

عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور	مساحیاماتیزا: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران
دفتر مرکزی: تهران، فلکه 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
تلفن: ۰۲۰۴۴۹۵۶۱۰۸	اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir
چاپ: موسسه جام جم بزترینا	شبهه ایکس شهروند: shahrvandonline



- درگذشت محمد خدابنده، ایلخان مغول، بنیان‌گذار شهر سلطانیه زنجان (۶۹۵ خورشیدی)
- زادروز لودویگ وان بتهوون، آهنگساز و موسیقی‌دان شهیر، اهل آلمان (۱۷۷۰ میلادی)
- زادروز آرتی آنتوان بکرل، فیزیکدان فرانسوی و کاشف پدیده رادیواکتیو (۱۸۵۲ میلادی)
- ایجاد ارتباط بین واشنگتن-بغداد و کمک‌های اطلاعاتی CIA به عراق (۱۳۶۵ خورشیدی)
- افتتاح رسمی شبکه‌های جهانی و فارسی‌زبان جام‌جم و سحر تلویزیون (۱۳۷۶ 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.

## ضد حال به اشرف!

امروز طبق برنامه، ایلام و پشتکوه مورد بازدید قرار گرفت. چند سال پیش که من رئیس املاک پهلوی بودم این جا رادیده بودم مثل همه جای ایران خیلی فرق کرده است. سر ناهار شاهنشاه فرمودند: «این جمعیت زنان یعنی چه؟ زن‌ها که دارای شرایط مساوی با مردان شده‌اند، دیگر چرا جمعیت علیحده داشته باشند؟ این زیادی است و باید موقوف شود. همه بروند عضو حزب بشوند.» این جمعیت وابسته به والا حضرت اشرف است و ایشان بعد خیلی ناراحت خواهند شد. ۵۵،۷۸۰

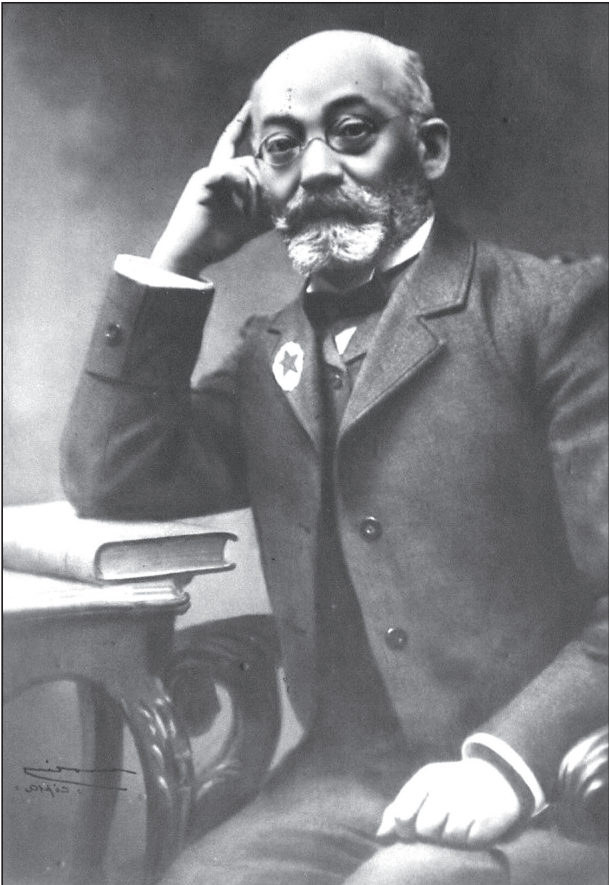
## تحقیق روی آمریکایی‌ها

مذاکرات دیروز خودم را در خصوص تبلیغات در آمریکا با سفیر اسرائیل (اوری لوبرانی) به عرض رساندم و عرض کردم برنامه بسیار مفصلی ارائه کرد که من تعجب کردم تا چه اندازه این‌ها به این مسئله اهمیت می‌دهند. تا حدی که روی آن تحقیق می‌کنند مثلاً فلان طبقه از مردم آمریکا تا چند سال دیگر ممکن است در جامعه صاحب نفوذ شوند. از حالا روی آن‌ها حساب می‌کنند و مطالعه دقیق به عمل می‌آورند. همچنین برای سایر نقاط دنیا (که در آن منافع دارند) و این عمل آن‌ها با کار دیمی تبلیغاتی ما از زمین تا آسمان فرق دارد. به هر صورت آن‌ها حاضرند اطلاعات دقیق و متخصص حساسی به ما بدهند و مشغول کار شویم ولی این کار باید خیلی محرمانه بماند. ۵۴،۷۹۰

