

عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور	صاحب‌امتیاز: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران
دفتر مرکزی: تهران، فکده دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوچه شهید طاهریان، شماره ۲۴	تلفن سازمان آگهی‌ها: ۰۲۰۴۴۹۵۶۱۰۷ فکس: ۰۲۰۴۴۹۵۶۱۰۷
کد پستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳۳	سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir
فکس: ۰۴۴۹۵۶۱۰۸	اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir
تلفن: ۰۴۴۹۵۶۱۰۸	شبهه ایکس شهروند: shahrvandonline
چاپ: موسسه جام جم بزترینا	



- زادروز اسکار وایلد شاعر، متفکر، نویسنده، نمایشنامه‌نویس ایرلندی (۱۸۵۴ میلادی)
- اعدام ۱۰ نفر از ۱۲ نفر مقامات آلمان نازی، با حکم دادگاه نورنبرگ (۱۹۴۶ میلادی)
- آزمایش موفق اولین بمب اتمی چین به عنوان پنجمین قدرت اتمی دنیا (۱۹۶۴ میلادی)
- انتخاب کارول جوزف وویتلا به مقام پاپی، با نام «پاپ ژان پل دوم» (۱۹۷۸ میلادی)
- درگذشت رجبعلی طاهری، از بنیان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی (۱۳۹۴ 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.

## خلاصی از شر بحرین!

از رویدادهای مهم جهان یکی مصاحبه شاهنشاه در هند درخصوص بحرین است. اول دفعه است که شاهنشاه راجع به بحرین صحبت می‌فرمایند. خلاصه‌اش این که ما نمی‌خواهیم در موضوع بحرین زور به کار ببریم. باید ببینیم خود مردم صلاح خود را چه تشخیص می‌دهند. منظور شاهنشاه این است که آن‌جا فرزندوم بشود یک عده مردم خوش بین خیال می‌کنند ما در زیر پرده آن‌جا ترتیبات داده‌ایم که در فرزندوم اگر جزیره هم به ما برنگردد، لاف‌های امتیازاتی خواهیم گرفت. ولی این‌طور نیست اما به هر صورت شاهنشاه با کمال هوش و درایت و پختگی و سنجیدگی این فرمایش را فرمودند. اما من باز هم عرض خواهم کرد که اگر در بحرین و همه سواحل خلیج فارس حقوق اقلیت ایرانی پابرجا بشود، به نظرم مهم‌تر است. تا این که از شر بحرین به خیال خودمان آسوده شویم. ۲۴، ۴۷، ۱۰

## اسراف دولت و احتمال انقلاب

دو ساعتی تنها سواری کردم. افکار پیچیده دور و درازی می‌کردم ولی مطلبی که من را بیشتر تحت تأثیر داشت مذاکراتی بود که دیشب با عبدالمجید مجیدی، رئیس سازمان برنامه و بودجه داشتم، چون چند تا پروژه مورد علاقه شاهنشاه را باید با او مذاکره می‌کردم. دیشب به منزل من آمده بود و به صورت وحشتناکی از کمی پول و هدر داده شدن پول در گذشته سخن می‌گفت که بی‌نهایت ناراحتم کرد. یعنی وضع به طوری است که قاعدتا باید به انقلاب بیانجامد. اولاً بودجه امسال را با ۲۵ میلیارد تومان کسری بسته‌اند. ثانیاً آقدر پول هدر داده‌اند چه در پروژه‌های بی‌ثمر، چه در خریدهای بی‌ثمر از جمله ۴ هزار کامیون که نه راننده و نه راه برای آن موجود است، چه در خرید گندم و مواد غذایی چه در خرید شکر که واقعا انسان شاخ در می‌آورد. از همه بازه‌تر این که می‌گفت من که رئیس سازمان برنامه هستم از اغلب این مخارج تا قسم از تهیه آن‌ها هیچ‌گونه خبری نداشته‌ام. قرض‌های به دولت‌های خارجی که خود فصلی علیحده است و رقمی است در حدود دو میلیارد دلار... ۲، ۵۴

