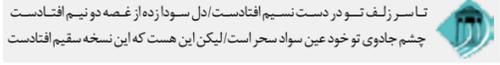


روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران
صاحب‌امتیاز: عبدالحسین روح‌الامینی مدیرمسئول: **امیر حسین مروی** سردبیر: **فرزاد خلفی**
نشانی: تهران، خیابان خالد اسلامبولی، کوچه ششم، پلاک ۸
تلفن: ۸۸۷۰۱۸۲۳ - ۸۸۷۰۱۸۲۳ - ۸۸۷۰۱۸۲۳؛ شماره: ۸۸۷۱۶۶۶۰؛ چاپ: بامشاد
امور استان‌ها، امور مشترکین: ۲-۸۸۴۸۰۲۷۱-۸۸۴۸۰۲۷۱؛ شماره: ۸۸۷۱۶۶۶۰
توزیع: شرکت صدای نشر صبح؛ تلفن: ۶۶۲۶۸۵۴۲
info@melatonline.ir - www.melatonline.ir
آگهی ها: ۰۰۸۱۰۷۲۱۰ - ۸۸۷۲۵۹۰۰ - ۸۸۷۲۱۰۱۲۱



تاسر زلف تو در دست نسیم افتادست/دل سودا زده از غصه دو نیم افتادست
چشم جادوی تو خود عین سواد سحر است/لیکن این هست که این نسخه سقیم افتادست

♦ |بروشی‌روژ|

♦ س: با توجه به این‌که بانک‌های جمهوری اسلامی قانوناً موظف هستند که تحت یکی از عناوین عقود اسلامی پول در اختیار متقاضیان قرار دهند، چنانچه قرار داد به چپتی باطل باشد تکلیف‌گیرنده و کارمند بانک را تعیین فرمایید که آیا کارمند و روسای بانک مجاز به پرداخت وام غیر مشروع هستند یا خیر؟ و گیرنده حق تصرف در پول دارد یا خیر؟
ج: به نظر ما پول هایی که در اختیار بانک‌ها گذاشته می‌شود تا در مجاری اقتصادی مشروع به‌کار ببینند ازنده به عنوان وکالت بانک‌ها از طرف صاحبان پول است و پول‌ها در ملک صاحبان پول باقی است.

آیت‌الله العظمی نوری همدانی

♦ |تغذیه|

رژیم غذایی در دوران بارداری

| دکتر مسعود تیزرو نوپوری |
در دوران مختلف زندگی نیازهای تغذیه‌ای افراد تفاوت می‌کنند.

تغذیه مادر در دوران بارداری اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا نوزادانی که با وزن کم به دنیا آمده‌اند، بیش‌تر از مادری هستند که دارای سوء‌تغذیه بوده‌اند. اگر مواد مغذی مورد نیاز جنین قادر به پوشش دادن رشد آن نباشد به بافت‌ها و ارگان‌ها آسیب دایمی وارد می‌شود، لذا طی ماه اول بارداری اگر مادر از تغذیه مناسب برخوردار باشد جنین سالم شکل می‌گیرد، به‌طوری‌که طی دو تا سه ماه اول بارداری ارگان‌های مهم بدن در جنین شکل می‌گیرند.

از شروع ماه سوم بارداری تا زمان تولد جنین موارد مغذی از رژیم غذایی و ذخایر بدن مادر دریافت می‌شود، بنابراین سلامتی جنین بستگی کامل به دریافت مناسب و تغذیه صحیح مادر دارد. به‌طور مثال اسیدهای چرب و ویتامین ای برای جنین ضروری است.

بهترین کاری که فرد قبل از بارداری باید به آن توجه داشته باشد وجود ذخایر مواد مغذی قبل از بارداری است. دریافت مواد مغذی کافی، تغذیه مناسب و داشتن یک رژیم غذایی متعادل و متنوع قبل و در حین بارداری ضروری است. همچنین مادر باید از مواد مضرى چون الکل و داروهای مضر خودداری نماید.

