



## شناسنامه

صاحب‌امتیاز: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران  
دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوچه شهید طاهریان، شماره ۴۴  
کد پستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳  
فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰  
تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۸-۱  
چاپ: موسسه جام جم پرنتر بنا

تلفن سازمان: ۴۴۹۵۶۱۰۷  
فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۲  
سامانه پیامکی: ۰۲۰۰۴۴۹۵۶۱۰۷  
سایت: www.shahrvand-newspaper.ir  
اینستاگرام: shahrvandonline  
شماره: ۴۴۹۵۶۱۰۷  
صفحه: ۴  
تولید: ۵۵۵۵ تومان

## تقویم تاریخ

- قتل باخ مک‌دین رهبر استقلال طلبان ایران، توسط معتمد خلیفه عباسی (۸۳۸ میلادی)
- درگذشت نیکولا تسلا، مخترع، مهندس برق و مکانیک مری، اهل آمریکا (۱۹۴۳ میلادی)
- پایان کار حکومت وحشت خمرهای سرخ در کامبوج با حمله نظامیان ویتنام (۱۹۷۹ میلادی)
- رحلت آیت‌الله محمد مطبایی، از رهبران شیعری و مذهبی مشروطیت (۱۳۹۹ خورشیدی)
- اشغال شهر هویزه پس از روزها مقاومت در برابر مزدوران بعث عراق (۱۳۵۹ خورشیدی)

## عکس دیروز



پایگاه عین الاسید، حمله موشکی ایران

## درآوردن چشم شیر با موشک‌های قیام و فاتح

۵ سال پیش در چنین روزی، رأس ساعت یک و ۲۰ دقیقه با ممداد ۱۸ دی ۱۳۹۸ خورشیدی، پایگاه «عین الاسد» در استان الانبار کشور عراق، طی عملیات «شهید سلیمانی» هدف موشک‌های ایران قرار گرفت. در این عملیات که نام آن از سردار شهید حاج قاسم سلیمانی اخذ شده بود، «عین الاسد» که مهم‌ترین پایگاه استقرار نظامیان ایالات متحده در کشور عراق به شمار می‌رود، با موشک‌های بالستیک ایرانی «قیام» و «فاتح» در هم کوبیده شد. این حمله که نیروی هوای فضا سپاه پاسداران انقلاب اسلامی مجری آن بود، در پاسخ به ترور ناجوانمردانه شهید قاسم سلیمانی و همراهان او در فردگاه بین‌المللی بغداد انجام شد. این عملیات در ساعت ۱:۲۰ با ممداد یعنی همان ساعت هدف قرار گرفتن خودروی شهید سلیمانی و چند ساعت پیش از خاکسپاری پیکر مطهر او انجام شد.

## نگاه روز

## از آغاز عصر فضانا خیز برای گذر از ماه و فتح مریخ

**شهروند** | این روزها یک اظهار نظر جنجالی دیگر از ایلان ماسک حواس‌ها را به خود معطوف کرده است. این میلیاردر ماجراجو که مدتی است اوقات فراغت خود را با دونالد ترامپ رئیس جمهوری منتخب آمریکامی گذراند، طی پستی توئیتری در شبکه ایکس نوشت: «ما مستقیم به مریخ می‌رویم. ماه حواس پرتی است!»، توئیست ایلان ماسک به عنوان مدیرعامل شرکت اسپیس ایکس را یادید که کجی آشکار به ناسا و خصوصاً برنامه فضایی گرانقیمت «آرتیمیس» که هدف آن اعزام دوباره انسان به ماه است قلمداد کرد. اسپیس ایکس بی‌شک مهم‌ترین شریک پروژه‌های فضایی ناسا طی این چند سال اخیر بوده است و این تداخل هدف‌گذاری‌ها و برنامه‌ها، طبیعتاً نمی‌تواند خیر خوبی برای مدیران سازمان ملی هوانوردی آمریکا باشد. هدف ماسک در ابتدا انجام ۵ پرواز بدون سرنشین با سفینه غول پیکر استراشپ به سیاره سرخ است و در صورت موفقیت آمیز بودن این سفرها، در سال ۲۰۲۸ میلادی جهان نخستین سفر انسان به مریخ را شاهد خواهد بود.

