک کنند.» دکتر اسماعیل زاده در پاسخ به اینکه در حال حاضر چند درصد نانوالی های کشور از آرد کامل برای پخت نان استفاده می کنند، می گوید: «حدود سه سال و نیم است که وزارت بهداشت در حال پیاده سازی برنامه نان کامل در کشور است. مجلس و دولت به دنبال این هستند که این برنامه گسترش پیدا کند. منظور از نان کامل، نانی است که از آردی

نوع نان	نوع آرد	ویژگی بارز
نان تست	آرد سفید	نرم و مناسب صبحانه
نان سنگک	آرد کامل	سبوسدار و مغذی
نان جو	آرد جو	مناسب رژیم غذایی خواص
نان بربری	آرد سبوس دار و آرد معمولی	بافتی نرم و طعمی ملایم
نان لواش	آرد کندم	کم کالری و سبک

با درصد سبوس گیری ۲ تا ۶ درصد، پخته شود. اما اکنون اغلب نانوالی هایی که در کشور فعالیت می کنند از آردهایی با میزان سبوس گیری ۱۳ تا ۲۰ درصد برای پخت نان استفاده می کنند که با توجه به اینکه مقدار زیادی از سبوس آرد گرفته می شود، فیبر، ویتامین ها و املاح کافی در آنها وجود ندارد.»

۸۵ هزار نانوالی

در کل کشور فعالیت می کنند

کمسیون اصل ۹۰ مجلس شورای اسلامی پای کار پخت نان کامل آمده است. دکتر اسماعیل زاده با اشاره به این موضوع توضیح می دهد: «با همراهی کمسیون اصل ۹۰، مقرر شده است، اگر مجوز نانوالی داده می شود فقط برای متقاضیانی است که نان کامل درست کنند. تمام دانشگاه های علوم پزشکی و استانداران موظف شده اند در هر استان حداقل یک کارخانه آرد کامل داشته باشند. خوشبختانه این اتفاق افتاده و اکنون بیش از ۱۰۰ کارخانه آرد برای تولید آرد کامل از سازمان غذا و دارو مجوز گرفته اند. البته هنوز همه این ۱۰۰ کارخانه فعال نیستند و حدود ۵۰ کارخانه آرد کامل درست می کنند. از طرفی بیش از ۸۵ هزار نانوالی در کل کشور داریم که از این تعداد در این مدت فقط حدود ۷۰۰ نانوالی نان را با آرد کامل پخت می کنند. عمدتاً هم این نانوالی ها در استان هایی قرار دارند که استانداران شان پای کار آمده اند و اجازه داده اند که نانوالی هایی که نان کامل درست می کنند، مقداری قیمت نان را افزایش بدهند.»



منظور از نان

کامل، نانی

است که از

آردی با درصد

سبوس گیری

۲ تا ۶ درصد،

پخته شود. اما

اکنون اغلب

نانوالی هایی

که در کشور

فعالیت

می کنند

از آردهایی

با میزان

سبوس گیری

۱۳ تا ۲۰ درصد

برای پخت

نان استفاده

می کنند که با

توجه به اینکه

مقدار زیادی

از سبوس

آرد گرفته

می شود، فیبر،

ویتامین ها و

املاح کافی در

آنها وجود ندارد



غنی شده هم توضیح می دهد: «یکی از روزه های این دو هفته پویش را به غنی سازی نان اختصاص داده ایم. نان به عنوان یک منبع غذایی، هم باید بتواند مواد مغذی، املاح و ویتامین کافی را به بدن مردم برساند و هم کمبودهایی که در جامعه شایع است از طریق این ماده غذایی اصلاح شود. در حال حاضر برنامه غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک بیش از ۲۰ سال است که در کشور انجام می شود و حالا این برنامه را بازنگری می کنیم.» انتظار وزارت بهداشت این است که با کمک تمام دستگاه ها این برنامه با سرعت زیادی گسترش یابد.