در دوره بارداری سلول تخم با کمتر از صد میکرو گرم وزن به نوزاد با وزن حدود ۳/۴ کیلوگرم رشد و نمو می‌یابد لذا مادر به نیازهای اضافی شامل کالری (انرژی)، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی) نیاز دارد. مادر در بین سه تا ۶ ماهگی حاملگی به انرژی جهت رشد بافت‌ها و رجم نیاز دارد و بین ماه هفتم تا نهم انرژی بیش‌تری برای رشد نیاز دارد که بالغ بر حدود ۳۰۰

♦ |مهارت‌های زندگی|

«ملت ما»: بسیاری از متفکران انسان را موجودی دو بعدی دانسته‌اند که دارای بعد جسمانی و بعد روانی است. این دو بعد تاثیر و تاثر متقابل روی یکدیگر دارند. انسان سالم کسی است که به هر دو بعد خود توجه کرده و نیازمندی‌های هر یک را به‌طور متعادل و صحیح و مناسب پاسخ دهد و از رشد و اگر فقط به یکی از این دو بعد توجه کند و از بعد دیگر غفلت کند به کمال انسانی خود دست نمی‌یابد و ناقص خواهد شد.

بعد جسمانی انسان مثل بعد روانی و روحی انسان نیازهایی دارد. مثل نیاز به غذا، آب، هوا، جنس مخالف و غیره که افراط و تفریط در پاسخ دادن به آن، انسان را دچار چالش می‌کند و تاثیر عمیقی بر روح او نیز می‌گذارد. پس برای رسیدن به قله‌های معنوی و روحی باید بدن را سالم نگه داشت و نیازهای بدنی و جسمانی را تأمین کرد.

در راستای تعالی جسم و روان، انسان به آموزش نیاز دارد که این نوع از آموزش به مهارت‌های زندگی تعبیر می‌شود. مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به‌طور موثر با

♦ |اوهانشاسی|

وضع آب و هوایی استان‌های مختلف کشور در روز یکشنبه مورخ ۱۷ اردیبهشت به شرح زیر است:

آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل: نیمه ابری، رگبار و رعد و برق، همراه با وزش باد

اصفهان، البرز، ایلام: صاف – بوشهر: صاف، همراه با وزش باد

تهران: صاف، نیمه ابری – چهار محال و بختیاری: صاف، نیمه ابری

خراسان شمالی، خراسان رضوی: نیمه ابری، رگبار و رعد و برق، همراه با وزش باد

خراسان جنوبی: صاف، وزش باد

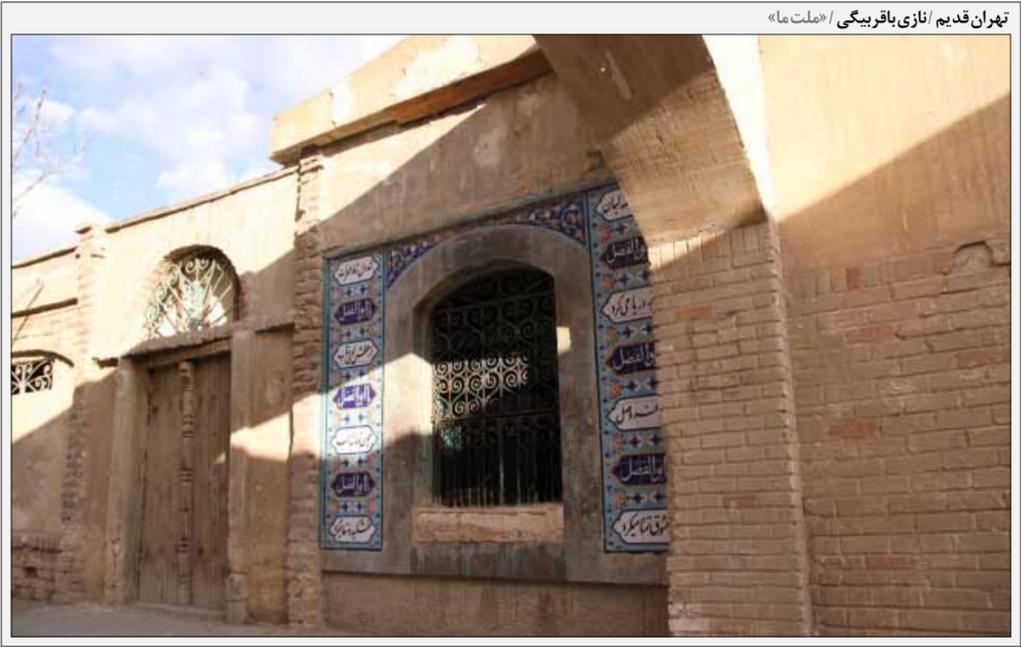
خوزستان: کمی ابری، نیمه ابری، بارش پراکنده

