



۲

آمادگی بهزیستی برای
تقبل هزینه تحصیل
کودکان کار

روزنامه صبح ایران

۱۲

ناگفته‌های مسعود
کیمیایی در مورد دنیای
خود و آوارش



WWW.EMTIAZDAILY.IR

شنبه / ۹ بهمن ۱۳۹۵ / ۲۹ ربیع‌الثانی ۱۴۳۸ / ۲۸ ژانویه ۲۰۱۷

شماره ۲۱۳۲ / ۱۲ صفحه / قیمت ۱۰۰۰ تومان

۱۵ شهید آتش‌نشان و چهار تن از هموطنان از زیر آوار خارج شدند؛

پایان تراژدی ساختمان پلاسکو

امتیاز گزارش می‌دهد؛

گرد و غبار در خوزستان برف و باران در ایران

امتیاز / پدیده گرد و غبار دیروز در حالی مردم خوزستان را غافلگیر کرده است که سرما و بارندگی در شمال کشور بخصوص نواحی جنوبی رشته کوه البرز که از آلودگی هوا رنج می‌بردند، این بارندگی‌ها آنها را خوشحال کرد و باعث تمیز شدن هوا شد. بارندگی‌ها هم در شرق و شمال و جنوب شرق هم باعث مختل شدن زندگی این مناطق شده است. در جنوب شرق با جاری شدن سیل ساکنان این منطقه دچار سیل‌زدگی شدند و گروه امداد هلال احمر ایران در سال رسیدگی به مردمان این قسمت کشورمان می‌باشند.

در استان خوزستان شدت باد و گرد و غبار به حدی بود که برق برخی مناطق استان قطع شد و همچنین تعدادی از درختان و ... نیز بر اساس سرعت بالای باد از جا کنده شدند. بنا به اعلام سازمان هواشناسی پدیده گرد و غبار منشأ خارجی ندارد و کانون آن داخلی است. برخی منابع رسمی هم خبر داده‌اند که میزان گردوغبار در اهواز ۶۶ برابر حد مجاز است. در این حال در استان خوزستان نیز اقدام جدی و ریشه‌ای برای رفع مشکل گرد و غبار و رفع کانون‌های داخلی نشده است.

به گفته سازمان امداد و نجات وقوع برف و کولاک در ۶ استان کشور و بیش از ۵ هزار نفر به دلیل سیل و آبگرفتگی در ۱۱۲ شهر و روستای سیستان و بلوچستان اسکان اضطراری شدند.

به گفته معاون عملیات سازمان امداد و نجات ۵ هزار و ۵۰۰ نفر به دلیل سیل و آبگرفتگی در سیستان و بلوچستان اسکان اضطراری یافته و تعدادی زیادی پتو، موکت، کنسروجات، نان و برنج میان حادثه‌دیدگاه توزیع شده است.

فتحی گفت: سیل و آبگرفتگی نیز در هرمزگان ۵۰ شهر و روستا را گرفتار کرده که ۸۴۰ نفر نیز در این استان اسکان اضطراری شده و ۳۳ واحد مسکونی نیز از آب تخلیه شد. همچنین استان‌های هرمزگان، کرمان، فارس، خراسان جنوبی و رضوی نیز متأثر از سیل و آبگرفتگی شدند که اقدامات در این زمینه صورت گرفته است.

حالا با اعلام هواشناسی بارندگی‌ها تا فردا ادامه خواهد داشت و آرزو می‌کنیم که آسمان استان‌های جنوبی کشور بخصوص استان خوزستان از شر هوای غبارآلود و گردوخاک رهایی یابند.

وزیر نیرو: مدیریت منابع آب کشور کار «شاقی» است

۱۲۰ طرح آبرسانی اجرا می‌شود



چیت چیان بر ضرورت مدیریت صحیح منابع آب در کشور تأکید کرد و گفت: در این راستا توجه به محیط زیست در بحث مدیریت آب تا حدودی مغفول مانده که این امر تبعات سنگینی برای کشور خواهد داشت.

اجرای ۱۲۰ طرح آبرسانی در کشور وی با بیان اینکه در خوزستان هورهایی وجود دارد که بخشی از منابع آب آنها از حوزه آبریز کرخه تامین می‌شود گفت: در این راستا اگر به این هورها

وزیر نیرو با اشاره به کاهش بارندگی‌ها و خشکسالی در کشور گفت: در این شرایط مدیریت منابع آب کار شاقی است.

