

## داستانی‌ها

### تاثیر قهوه در پیشگیری از بروز بیماری قلبی- عروقی



نتایج یک پژوهش حاکی از آن است که دریافت کافئین از قهوه، برخلاف چای، سبب پیشگیری از بروز بیماری قلبی-عروقی در بزرگسالان ایرانی می‌شود. کافئین به‌ عنوان ترکیب فعال چای و قهوه که بسیار مورد مطالعه بوده است، یک محرک فیزیولوژیک با مصرف بالا در میان جمعیت‌های مختلف دنیا است.

منابع طبیعی حاوی کافئین در رژیم غذایی عمدتا چای و قهوه هستند. نتایج مطالعات در خصوص اثرات بلند مدت مصرف کافئین بسر پیامدهای

متابولیکی همچنان متناقض است. مصرف کافئین

روزانه افراد بر تنظیم فشارخون، پیامدهای قلبی عروقی و عملکرد عروق می‌تواند موثر باشد. از آنجایی که اطلاعات کمی در خصوص اثرات مصرف روزانه کافئین از رژیم غذایی بر بیماریهای کلیوی در قالب مطالعات اپیدمیولوژیک وجود دارد، محققان، تحقیقی به منظور بررسی ارتباط دریافت کافئین با بروز بیماری مزمن کلیوی در بزرگسالان شرکت کننده در مطالعه قند و لیپید تهران طی شش سال پیگیری انجام داده‌اند.

مطالعه حاضر در قالب مطالعه قند و لیپید تهران بر روی ۲۳۶۹ مرد و زن بالای ۲۰ سال که عارضه قلبی نداشت‌اند، انجام شد. طی این تحقیق، مقدار مصرف (میلیگرم/روز) کافئین و میزان مصرف چای (فنجان/روز) و قهوه (فنجان در هفته) رژیم غذایی محاسبه و طبقه بندی شد. بروز بیماری مزمن کلیوی تا فاز پنجم مطالعه قند و لیپید تهران پیگیری و ثبت شد. برای ارزیابی ارتباط کافئین، چای و قهوه رژیم غذایی با بروز بیماری مزمن کلیوی از مدل‌های رگرسیون لجستیک چندگانه استفاده شد. براساس اعلام پایگاه نتایج پژوهش‌های سلامت، بنابر نتایج حاصل از این مطالعه، رابطه معکوس و معناداری بین مصرف قهوه و بروز بیماری قلبی عروقی و همچنین رابطه مستقیم و معنادار بین مصرف چای و مقدار کل کافئین مصرفی با بروز بیماری قلبی- عروقی مشاهده شد.

## فیلم بازی

### سی دقیقه پس از نیمه‌شب



«سی دقیقه پس از نیمه‌شب» یک فیلم درام تاریخی آمریکایی به کارگردانی کاترین بیگلو و نویسندگی مارک بول است که براساس «داستان بزرگ‌ترین تعقیب یک جنایتکار در تاریخ برای خطرناک‌ترین مرد جهان» نوشته شده است. در این فیلم داستان عملیات یافتن و قتل اسامه بن لادن رهبر القاعده توسط ایالات متحده آمریکا به تصویر کشیده شده است. این فیلم توسط بول، بیگلو و مکان الیسون تهیه شده است. ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ بیش

از سه هزار نفر در جهمی از دود و آتش زنده به گور شدند در حالی که فقط صدای فریاد التماسشان در پشت گوشی‌های همراه باقی مانده بود. از همان موقع تلاش‌های پیگیرانه‌ای برای پیدا کردن مسئولین این حادثه و به خصوص بن لادن آغاز شد. سازمان جاسوسی آمریکا برای یافتن رهبر القاعده تمام تلاش خود را بکار می‌گیرد اما پیدا کردن این شخص که بیشتر عمرش را مثل یک شیخ زندگی کرده سخت‌تر از آنی است که در ابتدا می‌پنداشته‌اند.

این فیلم کاندیدای ۴ اسکار (کاندیدای اسکار بهترین تدوین-کاندیدای اسکار بهترین فیلمنامه غیر اقتباسی-کاندیدای اسکار بهترین بازیگر نقش اول زن-کاندیدای اسکار بهترین فیلم) در سال ۲۰۱۳ شد.