## پیش دستی شوروی در فتح فضا با (اسپوتنیک)

جالب اینجاست که توئیست ماسک و خیز او برای فرستادن انسان به دورترین فاصله از زمین، هم‌زمان شده است با سالروز یک رویداد مهم فضایی! ۶۷ سال پیش در چنین روزی، برابر با ۷ ژانویه ۱۹۵۸ میلادی، ماوریت سفینه «اسپوتنیک» پس از طی مسافتی نزدیک به ۶۰ میلیون کیلومتر در مدار زمین، با ورود به جو پایان یافت. اسپوتنیک را اتحاد جماهیر شوروی ۱۴ اکتبر ۱۹۵۷ با موشک به فضا فرستاد تا عنوان نخستین ماهواره جهان را از آن خود کند. در تاریخ، از سفر اسپوتنیک به عنوان آغاز «عصر فضا» یاد شده است. واز‌های که به مسابقه بی‌پایان بین ایالات متحده آمریکا و اتحاد جماهیر شوروی به عنوان دو ابر قدرت شرق و غرب برای حکمرانی بر فضای لایتنهای اشاره داشت و حجم عظیمی از منابع دو کشور صرف آن شد. اما به حال افتخار نخستین حرکت جدی و تاثیرگذار در این عرصه نصب روس‌ها شد و آن‌ها توانستند با قرار دادن اسپوتنیک در مدار زمین، ضربهای بزرگی به رقیب دیرینه خود وارد بیاورند.

نیل آرمسترانگ



## نگاه روز



## تقدیر از سربازان برگزیده

هفدهمین جشنواره حضرت علی اکبر (ع) - «جوان سرباز»، صبح دوشنبه با حضور امیرسرتیپ یوسف قربانی معاون هماهنگ‌کننده نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران در ستاد فرماندهی نیروی زمینی برگزار شد. در این جشنواره از سربازان برگزیده و فعالان در حوزه سرباز تقدیر به عمل آمد.

## خاطرات الرجال

ارتشبد حسین فردوست، دوست دوران کودکی محمد رضا پهلوی و رئیس دفتر اطلاعات او، پس از پیروزی انقلاب اسلامی در ایران ماند و خاطرات خود از دوران مجالست با شاه، خاندان و دولتمردان رژیم پهلوی را به رشته تحریر درآورد. خاطرات فردوست تحت عنوان «ظهور و سقوط سلطنت پهلوی» منتشر شده است که در این ستون به تناوب برخی را مروری کنیم.

