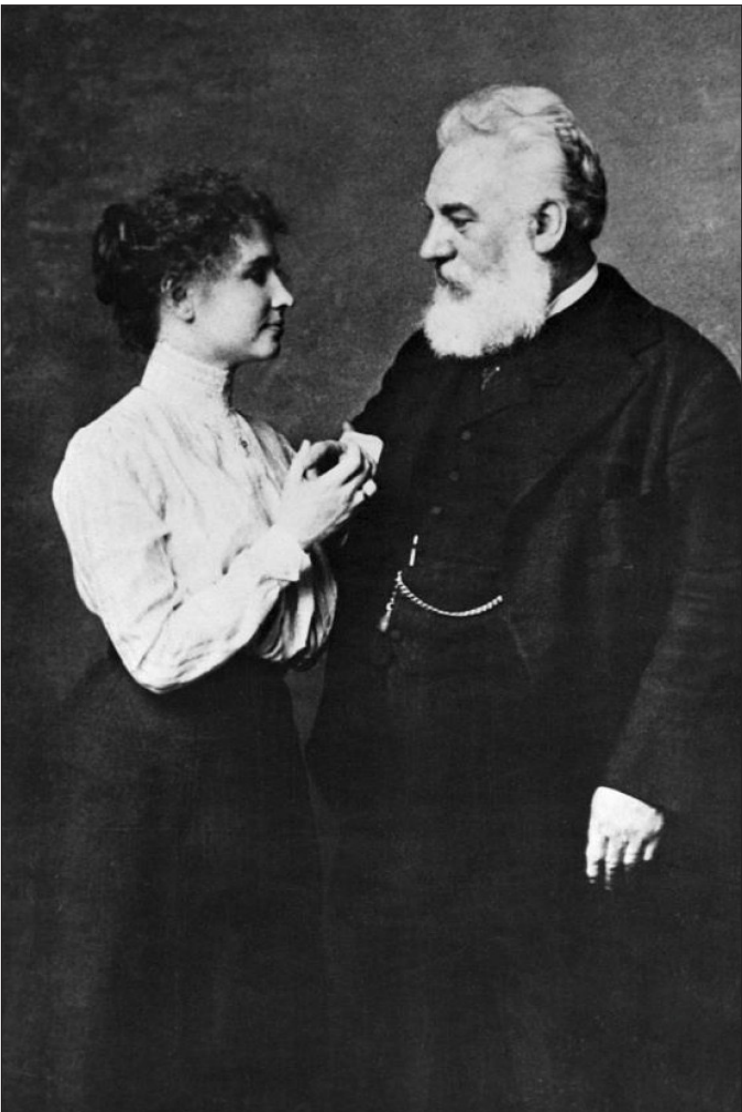


شناسنامه		عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور
صاحب‌امتیاز: جمعیت‌هلال‌احمر جمهوری اسلامی ایران دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوجه شهید طاهریان، شماره ۲۴ کدپستی: ۱۴۸۱۶۳۵۲۰ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰ تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۸ چاپ: موسسه جام جم بزر ترنا	تلفن سازمان آکسی هـا: ۴۴۹۵۶۲۰۰-۴۴۹۵۶۱۰۷ فکس: ۵۰۰۳۶۲۶۶۲ سامانه پیامکی: ۵۰۰۳۶۲۶۶۲ سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir شبکه ایکس شهروند: shahrvandonline	۵۴ صفحه ۱۴۴۶ خرداد ۱۳۹۵ شماره ۱۵ صفحه ۵۵۵ تومان
روزنامه‌نگاران		
تقویم تاریخ		
کشت اولین بذر توتون سیگار توسط حکیم فانوس در شهر رشت (۱۳۲۶ خورشیدی) وقوع زلزله‌ای پرتلفات در شهر توکیو با یکصد و پنجاه هزار کشته (۱۹۲۳ میلادی) اعدام آدولف آیشمن معاون آدولف هیتلر در زندان رمله بیت المقدس (۱۹۶۱ میلادی) درگذشت سیدحسین میرخانی(سراج‌الکتاب)، خوشنویس برجسته (۱۳۴۱ خورشیدی) درگذشت پروین سلیمانی، بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون ایران (۱۳۸۸ خورشیدی)		