## روزنامه‌بازی

### روزنامه دیلی نیوز – ۱۹ ژوئن ۱۹۸۳

«سال‌ی رایدر پریده» این تیتزر اول دیلی نیوز بود. سالی راید، اولین زن آمریکایی در آن زمان به فضا رفت و اولین زن فضانورد آمریکا شد. سالی راید در آن زمان در سن ۳۲ سالگی، با ماموریت استی‌اس-۷-سوار بر شاتل فضایی چلنجر به مدار زمین رفت و عنوان نخستین فضانورد زن آمریکایی، جوانترین فضانورد آمریکایی تا آن تاریخ، و سومین فضانورد زن جهان را از آن خود کرد (پیش از سالی راید، دو فضانورد زن از روسیه با نام‌های والتیننا ترشکووا و اسواتلانا سلاوتسکیایا به ترتیب در سال‌های ۱۹۶۳ و ۱۹۸۲ به فضا رفته بودند).

در طی این ماموریت، فضانوردان شاتل چلنجر علاوه بر قرار دادن دو ماهواره مختاریتی در مدار زمین، چند آزمایش علمی در زمینه داروسازی نیز به انجام رساندند. سالی راید نخستین زن فضانوردی بود که از بازی روباتیک استفاده کرد و همچنین نخستین فضانوردی بود که بوسیله کانادارم یک ماهواره قدیمی‌را از مدار برداشته و در مخزن بار شاتل نشاند.

## چهرها

### پروفسور مجید سمیعی؛ پزشک و جراح مغز و اعصاب

پروفسور مجید سمیعی (زاده ۲۹ خرداد ۱۳۱۶ در شهر تهران از خاندان سمیعی) پزشک و جراح مغز و اعصاب ایرانی است. او در حال حاضر ریاست بیمارستان خصوصی علوم عصبی هانوفر در آلمان را بر عهده دارد که خود بنیان‌گذار آن بوده‌است. وی در زمینه تومور مغز و ترمیم و بازسازی جراحی دستگاه عصبی محیطی مطالعات مهمی انجام داده و بیشترین اعمال جراحی روی تومورهای موسوم به «نورینوم آکوستیک» را داشته‌است. پروفسور مجید سمیعی در شهر تهران و در خانواده‌ای فرهیخته چشم به جهان گشود. او پس از اتمام تحصیلات دوره دبیرستان در ایران راهی کشور آلمان شد و در دانشگاه ماینز در رشته پزشکی مشغول به ادامه تحصیل گردید. نظر به موفقیت‌های علمی ایشان در دوران تحصیلات پزشکی و کسب عالیترین نمرات ممکن در امتحانات پایان دوره پزشکی، جایزه ویژه وزارت علوم ایران برای برترین دانشجویان ایرانی مقیم اروپا به او تعلق گرفت. پس از فراغت از تحصیل در رشته پزشکی و

همچنین اتمام تحصیلات ثانوی در بیولوژی، تحصیلات تخصصی خود در رشته جراحی مغز و اعصاب را در دانشگاه ماینزآغازنمود و در سال ۱۹۷۰ موفق به دریافت مدرک پورد تخصصی این رشته از کشور آلمان شد. یکی از مهمترین دستاوردهای پروفسور سمیعی، آموزش بیش از ۱۰۰۰ جراح مغز و اعصاب از سراسر جهان می‌باشد که اغلب این جراحان در کشورهای خود دارای مراتب علمی، اجرایی و آموزشی هستند. در سال ۲۰۰۲ دوستان و شاگردان ایشان جامعه بین‌المللی جراحی مغز و اعصابی به نام «کنتره بین‌المللی جراحان مغز و اعصاب پروفسور مجید سمیعی» را بنیان نهادند. این جامعه سپس به «جامعه بین‌المللی جراحان مغز و اعصاب پروفسور مجید سمیعی» تغییر نام یافت.

