

شناسنامه		عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور
صاحب‌امتیاز: جمعیت‌هلال‌احمرجمهوری‌اسلامی‌ایران	دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوچه شهید طاهریان، شماره ۲۴	کدپستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳۲
تلفن سازمان آکسی‌ها: ۴۴۹۵۶۲۰۰-۲ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۷ سامانه پیامکی: ۰۲۶۶۶۲۶۲۰۰۵۰۰ سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir شبکه ایکس شهروند: shahrvandonline	تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۰-۲ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۸ چاپ: موسسه جام جم بزر ترنا	QR Code

روزنامه‌خبر ایران	www.shahrvand-newspaper.ir
تلفن: ۴۴۹۵۶۲۰۰-۲ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۷ سامانه پیامکی: ۰۲۶۶۶۲۶۲۰۰۵۰۰ سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir شبکه ایکس شهروند: shahrvandonline	تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۰-۲ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۸ چاپ: موسسه جام جم بزر ترنا

روزنامه‌خبر ایران	www.shahrvand-newspaper.ir
تلفن: ۴۴۹۵۶۲۰۰-۲ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۷ سامانه پیامکی: ۰۲۶۶۶۲۶۲۰۰۵۰۰ سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir شبکه ایکس شهروند: shahrvandonline	تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۰-۲ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۸ چاپ: موسسه جام جم بزر ترنا

تقویم تاریخ

- تولد سالوادور دالی نقاش، مجسمه‌ساز معروف و معاصر اسپانیایی (۱۹۰۴ میلادی)
- اعدام دکتر ششمث از یاران میرزا کوچک‌خان، توسط تیمورتاش (۱۲۹۸ خورشیدی)
- افتتاح و آغاز به کار اولین فرستنده تلویزیونی جهان در شهر برلین (۱۹۳۵ میلادی)
- اعلام رای دادگاه تجدیدنظر نظامی، درباره وقایع ۲۸ مرداد ۳۲ (۱۳۳۳ خورشیدی)
- تصویب قطعنامه «استقلال بحرین» در شورای امنیت سازمان ملل (۱۹۷۰ میلادی)

امروز با سلامت

دور شدن از بیماری قلبی ودیابت

با میراث ناملموس کشورهای ساحل مدیترانه

در دنیایی که بیماری‌های قلبی و دیابت هر روز شمار بیشتری از افراد را درگیر می‌کنند، یک تغییر کوچک می‌تواند نقطه عطفی برای سلامتی باشد. یادتان باشد که متخصصان تغذیه تأکید دارند: «مسیر تندرستی از آشپزخانه می‌گذرد.» یک پژوهش علمی جدید نشان می‌دهد که تنها با یک تغییر ساده در سبک تغذیه، می‌توان به‌طور چشمگیری از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ کاست. در این مطالعه که با بررسی داده‌های چهار تحقیق گسترده و طولانی مدت انجام شد، مشخص شد افرادی که بخشی از چربی‌های اشباع حیوانی مانند کره، گوشت قرمز و پنیر پرچرب را با چربی‌های غیراشباع گیاهی مانند روغن زیتون، مغزها و آووکادو جایگزین کرده‌اند، تا ۴۳ درصد کمتر به دیابت و تا ۳۲ درصد کمتر به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند. این پژوهش همچنین تأیید می‌کند که الگوی غذایی مدیترانه‌ای که بر پایه مصرف زیاد میوه، سبزی، غلات کامل، روغن‌های گیاهی، حبوبات، ماهی و آجیل است، بهترین نتایج را در پیشگیری از بیماری‌ها به همراه داشته است. این رژیم در تاریخ چهارم دسامبر ۲۰۱۳ توسط یونسکو به عنوان میراث فرهنگی ناملموس کشورهای یونان، اسپانیا، ایتالیا، مراکش، پرتغال، قبرس و کرواسی به ثبت رسیده است. در رژیم مدیترانه‌ای روغن زیتون اصلی‌ترین منبع تأمین چربی به حساب می‌رود. اما چند توصیه عملی برای مخاطبان این مطلب: ۱- کره را با آووکادوی لشفه‌شده یا روغن زیتون جایگزین کنید. ۲- گوشت قرمز را هفته‌ای یک وعده با ماهی مانند سالمون عوض کنید. ۳- به جای چیس، مغزها یا تخمه آفتابگردان مصرف کنید. ۴- ماست یونانی را جایگزین خامه ترش کنید.