زنجان: کمی ابری، نیمه ابری، بارش پراکنده

سمنان: کمی ابری، نیمه ابری، بارش پراکنده

سیستان و بلوچستان: صاف، وزش باد – فارس: صاف

صفحه نهم



تهران قدیم /نازی باقریگی /«ملت ما»

♦ |تقدائر|

حوزه هنری، فراکنی مشکلات یا ابر از نگرانی برای سینما؟

| بهروز پایدار |
حوزه هنری در حالی اعلام کرده که ۱۵ فیلم را در سینماهایش اکران نمی‌کند که به نظر می‌رسد باید به وضع امور سینمایی خود و موارد تعجب‌برانگیز موجود در آن توجه کند.

همچنین زن حامله نیازمند دریافت ویتامین‌های بیش‌تری است و مقادیر افزایش یافته ویتامین‌های گروه B به‌ویژه فولیک اسید و ویتامین C طی حاملگی نیاز است.

برای خانم‌های باردار بالای ۲۵ سال رژیم غذایی مناسب معمولاً نیازهای اضافی به ویتامین‌های K، D، E؛ را مهیا می‌سازد. همچنین دریافت ویتامین A در طی سه ماهه اول دوران جنینی بیش از نیاز توصیه نمی‌شود.

در نهایت توصیه رژیمی برای یک مادر حامله استفاده از تمام گروه‌های اصلی غذایی به شرح زیر است که البته بسته به وزن، قد، سن و همچنین بیماری‌های خاص احتمالی که فرد می‌تواند داشته باشد، متغیر خواهد بود:
(۱) شیر و جانشین‌های آن (ماست، کشک، بستنی و…)
(۲) گوشت‌ها (گوشت قرمز، سفید، تخم مرغ و حبوبات و…)
(۳) میوه‌ها (حاوی ویتامین C و سایر میوه‌ها)
(۴) سبزیجات (حاوی ویتامین A، نان، مواد نشاسته‌ای و سایر غلات، سایر سبزیجات)
(۵) چربی‌ها و مواد قندی ساده به مقدار کمتر توصیه می‌شوند که فرد می‌تواند با مراجعه به یک رژیم شناس و مشاور تغذیه به‌طور دقیقتر رژیم غذایی مورد نیاز خود را دریافت نماید و راهنمایی‌های لازم را کسب کند.

♦ کارشناس و مشاور تغذیه

♦ |تقدائر|

حوزه هنری، فراکنی مشکلات یا ابر از نگرانی برای سینما؟

| بهروز پایدار |
حوزه هنری در حالی اعلام کرده که ۱۵ فیلم را در سینماهایش اکران نمی‌کند که به نظر می‌رسد باید به وضع امور سینمایی خود و موارد تعجب‌برانگیز موجود در آن توجه کند.

برخی از این موارد عبارتند از:
۱- این رفتارهای بدون دور اندیشی و فراقانونی نقض صریح قوانین نظام جمهوری اسلامی است که که مسئولیت صدور مجوز نمایش عمومی آثار تولید شده در سینمای ایران را به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی واگذار کرده‌است.

