

نباید در سهم خواهی رقابت کرد

شنبه ۶ آبان ماه ۱۴۰۲ * ۱۲ ربیع الثانی ۱۴۴۵

2023 October 28 * سال دوازدهم * شماره ۱۷۵۳ * صفحه ۸ - ۵۰۰۰ تومان

۲



وعده وعیدهای همیشگی؛

کی سوار متروی اهواز می شویم؟



روایت معاون رییس جمهور از شیونت شبکه ایران اینترنشنال

حسینی با اشاره به اهتمام ویژه رئیس جمهور به بهره مندی اعضای هیات دولت از نظرات و دیدگاه های استاتید و نخبگان گفت: دولت از نقدها، پیشنهادات و راهکارهای علمی و کارشناسی صاحب نظران و دانشگاهیان در حوزه های مختلف استقبال می کند

۲

آیا ما در اهواز نان می خوریم؟ کندوکاوی در امنیت غذایی

سرمقاله



* سر آغاز - لفته منصوری

چند هفته پیش در سفر به شیراز متوجه تبلیغی در سطح نانوايي های شیراز برای «نان کامل» شدم. نان کامل در برابر همین نان سفیدی است که می خوریم! و البته این نان، نه ناقص است بلکه با توجه به بیماری های که ایجاد می کند، باید بگویم که ناقص! یعنی نقض کننده سلامت انسان است.

خود تو پنداری که تو نان می خوری؟ / زهرمار و کاهش جان می خوری مطالعات ملی و بین المللی فراوانی در خصوص ارتباط میان مصرف نان سفید و افزایش احتمال ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر انجام شده است. نتایج حاکی از آن است که مصرف نان سفید اثر چشمگیری در ابتلا به انواع بیماری های مزمن غیر واگیر از قبیل مشکلات قلبی - عروقی، اختلالات متابولیکی، چاقی، کم خونی، دیابت نوع دو، سوءهاضمه، کمبود املاح معدنی، مشکلات عصبی و سرطان ها دارد. درعین حال در مطالعات متعددی اثر مصرف غلات کامل در پیشگیری از احتمال ابتلا به بیماری های مزمن غیر واگیر نشان داده شده است.

گندم اصلی ترین ماده غذایی مورد مصرف در خانوارهای ایرانی است. مطالعات مربوط به میزان مصرف گندم در میان کشورهای مختلف جهان نشان می دهد که ایران با سرانه مصرف ۱۹۴ کیلوگرم در سال، در رتبه هفتم قرار دارد و به صورت متوسط میانگین مصرف نان در ایران دو تا سه برابر مصرف متوسط جهانی است. درواقع ۶۳ درصد از جیره غذایی روزانه هر خانواده ایرانی از مصرف نان تأمین می شود. بهترین نانی که از آرد گندم می توان تهیه کرد، نان کامل است. نان کامل از آردی تهیه می شود که هر سه بخش دانه گندم (سبوس، جنین، آندوسپرم) در آن حفظ می شود (شکل پیوست این گزارش را نگاه کنید) و چنین نانی به عنوان قوت غالب جامعه از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین بالایی برخوردار است و قادر است بخش بسیاری از نیازهای جامعه به مواد مغذی را تأمین کند. همچنین نان کامل از منابع اصلی تأمین فیبر است که وجود آن در تضمین کارکرد طبیعی دستگاه گوارش انسان ضروری است. بهرغم فواید بسیار بالایی که برای نان کامل وجود دارد...

* ادامه صفحه ۵

موفقیت مرکز بسیج شهید تندگویان در جشنواره مالک اشتر سپاه خوزستان

مدیرعامل شرکت نفت و گاز اروندان به پاس موفقیت مرکز بسیج شهید تندگویان در جشنواره مالک اشتر سپاه حضرت ولی عصر (عج) از فرماندهی و مجموعه بسیجیان مرکز شهید تندگویان تقدیر کرد.

۴

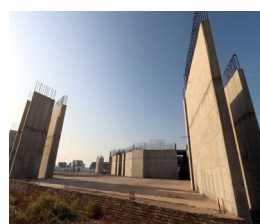
هفت مرکز زیبایی و پزشکی غیرمجاز در اهواز پلمب شد

صادق جعفری چگنی گفت: این مراکز در مناطق غرب شهرستان اهواز بدون مجوز قانونی اقدام به دخالت در امر پزشکی می کردند که با رصد پاسداران گمنام امام زمان در سازمان اطلاعات سپاه حضرت ولیعصر عج شناسایی و با دستورات قضایی و حضور معاون دادستان اهواز پلمب شدند.

۵



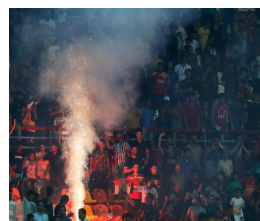
عکس روز



استاندار خوزستان:

فاز اول پروژه باغ موزه دفاع مقدس استان ۴۶ درصد پیشرفت داشته است

۷



هفته هشتم لیگ برتر فوتبال؛

سومین برد فولاد یا ادامه شکستی سازی شمس آذر؟

فولاد در هفته هشتم لیگ برتر در ورزشگاه خانگی خود پذیرای شمس آذر قزوین است، دیداری که دو تیم از ساعت ۱۹ با انگیزه های فراوان برای کسب برد پا به میدان می گذارند.

۸

واندیسپای مردم اهواز در حمایت از مردم خوز