

عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور	ساحبامآستار: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران
دفتر مرکزی: تهران، فکده دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوچه شهید طاهریان، شماره ۲۴	تلفن سازمان آگهی‌ها: ۴۴۹۵۶۱۰-۲ سامانه پیامکی: ۴۴۹۵۶۱۰-۵
کد پستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳۳	سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir
تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰-۸	اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir
چاپ: موسسه جام جم برترینا	شبهه ایکس شهروند: shahrvandonline



- زادروز مهاتما گاندی، رهبر بزرگ و بانی استقلال هندوستان از بریتانیا (۱۸۶۹ میلادی)
- آغاز به‌کار نخستین فرستنده تلویزیونی ایران، توسط بخش خصوصی (۱۳۳۷ خورشیدی)
- پیشروی دشمن بعثی تا ۱۵ کیلومتر اهواز، اشغال منطقه غرب کارون (۱۳۵۹ خورشیدی)
- قطع کامل روابط دیپلماتیک ایران و عراق، در گرماگرم جنگ تحمیلی (۱۳۶۱ خورشیدی)
- درگذشت عمران صلاحی، شاعر، نویسنده و طنزپرداز شهیر ایرانی (۱۳۸۵ خورشیدی)

خاطرات الرجال

اسدالله علم، وزیر دربار و از نزدیکترین چهره‌ها به محمدرضا شاه، تنها رجل سیاسی دوران پهلوی دوم است که خاطرات خود از ۱۰ سال 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 ما در این ستون به تناوب این یادداشت‌ها را مرور می‌کنیم.

حزب مخالف تزئینی!

صبح شرفیاب شدم. در خصوص ناصر عامری دبیرکل حزب مردم عرض کردم که می‌خواهد به تبریز برود، برای انتخابات کرسی خالی سنا، برود یا نرود؟ فرمودند: «البته برود، ما که به او کاری نداریم. آقایان که این همه سیاستمدار هستند و می‌گویند حالا که پول نقد گیرمان آمده است باید تحصیلات دانشگاهی مجانی باشد و معالجات مجانی باشد، دیگر خود می‌دانند، می‌خواهد برود می‌خواهند نرود.» هرچه اصرار کردم، فایده نبخشید. هیچ نتوانستم شاهنشاه را نرم کنم. فرمودند: «...ما در کنفرانس رامسر این مطلب را شیر فهم کرده‌ایم که هرکس استعداد دارد ولوبی‌ضاعت باید درس بخواند. دولت هم مکلف است به او مخارج تحصیل را بدهد. اما دیگران چرا باید مفت خوری کنند؟ این آقایان سیاستمداران بدبخت و بیچاره چرانطق‌های ما را نمی‌خوانند؟ اصولاً چرا یک دقیقه نمی‌خواهند به خود زحمت بدهند که خط مشی کشور را بدانند؟» فرمایشات شاهنشاه صدرصد صحیح است، ولی مطلب دیگر این است که اگر رئیس حزب مخالف هم نتواند هیچ جور وعده و وعید بدهد، مخالفت هم نکند، دیگر چه بگوید؟ می‌گویم مخالفت سازنده، اما چه جور باشد که به جای دیگر بنرخورد؟ البته باید در چهارچوب سیاست کلی کشور احزاب با هم زد و خورد بکنند. اما اگر بر فرض یک حرفی هم زیاد زد که نمی‌شود پدرش را درآورد، به این ترتیب دیگر چیزی نمی‌گوید. یعنی دیگر حزبی نمی‌ماند و مردم دیگر جرات نمی‌کنند اطراف کسی جمع شوند. رئیس حزب مخالف کسی را به نعمت نمی‌تواند برساند، به مقام هم که نمی‌تواند برساند، حرف هم که نباید بزند، مخالفت هم که نمی‌تواند بکند. به این جهت مبتذل می‌شود. من به این دلیل می‌گویم که حزب مخالف لازم نیست و چرا باید تقلیدی موضوع دریاوریم؟ احتیاج به این کارها نیست. اصلاً حزب مخالف می‌خواهیم چکار؟ ۵۵،۸۲۰