که نان کامل درست می کنند، اصلاح کنند و افزایش قیمت برای آنها در نظر گرفته شود تا بتوان برنامه نان کامل را در کشور گسترش داد. در حال حاضر با وجود اینکه سه سال از برنامه اجرای نان کامل می گذرد، کمتر از یک درصد نانوالی های کشور وارد این عرصه شده اند. توصیه متخصصان تغذیه این است که حداقل ۴۰ تا ۵۰ درصد نانی که طی روز می خورید، حتماً باید از انواع نان های کامل و نان های سبوس دار باشد، که فعلاً با این هدف فاصله زیادی داریم.»

بازنگری در نان های غنی شده با آهن و اسید فولیک

دکتر اسماعیل زاده درباره نان های

مردم ۱۵ تا ۲۰ گرم فیبر در روز مصرف می کنند

دکتر اسماعیل زاده درباره اهمیت مصرف نان کامل توضیح می دهد: «وزارت بهداشت روی نان کامل تأکید دارد چون دارای فیبر است؛ فیبری که در غلات کامل وجود دارد به مراتب حتی از فیبر موجود در میوه ها و سبزیجات برای سلامت مفیدتر است. میزان توصیه شده مصرف فیبر برای خانم ها ۲۸ گرم و برای مردان حدود ۳۵ تا ۳۸ گرم است اما آنچه که اکنون در کشور مصرف می شود، بین ۱۵ تا ۲۰ گرم است، یعنی از مقدار توصیه شده بسیار کمتر فیبر دریافت می کنیم. یکی از راهکارها برای دریافت فیبر کافی در دسترس قرار دادن غلات کامل و نان کامل است. چون نان در سفره همه مردم جای دارد، اما هستند افرادی که به هر دلیل مثل ذائقه یا بحث اقتصادی به سمت مصرف میوه و سبزی نمی روند، اما فیبر موجود در نان بسیار قابل دسترس بوده و برای سلامتی مفید است. اینکه ما اصرار داریم مردم نان کامل مصرف کنند، همین موضوع فیبر است. اگر غلاتی که مردم می خورند، حداقل ۵ درصد از غلات کامل باشند، خطر ابتلا به سرطان های دستگاه گوارشی، دیابت، فشار خون، چربی خون بالا و کبد چرب به طور چشمگیری در جامعه کاهش پیدا می کند.» او درباره کاهش بار بیماری ها می گوید: «عمده بیماری هایی که در کشور مردم به آن مبتلا می شوند، همین بیماری های غیرواکریتر است. بیش از ۸۰ درصد مرگ و میرها هم مربوط به همین دسته از بیماری ها هستند. یعنی اگر بتوانیم مصرف نان کامل را در کشور گسترش بدهیم، جلوی چاقی، اضافه وزن، پرخوری، کبد چرب، دیابت، پرفشاری خون و بیماری های قلبی - عروقی و سکنه ها تا حدود زیادی گرفته می شود.»



برش

مزایده عمومی

فروش املاک مازاد بانک صادرات هرمزگان با شرایط استثنایی



بانک صادرات ایران مدیریت شعب استان هرمزگان در نظر دارد املاک مازاد خود را با مشخصات ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. لذا متقاضیان محترم می توانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۱۰ روز، همه روزه از ساعت ۱۴ صبح الی ۱۴ بعد از ظهر به جز ایام تعطیل جهت کسب اطلاعات بیشتر و مطالعه مدارک و بازدید از املاک و دریافت اسناد مزایده و تسلیم پیشنهادات به نشانی: بندرعباس بلوار امام خمینی (ره) گلشهر جنوبی چهارراه رسالت ساختمان ادارات مرکزی بانک صادرات هرمزگان طبقه اول دایره تدارکات و ساختمان مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۷۶۳۳۶۷۰۰۳۷۰ تماس حاصل نمایند و پاکت های حاوی پیشنهادات خرید را تا قبل از ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۶ به دایره دبیرخانه تحویل و رسید اخذ نمایند.