حمید چیت چیان در مراسم افتتاح پروژه انتقال آب کاکارضا به شهر خرم‌آباد با بیان اینکه طی ۱۰ تا ۱۵ سال اخیر شاهد کاهش بارندگی‌ها و خشکسالی مستمر در کشور هستیم اظهار داشت: در این شرایط تامین آب بخش‌های اجتماعی و اقتصادی کار شاقی است.

مدیریت منابع آب کشور کار «شاقی» است وی با بیان اینکه علاوه بر سرمایه‌گذاری برای تامین آب کشور باید در کنار آن تدبیر و خلاقیتی وجود داشته باشد که منابع آب محدود برای نیازهای زیاد در این زمینه مورد استفاده قرار گیرند گفت: بخشی از پیچیدگی مدیریت منابع آب در کشور به این برمی‌گردد که پنج تا شش استان در یک حوزه آبریز سهمیه هستند و در راستا مدیریت منابع آب باید با رعایت موازین کارشناسی، حقوقی و شرعی صورت گیرد که این امر کار شاقی است.

وزیر نیرو در ادامه سخنان خود در مدیریت آب باید تسهیم آب در بخش‌های مختلف به درستی انجام گیرد عنوان کرد: در شمال شرقی کشور معادل غنی سنگ آهن وجود دارد که برای فراآوری و تبدیل آنها به فولاد نیازمند آب فراوان هستیم و این در حالیتی که ما در این منطقه به شدت با فقر منابع آب مواجه

سین باروری به ۱۸ میلیون و زنان بزرگتر و مردان به ۸ میلیون آهن در روز نیاز دارند. آهن در گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی و همچنین غلات غنی شده، برخی لوبیاهای، مغزها و میوه‌های خشک به مقدار فراوان وجود دارد. نصف فنجان اسفناج پخته شده حدود ۳ میلیون آهن دارد اما در نظر داشته باشید که با اضافه کردن مقداری لیمو یا دیگر مرکبات می‌توانید به افزایش جذب آهن منابع گیاهی کمک کنید. اسفناج همراه با گوجه‌فرنگی هم می‌تواند گزینه خوبی برای دریافت مقداری آهن باشد زیرا اسیدیته گوجه فرنگی به جذب آهن اسفناج کمک می‌کند.

ویتامین D: در حدود ۸ درصد افراد کمبود این ویتامین گزارش شده. ویتامین D هم برای سلامت استخوان‌ها و هم برای بهبود عملکرد صلب، عضله و سیستم ایمنی حیاتی می‌باشد. نیاز به این ویتامین در بزرگسالان ۱۹ تا ۷۰ سال ۶۰۰ واحد بین‌المللی و در سنین بالاتر ۸۰۰ واحد می‌باشد اما برخی متخصصان این مقدار را کم میدانند و حد بالای ایمن را در بزرگسالان ۴۰۰۰ واحد در نظر گرفته‌اند. ۳ اونس ماهی هالیبوت دارای ۲۰۰ واحد ویتامین D و هر فنجان شیر غنی شده ۱۰۰ واحد ویتامین D دارد.

ویتامین C: در حدود ۶ درصد افراد تحت بررسی کمبود این ویتامین گزارش شد. این ویتامین در مقابله با رادیکال‌های آزاد، بهبود و ترمیم زخم و افزایش قدرت ایمنی نقش دارد. کمبود این ویتامین نسبت به سایر ویتامین‌ها کمتر شایع است اما در صورت وجود التهاب لثه‌ها، درد مفاصل و اختلال در ترمیم

سین باروری به ۱۸ میلیون و زنان بزرگتر و مردان به ۸ میلیون آهن در روز نیاز دارند. آهن در گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی و همچنین غلات غنی شده، برخی لوبیاهای، مغزها و میوه‌های خشک به مقدار فراوان وجود دارد. نصف فنجان اسفناج پخته شده حدود ۳ میلیون آهن دارد اما در نظر داشته باشید که با اضافه کردن مقداری لیمو یا دیگر مرکبات می‌توانید به افزایش جذب آهن منابع گیاهی کمک کنید. اسفناج همراه با گوجه‌فرنگی هم می‌تواند گزینه خوبی برای دریافت مقداری آهن باشد زیرا اسیدیته گوجه فرنگی به جذب آهن اسفناج کمک می‌کند.

