

دوشنبه ۲۱ آبان ۱۴۰۳ سال دوازدهم شماره ۳۲۱ روزنامه شهربند www.shahrvand-newspaper.ir	صفحه آخر تلفن سازمان آگهی‌ها: ۰۲-۴۴۹۵۶۰۰-۴۴۹۵۶۱۷ فکس: ۰۲-۴۴۹۵۶۰۰-۴۴۹۵۶۱۷ سامانه پیامکی: ۰۲-۴۴۹۵۶۰۰-۴۴۹۵۶۱۷ سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir شبکه ایکس شهروند: shahrvandonline	شناسنامه صاحب‌امتیاز: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوچه شهید طاهریان، شماره ۲۴ کدپستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳۳ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰-۴۴۹۵۶۱۰۸ تلفن: چاپ: موسسه جام جم برترینا	عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور QR Code
---	---	--	--

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.

توهم فتنه خارجی!

شاهنشاه امروز باز هم از وضع دانشگاه‌ها اظهار عدم رضایت فرمودند که: «من نمی‌دانم این‌ها دیگر چه می‌خواهند؟ همه چیز که دارند، پس هماهنگی آن‌ها با ماجراجویان و تروریست‌ها چیست؟» عرض کردم یک عده که مأمورند و معذور. فرمودند: «مأمور کی؟» عرض کردم خارجی‌ها! مگر خارجی ساکت می‌نشینند؟ همین الان دکتر علیقتی کنی (رئیس سابق حزب مردم) که از بندگان شاهنشاه است و همه می‌دانند که به خارجی کاری ندارد و احتیاجی هم ندارد، شب و روز انگلیسی‌ها و آمریکایی‌ها سعی دارند با او تماس بگیرند. منتها من به او گفته‌ام طفره برود و حالا دو سه سال است که از این کار طفره می‌رود. شاهنشاه خیلی تعجب فرمودند و من از تعجب شاهنشاه تعجب کردم! معلوم است خارجی بیکار نمی‌نشینند. فرمودند: «آخر آمریکا و انگلیسی‌ها چه می‌خواهند؟» عرض کردم استخوانی لای زخم به هر صورت می‌خواهند و نباید غافل بود. اما عده دیگر جوانند و احساساتی و پرشور که تحت تأثیر تبلیغات قرار می‌گیرند و یا اصولاً جوان‌ها، طاعی طبع هستند و اگر هم بعضی دیوانگان بین آن‌ها باشند، کار بدتر می‌شود. ۵۴/۲۴

هیبه مخازن نفتی به عربستان

امروز راجع به اختلاف ما بر سر منطقه نفت خیز فلات قاره با عربستان صحبت شد. در این زمینه چندی پیش پروتکلی امضاء شده که به ضرر ماست. همان وقت دو سال پیش من عریضه‌ای به شاهنشاه که در سوئیس تشریف داشتند عرض کردم و به وسیله ابوالفتح محوی که در شرکت پان آمریکن (که در آن حدود حق اکتشاف و استخراج دارد) کار می‌کند ادامه که به سوئیس ببرد. در عریضه از مخازن عجیب این منطقه نوشتم که قریب ۱۳ میلیارد بشکه است و عرض کردم، این خطر مرزی مورد گفت‌وگو ممکن است خیلی بر ضرر ما ترسیم شود. ولی شرکت ملی نفت به تحریک فتح‌الله نفیسی خائن که مسئول این کار بود ووزارت خارجه نادان (اردشیر زاهدی)، موضوع را خیلی بی‌اهمیت به عرض رساندند و مخازن را خالی گزارش کردند. حالا معلوم شد گزارش پان آمریکن صحیح بود. به هر صورت شاهنشاه دستور فرموده‌اند کشتی‌های حفاری عربستان را با زور بحریه اخراج کنند و این کار شده تا نتیجه چه شود. ۴۶/۲۵

جلف بازی هویدا در میهمانی

ساعت ۶ بعد از ظهر و لبعده بحرین دیدن من آمد. جوان ورزیده، تحصیل کرده و فهمیده‌ای است. در آکادمی نظامی سلطنتی سندهرست بوده است. خیلی جوان است، ۲۳ سال دارد. شام هم مهمان او بودند، مهمانی مفصلی بود. نخست‌وزیر ما (هویدا) به صورت خیلی نامطلوبی مست شده بود و حرکات ناشایست می‌کرد، من جمله این‌که لاقل پنج شش دفعه به سلامتی سفیر آمریکا و همسرش شراب نوشید. ۵۲/۲۶



