

عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور	مساحت: ۲۰۰-۴۴۹۵۶۱۰۷ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۷
مسابقات: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران	تلفن سازمان آگهی ها: ۴۴۹۵۶۱۰۷
دفتر مرکزی: تهران، فکله دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوچه شهید طهرانی، شماره ۲۴	سامانه پیامکی: ۰۲۰۴۴۹۵۶۱۰۷
کد پستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳۳	سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir
فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۸	اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir
تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۸	شبهه ایکس شهروند: shahrvandonline
چاپ: موسسه جام جزم پرنرینا	



- درگذشت متفکر، مفسر، عالم مجاهد و فقیه جلیل آیت الله مرتضی آشتیانی (۱۳۲۵ خورشیدی)
- درگذشت عباس فرات یزدی، نویسنده، روزنامه نگار، طنزنویس و شاعر (۱۳۴۷ خورشیدی)
- تأسیس «مجلس اعلاى انقلاب اسلامى عراق»، فعال برضد رژیم بعث صدام (۱۹۸۲ میلادی)
- درگذشت شکرالله بابان، مترجم، مفسر، نویسنده و گوینده قدیمی در رادیو (۱۳۹۱ خورشیدی)
- درگذشت مرضیه حدیدچی دیباغ، از بانوان مبارز پیشگام انقلاب اسلامی (۱۳۹۵ خورشیدی)

## خاطرات الرجال

اسدالله علم، وزیر دربار و از نزدیکترین چهره‌ها به محمد رضا شاه، تنها رجل سیاسی دوران پهلوی دوم است که خاطرات خود از ۱۰ سال هم نشینی 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.

## نبوغ شاه در وابستگی!

صبح به اصفهان آمدم... شاهنشاه بعد از ظهر از مرکز توپخانه و موشک اصفهان بازدید به عمل آوردند. من هم در رکاب رفتم. مسئله قابل توجه این بود که چون هم توپ و هم موشک آمریکایی و روسی داریم، در یک کلاس معلم آمریکایی تعلیم می‌داد و در یک کلاس معلم روسی! این واقعا از نوادر اتفاقاتی به شمار می‌رود که ممکن است در دنیای امروز رخ بدهد و فقط زاینده نبوغ شاه است و بس که به این شکل تعادل سیاسی را در کشور خود حفظ کرده. ۵۲/۲۱۸