تاریخ بازگشایی پاکات رأس ساعت ۱۴ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ در محل دفتر مدیریت طبقه چهارم اداره مرکزی می باشد. ضمناً کلیه هزینه ها اعم از مالیات، عوارض شهرداری (نوسازی)، هزینه پایان کار، هزینه ارزیابی، آگهی برگزاری مزایده، هزینه مالیات نقل و انتقال، هزینه های حق الثبت و حق التحریر و استعلامات و شارژ ساختمان و غیره، هزینه ها در دفتر خانه اسناد رسمی و هزینه اخذ استعلامات مربوطه، هزئوع هزینه مرتبط با ملک یا زمین چه از قبل و چه بعد از مزایده به عهده برنده مزایده می باشد. در صورتی که ملک یا زمین مورد نظر در منطقه آزاد باشد هر نوع هزینه و عوارض نیز برعهده برنده مزایده مذکور می باشد، بانک در این خصوص تعهدی نخواهد داشت و برنده هرگونه ادعا در این خصوص از خود سلب و اقساط می نماید و حق مراجعه به بانک را ندارد.

حضور پیشنهاد دهندگان یا نماینده گان آنها با معرفی نامه در جلسه بازگشایی پاکات اختیاری است.

توضیحات و شرایط

۱) مبلغ سپرده شرکت در مزایده می بایست به حساب شماره ۰۱۰۴۲۴۱۵۳۲۰۰۸ (شماره شبا ۰۱۰۴۲۴۱۵۳۲۰۰۸) شناسه واریز ۳۵۲۲۷۵ به نام دایره تدارکات و ساختمان بانک صادرات هرمزگان واریز شود و یا چک بانکی تضمین شده بانک صادرات ایران و یا ضمانت نامه بانکی غیر از بانک صادرات ایران بی قید و شرط که مدت اعتبار آن ۳ ماه و قابل تمدید باشد اخذ و ارائه گردد. ضمناً جهت خرید پاکات مزایده و اسناد و اوراق مزایده ارائه فیش واریزی به مبلغ ۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۰۴۲۴۱۵۳۲۰۰۸ به شناسه واریز ۳۵۲۲۷۵ الزامی است.

۲) بازدید از املاک و مطالعه مدارک و سوابق مربوط قبل از شرکت در مزایده ضروری می باشد در صورت عدم بازدید مسئولیت به عهده پیشنهاد دهندده می باشد.

۳) کلیه املاک عرضه شده با وضعیت موجود به فروش می رسد.

ردیف	میزان پرداخت نقدی	شرایط بازپرداخت الباقی مانده به صورت اقساط
۱	۱۰۰٪	-----
۲	۷۰٪	۳۰٪ الباقی به صورت اقساط از ۳۶ ماهه تا حداکثر ۶۰ ماه با سود مصوب بانکی
۳	۵۰٪	۵۰٪ الباقی به صورت اقساط از ۳۶ ماهه تا حداکثر ۶۰ ماه با سود مصوب بانکی
۴	۳۰٪	۷۰٪ الباقی به صورت اقساط از ۳۶ ماهه تا حداکثر ۶۰ ماه با سود مصوب بانکی
۵	۲۰٪	۸۰٪ الباقی به صورت اقساط از ۳۶ ماهه تا حداکثر ۶۰ ماه با سود مصوب بانکی
۶	۱۰٪	۹۰٪ الباقی به صورت اقساط از ۳۶ ماهه تا حداکثر ۶۰ ماه با سود مصوب بانکی
۷		اولویت با پرداخت نقدی ردیف ۱
۸		در صورت فروش نقد و اقساط با پیشنهاد قیمت مساوی اولویت با حصه نقدی بالاتر می باشد
۹		در صورت فروش نقد و اقساط با پیشنهاد قیمت و حصه مساوی اولویت با پیشنهاد بازپرداخت اقساط در مدت زمان کمتر می باشد