عکس دیروز



فرمانده حقیقی عملیات‌های «وعده صادق» یک ودو

۱۳ سال پیش در چنین روزی، برابر ۲۱ آبان ۱۳۹۰ خورشیدی، سردار سرتیپ پاسدار حسن تهرانی مقدم، معروف به پدر موشکی ایران، بر اثر انفجار در پادگان امیرالمؤمنین (ع) شهرستان ملارد، به‌همراه تعدادی از همزمان خود به شهادت رسید. شهید تهرانی مقدم از نخستین روزهای آغاز جنگ تحمیلی فرماندهی واحد توپخانه سپاه را بر عهده گرفت، اما پس از مدتی این مسئولیت را واگذار کرده تا همه وقت خود را وقف تأسیس یگان نوپای موشکی در سپاه پاسداران کند. حملات موشکی رژیم بعث عراق به مناطق مسکونی و دست‌های خالی ایران برای پاسخگویی به این تجاوز، باعث شد شهید تهرانی مقدم پس از پایان جنگ نیز آرمان خودکفایی در عرصه موشکی را رها نکند. بی‌شک سهم قابل‌توجهی از پیشرفت‌های امروز ایران در صنایع هوافضا مدیون تلاش‌های این شهید و همکاران او در سازمان جهاد خودکفایی سپاه است و موفقیت در هدف قرار دادن رژیم صهیونیستی در عملیات‌های وعده صادق یک و دو ثابت کرد که تلاش‌های او و هم‌زمانش بی‌نتیجه نبودند. رهبر معظم انقلاب زمانی طی دست خطی برای شهید تهرانی مقدم اینطور نوشتند: «شما به کمک و هدایت خداوند علیم و قدیر توانسته‌اید کار بزرگی را به سامان برسانید. این، بار دیگر معجزه توانایی‌های غم‌راسخ انسان مؤمن را در معرض نگاه‌ما می‌گذارد و ما را امیدوارتر از همیشه به همت و تلاش برمی‌انگیزد...»

نگاه روز

جاودان شدن نام امیر الاستشهادیون و بدعاقبتی چریک پیر

عرفات در چنبره اشتباهات سیاسی

زندگی سیاسی یاسر عرفات اما از جایی به بعد سرشار از اشتباهات سیاسی مگر بار شد. حمایت او از صدام حسین در جنگ تحمیلی عراق علیه ایران و سپس ادامه همین حمایت پس از اشغال کویت توسط بعثی‌ها، او را در چشم مردم ایران و همچنین اعراب فردی کوتاه‌بین و فاقد بینش سیاسی جلوه داد. اشتباه مهلک بعدی او اعتماد به وعده‌های غرب و افتادن در مسیر صلح یا در واقع سازش با رژیم اشغالگر قدس بود. اعتماد بی‌جایی که به انعقاد معاهده‌های بی‌خاصیت سازش با اسرائیل در «کنفرانس صلح اسلو» و «کمپ دیوید» انجامید و تنها سود آن برای عرفات دریافت جایزه بدنام نوبل صلح آن هم به شکل اشتراکی با جلادی چون اسحاق رابین بود. عرفات با وجود ریاست بر مناطق به اصطلاح خودگردان فلسطینی نتوانست استقلال کامل خود را به عنوان رئیس حکومت خودگردان به دست بیاورد زیرا اسرائیلی‌ها هرگز اعتماد صد درصد خود را به او نشان ندادند. او نهایتاً در حالی از یک بیماری مشکوک درگذشت که مقر او در رام الله تحت محاصره ارتش اسرائیل بود و حتی دم مرگ نیز نتوانست احترام دشمن اسرائیلی را کسب کند.



امروز با پزشکی

ارتباط خواب‌آلودگی سالمندان با سندرم پیش از «زوال عقل»

خواب‌آلودگی و خستگی مفرط در طول روز، به‌ویژه در میان سالمندان، ممکن است بیش از یک مشکل ساده باشد. نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است افراد مسن که در طول روز دچار خواب‌آلودگی شدید و کمبود انگیزه برای انجام فعالیت‌های روزانه هستند، ممکن است در معرض خطر بالاتر ابتلا به مشکلات مغزی و سندرم‌های پیش از زوال عقل قرار داشته باشند. این مشکلات خواب می‌تواند به عنوان یک علامت هشدار برای کاهش عملکرد مغزی و شناختی در آینده باشد. مشکلات خواب در این افراد با وضعیتی به نام «سندرم خطر شناختی حرکتی» در ارتباط است. این وضعیت که به عنوان یکی از نشانه‌های اولیه زوال عقل شناخته می‌شود، با کاهش سرعت راه رفتن و اختلالات حافظه همراه است.