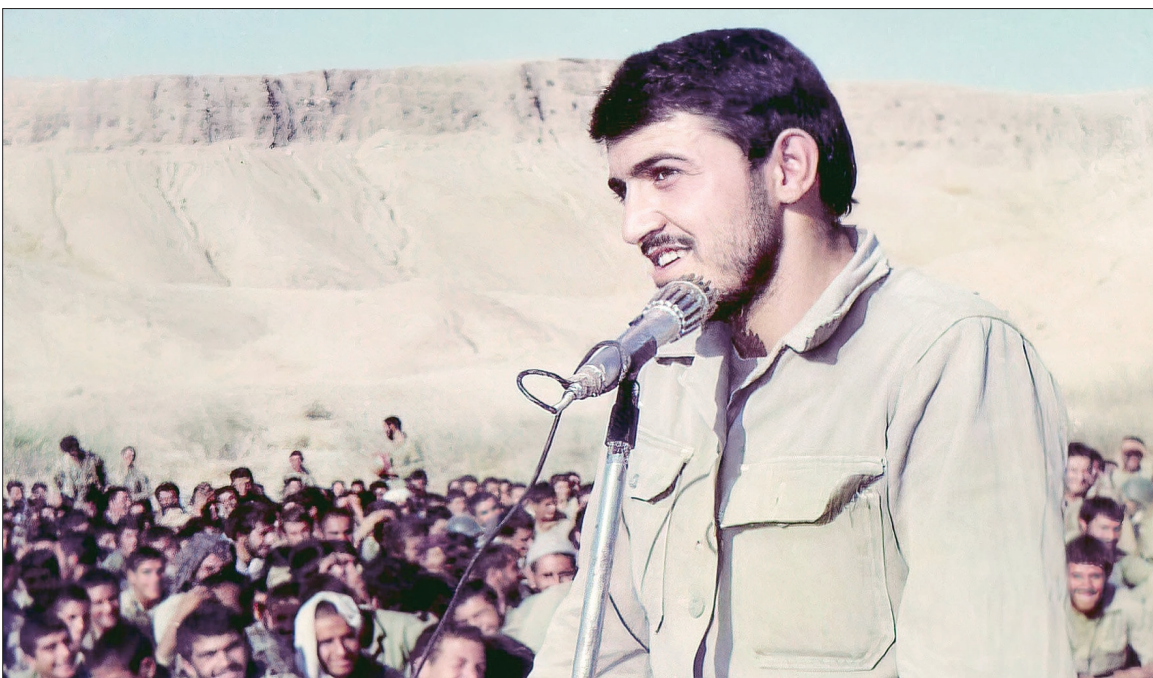
## رفقای اشرف در دربار

خدمت رسیدم و عرض کردم والا حضرت اشرف یک جوانکی را به نام غلامرضا گلسترخی به عنوان پیشکاری انتخاب کرده‌اند و به من فرمودند او را که هیچ سابقه اداری و درباری ندارد هم ردیف معاونین دربار مقام بدم، چون غلط بود مخالفت کردم، خواستم به عرض خاکبای همایونی رسانده باشم. فرمودند: «بسیار درست کردی. این‌ها هیچ فکر من را نمی‌کنند. هر کس به فکر خویش است، غافل از این که اگر عوض من درست نباشد این‌ها هیچ باوند.» دیگر من بیشتر عرضی نکردم. [غلامرضا گلسترخی چندی بعد با مقام معاونت وزارت اطلاعات و جهانگردی مأمور خدمت در دربار و ریاست دفتر اشرف شد. ۵۵/۲۱۵]

## باچ دادن به افغانستان

عرایض سفیر افغانستان را عرض کردم، می‌گفت ما قرارداد میروند که به توشیح مبارک همایونی و پادشاه سابق (محمد ظاهر شاه) رسیده و تمام مراحل قانونی را پیموده است معتبر می‌شماریم. من گفتم دست شما درد نکند چنین پیمانی به نفع شماس است به خواب هم نمی‌توانستید ببینید! من صریحا می‌گویم شاید اگر خود من نخست‌وزیر بودم، به عرض مبارک همایونی می‌رساندم چنین قراردادی را امضاء نمی‌کنیم! حالا شما منت می‌گذارید که قرارداد معتبر می‌شماریم؟ گفت به هرحال خواستم این موضوع را تأکید کنم و باید بدون سروصدا و تظاهر ترتیبی برای مبادله سواد مصدق اسناد بین دو وزارت خارجه ایران و افغانستان بدهیم که قطعی بشود و کمیسیون مشترک هم که به زودی برای انجام کارهای دیگر تشکیل خواهد شد (اما اخیرا خیلی کمک به افغانستان کرده‌ایم، در حدود ۴۰۰ میلیون تومان). عرض کردم حال اگر شاهنشاه اجازه مرحمت فرمایند لااقل برای تثبیت سطح هیرومند از طریق کمیسیون مشترک به آن‌ها فشار بیاوریم. فرمودند: (البته به ایرج و وحیدی وزیر نیرو بگو و مواظب باش که این کار را بکنند. ۵۵/۲۱۶)

## عکس دیروز



## رتبه چهارم کنکور پزشکی، جهادگر، سپاهی و فرمانده لشکر

۴۰ سال پیش در چنین روزی، برابر ۲۷ آبان ۱۳۶۳ خورشیدی، مهدی زین الدین، فرمانده لشکر ۱۷ علی ابن ابیطالب، در منطقه سردشت به شهادت رسید. مهدی زین الدین در حالی که سال ۱۳۵۶ رتبه چهارم کنکور پزشکی را کسب کرده بود، فعالیت در هسته‌های مبارزاتی برضد رژیم پهلوی را (که از مدت‌ها پیش آغاز کرده بود) همچنان در اولویت کار خود قرار داد. او پس از استقرار نظام جمهوری اسلامی به جهاد سازندگی پیوست و سپس به عضویت سپاه پاسداران انقلاب اسلامی درآمد. نقش مهدی زین الدین در آزادسازی کردستان از لوث و جود ضد انقلاب مسلح کتمان ناشدنی است. او پس از آغاز جنگ تحمیلی مسئولیت‌های بسیاری را بر عهده گرفت و تا زمان شهادت، در عملیات‌های متعددی شرکت کرد، تا آنجا که به سبب ابراز لیاقت متفخر به فرماندهی لشکر ۱۷ علی ابن ابیطالب (ع) قم شد.