ردیف	شناسه ملک	استان/ منطقه	عنوان ملک	آدرس ملک	پلاک و شماره ثبتی	نوع ملک (ساختمان/ آپارتمان و...)	نوع مالکیت	کاربری	وضعیت تصرف	عرشه (مترمربع)	اعیان (مترمربع)	مبلغ پایه در مزایده	میزان سپرده تودبعی جهت شرکت در مزایده	نوع عقد	شرایط واگذاری (بازدراج میزان نقد و اقساط)	توضیحات کامل ملک جهت درج در آگهی مزایده
۱	۹۱۵۷	هرمزگان	ساختمان	بندر عباس شهرک امام رضا	۱۸۱۵۳-۱۸۱۵۳	ساختمان	تملیکی	قابلیت اداری - تجاری	ندارد	۱۱۷	۴۹۸	۱۸۲,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۹,۱۱۲,۵۰۰,۰۰۰	اجاره به شرط تملیک	۳۰ درصد نقد الباقی حداکثر تا اقساط ۶۰ ماهه	فروش با وضع موجود به غیر از اموال موجود و منصوبه متعلق به بانک - بازدید از ملک اجباری می باشد- پایان کار و سند ندارد و اخذ آن بر عهده خریدار بوده و بانک هیچ گونه مسئولیتی در این مورد ندارد.
۲	۹۷۶۹	هرمزگان	واحد تجاری	استان هرمزگان جزیره قشم - بلوار ولی عصر	۱۹۳۹۰۰۲۷۰۳۶	واحد تجاری اداری	تملیکی	اداری	دارد	*	*	۲,۳۲۸,۹۶۱,۰۶۵,۳۱۷	۱۱۶,۴۴۸,۰۵۳,۲۶۱	اجاره به شرط تملیک	۱۰ درصد نقد الباقی حداکثر تا اقساط ۶۰ ماهه	فروش با وضع موجود به غیر از اموال موجود و منصوبه متعلق به بانک - بازدید از ملک اجباری می باشد- مشای می باشد
۳	۶۸۵۴	هرمزگان	محل قدیم کیش زیتون کیش	کیش - بازار زیتون	۵۰۲۵	واحد تجاری	ملکی	تجاری	ندارد	۵۷	۶۲	۱۷۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸,۶۸۰,۰۰۰,۰۰۰	اجاره به شرط تملیک	۳۰ درصد نقد الباقی حداکثر تا اقساط ۶۰ ماهه	فروش با وضع موجود به غیر از اموال موجود و منصوبه متعلق به بانک - بازدید از ملک اجباری می باشد
۴	۶۲۶۳	هرمزگان	محل قدیم شعبه پردیس ۲	کیش - بازار پردیس ۲	۶۲۲۴	واحد تجاری	ملکی	تجاری	ندارد	۱۵۳,۵۸	۱۸۷,۱۴	۱,۰۳۹,۳۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۱,۴۶۳,۵۰۰,۰۰۰	اجاره به شرط تملیک	۳۰ درصد نقد الباقی حداکثر تا اقساط ۶۰ ماهه	فروش با وضع موجود به غیر از اموال موجود و منصوبه متعلق به بانک - بازدید از ملک اجباری می باشد
۵	۱۰۵۲۵	هرمزگان	واحد تجاری درگهان	قشم درگهان	۲۵۴۴۹	واحد تجاری	تملیکی	تجاری	دارد	۹,۶۷	۹,۶۷	۶۷,۶۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۳۸۴,۵۰۰,۰۰۰	اجاره به شرط تملیک	۳۰ درصد نقد الباقی حداکثر تا اقساط ۶۰ ماهه	فروش با وضع موجود به غیر از اموال موجود و منصوبه متعلق به بانک - بازدید از ملک اجباری می باشد
۶	۱۰۹۷۰	هرمزگان	واحد مسکونی درگهان	قشم درگهان	۲۵۴۵۰	واحد مسکونی	تملیکی	مسکونی	دارد	۲۳۵,۳۸	۲۳۸,۳۸	۳۲,۹۵۳,۳۰۰,۰۰۰	۱,۶۴۷,۶۶۰,۰۰۰	اجاره به شرط تملیک	۳۰ درصد نقد الباقی حداکثر تا اقساط ۶۰ ماهه	فروش با وضع موجود به غیر از اموال موجود و منصوبه متعلق به بانک - بازدید از ملک اجباری می باشد