### علی شریعتی؛ نویسنده و جامعه‌شناس

علی شریعتی مزینانی، مشهور به دکتر علی شریعتی (زاده ۲ آذر ۱۳۱۲ در روستای کاهک، سسزوار – درگذشته ۲۹ خرداد ۱۳۵۶ در ساوت‌همپتون، انگلیس) نویسنده و جامعه‌شناس، پژوهشگر دینی اهل ایران، از مبارزان و فعالان مذهبی و سیاسی و از نظریه‌پردازان انقلاب اسلامی ایران بود. شریعتی نگرشی نوین به تاریخ و جامعه‌شناسی اسلام عرضه کرد. او بازگشت به تشیع حقیقی و انقلابی را نیرویی برای تحقق عدالت اجتماعی قلمداد می‌کرد. شریعتی، علاوه بر شهرت زیادش برای سهم داشتن در انقلاب ایران، به دلیل کارنامه فعالیت‌هایش برای احیای مذهب و سنت در جامعه و بیدارگری درباره سلطنت وقت نیز شهرت داشته است. شریعتی آثار عمدہ‌ای در زمینه اسلام‌شناسی و شیعه‌شناسی دارد. اکثر کتاب‌های شریعتی جمع‌آوری سخنرانی‌های تحریریافته او در حسینیه ارشاد، دانشگاه‌ها، یا مجموعه‌ای از مقالات و نوشته‌های پراکنده او هستند که توسط مرکز نشر آثار دکتر شریعتی به صورت مجموعه آثار در سی و شش جلد پس از مرگ وی به چاپ رسیده‌است. او در ۴۴سالگی در انگلستان درگذشت و هم‌اکنون پیکر وی در مکانی نزدیک مقبره زینب کبری در دمشق سوریه به امانت سپرده شده‌است.

### رضا کیانیان؛ بازیگر

رضا کیانیان ۲۹ خرداد سال ۱۳۳۰ در محله میدان خراسان تهران به دنیا آمد. به گفته خودش پدرش باستانی کار قدیمی تهران و هم دوره هفت کیلچون و حسین رضون یخی بود. او دومین فرزند خانواده و دارای ۴ برادر و دو خواهر می‌باشد. او در ۱ سالگی به همراه خانواده به مشهد نقل مکان کرد.

در مشهد علاوه بر گذراندن دوران تحصیلات ابتدایی و دبیرستان، در حوزه علمیه مشهد به تحصیل دروس فقهی و اسلامی نیز پرداخت. اولین استاد بازیگری او برادرش داوود بود که در سال ۱۳۴۵ وی را در نمایشنامه از پایفئاده‌ها به قلم غلامحسین ساعدی کارگردانی کرد.

رضا به مدت سه سال در گروه تئاتر برادرش داوود فعالیت داشت. وی در سال ۱۳۵۵ از دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران در رشته تئاتر فارغ‌التحصیل شد. همسر او هایده قراچه داغی، خواهرزاده سهراب سپهری است.

### طرح روز

آچمد جولید



بدون شرح

## پیشنهاد

جواد لکوزیان

### توانمند سازی والدین

پدر و مادرهای امروزی برای از پیش رو برداشتن چالش‌های ناشی از همزیستی با کودکان شان و رشدکردن پا به پای آنها، نیازمند چه مهارت‌ها و راهکارهایی هستند؟ نویسنده در این کتاب شش فصلی، با طرح گونه‌ای آموزش مبتنی بر گفت و گو یا دیالوگ، گام‌های تازه‌ای برای نیل به شیوه‌ای نوین در تربیت کودکان و فرهنگ آموزشی پیشنهاد می‌کند. نویسنده درهر فصل، نخست به طرح دیدگاه‌های نظری خود در ایسن زمینه و تحلیل دستاوردها و روش‌های فیلسوفان و اندیشمندان گذشته و معاصر درعرصه تعلیم و تربیت می‌پردازد و سپس به گونه‌ای عملی و ملموس، به راهکارها و روش‌های اجرای میدانی دیدگاههای خود مبادرت می‌ورزد. با پشتت سرگذاشتن مراحل یادشده، پدر و مادرها در فرآیند گام به گام «توانمندسازی والدین» به چنان سطحی از آگاهی دست می‌یابند که می‌توانند، در جایگاهی فراتر از امر و نهی به کودکان شان، همراه و شریکی توانمند در کنارشان باشند. نویسنده این کتاب، ثابت می‌کند که همه والدین، نقطه قوت و توانمندی ویژه خودشان را در درون خود نهفته دارند و فقط کافی است دوباره‌آن را بیابند.