## دوره اطلاعاتی در انگلیس (۶)

پس از تصدی قائم‌مقامی ساواک در سال ۱۳۴۰، مشاهده کردم که ساواک از نظر مدارک آموزشی نزدیک به صفر است. مطلب را به محمد رضا گتم و پرسیدم که آیا می‌توان از سازمان‌های مشابه انگلیسی استفاده آموزشی کرد؟ پاسخ مثبت داد و افزود که بهتر است به محل بروید تا از نزدیک سبک کار آن‌ها را مشاهده کنید. این بار نیز شاپور جی ترتیب کار را داد و این دوره نیز ۴ ماه به طول انجامید... اما آموزش‌ها: یک زن مسن و یک مرد، امور اداری مانند بایگانی و نحوه نگهداری اوراق طبقه‌بندی شده، امور کارگزینی و نحوه استخدام را تدریس کردند و یک برگ هم به عنوان نمونه برگ استخدامی به من دادند که کامل بود. این جلسات مفید بود ولی برای این نیامده بودم. اساتید فنی، هر روز یک وسیله فنی می‌آوردند و طرز کار و مختصات آن را آموزش می‌دادند. یک بار یک بیسیم قوی ارانه داده و طرز کار آن را نشان دادند و گفتند قوی‌ترین بیسیمی است که در اختیار دارند. بار دیگر یک ضبط صوت و یک بار نیز یک دوربین عکاسی بسیار قوی آوردند. در مورد دوربین عکاسی گفتند که هر گاه با چشم فردی را در فاصله ۵ کیلومتری در حرکت ببینی، تشخیص قیافه او غیر ممکن است، ولی پس از عکاسی با این دوربین کاربرد آن بریتان مشخص و روشن خواهد شد. در یک جلسه کنار دریا رفتیم و از کشتی‌ها و اشیاء بسیار دور عکس گرفتیم. نتیجه فوق‌العاده بود. در بازگشت به تهران با مدیر کل پنجم ساواک صحبت کردم. او یک دستگاه سفارش داد و بعداً نیز تعداد بیشتری درخواست کرد. که ارسال شد. دو جلسه نیز، به تقاضای خودم، متخصص ضد جاسوسی آموزش داد که مطلب تازه‌ای نداشت اما از نظر تایید و تاکید مفید بود. به هر حال، آنچه در این دوره گفته شد نوشتیم و مدارک را در تهران به ادارات کل یکم، پنجم و هشتم ساواک دادیم و برایشان توضیحات کامل دادیم که مفید بود. رئیس ام‌آی سیکس خاورمیانه، یک بار من را به تنهایی به شام دعوت کرد. می‌گفت: «ما وقتی باز نشسته می‌شویم اگر علاقه به کار داشته باشیم، مثلاً در یک کشتی تجاری شغل مهمی می‌گیریم و در مسیر کشتی‌ها در بنادر با مأمورین مخفی خود ملاقات می‌کنیم و در بازگشت کلیه اطلاعات را در اختیار سرویس قرار می‌دهیم. به من پیشنهاد شده که رئیس یک شرکت در سنگاپور شوم و این شرکت ضمن انجام امور تجاری با مأمورین مخفی تماس می‌گیرد و یا مأمورین جدید استخدام می‌کند. به این ترتیب ضمن کار و استفاده، از ام‌آی سیکس نیز پاداش می‌گیریم.»

## امروز با سلامت

## مهم‌ترین وعده غذایی برای همه آن‌هایی که قصد کاهش وزن

محققان اسپانیایی معتقدند اگر به دنبال کاهش وزن خود هستید، بهتر است که وعده صبحانه را حذف نکنید. به جای حذف صبحانه، بین ۲۰ تا ۳۰ درصد از انرژی مورد نیاز روزانه خود را در این وعده مصرف کنید. این میزان برای مردان ۵۰۰ تا ۷۵۰ کالری و برای زنان ۴۰۰ تا ۶۰۰ کالری است. در یک مطالعه روی حدود ۴۰۰ فرد بزرگسال، مشخص شد کسانی که در وعده صبحانه این میزان مناسب انرژی را مصرف کرده‌اند، شاخص توده بدنی کمتری نسبت به کسانی داشته‌اند که صبحانه بسیار کم یا بسیار زیاد خورده‌اند. برای مثال، میزان کالری یک صبحانه انگلیسی با حدود ۹۰۰ کالری بسیار زیاد است، در حالی که یک کاسه جو دوسر فقط ۲۰۰ کالری دارد. اما یک ساندویچ سویسیس و تخم مرغ با ۴۲۳ کالری می‌تواند گزینه‌ای مناسب برای زنان باشد.

کیفیت تغذیه‌ای صبحانه نیز در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد کسانی که غذاهای ناسالم مثل گوشت‌های سرخ‌شده یا مواد غذایی پر چرب، پرنمک یا شیرین در وعده صبحانه مصرف کرده‌اند، وضعیت سلامتی شان بدتر بوده، حتی اگر کالری مصرفی آن‌ها مناسب بوده باشد. اما چرا افرادی که صبحانه کم‌تری خورده‌اند هم شاخص توده بدنی و دور کمر بالایی داشته‌اند؟ به نظر می‌رسد که این موضوع به احساس سیری در طول روز و کاهش تعداد میان‌وعده‌های ناسالم مربوط باشد. صبحانه مهم‌ترین وعده روز است، اما این که در این وعده چه چیزی و به چه میزان می‌خورید، اهمیت زیادی دارد. البته این مطالعه محدودیت‌هایی هم داشته است. این تحقیق مشاهده‌ای بوده و نمی‌تواند به طور قطعی ثابت کند که کالری مصرفی در صبحانه به تنهایی عامل تغییر در سلامت افراد است.