## نگاه روز

## آزاد شدن زنان و سیاهپوستان سفارت آمریکا به دستور امام خمینی (ره)

**[شهروند]** «مرکز توطئه و جاسوسی به اسم «سفارت آمریکا» و اشخاصی که در آن بر ضد نهضت اسلامی ما توطئه نموده‌اند، از احترام سیاسی بین‌المللی برخوردار نیستند. تهدیدات و تبلیغات دامنه‌دار دولت آمریکا به قدر پشیزی نزد ملت ما ارزش ندارد. نه تهدید نظامی او عاقلانه است و نه تهدید اقتصادی او واجد اهمیت. کارتر یک اشتباه دارد، و آن اینکه گمان می‌کند همه دولت‌ها چشم بسته به خدمت او ایستاده‌اند. این اشتباه بزرگ به زودی برای خودش هم روشن خواهد شد و طبیعه آن نیز مشهود است. ملت ایران بپاخاسته که نگذارد این لانه‌های جاسوسی در ایران به عمل نتگین خود ادامه دهند، و تا استرداد محمد رضا پهلوی، برای محاکمه و استرداد آن چه به یغما برده است، این لانه جاسوسی و آن جاسوسان حرفه‌ای به حال خود باقی خواهند ماند. لکن برای آن‌که اسلام برای زن‌ها حقوق ویژه‌ای قائل است، و سیاهپوستان، که عمری را تحت فشار و ظلم آمریکا به سر برده‌اند، و شاید به طور الزام به ایران آمده باشند، نسبت به آنان، در صورتی که جاسوسی آن‌ها ثابت نشده باشد، تخفیف دهید. دانشجویان عزیز، سیاهپوستان و زنانی که جاسوسی آنان معلوم نیست، به وزارت امور خارجه تحویل دهید، که فوراً آن‌ها را از ایران خارج نمایند. ملت شریف ایران اجازه آزادی بقیه را نمی‌دهد. لذا دیگران در بازداشت هستند، تا دولت آمریکا به خواست ملت عمل کند.»

## فرمان امام (ره) و لیبیک دانشجویان رهرو او

۴۵ سال پیش در چنین روزی، برابر ۲۷ آبان ۱۳۵۸ خورشیدی، ۱۵ روز پس از تسخیر سفارت آمریکا در تهران توسط دانشجویان، امام خمینی (ره) با صدور پیامی که در ابتدای این متن آمد، ضمن تأیید این حرکت انقلابی و تأکید بر لزوم پاسخگویی آمریکایی‌ها در قبال جنایات



گزارش خبری کارکنان زن و سیاهپوستان سفارت



## عکس روز



## عزاداری حضرت فاطمه زهرا (س)

مراسم عزاداری سالروز شهادت حضرت فاطمه زهرا (س)، ظهر جمعه با حضور جمعی از مردم در حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه (س) در شهر قم برگزار شد.

## امروز با پزشکی

## تأیید قرص ترک سیگار، موثرتر از ویپ و آدامس نیکوتین

محققان در بریتانیا، یک داروی جدید ضد سیگار به نام وارنیکلین را تولید و ارائه کرده‌اند که ثابت شده نسبت به آدامس یا چسب نیکوتین برای ترک سیگار موثرتر است و به نوعی مانند ویپ (سیگار الکترونیکی) عمل می‌کند. مصرف روزانه این دارو میل به نیکوتین را کاهش داده و اثرات لذت بخش آن را در مغز مسدود می‌کند. همچنین می‌تواند به کاهش علائم ترک، از جمله تحریک پذیری و بی‌خوابی کمک کند. در صورت استفاده از این دارو همراه با کمک‌های روان‌درمانی مثل مشاوره، این درمان می‌تواند به یک نفر از هر چهار نفر کمک کند تا حداقل برای ۶ ماه سیگار را ترک کنند. این دارو فعلاً تنها با نسخه پزشک و از طریق پزشکان عمومی یا سازمان دولتی ترک سیگار در دسترس است. بر اساس نتایج پژوهشی از دانشگاه لندن، وارنیکلین در هر سال خواهد توانست به بیش از ۸۵ هزار نفر برای ترک سیگار کمک کند و استفاده از آن در پنج سال آینده می‌تواند ۱۰ هزار مورد مرگ و میر مرتبط با سیگار را کاهش دهد. این قرص ترک سیگار قبلاً تحت نام تجاری Champix در دسترس بود، اما در سال ۲۰۲۱ به دلیل وجود ناخالصی در آن، احتیاط‌کنار گذاشته شد. اما نوع جدید این دارو به عنوان محصولی ایمن تأیید شده است. این دارو زمانی عرضه شده که بریتانیا در تلاش است سخت‌گیرانه‌ترین قوانین ضد سیگار در جهان را اجرا کند، از جمله لایحه‌ای که ممکن است طبق آن سیگار کشیدن برای کسانی که پس از یکم ژانویه ۲۰۰۹ به دنیا آمده‌اند، غیرقانونی شود.



