روزنامه صبح ایران

# امتیاز

WWW.EMTIAZDAILY.JR

چهارشنبه / ۲۹ دی ۱۳۹۵ / ۱۹ ربیع‌الثانی ۱۴۳۸ / ۱۸ ژانویه ۲۰۱۷

شماره ۲۱۲۴ / ۱۲ صفحه / قیمت ۱۰۰۰ تومان



۲

۷۰ درصد شهرهای ایران
روی گسل زلزله و ۵۰
درصد در مسیر سیل



۳

تولید و عرضه
خودروهای کم‌مصرف با
مشارکت آلمانیها

### رییس سازمان محیط زیست هشدار داد:

# دو میلیون پلاک آلوده در تهران /۲

یک مقام مسئول وزارت رفاه خبر داد:

## حذف ۱۰۰ هزار نفر از لیست یارانه‌بگیران




یک مقام مسئول وزارت رفاه از ادامه حذف یارانه اقشار پردرآمد طبق شاخص‌ها و ملاک‌های تعیین‌شده پیرامون تبصره ۱۴ قانون بودجه سال ۹۵ خبر داد و گفت: در رابطه با حذف یارانه‌ها گزارش مشروحی پس از امضای وزیر رفاه به مجلس ارائه می‌شود.

وی افزود: طبق قانون حداکثر تا ۲۴ میلیون نفر از یارانه‌بگیران باید حذف شوند و ماهانه تعدادی از خانوارها طبق ملاک‌ها و شاخص‌های موجود از لیست یارانه‌بگیران خط می‌خورند.

این مقام مسئول وزارت رفاه خاطرنشان کرد: در صورت وجود اعتراض درباره این افراد می‌توانند به سایت مشخص‌شده مراجعه و روال اداری را طی کنند؛ در این خصوص کارشناسان وزارت رفاه به اعتراضات پاسخ خواهند داد.

وی با بیان اینکه اطلاعات مربوط به یارانه‌بگیران هر ماه با توجه به تغییرات موالید و متوفیان به روز می‌شود تصریح کرد: سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها هر ماه اطلاعاتی را با وزارت رفاه طبق آیین‌نامه موجود رد و بدل می‌کنند و در نهایت تعدادی از خانوارها طبق روال گذشته حذف می‌شوند.

وی در پاسخ به این سوال که در یارانه پرداختی دی ماه چه تعداد حذف شده‌اند، گفت: در حال حاضر اطلاعاتی در دست نیست اما تعداد حذف‌شدگان در محدوده صد هزار نفر برآورد می‌شود و این روال تا پایان سال و تا زمان تصویب قانون بودجه سال آینده ادامه‌دار خواهد بود.

این مقام مسئول در واکنش به برخی گمانه‌زنی‌ها مبنی براینکه سه دهک از خانوارها برای دریافت یارانه باقی خواهند ماند، گفت: چنین چیزی در سطح دولت مطرح نیست و موضوعی در این باره نشنیده‌ام؛ طبق قانون تا سقف ۲۴ میلیون نفر از یارانه‌بگیران حذف خواهند شد و درباره اینکه سه دهک باقی بمانند اطلاعی نداریم.

وی درباره ملاک‌ها و شاخص‌های حذف یارانه‌بگیران تصریح کرد: خط فقر، میزان رفاه خانوار و میزان درآمد سالانه تا سقف ۳۵۰ میلیون ریال از ملاک‌های مهم حذف یارانه خانوارها است. به طوری که اگر خانواری بیش از ۳۵۰ میلیون ریال درآمد داشته باشد طبق اطلاعات بانک‌های اطلاعاتی از لیست یارانه‌بگیران خط می‌خورد.




## ایران و آلمان در صنعت فرودگاهی تفاهم نامه همکاری امضا کردند/۳

خبر

### زیر گذر فرهنگی تئاتر شهر میزبان زنان کارآفرین پایتخت

نمایشگاه فروش محصولات صنایع دستی و کارآفرینی در زیرگذر مترو تئاترشهر میزبان شهروندان است.