عکس دیروز



هلن کلر در کنار الکساندر گراهام بل

نگاه‌روز

«فتح‌اُورست»، آرزوی محال تایک قرن قبل و هدف سهل امروز

[شهروند] ۷۲ سال پیش، برابر ۲۹ می ۱۹۵۳ میلادی، «ادموند هیلاری» کوهنورد نیوزلندی به همراه «تنزینگ نورگای» کوهنورد اهل کشور نپال، بابرداشتن آخرین گام‌ها، قدم بر قله‌اُورست گذاشتند تا نخستین انسان هایی باشند که به این مهم نایل آمده‌اند. این دو کوهنورد حرفه‌ای از دو هفته قبل یعنی ۱۵ می صعود به قله‌اُورست را آغاز کرده بودند تا آمورتیتی را که پیش از آن هیچ کس موفق به انجامش نشده بود، به سرانجام برسانند. رشته‌کوه هیمالیا به داشتن بلندترین و بدقلق‌ترین قله‌های دنیامشهور است و کوهنوردان بسیاری جان خود را بر سررام کردن این قله هاکذاشته‌اند، اما اگر بخواهیم به لحاظ سختی صعود این قله‌ها رتبه بندی کنیم، اُورست مقامی بهتر از نهم یادم به دست نخواهد آورد! بله، اُورست که تا قبل از آغاز ماجراجویی دو کوهنورد نیوزلندی و نپالی، همه آن هایی را که برای شکست دادن او کمر همت بسته بودند نا امید کرده بود، حالا دیگر به سکه رایج بازار کوهنورد های نیمه‌آماتور تبدیل شده است. اما همه این ماجراها از کجا شروع شد؟

کشف بلندترین نقطه زمین و حمله برای فتح آن

در سال ۱۸۰۸ میلادی انجمن سلطنتی جغرافیا در بریتانیا تصمیم گرفت ارتفاع همه کوه‌های جهان را با روش مثلثاتی کشف و ثبت کند. کار نقشه برداری آغاز شد و در سال ۱۸۳۰ میلادی تیم نقشه‌بردار به هیمالیا رسیدند و تقریباً دو دهه طول کشید تا انگلیسی‌ها بتوانند قُللِ مر تفع هیمالیا را ارتفاع‌سنجی کنند. سال ۱۸۵۶ میلادی گروه نقشه‌بردار پس از اندازه‌گرفتن کوه شماره ۱۵ در رشته کوه هیمالیا، متوجه شدند تا آن لحظه با کوهی به آن ارتفاع در جهان برخورد نکرده‌اند. مدتی بعد کوه شماره ۱۵ به افتخار «جرج اُورست»، رئیس تیم نقشه‌برداری منطقه شبه‌قاره هند، اُورست نام گرفت و چند سال بعد یعنی در پایان پروژه نقشه‌برداری در سراسر دنیا، مشخص شد این کوه با ارتفاع ۸۸۴۸ متر، عنوان بلندترین قله جهان را از آن خود کرده است. از لحظه اعلام اُورست به عنوان بلندترین کوه جهان، کوهنوردان از سرتاسر دنیا برای فتح آن هجوم آوردند، اما همه تلاش‌ها با شکست مواجه شدند!



ادموند هیلاری (چپ) و تنزینگ نورگای

عکس روز



تجدید بیعت با امام راحل

سیدعباس عراقچی و جمعی از کارکنان وزارت امور خارجه، صبح شنبه و در آستانه سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی (ره) با حضور در حرم بنیان‌گذار جمهوری اسلامی ایران با آرمان‌های امام راحل تجدید میثاق کردند.



خاطرات الرجال

اسدالله علم، وزیر دربار و از نزدیکترین چهره‌ها به محمدرضا شاه، تنها رجل سیاسی دوران پهلوی دوم است که خاطرات خود از ۱۰سال همشینی نزدیک‌باشخص 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.