عکس دیروز



پایان کار کلنل وطن پرست و ضد انگلیسی در خراسان

۱۳۳ سال پیش در چنین روزی، برابر ۱۱ مهر ۱۳۰۰ خورشیدی، کلنل محمدتقی خان پسیان، در حوالی قوچان و طی نبرد با نیروهای دولتی به قتل رسید. در دوره نخست‌وزیری سیدضیاءالدین طباطبایی، کلنل پسیان که فرمانده ژاندامری خراسان بود، حضور انگلیسی‌ها در این خطه را شدیداً محدود کرد. او همچنین قوام السلطنه را دستگیر کرده و به تهران فرستاد، اما پس از سقوط دولت سیدضیاء و به قدرت رسیدن قوام السلطنه، کلنل پسیان حکومت خراسان را به والی تعیین شده از طرف قوام تحویل نداد و به این ترتیب وارد جنگ با نیروهای وفادار به دولت مرکزی شد. پسیان با هدف خارج شدن ایران از زیر نفوذ انگلیس و نیز بهبود وضع مردم، مقابل حکومت مرکزی ایستاد و قیام افسران خراسان را بنیان گذاشت، اما مرگ او پایانی بر همه این تلاش‌ها بود. محمدتقی خان پسیان پس از مرگ در کنار مزار نادرشاه افشار در مجموعه باغ نادری مشهد به خاک سپرده شده است. در مراسم تشییع پیکرش، عارف قزوینی در نثاری او چنین سرود: این سرکه نشان سرپرستی ست / امروز رهاز قید هستی ست / یادیده عبرتش ببیند / کاین عاقبت وطن پرستی ست.

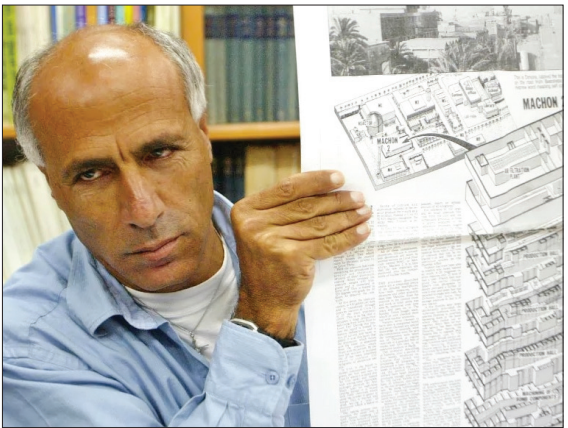
نگاه روز

سالروز افشای دروغ‌گویی اتمی صهیونیست‌ها توسط یک خودی

روزنبرگ و ائل روزنبرگ، آن‌ها را مسئول درز محرمانه‌های اتمی ایالات متحده به روس‌ها معرفی کردند. جولیس و ائل روزنبرگ عاقبت به همین جرم واهی اعدام شدند، اما موفقیت شوروی راه را برای ورود دیگر کشورها به باشگاه صاحبان سلاح هسته‌ای باز کرد. انگلستان، فرانسه، چین، هندوستان، پاکستان و کره شمالی از جمله کشورهایی بودند که زیر بار انحصار بمب اتمی در دست‌آورد آمریکا می‌شوند.

ردپای فرانسه در یک جنایت هسته‌ای بزرگ

۷۰ میلادی اخبار جسته و گریخته‌ای از دستیابی رژیم صهیونیستی به سلاح اتمی منتشر می‌شد و تقریباً برای همه مسجل شده بود که اسرائیل با کمک فرانسه به سلاح هسته‌ای مجهز شده است. تل‌آویو طی این مدت سیاست حاشا را در پیش گرفته بود تا این که ۲ اکتبر ۱۹۸۶ میلادی، روزنامه ساندی تایمز با کمک مرد خای وانونو، دیوار بلند حاشای صهیونیست‌ها را منهدم کرد. وانونو به عنوان یک یهودی مراکشی الاصل سال ۱۹۶۳ به فلسطین اشغالی مهاجرت کرده و پس از فارغ التحصیلی به استخدام نیروگاه هسته‌ای دیمونا درآمده بود. مدارک وانونو شک‌مگان درباره مجهز شدن یکی از نژاد پرست‌ترین رژیم‌های جهان به سلاح مخرب اتمی را به یقین مبدل کرد، اما این اقدام او از طرف صهیونیست‌ها بی‌کیفر نماند. وانونو سال ۱۹۸۶ میلادی توسط عوامل موساد از ایتالیا روده و به سرزمین‌های اشغالی انتقال داده شد تا به جرم خیانت به ۱۸ سال حبس محکوم شود.



مردمانی از تهران



سجود

عکس روز



دسته‌عزاداری مردمی دانشجویی

به مناسبت شهادت سید و شهید والامقام مقاومت، سیدحسن نصرالله دبیرکل حزب الله لبنان، دسته بزرگ عزاداری مردمی دانشجویی، روز سه‌شنبه از مقابل دانشگاه تهران تا میدان فلسطین به یاد سید مقاومت، به عزاداری پرداخت.