به گزارش مدیریت ارتباطات و امور بین الملل شرکت بهره برداری راه آهن شهری تهران و حومه؛ محمد بنی حسن معاون فرهنگی و اجتماعی شرکت بهره برداری مترو تهران گفت: این نمایشگاه در راستای حمایت از بانوان کارآفرین و تولیدات صنایع دستی و سیاست های کلی اقتصاد مقاومتی با مشارکت امور بانوان شهرداری منطقه ۱۱ در زیرگذر تئاتر شهر بر پا شده است. وی تصریح کرد: هدف اصلی این نمایشگاه حمایت از کارآفرینی، تولیدات خانگی، صنایع دستی و تولید ایرانی است.بنی حسن با اشاره به اینکه در این نمایشگاه صنایع متنوعی از جمله صنایع چوبی، چرم، تابلو، زیورآلات، سفال و سایر صنایع دستی عرضه شده است افزود: شهروندان می توانند تا پایان هفته از این نمایشگاه در زیرگذر فرهنگی تئاتر شهر بازدید کنند. محمد بنی حسن در ادامه به تقدیر آستان مقدس حضرت عبدالعظیم(ع) از مترو تهران اشاره کرد و گفت: با توجه به برگزاری برنامه های ویژه فرهنگی در هفته ولادت حضرت عبدالعظیم(ع)، این آستان از معاونت فرهنگی و اجتماعی شرکت بهره برداری مترو تهران تقدیر کرد.وی افزود: برپایی نمایشگاه عکس «نگین ری» و عرضه کتب و محصولات فرهنگی آستان مقدس حضرت عبدالعظیم(ع) از جمله اقدامات مترو در ایام ولادت آن حضرت بود.

### کاهش دمای هوای کشور از یکشنبه آینده

سازمان هواشناسی کشور پیش‌بینی کرد طی روزهای یکشنبه تا چهارشنبه هفته آینده هوای کشور سرد شده و بیشینه دما در برخی نقاط کشور به زیر صفر درجه خواهد رسید.

مدیرکل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی کشور اعلام کرد: تحلیل آخرین اطلاعات هواشناسی بیانگر ورود تدریجی توده هوای به نسبت سرد طی روزهای یک شنبه تا چهارشنبه هفته آینده به کشور است. احد وظیفه افزود: بر این اساس بپیش بینی می شود در تمام استان‌ها شاهد کاهش ۳ تا ۸ درجه باشیم. وظیفه تاکید کرد که در مدت زمان یاد شده، بیشینه دمای هوا در مناطق واقع در شمال غرب، شرق و به ویژه شمال شرق کشور به زیر صفر درجه نیز خواهد رسید.

هفته هفدهم لیگ برتر؛

# استقلال جدید هم طعم شکست را چشید



تیم فوتبال استقلال تهران در هفته هفدهم لیگ برتر فوتبال مقابل استقلال خوزستان شکست خورد تا شاگردان منصوریان یک شکست دیگر را در کارنامه خود ثبت کنند.

در ادامه مسابقات هفته هفدهم لیگ برتر فوتبال و از ساعت ۱۶:۴۰ دیروز سه شنبه، تیم فوتبال استقلال تهران به مصاف استقلال خوزستان رفت که این بازی در نهایت با نتیجه ۲ بر یک به سود استقلال خوزستان به اتمام رسید.

در این بازی که در ورزشگاه آزادی برگزار شد، حسن بیت سعید (۶۸) و علی اصغر عاشوری (۸۳) برای استقلال خوزستان و کاوه رضایی(۸۷) برای استقلال تهران گلزنی کردند.