در درس‌ما با افغانستان

صبح شرفیاب شدم. گزارش سفیر افغانستان را عرض کردم که استدعا داشت شاهنشاه به این کشور سفر کنند و من طفره رفتم. فرمودند: «جوابی که داده بودی خوب بود. ما نمی‌توانیم برویم، از لحاظ امنیتی هیچ اعتمادی نیست.» عرض کردم با آن که افسران چپی را کنار گذاشته‌اند؟ فرمودند: «البته، نمی‌شود اعتماد کرد. داوود دست چپی‌های شناخته شده را کنار گذاشته، ولی با این بی‌بندوباری دستگاه‌ان‌ها از کجای می‌تواند دیگران را بشناسد؟ این مطلب را به او حالی کن.» در ادامه عرض کردم بویی که ماهانه برای والا حضرت بلفیس (دختر پادشاه مخلوع افغانستان) حواله می‌کنیم ۲۵۰۰ دلار است. فرمودند: «پس هزار دلار هم علیحده به عنوان پول جیبی برای ژنرال عبدالولی خان (داماد ظاهرشاه، پادشاه سابق افغانستان) بفرست.» عرض کردم توقع خانه‌ای که خریدهایم و در آن جازندگی می‌کنند (درایتالیا) هم دارند. فرمودند: «خب اگر رفتنی از رم نشدند چاره نیست، باید بدهیم و خواهیم داد.» ۵۵/۸۲۸

اعلیحضرت تملق شناس من!

کارهای جاری را نیم ساعتی عرض کردم. آخر کار فرمودند: «مهمانی دیشب چه خبر بود؟» عرض کردم نخست وزیر مست شده بود، حرکات ناشایست می‌کرد، ولی عرض نکردم چه می‌کرد. عرض کردم سفیر آمریکا (ریچارد هلمز) مدتی با من صحبت داشت، تمام تملق می‌گفت و از اعلیحضرت همایونی تعریف می‌کرد، حتی می‌گفت خوب است اعلیحضرت همایونی ولیعهد بحرین و پادشاه مسقط و شیخ نشین‌ها رتیبیت بفرمایند. فرمودند: «تملق نیست.» من قدری خیط شدم. ۵۲/۲۸۰

دویست هزار کتاب درباره شاه!

در سلمانی شاهنشاه شرفیاب شدم و یک ساعت و نیم شرفیاب بودم. عرض کردم کتابی اخبار درباره ناپلئون منتشر شده و در آن جا دیدم درباره او دویست هزار کتاب نوشته شده، اعم از لشکرکشی‌ها و تفریحات و کارهای سیاسی او. درباره اعلیحضرت همایونی که حقا شمارا کمتر از اونی دانه، ما باید کتاب‌های زیادی منتشر کنیم و به نظر من بهترین وصیح‌ترین، آن‌خواهدبود که من بنویسم. اگر اجازه فرمایید دو سال کنار بروم. فرمودند: «نه، این را که سابقاً هم به تو گفته‌ام، نمی‌توانم اجازه بدهم، حالا با تو کار دارم.» عرض کردم شاهنشاه مرحمت می‌فرمایید وگرنه من کسی نیستم که در دستگاه شاهنشاه جانشین ناپذیر باشم. ۵۴/۲۱۲



امروز با سلامت

تضمین افزایش طول عمر

با فقط ۵ درصد کاهش وزن در دوران میانسالی

بر اساس نتایج یک پژوهش جدید، کاهش فقط ۵ درصد از وزن بدن در دوران میانسالی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌ها و مرگ زودرس در سال‌های بعد را کاهش دهد. برای کسی که ۸۲ کیلوگرم وزن دارد، این معادل کاهش حدود ۵/۵ کیلوگرم است. در حقیقت پژوهشگران دریافته‌اند افرادی که بدون استفاده از داروهای لاغری یا جراحی موفق به کاهش وزن شده‌اند، در بلندمدت از فواید مهم سلامتی برخوردار شده‌اند. این مطالعه که در دانشگاه هلسینکی فنلاند انجام شده نشان داد که اگرچه کاهش وزن در میانسالی بدون جراحی یا درمان دارویی چالش‌برانگیز است، اما یافته‌ها ثابت کرده‌اند که این کار شدنی است و می‌تواند با کاهش خطر بلندمدت ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی، بیماری‌های مزمن دیگر و مرگ مرتبط با اضافه وزن همراه باشد. در این مطالعه اطلاعات نزدیک به ۲۳ هزار بزرگسال در سه دوره زمانی، از دهه ۱۹۶۰ به بعد، بررسی شده‌است.