نتایج این تحقیق نشان داد سالمندان با خواب‌آلودگی بیش از حد، سه برابر بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به این سندرم هستند. در این سندرم، فرد به تدریج با مشکلاتی در انجام کارهای روزمره و تعاملات اجتماعی روبه‌رو می‌شود که به‌طور کلی عملکرد ذهنی و جسمی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد که خواب خوب و به‌موقع می‌تواند نقش مهمی در محافظت از سلامت مغز و عملکرد شناختی در سالمندان داشته باشد. محققان به این نتیجه رسیدند که غربالگری و شناسایی مشکلات خواب در سنین بالا می‌تواند از بروز مشکلات مغزی و شناختی پیشگیری کند. اگر مشکلات خواب در مراحل اولیه شناسایی و درمان شوند، ممکن است بتوان از پیشرفت بیماری‌های مغزی و شناختی در آینده جلوگیری کرد.



امروز با سلامت

کنترل فشار خون بالا با انجام حداقل ۵ دقیقه ورزش روزانه

فشارخون بالا یکی از بزرگ‌ترین مسائل بهداشتی در سطح جهان است، اما برخلاف برخی از علل اصلی مرگ و میر قلبی عروقی، ممکن است راه‌های ساده‌تری برای مقابله با این مشکل علاوه بر دارو وجود داشته باشد. بر همین اساس محققان طی یک پژوهش به این نتیجه رسیدند که انجام فعالیت بدنی روزانه، مانند پیاده‌روی در سربالایی یا بالا رفتن از پله‌ها حتی به اندازه پنج دقیقه ممکن است به کاهش فشارخون کمک کند. این تحقیق به رهبری دانشگاه سیدنی و دانشگاه کالج لندن انجام شد و نتایج آن مورد توجه قرار گرفت. این یافته که انجام حداقل پنج دقیقه ورزش اضافی در روز می‌تواند با خوانش فشارخون بسیار پایین‌تر همراه باشد، تأکید می‌کند که حرکات کوتاه مدت باشدت بالاتر چقدر می‌تواند برای مدیریت فشارخون مؤثر باشد.

تیم تحقیق داده‌های ۱۴ هزار داوطلب را تجزیه و تحلیل کرد تا ببیند چگونه جایگزینی یک نوع حرکت با نوع دیگر با فشارخون مرتبط است. این تیم معتقد است جایگزینی بی‌حرکی با حداقل ۲۰ دقیقه ورزش روزانه می‌تواند بروز بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۲۸ درصد کاهش دهد. سازمان جهانی بهداشت تخمین زده است که یک میلیارد و ۲۸۰ میلیون بزرگسال در رده سنی ۲۵ تا ۷۹ سال در سراسر جهان دارای فشارخون بالا هستند و ۴۶ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا از ابتلا به این بیماری اطلاعی ندارند. فشارخون بالا یک بیماری مزمن است که در آن فشارخون در شریان‌ها بالا می‌رود. به دنبال این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ‌های خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت 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.

کشتن، شکار یا صید بدون مجوز حیوانات

طبق قانون، هر کس به عمد و بدون ضرورت حیوان حلال گوشت متعلق به دیگری یا حیواناتی که شکار آن‌ها توسط دولت ممنوع اعلام شده است را بکشد، یا مسموم یا تلف یا ناقص کند، به حبس از ۹۱ روز تا ۶ ماه یا جزای نقدی محکوم خواهد شد. همچنین هرکس برخلاف مقررات وبدون مجوز قانونی اقدام به شکار یا صید حیوانات و جانوران وحشی حفاظت شده کند، به حبس از ۳ ماه تا ۳ سال و یا جزای نقدی محکوم خواهد شد.

جرایم رایانه‌ای (ضد عفت- اخلاق عمومی)

طبق قانون جرایم رایانه‌ای، هرکس از طریق سامانه‌های رایانه‌ای یا مخابراتی یا حامل‌های داده، افراد را به ارتکاب جرایم منافی عفت یا استعمال مواد مخدر یا روانگردان یا خودکشی یا انحرافات جنسی یا اعمال خشونت‌آمیز تحریک یا ترغیب یا تهدید یا دعوت کرده یا فریب دهد، یا شیوه ارتکاب یا استعمال آن‌ها را تسهیل کند یا آموزش دهد، به حبس از ۹۱ روز تا یک سال یا جزای نقدی یا هر دو مجازات محکوم می‌شود.



اپرای مولوی در تالار فردوسی

تمرین اپرای عروسکی مولوی به نویسنده‌گی، طراحی و کارگردانی بهروز غریب‌پور، در سالن فردوسی تهران برگزار شد. این اپر با داستان‌هایی از زندگی و اشعار شاعر پرآوازه ایرانی جلال‌الدین محمد بلخی، با ۳۲ عروسک‌گردان از ۲۲ آبان تا ۲۲ آذر در تالار فردوسی تهران اجرا خواهد داشت.