امروز با جهان

بهترین دانشگاه‌های غیر آمریکایی

بریتانیا، چین وآلمان، صاحبان آموزش عالی معتبر

طی سال‌های اخیر، علاقه دانشجویان بین‌المللی به ادامه تحصیل در آمریکا با افت چشمگیری مواجه شده است. ایالات متحده برای دهه‌ها سهم بزرگی از بازار آموزش عالی جهان را در اختیار داشت، به‌گونه‌ای که تقریباً یک‌سوم از ۱۰۰ دانشگاه برتر جهان در نظام رتبه‌بندی بین‌المللی، آمریکایی بودند. با این حال، مجموعه‌ای از عوامل در حال تغییر این روند هستند. افزایش نرخ ریجکتی ویزا در پی تغییرات سیاست‌های مهاجرتی ایالات متحده، صدور فرمان‌های اجرایی که مستقیماً آموزش و مهاجرت تحصیلی را هدف قرار داده‌اند و ایجاد فضای نامطمئن برای دانشجویان خارجی، همگی باعث شده‌اند دانشجویان نخبه کشورهای مختلف برای انتخاب مقصد تحصیلی خود، گزینه‌هایی به جز آمریکا را در نظر بگیرند. طبق رتبه‌بندی‌های معتبر، دانشگاه آکسفورد و دانشگاه کمبریج، به‌ترتیب در رتبه‌های اول و پنجم جهانی، رهبری فهرست دانشگاه‌های برتر خارج از آمریکا را دارند. کالج سلطنتی لندن (انگلستان)، دانشگاه زوریخ (سوئیس)، دانشگاه تسینگ‌هوا و دانشگاه یکن (چین)، دانشگاه ملی سنگاپور، دانشگاه تورنتو (کانادا) و دانشگاه فنی مونیخ (آلمان) در ادامه این فهرست قرار دارند. بریتانیا با داشتن ۱۲ دانشگاه در این فهرست، پیش‌تاز کشورهاست. آلمان با ۸ دانشگاه در رده دوم و چین با ۹ دانشگاه (که در صورت احتساب دانشگاه‌های هنگ‌کنگ، به ۱۲ مورد می‌رسد) در جایگاه سوم قرار دارد. از لحاظ منطقه‌ای، اروپا با ۳۶ دانشگاه در میان ۱۰۰ دانشگاه برتر جهان، بی‌رقیب است و جایگاه خود را به عنوان قطب جهانی علم و پژوهش تثبیت کرده است. با وجود حضور گسترده اروپا و آسیا در این فهرست، غیبت چشمگیر دانشگاه‌های مطرح از آمریکای جنوبی و آفریقا در رتبه‌بندی جهانی، یکی از نکات قابل تأمل این گزارش است. این مسئله می‌تواند نشان‌دهنده نیاز به سرمایه‌گذاری‌های گسترده‌تر روی حوزه آموزش عالی در این قاره‌ها باشد. کشورهایی مانند بریتانیا، آلمان، چین، سوئیس، سنگاپور، کانادا و استرالیا اکنون به‌عنوان مقاصد مهم برای دانشجویان بین‌المللی مطرح هستند. زیرساخت‌های پژوهشی قوی، سیاست‌های حمایتی‌تر نسبت به مهاجران تحصیلی و کیفیت بالای آموزش، از دلایل اصلی این جایگزینی محسوب می‌شوند.

امروز با قانون

نکات کاربردی حقوقی برای همه به زبان ساده

همه شهروندان لازم است سطح آگاهی‌های حقوقی خود را افزایش بدهند. این امر موجب تحقق و ارتقاء اصل حاکمیت قانون در جامعه، ارتقاء سطح سواد حقوقی افراد، کاهش مراجعات مردم به نهادهای قضایی و شبه‌قضایی، همچنین فرهنگسازی و آمادگی عموم برای تبعیت از قانون خواهد شد.

روابط غیرمتعارف زن و شوهر

روابط غیرمتعارف زن و شوهر در انتظار و اماکن عمومی به گونه‌ای که احساسات عموم مردم را جریحه‌دار کند، بسته به مراتب جرم، مجازات حبس از ۱۰ روز تا دو ماه یا تا ۷۴ ضربه شلاق را به دنبال خواهد داشت.