ویتامین D: در حدود ۸ درصد افراد کمبود این ویتامین گزارش شده. ویتامین D هم برای سلامت استخوان‌ها و هم برای بهبود عملکرد صلب، عضله و سیستم ایمنی حیاتی می‌باشد. نیاز به این ویتامین در بزرگسالان ۱۹ تا ۷۰ سال ۶۰۰ واحد بین‌المللی و در سنین بالاتر ۸۰۰ واحد می‌باشد اما برخی متخصصان این مقدار را کم میدانند و حد بالای ایمن را در بزرگسالان ۴۰۰۰ واحد در نظر گرفته‌اند. ۳ اونس ماهی هالیبوت دارای ۲۰۰ واحد ویتامین D و هر فنجان شیر غنی شده ۱۰۰ واحد ویتامین D دارد.

ویتامین C: در حدود ۶ درصد افراد تحت بررسی کمبود این ویتامین گزارش شد. این ویتامین در مقابله با رادیکال‌های آزاد، بهبود و ترمیم زخم و افزایش قدرت ایمنی نقش دارد. کمبود این ویتامین نسبت به سایر ویتامین‌ها کمتر شایع است اما در صورت وجود التهاب لثه‌ها، درد مفاصل و اختلال در ترمیم

پروژه به طول ۳۵ کیلومتر اجرایی شده و در قالب آن سه تونل حفر شده و در این راستا ما تنها نباید به مسئله سدسازی توجه کنیم بلکه بحث اجرای پروژه‌های انتقال آب نیز بسیار ضروری است.

وی با بیان اینکه در حال حاضر ۱۲۰ طرح آبرسانی در کشور در حال اجرا است بیان داشت: برخی از پروژه‌های انتقال آب خطوط چند صد کیلومتری دارند.

ضرورت افزایش کیفیت منابع آب وزیر نیرو در ادامه به اجرای طرح «کوثر» در استان کهگیلویه به طول ۷۶۰ کیلومتر اشاره کرد و گفت: در حال حاضر موضوعی که باید مدنظر قرار گیرد بحث افزایش کیفیت منابع آب در کشور بوده چرا که در این زمینه با مشکلاتی مواجه هستیم.

چیت چیان با بیان اینکه به طور طبیعی در منابع آب عنصری وجود دارد که مضر هستند عنوان کرد: همچنین در برخی مواقع شاهد نفوذ فاضلاب و پساب کشاورزی به منابع آبی کشور هستیم که این امر موجب آلوده شدن منابع آب کشور می‌شوند.

وی همچنین با اشاره به سد آیسرده در شهرستان برورجد عنوان کرد: برای این سد تصمیماتی گرفته‌ایم که با سرعت اجرا شود.

وزیر نیرو همچنین از اجرای ۱۱ طرح آبیاری و زهکشی در لرستان خبر داد و گفت: این طرح پیشرفت فیزیکی بین ۲۲ تا ۹۰ درصد دارند.

نیاز بدن به ویتامین A را تامین می‌کند. همچنین این ویتامین در امعاء و احشا، ماهی سالمون، طالبی، زردآلو و لبنیات وجود دارد.

ویتامین E: این ویتامین از سلول‌ها در مقابل عوامل محیطی مثل آلودگی هوا محافظت می‌کند و عملکرد سیستم ایمنی را ارتقا می‌بخشد. نیاز روزانه بزرگسالان به این ویتامین ۱۵ میکروگرم یا ۲۲ واحد می‌باشد که این مقدار در ۲ اونس بادام یافت می‌شود. بیشتر از سایر غذاها وجود دارد. اغلب افراد مقادیر توصیه شده روزانه را دریافت نمی‌کنند اما در عین حال علائم کمبود را نیز نشان نمی‌دهند. با این وجود در موارد کمبود شما ممکن است از دست دادن بینایی یا پیشگیری از نقص لوله عصبی ضروری می‌باشد. یک علت کاهش کمبود این ویتامین دستور FDA مبنی بر غنی‌سازی غلات و محصولات دانه‌ای با فولیک اسید بوده است. همچنین این ویتامین بطور طبیعی در سبزیجات، مغزها، لوبیاهای و آب پرتقال نیز یافت می‌شود. نیاز روزانه بزرگسالان بخصوص زنان در سنین باروری ۴۰۰ میکروگرم است.