۲- وقتی نهاد الگوسازی که به لطف مسئولان ارشد نظام و به طرق مختلف میلیاردها میلیارد در اختیار دارد و به عنوان نمونه از سوی مجلس شورای اسلامی برای تهیه آثار فاخر مبتنی بر ارزش‌ها چند میلیارد تومان دریافت کرده است، در طول سال ۹۰ اثری برای نمایش تهیه و تولید نکند و وظیفه ذاتی‌اش که ساخت آثار الگو است انجام ندهد و با وجود امکانات فراوان موجود در سراسر کشور و نیز با دارا بودن ابزارهای فنی و تکنیکی بسیار مدیریت لازم برای تهیه حتی یک اثر را نداشته باشد و نتیجه یک سال عملکرد آنها فقط سرمایه‌گذاری در یک فیلم، آن هم با مشارکت یک ارگان دیگر، باشد، آیا انصاف است که اینچنین مجموعه‌ای، با این پرونده کاری، خود را در محل قاضی بنشانند و به صورت مطلق، حداقل‌ها را نیز از کسائی که توانسته‌اند فیلم بسازند دریغ کنند؟

۳- وقتی نهادهای که از سوی نظام مسئول الگوسازی در هنر و به‌ویژه سینماست، مصراانه انواع و اقسام جشنوارها را طبق جدول و… بر گزار می‌کند و به هر دلیل از مهم‌ترین مسئولیت خود که تولید فیلم‌های سینمایی فاخر است غفلت می‌کند، چه توقعی از دیگران دارد؟

۴- این شیوه مواجهه با آثار سینمایی در حالی است که مدت‌هاست در برخی سینماهای متعلق به حوزه هنری، مبتذل‌ترین نمایش‌ها به مردم عرضه می‌شود و با این حال کوچک‌ترین واکنش مناسبی به این نقض صریح قوانین مربوط به نمایش‌های روی صحنه و نیز مغایرت‌های غیر قابل کشش با مجوزهای صادر شده توسط اداره کل هنرهای نمایشی وزارت ارشاد، از سوی مسئولان حوزه مسئولیت خود که تولید فیلم‌های سینمایی فاخر است غفلت می‌کند، چه توقعی از دیگران دارد؟

۴- این شیوه مواجهه با آثار سینمایی در حالی است که مدت‌هاست در برخی سینماهای متعلق به حوزه هنری، مبتذل‌ترین نمایش‌ها به مردم عرضه می‌شود و با این حال کوچک‌ترین واکنش مناسبی به این نقض صریح قوانین مربوط به نمایش‌های روی صحنه و نیز مغایرت‌های غیر قابل کشش با مجوزهای صادر شده توسط اداره کل هنرهای نمایشی وزارت ارشاد، از سوی مسئولان حوزه مسئولیت خود که تولید فیلم‌های سینمایی فاخر است غفلت می‌کند، چه توقعی از دیگران دارد؟

♦ |تماشاخانه|

♦ گوش بزرگ دیوار/کارگردان: فاطمه فریدونی/تالار محراب/ساعت: ۱۷:۳۰

♦ عشق من حامد پنهاد/کارگردان: زهیر یاری/کافه تریای تالار اصلی/ساعت: ۱۸

♦ ایستاده‌ها سر سوراخ سوپ خوری/کارگردان: علی ثقفی/کارگاه نمایش/ساعت: ۱۸:۳۰

♦ تانض خیس صبح/کارگردان: کامبیز اسدی/تالار اصلی تئاتر شهر/ساعت: ۲۰:۳۰

♦ پریعا در آسمان/کارگردان: محمدرضا مالکی/تالار هنر/ساعت: ۱۹:۳۰

♦ مجلس شبیه‌خوانی جولیبوس سزار/کارگردان: اصغر گروسی/خانه نمایش/ساعت: ۱۸:۳۰

♦ در خاک فراموشی/ کارگردان: یاسمین نصرتی/

♦ |زاویه|

زمان را از دست ندهید . . .

ملت ما

۸۸۱۰۷۳۱۰
۸۸۷۲۵۹۰۰
فکس: ۸۸۷۲۰۱۲۱
Sazmanagahi91@gmail.com

حضرت رسول(ص): خداوند متعال زیاست و زیبایی را دوست دارد و دوست دارد اثر نعمت خود را در بنده‌اش ببیند.
میزان الحکمه کنز العمال ج ۲ ص ۱۷۱۶۶

اوقات شرعی تهران:اذان ظهر:۱۰:۱۱اذان مغرب:۱۰:۱۶اذان صبح:فردا:۰۴:۳۰طلوع آفتاب:۰۶:۰۵