چک‌های غیر کیفری و حقوقی

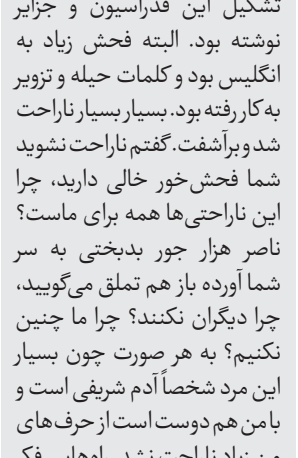
بعضی چک‌ها فقط از طریق حقوقی قابل پیگیری اند و از ابتدای صدور قابلیت تعقیب کیفری ندارند. این چک‌ها شامل چک سفید امضاء، چک وعده‌دار یا بدون تاریخ، چک مشروط، چک بابت تضمین معامله یا تعهد می‌شوند.

خاطرات الرجال

اسدالله علم، وزیر دربار و از نزدیک‌ترین چهره‌ها به محمدرضا شاه، تنها رجل سیاسی دوران پهلوی دوم است که خاطرات خود از ۱۰سال همنشینی نزدیک با شخص شاه و خاندان پهلوی را مکتوب کرده است. این تقریرات در ۷ جلد تحت عنوان «یادداشت‌های علم» به چاپ رسیده‌اند و مادر این ستون به تناوب این یادداشت‌ها را مرور می‌کنیم.

مشا جر ه با سفیر انگلیس

به شمال رفتم. مذاکرات به تفصیل در پیشگاه مبارک شد. اول این که سفیر انگلیس می‌گوید اگر ایران بخواهد با زور در این جزایر پیاده شود ما ناچار مقاومت نظامی می‌کنیم. دوم اینکه به نظر ما، شما اگر عمل حاد کردید، ایران بیشتر منزوی خواهد شد. سوم این که از مایکل استوارت وزیر خارجه تلگرافی داشت که مجدداً موضوع را مطالعه خواهند کرد و دستور رسیدگی دقیق داده است که راه حلی پیدا شود. بعد هم مطالب دیگری صحبت شده بود، همه را عرض کردم و به اختصار این است که بالاخره شاهنشاه از شما ناراضی هستند. این چه جور اتحادی است که بین ما موجود است (پیمان سنتوا). ناصر را کمک می‌کنید تا جایی که به او پول می‌دهید. در صورتی که خودتان برای یک قاز معطل هستید، ۴۰ میلیون لیره به او قرض می‌دهید. راجع به اضافه درآمد نفت هم که هیچ نمی‌دهید و خودتان را برکنار می‌گیرید. جزایر خود ما را هم که به اعراب، آن هم به شارجه و رأس‌الخیمه می‌دهید. پس به قول شما متحد شما به چه دل خوش باشد؟ البته از این حرف‌ها بسیار ناراحت شد. گفتم خلاصه کار این است که شاهنشاه تصور می‌فرمایند شما دارید با ما بازی می‌کنید و وقت تلف می‌کنید، قصد انشاء ندارید. این جزایر مال ماست و باید به ما برسد. اگر به این صورت فدراسیون تشکیل شود که رأس‌الخیمه و شارجه هم جزو آن باشند، ما این فدراسیون را به هم خواهیم ریخت. به هر قیمتی که باشد. در این گفت‌وگو بودیم که روزنامه‌های عصر را به منزل آوردند و اعلامیه وزارت خارجه را در مورد تشکیل این فدراسیون و جزایر نوشته بود. البته فحش زیاد به انگلیس بود و کلمات حيله و تزویر به کار رفته بود. بسیار بسیار ناراحت شد و برآشفتم. گفتم ناراحت نشوید شما فحش خور خالی دارید. چرا این ناراحتی‌ها همه برای ماست؟ ناصر هزار جور بدبختی به سر شما آورده باز هم تملق می‌گویید، چرا دیگران نکنند؟ چرا ما چنین نکنیم؟ به هر صورت چون بسیار این مرد شخصاً آدم شریفی است و با من هم دوست است از حرف‌های من زیاد ناراحت نشد. راه‌هایی فکر کردیم که به چه صورت اولاً بحرین را جزو فدراسیون نیاورند، ثانیاً این جزایر چه جور به ایران برگردد که من این جانمی نویسم، می‌ترسم مبادا بمیرم و این یادداشت‌ها زودتر از موقع خود (۵۰ سال دیگر) منتشر شود. مجدداً گفتم راه آخر، جنگ خواهد بود. ۴۷/۱/۱۱



هانا آرنت

مکس دیروز

نفی هادر نمایشگاه بین‌المللی

بیست‌ونهمین نمایشگاه نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی تا ۲۱ اردیبهشت در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران برگزار می‌شود. این نمایشگاه با استقبال خوب فعالان این صنعت و همچنین دانشجویان رشته‌های مرتبط مواجه شده‌است.