زخم می‌تواند به کمبود این ویتامین شک کرد. مقادیر مورد نیاز ویتامین C روزانه بستگی به سن دارد. مردان و زنان بزرگسال به ترتیب روزانه نیاز به ۹۰ و ۷۵ میلیگرم از این ویتامین دارند. این ویتامین در آب پرتقال، فلفل قرمز، کیوی، سیب زمینی پخته و توت فرنگی به مقدار فراوان وجود دارد. یک لیوان آب پرتقال حدود ۷۰ میلیگرم ویتامین C دارد.

ویتامین B۱۲: در ۲ درصد افراد بررسی شده در گزارش CDC کمبود این ویتامین گزارش شد. کمبود این ویتامین با افزایش سن افزایش می‌یابد. یکی از مهمترین عملکردهای این ویتامین کمک به حفظ سلامت اعصاب و سلول‌های خونی می‌باشد. عوارض کمبود این ویتامین بصورت احساس ضعف و خستگی، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن در مقابل‌ها و پاها بروز می‌کند. میزان نیاز به این ویتامین در نوجوانان و بزرگسالان ۲.۴ میکروگرم در روز می‌باشد. این ویتامین را می‌توان از غذاهای حیوانی مثل جگر گوساله، ماکیان و غلات غنی شده بدست آورد. بطور مثال ۱ فنجان غلات صبحانه حاوی ۱.۸ میکروگرم از این ویتامین است.

کمبودهای کمتر شایع شامل ویتامین‌های A، E و فولات می‌باشند.

ویتامین A: این ویتامین در بهبود بینایی، افزایش توان سیستم ایمنی و عملکرد صحیح قلب، ریه‌ها و کلیه‌ها نقش دارد. در افراد بالای ۴۰ سال FDA دریافت ۵۰۰۰ واحد ویتامین A را از غذاها توصیه می‌کند. نصف فنجان کلم پیچ پخته شده ۱۷۷ درصد از

سرمقاله

دست‌های پشت پرده

هوین جعفری

امیر قلعه‌نویی از روزی که بازی خانگی مقابل صنعت نفت آبادان را نبرد، چسبید به تئوری توطئه‌به‌اینکه بازی‌های پرسپولیس و تراکتورسازی باید همزمان باشند وگرنه فدراسیون نمی‌خواهد تراکتور قهرمان شود. یکی دو هفته روی این موضوع مانور دادند و نتیجه این مانور دادن را دیروز در دربی تبریز دیدیم. تراکتورسازی این بازی را هم مقابل تیم قهرجودلی نبرد و یک پالتی را هم از دست داد.بهترین بازیکنش را به دلیل اعتراض، اخراج شده دید.بازیکن خوب دیگری بعد از سوت پایان بازی نزدیک بود داور را بزند و اخراج شود. بگذریم از اینکه جو و فشار عصبی روی تیم انقدر بالاست که پالتی را هم زنند!

دستیار او در کنفرانس مطبوعاتی اما تکرار کرد: دست‌های پشت پرده نمی‌خواهند ما قهرمان شویم!احتمالا نیازی به دست‌های پشت پرده نباشد.خودتان دارید خودتان را از قهرمانی دور نگه می‌دارید. این فقط قصه تراکتورسازی نیست. ین قصه ای است مربوط به تمام ایران. در سیاست و اقتصاد همین وضع را داریم و در سینما و موسیقی نیز همینیم و در فرهنگ عامه از این بدتریم.ایرادهای خود را می‌بینیم.ضعف‌ها را گردن دیگران می‌اندازیم.دشمن‌فرشی داریم. به خودمان اتکنا نمی‌کنیم.ه خودمان بسنده نمی‌کنیم.توانایی‌ها و لیاقت‌های خودمان برای خودمان کافی نیست.می‌خواهیم از خودمان بیشتر باشیم و نمی‌توانیم و تنها کاری که ما برمی‌آید حمله کردن به دیگران است!