♦ |اقتنوی|

ویروسی که روزانه ۱۰ هزار دلار درآمد دارد
ویروس فلش بک با استفاده از ترفند «کلیک‌های تقلبی»، مبالغ هنگفتی را به جیب نویسندگان خود واریز می‌نماید. شرکت سیمانتک که در زمینه امنیت اطلاعات و مقابله با بدافزارهای رایانه‌ای فعالیت می‌کند، اعلام کرد ویروس فلش‌بک (Flashback) روزانه ۱۰ هزار دلار درآمد به جیب نویسندگان خود سرازیر می‌کند. به گزارش اینتنا به نقل از الاقتصادية، ویروس فلش‌بک که از مارس سال گذشته وارد اینترنت شد، طی یک‌ماه توانست بیش از ۶۰۰ هزار مک را آلوده نماید. فلش‌بک نوعی تروجان مخرب است که برای سرقت اطلاعات شخصی طراحی شده و از طریق کلیک بر روی آگهی‌های تبلیغاتی، برای نویسندگان خود درآمد کسب می‌کند. عملکرد ویروس مزبور به این صورت است که با استفاده از ترفند «کلیک‌های تقلبی»، از اعتبار تبلیغات گران قیمتی که در نتایج جست‌وجوهای گوگل ظاهر می‌شود، می‌کاهد و آنها را به جیب نویسندگان خود واریز می‌نماید. در صنعت تبلیغات آنلاین، کلیک‌های تقلبی، به کلیک‌های دروغینی گفته می‌شود که در واقع از سوی مشتریان و کاربران علاقه‌مند ایجاد نشده است. کلیک‌های تقلبی به چالش نگران‌کننده‌ای در حوزه تبلیغات آنلاین تبدیل شده است. بر اساس این گزارش، فلش‌بک که از یک ضعف مشهور در نرم‌افزار جاوا استفاده می‌کند، پس از ورود به رایانه قربانی، برنامه کوچکی را که ویژه کلیک بر تبلیغات است، در مرورگرهای سفارشی، کروم و فایرفاکس کار می‌گذارد.

♦ |اقابن مطبوعات|

ماده ۳۱- انتشار مطالبی که مشتمل بر تهدید به هتک شرف و یا حیثیت و یا افشای اسرار شخصی باشد ممنوع است و مدیر مسئول به محاکم قضایی معرفی و باو ی طبق قانون تعزیرات رفتار خواهد شد. **تبصره** مدیر باره مواد ۳۰، ۳۱ تا زمانی که پرونده در مرحله تحقیق و رسیدگی است، نشریه مورد شکایت حق ندارد نسبت به مورد رسیدگی مطلبی نشر دهد، در صورت تخلف رئیس دادگاه باید قبل از ختم تحقیقات حکم توقیف نشریه را صادر کند این توقیف شامل نخستین شماره بعد از ابلاغ می‌شود و در صورت تکرار تا موق صدور رأی دادگاه از انتشار نشریه جلوگیری می‌شود.

♦ |بانخبگان|

ارزیابی هاناتوان از شناسایی نخبگان واقعی

دانشگاه ما نخبه شناخته شده خاصی در کامپیوتر وجود ندارد من نمی‌توانم درباره امکانات و تسهیلات دانشگاه برای نخبگان نظر خاصی ارایه دهم. اما درباره امکانات کلی دانشگاه برای دانشجویان رشته خودم باید بگویم که بسیار ضعیف است. البته نیازی هم به امکانات زیادی نیست زیرا این خود دانشجویان هستند که اغلب دنبال درس و خلاقیّت و استعدادهای خود نیستند و همان عده معدودی که دنبال این چیزها هستند یا به دلیل کمبود امکانات یا جو غیر علمی دانشگاه استعدادهای آنها شکوفا نمی‌شود و تنها اندک تلاش‌های انفرادی جلب نظر می‌کند. من ایده‌های بسیاری به ذهنم خطور می‌کند که معمولاً به دلیل مشکلات مذکور و برخی مسائل دیگر به منصفه ظهور و بروز نرسیده‌اند.