توانمندسازی والدین، کتابی است پرشور و خواندنی در خصوص موضوع جذاب و پرکشش رابطه والدین با کودکان شان و همچنین با خودشان. این کتاب ضمن طرح پیش شرط‌های یک گفت و گوی هدفمند، به کار کسانی می‌آید که خود پدرومادریا آموزگار و راهنما و مدیرهستند و همواره سروکارشان با گفت و گو با دیگران. توانمندسازی والدین (کارگاه‌های گفتگوی والدین) کتابی است از یوهانس شوب با ترجمه علی‌الدلایی که در ۳۰۰ صفحه و توسط انتشارات شرکت نشر کتاب هرمس به چاپ رسیده است.

## فناوی

### رونمایی چین از قدرتمندترین لوکوموتیو هیدروژنی جهان



چین با این هدف که قصد دارد تا سال ۲۰۶۰ به نقطه «کربن خنثی» دست یابد، از قدرتمندترین لوکوموتیو هیدروژنی جهان رونمایی کرد. به گزارش ایسنا و به نقل از SCMP، چین آنچه را که قوی‌ترین لوکوموتیو هیدروژنی جهان می‌نامد، ساخته است. گفته می‌شود که فناوری پاک و تجدیدپذیر استفاده از انرژی سوخت هیدروژنی پتانسیل جایگزینی با اکثر سیستم‌های سوخت فسیلی مورد استفاده در هزاران قطار در سراسر این کشور را دارد. به گزارش رسانه‌های دولتی چین، این موتور جدید که از یک لوکوموتیو موتور دیزلی برای کار کردن صرفاً روی پیل‌های سوختی هیدروژنی تبدیل شده است، می‌تواند تا ۱۹۰ ساعت کار کند و تنها طی دو ساعت سوخت‌گیری شود.

این موتور می‌تواند تا ۲۷۰ کیلوگرم هیدروژن را در خود نگه دارد که منبع انرژی پاک محسوب می‌شود، زیرا وقتی به عنوان سوخت سوزانده می‌شود، به عنوان محصول جانبی تنها آب تولید می‌کند و هیچ آلاینده یا گازهای گلخانه‌ای مانند کربن دی‌اکسید یا گوگرد دی‌اکسید تولید نمی‌کند.

چن ویرونگ، رئیس دانشکده مهندسی برق در دانشگاه جنوب غربی جیاوتنگ می‌گوید: از آنجایی که چین قصد دارد تا سال

پیش از این گزارش شده بود که CRRC در ماه ژانویه اولین قطار شهری جهان را با نیروی هیدروژن راه‌اندازی کرده است. این قطار در تلاش مشترک بین شرکت راه آهن CRRC چانگچون و ترازیت ریلی چنگدو تولید شد.

همانطور که جو زمین به دلیل آثار گازهای گلخانه‌ای گرم‌تر و متلاطم‌تر می‌شود، انتشار گازهای گلخانه‌ای از وسایل نقلیه یکی از دلایل اصلی گرم شدن کره زمین است.

چن ویرونگ، رئیس دانشکده مهندسی برق در دانشگاه جنوب غربی جیاوتنگ می‌گوید: از آنجایی که چین قصد دارد تا سال ۲۰۳۰ کاهش انتشار کربن دی‌اکسید را به اوج برساند و تا سال ۲۰۶۰ به نقطه کربن‌خنثی دست یابد، دولت آن در همه سطوح تلاش می‌کند تا صنعت انرژی هیدروژن را ارتقا دهد و برنامه‌های توسعه هیدروژن را برای پیشبرد این صنعت ارائه کند.

کمیسون توسعه و اصلاحات ملی که تنظیم‌کننده ارشد مقررات اقتصادی چین است، با همکاری اداره ملی انرژی در مارس ۲۰۲۲ از طرحی برای ترویج توسعه با کیفیت بالا از صنعت هیدروژن رونمایی کرد.