## امروز با دانش بنیان‌ها

## حسگر خورشیدی ایرانی در ماهواره های فجر، امید و کوثر

حسگر خورشیدی ماهواره، دستگاهی است که برای اندازه‌گیری و ردیابی تابش خورشید به کار می‌رود. این حسگر معمولاً در ماهواره‌ها و فضاپیماها برای نظارت بر وضعیت انرژی و جهت‌گیری به کار می‌رود. به عبارت دیگر، این حسگرها میزان تابش خورشید را اندازه‌گیری کرده و کمک می‌کنند تا سیستم‌های انرژی خورشیدی ماهواره (که معمولاً از پنل‌های خورشیدی استفاده می‌کنند) به درستی کار کنند و همچنین اطلاعاتی در مورد موقعیت خورشید در مدار ماهواره فراهم کنند. یک شرکت دانش بنیان داخلی مدت‌هاست با توسعه حسگرهای خورشیدی مسیر خودکفایی کشور در این حوزه را هموار کرد و در حال حاضر از این ابزار در ماهواره‌های نوریک و ۲، چمران، فجر، کوثر و همدهد استفاده شده است.

این حسگرها در واقع از پنل‌های خورشیدی برای تأمین انرژی ماهواره‌ها استفاده می‌کنند و به عنوان یکی از اجزای اصلی سیستم‌های برق‌رسانی ماهواره‌ها محسوب می‌شوند. در این زمینه، ایران به دنبال توسعه فناوری‌های بومی برای کاهش وابستگی به تکنولوژی خارجی بوده است. حسگرهای تولیدشده در داخل قادر هستند انرژی را در موقعیت خورشید رادر دستگاه مختصات منطبق بر دهنه خود محاسبه کنند. اطلاعات موقعیت خورشید استخراج شده از حسگر خورشیدی می‌تواند به منظور جهت‌یابی در فرایند کنترل وضعیت ماهواره مورد استفاده قرار گیرد. این میان ماهواره‌هایی مانند امید، رصد، نوره و ظفر از جمله پروژه‌های موفق ایران در زمینه ماهواره هستند که از حسگرهای خورشیدی برای تأمین انرژی مورد نیاز خود استفاده می‌کنند.

## امروز با قانون

## نکات کاربردی حقوقی که لازم است

## همه از آن‌ها آگاه باشند

همه شهروندان لازم است سطح آگاهی‌های حقوقی خود را افزایش دهند. 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 آگاهی‌های عمومی برای تبعیت از قانون خواهد شد.

## حکم طلاق به دلیل مشکلات زناشویی

اگر زن یا مرد به دلیل مشکلات زناشویی بخواهند از یکدیگر جدا شوند، از آنجا که در قانون حق طلاق با مردان است، مرد برای طلاق نیازی به اثبات مشکلات زناشویی ندارد. اما زن باید ثابت کند که به دلیل مشکلات زناشویی که مصداق‌های فراوانی دارد، در سختی و تنگنا قرار دارد و ادامه زندگی مشترک برای او غیرقابل تحمل است.

## وکیل پرونده «امنیت داخلی-خارجی»

طبق قانون، در پرونده‌های مربوط به امنیت داخلی یا خارجی کشور، تنها وکلایی می‌توانند انتخاب کرد که به تأیید رئیس قوه قضاییه رسیده باشند.

## ساعات کاری در «مشاغل زیان‌آور»

طبق قانون، در کارهای سخت و زیان‌آور و زیرزمینی، ساعات کار نباید از ۶ ساعت در روز و ۳۶ ساعت در هفته تجاوز کند.