محققان متوجه شدند افرادی که وزن کم کرده بودند کمتر دچار حمله قلبی، سکته مغزی، سرطان، آسم و بیماری‌های ریوی شده‌اند و همچنین احتمال مرگ ناشی از هر علت در طول ۳۵ سال آینده در آن‌ها کمتر بود. نکته جالب اینجاست که کاهش وزن در این پژوهش پیش از ظهور داروها و جراحی‌های مرسوم برای لاغری رخ داده‌است. به همین دلیل، فواید سلامتی احتمالا ناشی از تغییر در رژیم غذایی و فعالیت بدنی بوده‌اند. اهمیت مطالعه فوق در این است که شواهدی درباره ارتباط کاهش وزن با بیماری قلبی و مرگ‌ومیر ارائه می‌دهد، یعنی موضوعی که تاکنون به اندازه کافی بررسی نشده بود. اگرچه این مطالعه نمی‌تواند ثابت کند که کاهش وزن به تنهایی باعث این فواید شده، اما باید برای سبک زندگی سالمی که به کاهش وزن منجر شده نقش مهمی قائل شویم. توصیه کارشناسان: ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط در هفته و رژیم مدیترانه‌ای.



امروز با جهان

تحصیل کرده‌ترین ملل جهان

ایرلند و سوئیس صدرنشین، آمریکا در رده هفتم

رشد و شکوفایی اقتصادی یک کشور به‌طور مستقیم با سطح تحصیلات جمعیت در سن کار آن کشور مرتبط است. در واقع، هرچه نیروی کار تحصیل‌کرده‌تر باشد، بهره‌وری بالاتر، توان نوآوری بیشتر و مشارکت مؤثرتری در رشد اقتصادی خواهد داشت. کشورهایی که نیروی کار با تحصیلات عالی دارند، معمولاً در زمینه‌های تحقیق و توسعه، فناوری‌های نوین و صنایع دانش‌بنیان عملکرد بهتری دارند. این عوامل باعث می‌شوند که سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی نیز تمایل بیشتری به فعالیت اقتصادی در چنین کشورهایی داشته باشند. اخیراً در یک گزارش کشورهایی با بیشترین میزان جمعیت تحصیل‌کرده (دارای مدرک کارشناسی یا بالاتر) مشخص شده‌اند. معیار مقایسه، هم بر اساس تعداد مطلق افراد تحصیل‌کرده و هم بر اساس نسبت این جمعیت به کل جمعیت ۶۴-۲۵ سال است. بر اساس داده‌های این گزارش، کشورهای غربی در صدر جدول از نظر درصد جمعیت تحصیل‌کرده قرار دارند. شش کشور از ده کشور نخست از قاره اروپا هستند.

به‌طور مثال ایرلند در صدر این فهرست قرار دارد. بیش از ۵۲ درصد از جمعیت بین ۲۵ تا ۶۴ سال این کشور دارای مدرک کارشناسی یا بالاتر هستند. پس از آن، سوئیس و سنگاپور با ۴۶ و ۴۵ درصد در رتبه‌های دوم و سوم قرار دارند. ایالات متحده آمریکا هم اگرچه در رتبه هفتم از نظر درصدی قرار دارد، اما از نظر تعداد افراد دارای تحصیلات عالی، با بیش از ۷۸ میلیون نفر، در جایگاه سوم جهان قرار دارد. چین و هند هم با وجود آن‌که پایین‌ترین درصد را دارند (به ترتیب ۱۴۰۲ درصد، ۶۰۹ درصد)، بیشترین تعداد مطلق فارغ‌التحصیلان دانشگاهی را دارا هستند. این موضوع به دلیل جمعیت بسیار زیاد این دو کشور است. در کشورهای آمریکای جنوبی مانند شیلی، کاستاریکا، برزیل و کلمبیا، نرخ تحصیلات دانشگاهی در بازه ۱۹ تا ۲۲ درصد قرار دارد. این آمار نشان‌دهنده فاصله این کشورها با کشورهای توسعه‌یافته از نظر سطح دسترسی به آموزش عالی است.

امروز با قانون

نکات کاربردی حقوقی برای همه به زبان ساده

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.

تقلب و به جای دیگری امتحان دادن

تقلب در امتحانات دانشگاه (کنکور ورودی، امتحانات نهایی و آزمون‌های داخلی مراکز آموزشی) تخلف انضباطی محسوب می‌شود و اخطار و توبیخ دانشجوی و در صورت تکرار منع موقت از تحصیل را در پی خواهد داشت. اما اگر شخصی به جای دیگری امتحان بدهد، علاوه بر تخلف انضباطی عمل او جرم نیز محسوب می‌شود و هر دو مجرم (شرکت‌کننده و داوطلب اصلی) به پرداخت جزای نقدی محکوم خواهند شد.