بر اساس این طرح، چین به دنبال آن است که تا سال ۲۰۲۵ حدود ۵۰ هزار وسیله نقلیه با سوخت هیدروژن و مجموعه‌ای از ایستگاه‌های سوخت هیدروژنی داشته باشد. هدف چین تولید ۱۰۰ هزار تن تا ۲۰۰ هزار تن هیدروژن تولید شده از منابع انرژی تجدیدپذیر در سال همراه با کاهش انتشار کربن دی‌اکسید به میزان یک تا دو میلیون تن در سال است. فناوری هیدروژنی جدید چین این پتانسیل را دارد که با بیش از ۹۰ درصد موتورهایی که با سوخت‌های فسیلی کار می‌کنند، جایگزین شود.

## قاب



آغاز به کار اولین قاضی زن مسلمان محجبه در آمریکا

# مردم‌سالاری

### روزنامه‌اجتماعی-سیاسی-فرهنگی-اقتصادی

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری مردم سالاری
مدیرمسئول:مصطفی کواکبیان
نشانی اینترنتی:www.mardomsalari.net
نشانی: mardomsalardaily
نشانی اینستاگرام: (mardomsalardaily)
آدرس تحریریه: اتوبان شیخ فضل‌الله نوری شمال به جنوب خروجی خیابان سازمان آب - خیابان حاجی‌یوزاسر - کوچه چهارده - پلاک ۱
تلفن: ۰۲۹-۸۸۲۸۲۲۶
فکس: ۰۲۹-۸۸۲۴۰۹۴
رهنه روزنامه: ۲
توزیع نشر گستر امروز- تلفن: ۰۲۹۸۳۳۳۳۳
چاپ: نشر رحمان - تلفن: ۰۴-۶۵۵۸۶۸۰۱

ادان صبح: ۲/۵۹ طلوع آفتاب: ۴/۴۸
اذان ظهر: ۱۲/۰۵
اذان مغرب: ۱۹/۴۳
دوشنبه ۲۹ خرداد ۱۴۰۲ - ۵۳(نصفه امروز- ۱۹ ژوئن ۲۰۲۳ - شماره ۶۰۱۳

## نگاه

### مهریه پرداختنی است حتا بعد از فوت مرد

رضا تاجگر



وقتی صحبت از نکاح می‌شود، اعم‌ال‌ عقد دائم یا ازدواج موقت است. البته وضعیت حقوقی مهریه در عقد دائم با ازدواج موقت، متفاوت است. در عقد غیردائم، انجام هرگونه تعهد راجع به مهریه، بر مرد لازم‌الاجرا و غیرقابل تخطی است ولیکن در ازدواج دائم، زن و مرد بایستی پیش‌از جاری شدن خطبه‌ی عقد دائم، هم در خصوص مقدار و نوع مهریه و هم نسبت‌به «عندالمطالبه» بودن یا «عندالاستطاعه» بودن مهریه، توافق و تراضی کنند.

عندالمطالبه یعنی هرگاه زن مهریه‌اش را مطالبه کرد، پرداخت و انجام موضوع مهریه به‌اصطلاح حال می‌شود و مرد نمی‌تواند موکول به فردا کند. و در مقابل، منظور از عندالاستطاعه، آن است که با توافق و تراضی بین زوجین، یعنی با قبول موضوع ازطرف زن، مرد متعهد می‌شود هر زمان که قدرت انجام موضوع مهریه را داشتند و یا هر وقت که توان مالی پرداخت مهریه (پول رایج و سکه و مانند آن) را داشت، تعهد خود را اجرایی کند؛ به‌این معنا که مادامی که مرد توان مالی پرداخت ندارد و یا حسب مورد، از انجام موضوع مهریه موردتعهد، عاجز است، مرد را نمی‌توان به پرداخت یا انجام موردتعهد اجبار کرد. و درصورت اجبار مرد به پرداخت یا انجام موردتعهد ازطریق تقدیم دادخواست مطالبه مهریه از مرجع قضایی، دادگاه، حسب مورد، اگر امکان و توان مالی مرد را احراز نکرد، بنا به اعدا و تقاضای متقابل زوج، حکم اعسار و عجز و ناتوانی مرد در پرداخت یا انجام موردتعهد موضوع مهریه را صادر می‌کند.