استقلال که با رای کمیته انضباطی در این دیدار محروم از تماشاگر بود، بازی را با ترکیب حسین حسینی، مجید حسینی، پادوانی، خسرو حیدری، یعقوب کریمی، امید نورافکن، ووریا غفوری (مجتبی حقدوست)، فرشید اسماعیلی (میعاد یزدانی)، بهنام برزای، محسن کریمی (علی قربانی) و کاوه رضایی آغاز کرد.در حالی که استقلال خوزستان میهمان این بازی بود اما در نیمه نخست به مراتب فرصتهای بیشتری نسبت به استقلال داشت. خوزستانی ها با ترکیب آرش افشین و آلویس نانگ در خط حمله چندبار دروازه استقلال را تا آستانه فروپاشی پیش بردند ولی راه به جایی نبردند. البته نانگ در دقیقه ۲۱ موفق شد یک گل به استقلال بزند ولی کمک داور این گل را به اشتباه آفساید اعلام کرد. شاگردان منصوریان در نیمه اول به جز یکی، دو موقعیت نصفه و نیمه نتوانستند دروازه حریف را تهدید کنند تا بازی در این نیمه با تساوی بدون گل به اتمام برسد. در نیمه دوم از کیفیت بازی کاسته شد و بازیکنان دو تیم پاسکاری های پر اشتباه و حملاتی داشتند که راه به جایی نمی بردند. این بازی سرد و کسل کننده تا دقیقه ۶۸ ادامه یافت. حسن بیت سعید بازیکن تیم استقلال خوزستان در این دقیقه از روی یک ضربه کاشته موفق شد گل اول را به ثمر برساند و یخ بازی را آب کند.یک دقیقه بعد بازیکنان استقلال خوزستان بازهم فرصت خوب گلزنی به دست آوردند که این موقعیت از دست رفت. در ادامه این شاگردان منصوریان بودند که روی ضد می توانستند گل تساوی را به ثمر برسانند. همچنین ضربه آکروباتیک کاوه رضایی روی ارسال یعقوب کریمی در دقیقه ۷۷ به شکل خطرناکی راهی اوت شد.منصوریان با فرستادن مجتبی حقدوست و علی قربانی به زمین سعی در تعویض نتیجه داشت تا از این شکست فرار کند اما استقلال خوزستان که روی ضد حملات برنامه ریزی داشت، توانست در دقیقه ۸۳ ضربه دوم را به استقلال بزند و توسط علی اصغر عاشوری به گل دوم خود برسد.

با این حال این پایان کار نبود و استقلال تهران در دقیقه ۸۷ روی ضربه کاوه رضایی توانست یکی از گلهای خورده را جبران کند. حملات استقلال تهران برای به ثمر رساندن گل دوم ادامه یافت و شاگردان منصوریان در دقیقه ۸۹ هم می توانستند گلزنی کنند ولی ضربه بهنام برزای توسط وحید شیخ ویسی دروازه بان استقلال خوزستان مهار شد. در دقیقه ۹۲ محمد طیبی مدافع استقلال خوزستان به خاطر خطا روی کاوه رضایی از زمین مسابقه اخراج شد تا وقتهای تلف شده برای شاگردان سیروس پورموسوی با استرس دنبال شود. استقلال تهران روی همین ضربه توسط علی قربانی به گل رسید که این گل هم آفساید اعلام شد تا بازی در نهایت با همان نتیجه ۲ بر یک به سود استقلال خوزستان به اتمام‌برسد.

با این نتیجه، استقلال تهران ۲۵ امتیازی و در رده پنجم باقی ماند. استقلال خوزستان هم با این برد ۲۱ امتیازی شد و با یک پله صعود به رده دهم رسید.

**صبای قم برابر پیکان به برتری رسید**

تیم فوتبال صبای قم هفدهمین دیدار خود در لیگ برتر را با برتری پیکان به پایان رساند.

دیدار تیم های صبا و پیکان در قم پیگیری شد که این دیدار در پایان با برتری یک بر صفر شاگردان صمد مرفاوی به پایان رسید. این دیدار که تا دقایق پایانی با تساوی بدون گل در جریان بود با گل دقیقه ۸۲ امید جهانبخش به سود تیم قمی به پایان رسید. صبای قم که به دومین پیروزی خود در این دوره از مسابقات دست پیدا کرده است با ۱۲ امتیاز در رده پانزدهم باقی ماند. پیکان هم ۲۶ امتیازی باقی ماند و فعلا در رده چهارم است.