## مهمان فرنگی خاص شاهنشاه

امروز صبح سواری زفتم. هوا تعریفی نداشت. ابری و سرد بود ولی بدون بارندگی، اما دو ساعت اسب تاختم. خیلی حالم خوب شد. وقتی برگشتم در فرج‌آباد به من گفتند شاهنشاه دو دفعه تلفن فرمودند. فوری تلفن عرض شد. فرمودند: «اگر مهمان [روسی] خارجی] رسیده امشب او را خواهیم دید. عرض کردم رسیده ولی متأسفانه گویا سنش بالاست. می‌ترسم روسیاهی بار بی‌آورد. خندیدند. فرمودند: «خب، مجرب خواهد بود.» ۱۱، ۵۴

## عکس دیروز



## نگاه روز

## بریدن نفس شاعر آزادی خواه با آمپول هوای پزشک احمدی

«هر که شد خام، به صد شعبده خوابش کردند/ هر که در خواب نشد خانه خرابش کردند. بازی اهل سیاست که فریب است و دروغ/ خدمت خلق ستم‌پسندیده‌خوابش کردند. اول کار بی‌سوی و عده شیرین دادند/ آخرش تلخ شد و نقش بر آبش کردند. آنچه گفتند شود سرکه نیکو و حلال/ در نهانخانه تزویر، شرابش کردند. پشت دیوار خری داغ نمودند و به ما/ وصف آن طعم دل‌انگیز کبابش کردند...» شعری که خواندید بخشی از غزلی سیاسی است در وصف دوره حکمرانی رضاشاه، سروده محمد فرخی یزدی، شاعر و روزنامه‌نگار آزادی خواه صدر مشروطه که ۸۵ سال پیش در چنین روزی، برابر ۲۵ مهر ۱۳۱۸ خورشیدی، در زندان قصر با تزریق آمپول هوای پزشک احمدی به قتل رسید. فرخی یزدی را شاعر لب دوخته نیز لقب داده‌اند زیرا در سال ۱۳۲۷ طی سرودهای به حاکم یزدانتقاد کرده بود که مجازات آن دوختن لب‌هایش بود. فرخی یزدی که سابقه نمایندگی مجلس رانیز در کارنامه‌اش داشت دمی از نیش و کنایه به رضاشاه و عمال او در نمی‌کرد و چنین شد که ابتدا با فریب او را از خارج کشور به داخل فراخواندند، سپس به بهانه شکایت یک کاسب به زندان فرستادند و با هنرنمایی پزشک احمدی برای همیشه خاموشش کردند.

## تورم جهانی و ۴ برابر شدن قیمت نفت، تاوان تشویق اشغالگر

همه سال‌های پیشین بدون کوچکترین نگرانی از تلافی مسلمانان، همه امکانات خود را برای بقای رژیم اشغالگر قدس به کار گرفته بودند، برای یک بار هم که شده با تبعات تصمیمات شان مواجه شوند. تصمیم سازمان اوپک و لوله‌های در جهان به راه انداخت که در تاریخ از آن با عنوان «بحران بزرگ نفتی» یاد شده است. بحرانی که در جریان آن دولت‌های غربی حامی اسرائیل به فراسط دریافتند دوران بز در تورم‌مات شده است.