البته چندی پیش طرحی را بپرامون یک نرم افزار آموزشی به یک شرکت معتبر ارایه دادم تا در صورت موافقت آن را تکمیل نمایم. اما شرکت مربوطه همکاری نکرد و اکنون طرح من در انتظار یافتن سرمایه‌گذار علاقه‌مند و جدی است.

به نظر من المپیاد برای شناسایی نخبگان معیار خیلی بهتری است زیرا علاوه بر تخصصی بودن و سنجش درک افراد از مسائل مختلف سطح علمی آنها را نیز به خوبی بررسی می‌کند. البته این به شرطی است که بهتر است برای انتخاب دانشجویانی که می‌خواهند در المپیاد شرکت کنند آزمون‌نی گرفته شود نه این‌که تنها بر اساس معیار معدل کل افراد برخی دانشجویان را به المپیاد معرفی کنند.

♦ دانشجوی مهندسی کامپیوتر با گرایش نرم‌افزار از دانشگاه خوارزمی

♦ |اوعده‌ها|

آیا قیمت محصولات لبنی کاهش می‌یابد؟

لبنی قیمت‌ها را افزایش داده بودند، گفت: برای آنها پرونده تخلف تشکیل شده و در حال رسیدگی است. این در حالی است که مدیرعامل اتحادیه تعاونی‌های تولیدکنندگان فرآورده‌های لبنی از کمیاب شدن شیرخام خبر داد و گفت: در حال حاضر قیمت شیرخام ۷۲درصد افزایش دارد که در صورت تحقق وعده دولت برای نهاده‌های دامی قیمت‌ها کاهش می‌یابد. محمدرضا اسماعیلی، با اشاره به برخی مشکلات پیش آمده برای شیر خام، اظهار داشت: در حال حاضر بسیاری از کارخانه‌های تولید فرآورده‌های لبنی با مشکل کمبود و گرانی شیر مواجه هستند. به گفته وی، دولت وعده داد نهاده‌های دامی را به قیمت گذشته به تولیدکننده بدهد و در این صورت قیمت شیر و محصولات لبنی به حالت قبل برخواهد گشت. حال سوال این جاست در روزهایی که قیمت محصولات لبنی سر به فلک می‌زند و از سوی دیگر بسیاری از متخصصان و پزشکان تغذیه بر مصرف محصولات لبنی در وعده‌های غذایی تاکید دارند، آیا مسئولان و نهادهای ذی‌ربط می‌توانند تدبیری برای کاهش قیمت شیر و سایر محصولات لبنی ببینند یا منحنی افزایش قیمت‌ها همچنان سیر صعودی خواهد داشت؟

«ملت ما»: در حالی که طی ماه‌های اخیر افزایش بی‌رویه قیمت محصولات لبنی باعث ناراضیاتی شدید مردم شده، مدیرکل تعزیرات حکومتی استان تهران گفت: قیمت محصولات لبنی از دوشنبه با کاهش حدود ۱۵ درصد عرضه می‌شود. نظرعلی حاجی پاشا در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: طی جلساتی که در استانداری با حضور تولیدکنندگان برگزار شد، قرار بود قیمت‌ها از امروز اصلاح شود اما تولیدکنندگان اعلام کرده‌اند که چون تعدادی بر چسب افزایش قیمت از قبیل تولید شده است، این کاهش قیمت‌ها از دوشنبه اعمال می‌شود.

وی با بیان این‌که قیمت‌ها از روز دوشنبه باید به قیمت خرید شیرخام در اسفندماه ۹۰ یعنی ۶۳۰تومان اصلاح شود گفت: از روز دوشنبه قیمت محصولات لبنی حدود ۱۵ درصد کاهش خواهد داشت.

مدیرکل تعزیرات حکومتی استان تهران افزود: همچنین قرار شد به دلیل مشکلاتی که دامداران در تهیه نهاده‌ها دارند، بخش امور دام جهاد، آنها را مورد حمایت قرار دهد تا دامداران شیر را به قیمت ۶۳۰تومان به کارخانه‌داران بفروشند. حاجی پاشا با بیان این‌که در این مدت تقریباً اکثر تولیدکنندگان محصولات

زاویه |

لوبی چی|