امروز با سلامت

تاثیر برخی از ویتامین‌ها بر متابولیسم و کاهش چربی شکم

نتایج یک تحقیق جدید فاش کرده است که اگر تعدادی از ویتامین‌ها به شکل صحیح مصرف شوند تاثیر زیادی در لاغری شکم و پهلو دارند. این یک حقیقت است که برخی از ویتامین‌ها به دلیل تاثیراتشان بر متابولیسم و کاهش چربی شکم، به کاهش وزن کمک می‌کنند. به طور مثال ویتامین‌های گروه B مانند B۱، B۲، B۳، B۵، B۶، B۷، B۹، B۱۲) به تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کنند و نقش مهمی در متابولیسم چربی‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها دارند. مصرف منظم این ویتامین‌ها می‌تواند به بهبود متابولیسم و کاهش تجمع چربی شکم کمک کند. منابع غذایی این ویتامین‌ها شامل گوشت، ماهی، تخم مرغ و سبزیجات برگی است. کمبود این ویتامین‌ها ممکن است سبب خستگی و کاهش انرژی شود، و مصرف بیش از حد آن‌ها نیز ممکن است باعث مشکلات عصبی و گوارشی شود. ویتامین C نیز به کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند و نقش مهمی در متابولیسم چربی دارد. مصرف کافی ویتامین C ممکن است به کاهش چربی شکم کمک کند. منابع غذایی آن شامل مرکبات، فلفل دلمه‌ای قرمز و کیوی است. اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث تهوع، اسهال و درد معده شود. همچنین ویتامین E به عنوان یک ویتامین محلول در چربی برای سیستم ایمنی بدن و عملکرد سلولی ضروری است، اما در مدیریت وزن نیز تاثیر بسزایی دارد. به طور خاص، ویتامین E به جلوگیری از تجمع چربی، به ویژه در ناحیه شکم کمک می‌کند. این عمل را با مهار آنزیم‌هایی که باعث ذخیره چربی در بدن می‌شوند، انجام می‌دهد و در نتیجه به شما اندامی لاغر هدیه می‌دهد.



امروز با پزشکی

«روز جهانی قلب» و لزوم توجه به کنترل «عوامل خطرزا»

۲۹ سپتامبر که چند روز پیش آن را پشت سر گذاشتیم در تقویم به عنوان «روز جهانی قلب» نامگذاری شده است. به دلیل اهمیت بیماری‌های قلب و عروق در سطح جهان و تاثیر آن بر مرگ‌ومیر جهانی (سالانه بیش از ۱۹ میلیون مرگ‌ومیر) و هزینه‌های بسیار بالای درمانی ناشی از درمان سکنه‌های قلبی و پیوند قلب، «روز جهانی قلب» اهمیت زیادی پیدا کرده است. متأسفانه در ایران نیز مانند کشورهای پیشرفته دنیا، بیماری‌های قلبی و عروقی علت اول مرگ‌ومیر است. در حال حاضر حدود ۴۵ درصد کل مرگ‌ومیر کشور ناشی از بیماری‌های قلب و عروقی است که منجر به حدود ۱۰ هزار مرگ در سال می‌شود. خوشبختانه با کنترل عوامل خطرزا مانند بیماری قند (دیابت)، پرفشاری خون و مصرف دخانیات، به میزان زیادی می‌توان از هزینه‌های ناشی از ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری کرد. در حقیقت روز جهانی قلب فرصت بسیار مناسبی است که با ارائه آموزش‌های عمومی خصوصاً در ارتباط با تغذیه مناسب، افزایش فعالیت‌های بدنی و کاهش وزن در جهت حفظ سلامت قلب کام برداریم. در ایران حدود ۲۴ درصد جمعیت از پرفشاری خون رنج می‌برند که متأسفانه حدود ۵۰ درصد از آن‌ها هیچ‌گونه کنترل درمانی ندارند، با اصولاً از ابتلا به این بیماری بی‌خبرند. امید به زندگی در کشور ما افزایش خوبی داشته است، اما افزایش سن ما را با تبعات بیماری‌های مزمن که هزینه‌های بسیار سنگینی به نظام سلامت تحمیل می‌سازد، مواجه ساخته است. این میان تشخیص به موقع و پیگیری درمان مناسب می‌تواند از بسیاری از هزینه‌های درمانی و عوارض ناشی از بیماری‌های قلب و عروق بکاهد.

امروز با قانون

نکات کاربردی حقوقی که لازم است همه از آن‌ها آگاه باشند

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.

نکات صدور چک تضمینی

پس از صدور چک تضمینی حتماً قید کنید که این چک به جای انجام اصل تعهد و آن کار هست یا نیست. چون در غیر این صورت گیرنده چک، هم می‌تواند ادعای وصول چک تضمینی را بکند و هم ادعای پرداخت یا ایفای تعهدی را که داشته‌اید. مثلاً اگر بابت تضمین ۵۰ میلیون تومان پول دستی چک تضمینی می‌دید، اگر رسید وجه و متن چک را دقیق تنظیم نکرده باشید گیرنده چک، هم می‌تواند درخواست وصول چک را بکند هم اصل بدهی را.

دقت در تنظیم مبیعه‌نامه

هنگام تنظیم مبیعه‌نامه خریدار باید دقت کند که ملک اگر از طریق ارث به فروشنده رسیده است، گواهی انحصار وراثت و تسویه حساب مالیات بر ارث را حتماً مشاهده کند.

ممنوعیت فروش دخانیات

فروش دخانیات به اشخاص زیر ۱۸ سال و یا عرضه دخانیات به واسطه این اشخاص، جرم بوده و پرداخت جریمه نقدی را در پی دارد.