## جاردن ژاپن و نابود شدن اقتصاد اروپا و آمریکا

بابسته شدن مسیر لوله‌های نفت اوپک به سمت غرب، ژاپن که همواره در قامت حامی سیاست‌های آمریکا و اسرائیل در خاورمیانه ظاهر شده بود خیلی زود جازد و ضمن محکوم کردن توسعه طلبی صهیونیست‌ها، اعلام کرد اسرائیل باید به مرزهای پیش از سال ۱۹۶۷ بازگردد. این میان اما اروپایی‌ها و آمریکا تاوان سختی دادند و اقتصادشان تا مرز فروپاشی کامل پیش رفت. صف خودروها مقابل پمپ‌بنزین‌های خالی از بنزین، آشناترین تصویری است که از بحران نفتی دهه ۷۰ میلادی در آرشیه عکس‌های ملی ایالات متحده می‌توان مشاهده کرد. این میان شایعه احتمال حمله نظامی برای تصرف چاه‌های نفت نیز با تهدید کشورهای اسلامی مبنی بر منفجر کردن این چاه‌ها خنثی شد. این تحریم باعث شد آمریکا فشار بر اسرائیل به جهت خاتمه هرچه سریع‌تر جنگ را افزایش دهد. جنگ رمضان ۲۶ اکتبر ۱۹۷۳ به پایان رسید، اما تحریم نفتی غرب به مدت ۵ ماه دیگر یعنی تا مارس ۱۹۷۴ میلادی ادامه یافت. طی این مدت قیمت نفت از بشکه‌ای ۳ دلار به ۱۲ دلار رسید و اوقات ارزش پول و جهش تورمی در اروپا و آمریکا رقم زد.



## عکس روز



## دهمین سالگرد یار امام و رهبری

مراسم دهمین سالگرد ارتحال آیت‌الله محمدرضا مهدوی‌کنی، روز دوشنبه با حضور مسئولان، دانشجویان، اساتید، اعضای هیأت علمی دانشگاه و اعضای بیت آن مرحوم در دانشگاه امام صادق(ع) برگزار شد. ریاست مجلس خبرگان، دبیرکل جامعه روحانیت مبارز، عضویت در شورای نگهبان، عضویت در مجمع تشخیص مصلحت نظام و ریاست بر دانشگاه امام صادق(ع) از جمله مسئولیت‌هایی بودند که این یار امام و رهبری در زمان حیات به آن‌ها اشتغال داشتند.

## امروز با سلامت

## در بحث طول عمر، ژنتیک مهم است یا رعایت رژیم غذایی؟

مطالعات جدید نشان داد که تأثیر ژنتیک بر طول عمر انسان‌ها از عادات غذایی بیشتر است. این تحقیق که بر روی موش‌ها انجام شده، نتایج جالبی درباره نقش رژیم غذایی در افزایش عمر ارائه می‌دهد. در این تحقیق تأثیرات ۵ نوع رژیم غذایی مختلف بر روی نزدیک به هزار موش با ویژگی‌های ژنتیکی متفاوت بررسی شد. این ۵ نوع رژیم عبارت بودند از: تغذیه به دلخواه هر روز، مصرف ۶۰ درصد از کالری پایه در روز، مصرف ۸۰ درصد از کالری پایه در روز، روزه متناوب با یک روز بدون غذا در هفته، روزه متناوب با دو روز بیایی بدون غذا در هفته. نتایج نشان داد موش‌هایی که رژیم غذایی نامحدود داشتند، به‌طور میانگین ۲۵ ماه عمر کردند. موش‌های پیر با رژیم روزه متناوب ۲۸ ماه عمر کردند و موش‌هایی که ۸۰ درصد از کالری پایه را دریافت می‌کردند، به‌عمر تقریباً ۳۴ ماه رسیدند. جالب است بدانید موش‌هایی که تنها ۶ درصد کالری مصرف می‌کردند، به‌طور میانگین ۳۴ ماه عمر کردند.