محمود مرتضایی‌فر در دهه ۶۰

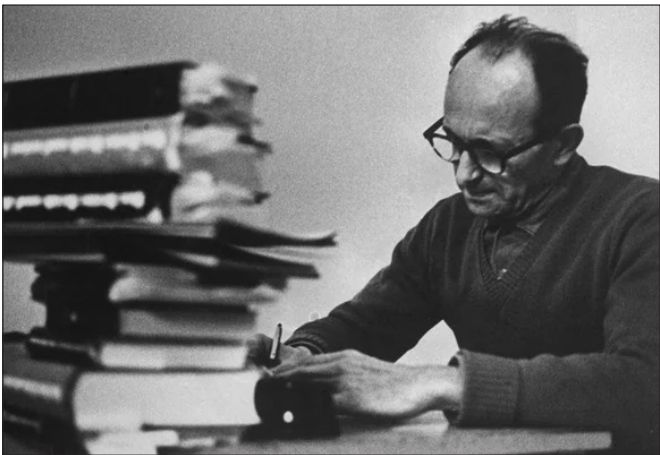
نگاه روز

محاکمه آیشمان ونقد فیلسوف یهودی-آلمانی به شیوه صهیونیست‌ها

[شهروند] ۶۵ سال پیش در چنین روزی، برابر ۱۱ می ۱۹۶۰ میلادی، آدولف اتو آیشمان، از افسران بلند پایه ارتش آلمان نازی، ۱۵ سال پس از پایان جنگ جهانی دوم توسط مأموران موساد در آرژانتین ربوده و به بیت المقدس انتقال داده شد. آیشمان طی این مدت با هویتی تازه در آمریکای جنوبی زندگی می‌کرد و از معدود افراد سرشناس حکومت آدولف هیتلر بود که موفق شد از جنگ متفقین بگریزد. آیشمان به عنوان متهم اصلی اجرای هلوکاست -که صحت و سقیم آن خصوصاً با ابعاد وحشتناکی که صهیونیست‌ها سعی در القای آن دارند، هنوز توسط تاریخ پژوهان مستقل تأیید نشده- تحت محاکمه قرار گرفت و به اعدام محکوم شد. آیشمان که در هنگام محاکمه ۵۵ سال داشت، خود را مجری مسلوب‌الاختیار دستورات فرماندهی مرکزی رایش سوم و علی‌الخصوص آدولف هیتلر قلمداد کرد، اما دادگاه دفاع او را که بر اساس اصل «مأمور بودم و معذور» تنظیم شده بود نپذیرفت. آدولف آیشمان ۳۱ می ۱۹۶۲ میلادی در زندان رمله فلسطین به دار آویخته شد و خاکستر جنازه‌اش را به دریارختند.

فرار به آرژانتین و ۱۵ سال زندگی مخفیانه

آیشمان در پایان جنگ بین‌الملل دوم توسط ارتش آمریکا دستگیر شد، اما خود را یک خلبان نظامی جازد. او توانست در سال ۱۹۴۶ میلادی از زندان متفقین فرار کند و برای چند سال در مناطق مختلف آلمان پنهان بود، تا این که در سال ۱۹۵۰ با کمک تعدادی از وفاداران به حزب نازی، با نام جعلی نیکولاس کلمنت به ایتالیا رفت و از آنجا نیز روانه آرژانتین شد. آیشمان تا سال ۱۹۶۰ تحت همین نام با همسر و فرزندانش خود در آرژانتین زندگی می‌کرد، اما توسط شکارچی‌هایی که نازی‌ها را با هدف دریافت پاداش ردیابی می‌کردند شناسایی، دستگیر و ربوده شد. او هرگز در طول محاکمه اتهامات وارده را نپذیرفت زیرا عقیده داشت تنها مشغول پیروی از دستورات و اجرای قوانین بوده است. محاکمه آیشمان بعدها موضوع چندین کتاب شد که معروف‌ترین‌شان «آیشمان در اورشلیم» اثر هانا آرنت، فیلسوف یهودی-آلمانی است.



آیشمان در زندان

مکس دیروز