اما به‌نظر نگارنده، واقع امر آن است که مهریه، تعهدی است که نمی‌توان و نباید از انجام آن سرباززد و طفره رفت و نپرداخت. بر این نگاه، تفاوتی بین «عندالمطالبه» یا «عندالاستطاعه»

بودن مهریه نیست و درهرصورت، باید پرداخت و بایستی انجام شود. چراکه مهریه، جزو دیون ممتاز است. و در ممتاز بودن مهریه به‌عنوان دین، تفاوتی بین مهریه‌ی ناشی‌از عقد دائم یا موقت نمی‌کند. اما شوربخانه، اگر زن و مرد باهم توافق کرده باشندند که مهریه، عندالمطالبه باشد، زن ممکن است متقاعد شود که با مراجعه به مرجع قضایی، نسبت‌به اقامه‌ی دعوی و تقدیم دادخواست مهریه اقدام کند که در این‌صورت، اگر مرد مهریه را نپردازد، بنا به درخواست زن و رسیدگی قضایی، به زندان افتادن مرد، محتمل است.

البته، وفق قانون، اگر مهریه، عندالمطالبه باشد و مقدار آن نیز بیشتر از ۱۱۰ سکه تعیین شده باشد، برای مقدار بیشتر از ۱۱۰ سکه، ولو با درخواست زن، مرد بآذاشت نشده و روانه‌ی زندان نخواهد شد. بنا بر این، اگر مرد مالی دارد، زن باید آن مال را به دادگاه معرفی کند تا به نفع زن، آن مال توقیف و بازداشت شود و پس از طی تشریفات قانونی اعم‌ال مزایده، ازطریق اجرای احکام، فروخته شده و مبلغ معادل آن به زن پرداخت شود.

این‌که گفته می‌شود «مهریه»، دین ممتاز است، به‌این معنا است که مرد نمی‌تواند از زیر بار انجام این تعهد، فرار کند. چه این‌که درصورت فوت مرد، زن می‌تواند مهریه‌ی خود را مطالبه کند و ورثه‌ی متوفای، از نظر شرع و قانون، بایستی پیش از کفن و دفن و تقسیل میت، تکلیف مهریه‌ی زن موث خود را مشخص کنند. مگر این‌که زن مهریه خود را بذل کند یعنی ببخشد. تعبیرات دیگر، پرداخت مهریه‌ی زن، نسبت‌به پرداخت دیگر دیون متوفای، در اولویت است.

و اما نگارنده باورمند است مهریه، چه عندالمطالبه باشد و چه عندالاستطاعه، در هر صورت، بر مرد واجب شرعی و تکلیف قانونی است که بپردازد و بالاخره بایستی پرداخت شود. بنا بر این، بهتر است بارهای اجتماعی خود را تصحیح کنیم که اگر باور کنیم، مهریه، قابل پرداخت و پرداختنی است؛ حتا بعد از فوت مرد.

منبع: خبر آنلاین

## تخت گاز

### زیبای سیتروئن؛ یکی از جذاب‌ترین خودروهای فرانسوی



سیتروئن در فاصله سال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۷۵ میلادی یک کوبه بسیار باکیفیت با نام SM را میان محصولات خود قرار داده بود که توسط رابرت اوپرون طراح صنعتی معروف فرانسوی ارائه شد. این خودرو در مراسم خودروی سال اروپا سال ۱۹۷۱ در رتبه سوم قرار گرفت. در سال ۱۹۷۲ نیز جایزه ویژه خودروی سال نشریه موتور ترند آمریکا را به خود اختصاص داد. این ام در کلاس هاچ یک کوبه گردن تورر معرفی شد. جالب آنکه کاملا در چارچوب زبان طراحی مورد علاقه سیتروئن شکل گرفته بود اما به مراتب از سایر محصولات هم رده خود زیباتر و جذاب تر به نظر می‌رسید. چراغ‌های اصلی جلو گرافیک داخلی خاص و متفاوتی داشته اند و شیب خرگوشی سقف و طراحی اختصاصی ستون آخر تا چراغ‌های اصلی عقب نیز استادانه اجرا شده بود. خودرو از منظر ابعاد برابر با ۴۸۹۳ میلیمتر در طول، ۱۸۳۶ میلیمتر در عرض و ۱۳۲۴ میلیمتر در ارتفاع توسعه یافته بود. فاصله بین محورها برابر با ۲۹۰۰ میلیمتر و وزون خالص با توجه به ترمیم از ۱۴۶۰ تا ۱۵۲۰ کیلوگرم گزارش شد.