این میان موش‌هایی که کم‌ترین کالری را مصرف کردند، عمرشان بین چند ماه تا ۴ سال و نیم متغیر بود. بر همین اساس پژوهشگران دریافتند که رژیم‌های کم کالری به‌طور کلی عمر موش‌ها را افزایش می‌دهند، بدون اینکه به میزان چربی یا قند خون آن‌ها ارتباطی داشته باشد. در واقع هنگامی که محدودیت کالری به افزایش طول عمر کمک می‌کند، کاهش وزن ناشی از این محدودیت ممکن است برای سلامتی مضر باشد. همچنین مشخص شد تاب‌آوری ژنتیکی، عاملی مهم در تعیین طول عمر است. در این تحقیق موش‌هایی که در زمان کاهش کالری و استرس، وزن و سلامت سیستم ایمنی‌شان تغییر نکرد، عمر بیشتری داشتند. پژوهش فوق بر اهمیت سلامت سیستم ایمنی و ویژگی‌های ژنتیکی تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که این عوامل بیش از قند، چربی، وزن و دمای بدن بر طول عمر تأثیرگذارند. از طرفی مشخص شد که کاهش شدید کالری برای همه افراد مناسب نیست و ممکن است به‌سوء تغذیه و مشکلات دیگر منجر شود.



## امروز با پزشکی

## سرماخوردگی، آنفلوآنزا و باورهای غلط بدون پشتوانه علمی

با شروع فصل سرما بیماری‌های تنفسی ظهور و بروز بیشتری پیدا می‌کنند در این میان، سرماخوردگی تقریباً همیشه بدون ایجاد هیچ‌گونه مشکل جدی برطرف می‌شود، در حالی که آنفلوآنزا می‌تواند عارضه‌های جدی‌تری مثل عفونت ریه ایجاد کند. تشخیص آنفلوآنزا در اوایل بیماری می‌تواند به فرد بیمار کمک کند تا به‌طور متناسبی آن را درمان کند و احتمالاً از عارضه‌های ثانویه آن جلوگیری شود. به یاد داشته باشید اگر فرزند شما به علت یک بیماری زمینه‌ای، ریسک بالایی برای ابتلاء به عارضه‌های ثانویه دارد، تشخیص سریع آنفلوآنزا ممکن است فرصتی برای درمان بهتر را فراهم کند. این میان باورهای غلطی هم هستند که باید به آن‌ها توجه ویژه‌ای داشت. نخستین باور اشتباه این است که آنتی‌بیوتیک‌ها سرماخوردگی و آنفلوآنزا را درمان می‌کنند. آنتی‌بیوتیک‌ها باکتری‌ها را می‌کشند و سرماخوردگی و آنفلوآنزا توسط ویروس‌ها ایجاد می‌شوند. باور اشتباه بعدی این است که سرما باعث سرماخوردگی می‌شود. سرد بودن بدن به خودی خود نمی‌تواند شما را بیمار کند، اما سرد و خیس شدن بدن می‌تواند موجب فعال شدن یک ویروس خفته (یعنی ویروسی که در حال حاضر در سیستم بدن شما وجود دارد) شده و باعث شروع علامت‌های بیماری شود. یک باور اشتباه دیگر این است که افراد فکری‌کنند سرما می‌خورند چون سیستم ایمنی بدن‌شان ضعیف است. ایمنی پایین بدن، برای مثال به علت داشتن یک بیماری مزمن یا استرس فقط می‌تواند علائم سرماخوردگی را بدتر کند و در کل هر فرد سالمی همواره در معرض ابتلاء به سرماخوردگی است.

## 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.

## هزینه کردن زن در زندگی

طبق قانون حمایت از خانواده، در مواردی که زوجه در دادگاه ثابت کند به امر زوج یا دامن او مال خود برای مخارج متعارف زندگی مشترک (که برعهده زوج است) هزینه کرده و زوج نتواند قصد تبرع (رایگان بودن) زوجه را اثبات کند، زوجه می‌تواند معادل آن را از زوج دریافت کند.

## دخالت غیر در امر پزشکی

اشخاصی که فاقد مجوزهای مورد تایید وزارت بهداشت هستند و تحت عنوانی مانند طب سنتی، طب اسلامی و... برای بیماران دارو تجویز می‌کنند و یا در دوران بیماری‌های واگیرداری مانند کرونا، به تجویز رفتارهای پرخطر در تضاد با تشخیص پزشکان می‌پردازند، مرتکب جرم شده و عمل‌شان مستوجب مجازات‌هایی چون حبس و پرداخت جزای نقدی است.