**توقف تراکتورسازی برابر صنعت نفت**

دیدار تیم های فوتبال تراکتورسازی تبریز و صنعت نفت آبادان در هفته هفدهم رقابتهای لیگ برتر با تساوی به پایان رسید.

تیم های فوتبال تراکتورسازی و صنعت نفت آبادان در ورزشگاه یادگار امام (ره) تبریز به مصاف هم رفتند که این بازی در پایان با تساوی ۲ بر ۲ به پایان رسید.

قلعه نویی که امیدوار بود با پیروزی برابر صنعت نفت فاصله اش با پرسپولیس را حفظ کند و موقتا صدرنشین شود، پاس طلایی به برانکو داد تا حتی در صورت شکست پرسپولیس برابر فولاد بازهم سرخپوشان تهرانی صدرنشین لیگ باشند.

سرمقاله

### از پاس گل های ترامپ نهایت بهره را ببریم

هومن جعفری

۱. واکنش های تند سران اتحادیه اروپا به صحبت های دونالد ترامپ رییس جمهور آمریکا در مورد برجام قاطع و تماشایی است. ترامپ که هنوز نیامده برای خودش در صحنه دیپلماسی بین الملل کم دشمن و منتقد دست و پا نکرده، آنچنان با نخوت و غرور رفتار می کند که دفاع کردن از او یا پایبند بودن به اتحاد سنتی با آمریکا ، برای اروپایی ها اصلا آسان نیست. حتی در روزهایی که جرج بوش از « با ما یا برما » سخن می گفت چنین دنیا را علیه خود نمی دید. اتحادیه اروپا حالا بیش از هر زمانی می کوشد تا پیوندهای سیاسی و اقتصادی خود را با جمهوی اسلامی ایران محکم تر کند. نه اینکه ایران و اروپا مشکل و اختلاف نظر سیاسی نداشته باشند با این همه ، نگرش صفر و صدی ندارند که همه چیز را به هم مربوط کنند. ایجاد اختلاف بین آمریکا و اتحادیه اروپا ، یک فرصت تاریخی برای دستگاه دیپلماسی ماست. نه اینکه به اروپا باج بدهیم اما حواسمان باشد از این فرصت به درستی استفاده کنیم. اتحاد اروپا و ترامپ با هم ، دوباره ما را به گوشه رینگ خواهد برد. از حماقت و بی تجربگی ترامپ نهایت استفاده را ببریم.

۲. شورای شهر هر روز بیشتر و بیشتر درگیر مسائل جناحی می شود. مطرح نشدن استعفای احمد مسجد جامعی در جلسه دیروز که قهر او و اصلاح طلبان حاضر در شورا را داشت یکی از رفتارهایی است که باید در حافظه رای دهندگان تهرانی باقی بماند. قرار است مسجدجامعی به کتابخانه ملی منتقل شود و پذیرش رسمی استعفایش در این راه تنها تسریع کننده این انتقال بود. یک هفته زودتر و دیرتر توفیری در این انتقال ندارد با اینحال رفتار چمران ، به گونه ای بود گه چهره فرهنگی شورای شهر تصمیم به ترک جلسه گرفت.مسجدجامعی از سیاستمداران کم حاشیه و علاقه مند به حوزه فرهنگ است و قطعا رفتار چمران با او کار زیبنده ای نبود.

۳. قانون بازنشستگی بانوان با بیست سال سابقه کار این روزها تبدیل شده به محلی برای بحث بین طرفداران حقوق زنان با مخالفانی که می خواهند بین نیروهای کار مساوات باشد. اینکه کمک کنیم تا خانم ها زودتر بازنشست شوند قطعا محسناتی دارد که قابل انکار نیست همچنین چنین اتفاقی می تواند در زمینه استخدام نیروهای جدید نیز فرصت بخش باشد و برای کاهش معضل بیکاری نیز مفید واقع شود. باید منتظر نظر شورای نگهبان بود. هنوز مشخص نیست در صورت تصویب این طرح چه تعداد بازنشسته خواهیم داشت و همچنین چقدر فرصت استخدامی جدید ایجاد خواهد شد اما این طرح قطعا در صورت تصویب تغییرات کلانی را در مبحث اقتصاد جامعه و خانواده برجای خواهد گذاشت.