فوتل نه. زندگی ما ایرانی‌ها بد می‌گذرد. بد می‌کنیم و بد می‌گوییم. برد دیگران را نمی‌خواهیم.فقط خودمان. این شهر و آن کشور سرشار از آدم‌هایی است که می‌خواهند پایشان را روی حق دیگران بگذارند. دیده‌اید در پمپ بنزین‌ها یا در صف‌های مترو پشت پله‌های برقی، یکی از راه می‌رسد که می‌خواهد برود صف را از گوشه دور بزند و ود برسد به مقصد؟ ما همانیم. گریزان از صف. فراری از نوبت. به دنبال رسیدن زودتر از بقیه. حرص برای چیزهایی که ارزش حرص زدن ندارند.برای علم حرص نمی‌زنیم. برای کار خیر حرص نمی‌زنیم. حرص زدنمان برای زودتر بنزین زدن است! تکسیرا مربی تارکتورسازی می‌گوید: به من گفته‌اند دست‌های پشت پرده نمی‌خواهند تیم ما قهرمان شود! به من هم ثابت شد چرا به او ثابت نشود؟ چرا تابیدگر چیزی نباشد که همه می‌خواهند باور کنند؟ چرا از ان فرصت برای اینکه خودش را محبوب کند بهره‌ای ندارد؟

این بحث ربطی به پرسپولیس و تراکتور ندارد. این بحث برمی‌گردد به قریب دادن افکار عمومی برای توجیه ناکامی احتمالی. اگر بردیم که من آنم که رستم بود پهلوان! اگر نبردیم که تقصیر دست‌های پشت پرده است!

خبر

فیفا حرف آخر را زد، استقلال محروم شد

فرجام خواهی استقلال‌ها به فیفا نتیجه نداده و این تیم از پنجره نقل و انتقالی محروم شد.

بعد از محرومیت استقلال از سوی فیفا در پنجره نقل و انتقالی، این باشگاه فرجام خواهی نسبت به این حکم داشت ولی فیفا در نامهای به فدراسیون فوتبال ایران، اعتراض استقلال را وارد ندانست و تا این تیم نتواند بازیکنی را در نقل و انتقالات جذب کند.

به این ترتیب تنها شانس جذب بازیکن برای استقلال به صورت بازیکن آزاد و در پایان روز نقل و انتقالات است که دقیقاً همان روز مشخص می‌شود که آبی‌ها می‌توانند بازیکنی را جذب کنند یا نه. هرچند که احتمالاً در این زمینه هم نمی‌توانند کاری کنند و بازیکنی به این تیم جذب نمی‌شود.

پس لوزه برگزیت؛ چهارمین بانک بزرگ جهان شعب خود را تعطیل می‌کند بانک «اچ اس بی سی» بیش از ۱۰۰ شعبه دیگر خود را در سال جاری میلادی تعطیل می‌کند.

به گزارش رویترز، بانک «اچ اس بی سی» که بعنوان چهارمین بانک بزرگ جهان محسوب می‌شود بار دیگر برنامه‌ای برای تعدیل نیرو و نیز کاهش شعب خود در بریتانیا اتخاذ کرده تا هزینه‌های خود را کاهش دهد. براین اساس قرار است این بانک بزرگ اروپایی در سال جاری میلادی ۱۱۷ شعبه خود را تعطیل و نیز ۳۸۰ نفر دیگر را هم تعدیل کند. مقامات بانک «اچ اس بی سی» همچنین اعلام کردند که علاوه بر این، تعداد ۲۰۰ نفر در حوزه فناوری اطلاعات که به هند، چین و لهستان انتقال داده‌اند را تعدیل نیرو خواهند کرد و علت آن را نیروی کار ارزاتر در کشورهای نام برده شده می‌دانند. «دومینیک هوک» یکی از مقامات عالی رتبه «اچ اس بی سی» گفت: «ما امروز برای صدها نفر از کارمندان این بانک روز تیر و تاریکی است و تعطیلی شعب «اچ اس بی سی» نه تنها به ضرر کارمندان این بانک است بلکه به وفاداری مشتریان «اچ اس بی سی» آسیب وارد می‌کند.» تعداد مشتریان این بانک بزرگ اروپایی طی ۵ سال گذشته ۴۰ درصد کاهش یافته و روند تعطیلی شعب این بانک بسیار سریع‌تر از سایر بانک‌های بزرگ بریتانیایی بوده است؛ طبق بررسی‌های انجام گرفته در سال ۲۰۱۵ میلادی به بعد تعداد ۳۲۱ شعبه «اچ اس بی سی» تعطیل شده‌اند که این رقم در حدود یک چهارم کل شعب این بانک محسوب می‌شود.