## امروز با سلامت

## اهمیت مصرف نان سبوس دار و لزوم کنار گذاشتن نان سفید

نان‌های تولیدی در ایران به دلیل فرآیندهای صنعتی نادرست و استفاده از آرد سفید، فاقد بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن هستند. این نان‌ها که غالباً از آرد تصفیه شده تهیه می‌شوند، نه تنها ارزش غذایی خود را از دست داده‌اند بلکه به تدریج عامل افزایش شیوع بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و اختلالات گوارشی در جامعه شده‌اند. در این میان، نان‌های سبوس دار یا کامل، که به دلیل حفظ سبوس گندم و جنین آن، سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، به دست فراموشی سپرده شده‌اند. در حقیقت نان که از دیرباز در فرهنگ غذایی ایرانیان نقش اساسی داشته دارد، امروز به نوعی به دشمن سلامت مردم تبدیل شده است. یکی از دلایل اصلی این مشکل، فرآیند سبوس‌گیری بیش از حد است که موجب حذف بخش عمده‌ای از مواد مغذی موجود در سبوس و جنین گندم می‌شود. سبوس گندم سرشار از فیبر است که به بهبود هضم غذا کمک می‌کند و مانع از یبوست می‌شود. همچنین، ویتامین‌های گروه B موجود در سبوس به تقویت سیستم عصبی و افزایش انرژی بدن کمک می‌کند. جنین گندم نیز منبعی غنی از ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین E، A، D، K است که نقش حیاتی در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌ها دارند. علاوه بر این، جنین گندم حاوی اسید فولیک و اسپرمیدین است که به تازگی مطالعات نشان داده‌اند این ترکیب‌ها می‌توانند در بهبود باروری و کاهش پیری مؤثر باشند. مصرف نان کامل می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کند. به عنوان مثال، بیماری‌های قلبی، دیابت، پوکی استخوان و حتی برخی از سرطان‌ها با مصرف نان سبوس دار در خطر کمتری قرار دارند. همچنین، نان کامل به دلیل دارا بودن فیبر زیاد، می‌تواند از اضافه وزن جلوگیری کند.

## 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 شبه قضایی، همچنین فرهنگ‌سازی و آمادگی عموم برای تبعیت از قانون خواهد شد.

## کد رهگیری و چک‌های برگشتی

طبق اصلاحیه قانون صدور چک و بخشنامه بانک مرکزی، بانک‌ها مکلفند در صورت عدم داشتن موجودی یا کسر موجودی حساب چک، گواهی‌نامه عدم پرداخت دارای کد رهگیری صادر کنند. همچنین مراجع قضایی و ثبتی نیز طبق قانون ملکف شده‌اند از ترتیب اثر دادن و پذیرش کلیه دعاوی حقوقی و کیفری و صدور اجرائیه مبتنی بر گواهی عدم پرداختی که کد رهگیری ندارند، خودداری کنند. بنابراین در صورت عدم درج کد رهگیری بر روی گواهی عدم پرداخت چک توسط بانک و نیز عدم امکان طرح دعاوی و یا اقدام ثبتی دارنده چک، می‌توان علیه بانک مقصر شکایت کرد و ضرر و زیان خود را مطالبه کرد.

## دریافت رشوه توسط کارشناسان

طبق قانون، هر یک از داوران و ممیزان و کارشناسان اعم از این که توسط دادگاه معین شده باشد یا توسط طرفین، چنانچه در مقابل اخذ وجه یا مال به نفع یکی از طرفین اظهار نظر یا اتخاذ تصمیم کند، به حبس از ۶ ماه تا ۲ سال یا مجازات نقدی محکوم و آن چه اخذ شده است به عنوان مجازات پرداخت‌کننده به نفع دولت ضبط خواهد شد.