دانستنی‌ها

### تغذیه سالمندان

ترکمان

سالمندی پدیده ای طبیعی است که به مرور زمان با تغییرات فیزیولوپزیک همراه است. روند این تغییرات در افراد مختلف یکسان است ولی سرعت ایجاد آن متفاوت است. آنچه مسلم است از سالمندی نمیتوان پیشگیری کرد ولی میتوان با رعایت اصول تغذیه صحیح در تمام دوران زندگی سلامت جسمی و روحی خود را برای سالمندی حفظ کرد.

برخی افراد با رسیدن به سنین سالمندی و محدود شدن فعالیتهای اجتماعی توجه کافی به وضعیت سلامت خود ندارندو تصور میکنند بعلت کاهش فعالیت جسمانی،نیازهای تغذیه ای نیز کاهش می یابد البته این تصور در مورد مصرف انرژ ی قابل قبول است. اما در عین حال بدن فرد سالمند نیز همچون سایر سنین، نیازهای تغذیه ای خاص خود را دارد که جهت حفظ سلامت و افزایش سطح ایمنی بدن برای مقابله با انواع بیماریهای حاد و مزمن ضروری است. گرچه دوران سالمندی به سنین بالای ۶۰ سال اطلاق میگردد ولی تغییرات از سالها قبل آغاز میشود. توجه به تغذیه در این دوران اهمیت خاصی دارد.ازدیاد فشار خون، بیماریهای قلبی و عروقی، پوکی استخوان، دیابت، بیماریهای کیسه صفرا، اغلب سرطانها و سایر مشکلات جسمی وابسته به عادات غذایی و وزن بدن است. مصرف مواد غذایی پرچربی بویژه چربی های اشباع ( روغن های جامد)، مصرف نمک زیاد و فیبر کم ، سیگار کشیدن، عدم تحرک جسمی، استرس زیاد و سایر عادات در بروز این بیماریها موثر هستند.

برنامه ریز ی غذایی و نیازهای تغذیه ای در دوران سالمندی:

برنامه غذایی در دوران سالمندی شامل طیف متنوعی از مواد غذایی است که شامل همه گروههای غذایی و در عین حال متناسب با فرهنگ فرد باشد. آشنایی با گروههای غذایی موجب میشود زمانی که مصرف یکی از منابع عمده مغذی به عللی در رژیم غذایی فرد محدود شود، مواد غذایی دیگری جایگزین میشود.بهترین راه اطمینان از تأمین نیازمندی های تغذیه ای، مصرف روزانه هر ۴ گروه اصلی غذایی است که شامل: ۱- گروه نان و غلات( ۱۱-۶ سهم) ۲- گروه میوه و سبزیجات( ۵-۳سهم) ۳-گروه شیر و لبنیات( ۳-۲ سهم) ۴- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها (۳-۲ سهم )۵- گروه متفرقه که بسیار کم مصرف میشود.

۱- گروه نان و غلات: شامل نان، برنج ، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ... است. مهمترین مواد مغذی این گروه شامل کربوهیدرات، پروتئین، آهن، روی و ویتامینهای گروه ب، فسفر و منیزیم است. نقش این مواد در بدن تأمین انرژی و سلامت سیستم عصبی است.

۲- گروه میوه و سبزیجات: شامل انواع میوه ها، سبزی خوردن، سبزی های برگی مانند کاهو، هویج، خیار، گوجه فرنگی، سیب زمینی، کدو و ... میباشد. این گروه منبع غنی ویتامینهای گروه ب، آ، ث و آهن میباشد. نقش این مواد در بدن افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت ها با تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم زخمها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست و کمک به سوخت و ساز بدن است.

۳- گروه شیر و لبنیات: شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است و منبع غنی از کلسیم است که نقش مهمی در پیشگیری از پوکی استخوان ایفا میکند. علاوه بر کلسیم، این گروه سرشار از پروتئین، فسفر، ویتامین آ و ویتامین ب است. نقش این مواد استحکام استخوانها، دندانها، سلامت پوست و رشد است.

۴- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها: این گروه شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، دل و جگر، تخم مرغ ، عدس، نخود، لوبیا، بادام و گردو و... است. این مواد غنی از پروتئین، آهن، روی و برخی ویتامینهای گروه ب میباشند و نقش آنها در بدن رشد، خونسازی و سلامت اعصاب است.

سالمندان در صورت داشتن کلسترول خون بالا، فشار خون بالا، بیماریهای قلبی و عروقی و چاقی، بایستی مصرف تخم مرغ را به حداکثر سه عدد در هفته محدود کنند.گروه متفرقه شامل نمک، چربیها، قند و شکر،شیرینی ها و ترشیها میباشد که توصیه میشود همه افراد بویژه سالمندان از مواد غذایی این گروه کمتر مصرف کنند.

کلیدی ترین نیازهای تغذیه ای سالمندان:

۱- آب: بهترین نوشیدنی آب است و حداقل مصرف روزانه آن ۸ لیوان است.

۲- انرژی: با افزایش سن نیاز به انرژی کاهش می یابد.

۳- پروتئین: نیاز سالمندان به پروتئین مشابه یا حتی بیش از افراد جوانتر است. علت آن کاهش توانایی بدن در هضم و جذب آن است. توصیه میشود ۲۵-۲۰٪ پروتئین مصرفی از نوع حیوانی باشد زیرا پروتئین حیوانی نسبت به پروتئین های گیاهی کامل تر هستند.

۴- کربوهیدرات (قندها و مواد نشاسته ای): سوخت و ساز کربوهیدراتها با افزایش سن کاهش می یابد و تحمل بدن نسبت به گلوکز( قند خون) تغییر میکند. عدم تحمل لاکتوز(قند شیر) در سالمندان شایع است.

۵- چربی: مصرف چربیها بایستی در رژیم غذایی سالمندان محدود شود.

۶- ویتامینها و املاح: آنچه درمورد ویتامینها به افراد مسن توصیه میشود مشابه توصیه برای سایر سنین است

ویتامین آ : غنی ترین منابع آن شامل جگر ،زرده تخم مرغ ،اسفناج ،هویج وجعفری است .

ویتامین د : از جمله منابع غذایی این ویتامین روغن کبد ماهی ،زرده تخم مرغ و جگر است .

ویتامین ب۶ : منابع غذایی آن شامل انواع گوشت ،لبنیات ،تخم مرغ و حبوبات است .

ویتامین ب۱۲ : در گوشت قرمز ،ماهی ،تخم مرغ و لبیات وجود دارد

ویتامین ث : سبزیها و میوه های تازه حاوی این ویتامین هستند

آهن : زرده تخم مرغ ،گوشت ،حبوبات و سبزیهای برگ سبزتیره ازجمله جعفری و اسفناج حاوی مقادیر بالایی آهن میباشند .

روی : منابع غذایی روی شامل گوشت ،شیر و حبوبات است .

کلسیم : شیر و لبنیات منابع غنی کلسیم هستند .

منیزیم : منابع غذایی غنی از منیزیم شامل کاکائو ،آجیل لوبیای سویا ،دانه کامل غلات ،اسفناج ،نخود سبز ،جگر ،گوشت گاو و عدس میباشد .

تاکید در برنامه غذایی سالمندان بر مصرف مواد غذایی کم چرب ،کم کلسترول ،کم نمک و پر فیبر است و این را باید همیشه مدنظر داشت که برای سالم ماندن در زمان سالمندی باید تغذیه صحیح را در طول زندگی مدنظر قرار دهیم .