## فریاد و فغان از خواهر!

والاحضرت اشرف نامه‌ای به من مرقوم فرموده بودند، به نظر مبارک رساندم و اجازه خواستم که آیا این مطلبی که مرقوم داشته‌اند به نخست‌وزیر بگویم یا نه؟ فرمودند: «بگو، ولی به خواهرم بنویس خانم جان آن نامه ۷ صفحه‌ای شما به دست من (علیحضرت همایونی) رسیده. شما که عقب پول می‌گردید و می‌خواهید که من شما را واسطه معاملات قرار بدهم، چرا اموال خودتان را وقف می‌کنید؟ کی شما را به این خیال‌ها انداخته؟ مگر دیوانه شده‌اید؟ شما می‌خواهید وجه‌الماله باشید، پول و ثروت خودتان را وقف بکنید، در عین حال پول از هزار راه دیگر به دست بیاورید و ولخرجی بکنید، ادعای درویشی هم بکنید. رئیس سازمان ملل متحد هم بشوید! این‌ها چه خیالات احمقانه‌ای است؟ چرا یک راه صحیح و درست مثل خواهر خودتان شمس در نظر نمی‌گیرید؟ سپس فرمودند: «می‌خواهم همه این‌ها را بنویسی، آیا می‌نویسی؟» عرض کردم تعجب از این ستوال علیحضرت دارم مگر من در مقابل اوامر شاهنشاه کوچکترین تعلل یا تزلزل به خود راه می‌دهم؟ ۵۵،۷۱۱

## عکس دیروز



## نگاه روز

## زبان «اسپرانتو»

## آرزویی برای تحقق صلح جهانی

۱۶۵ سال پیش در چنین روزی، برابر ۱۵ دسامبر ۱۸۵۹ میلادی، لودویک لازاروس زامنهوف، پزشک و زبان‌شناس سرشناس لهستانی به دنیا آمد. زامنهوف بیش از هر چیز به خاطر اختراع زبان بین‌المللی «اسپرانتو» مشهور است. او عقیده داشت وجود زبان‌های مختلف بین ساکنان کره زمین موجب جدایی مردم از یکدیگر و بروز اختلاف‌ها و جنگ‌های خانمانسوز شده است. بر اساس همین تفکر او به فکر اختراع یک زبان بین‌المللی همه‌فهم و کاربردی افتاد تا با استفاده عمومی از آن مردم دنیا به هم نزدیکتر شوند. تلاش‌های دکتر زامنهوف در نهایت به اختراع زبان اسپرانتو در سال ۱۸۸۷ میلادی انجامید. زامنهوف «اسپرانتو» را زبان رسانه برای بسط تفاهم و تبادل اندیشه توصیف می‌کرد. آرزوی زامنهوف برای استفاده گسترده جهانیان از زبان جدید محقق نشد اما اسپرانتو هم‌اکنون پرکاربردترین زبان ابداعی جهان به شمار می‌رود بین ۳ تا ۳ میلیون نفر به آن مسلط هستند.

## سقوط اسماعیلیان در الموت به دست نوه چنگیزخان مغول

شهریوند ۷۶۸ سال پیش در چنین روزی، برابر ۲۵ آذر ۶۳۵ خورشیدی، هلاکوخان، نوه چنگیزخان و بنیان‌گذار سلسله ایلخانان مغول در ایران، با اشغال قلعه الموت به حکومت ۱۷۰ ساله اسماعیلیان پایان داد. دولت اسماعیلیان سال ۴۶۸ خورشیدی با تصرف قلعه الموت توسط حسن صباح بنیان گذاشته شد. حسن صباح در ادامه ضمن تصرف قلعه‌هایی در سراسر ایران، عراق و شام، با انجام تبلیغات گسترده در میان کشاورزان و فقرا توانست حوزه نفوذ خود را گسترش دهد. اما پایتخت این دولت همچنان در قلعه الموت باقی ماند و اسماعیلیان در طول دوران حیات سیاسی‌شان، فعالیت خود را روی مبارزه با خلافت عباسی، دولت سلجوقی و مغول‌ها متمرکز کردند. اسماعیلیان در میان اهل سنت به «باطنیان» مشهور بودند.

## پیوند عمیق اسماعیلیان با افسانه‌ها و قصه‌ها

اشغال قلعه الموت به‌عنوان قدیمی‌ترین و مستحکم‌ترین دژ اسماعیلیان که افسانه‌های بسیاری درباره غیرقابل تسخیر بودن آن ساخته بودند، سقوط دیگر قلعه‌های اسماعیلیه در قهستان (خراسان)، دیلمان (گیلان)، طارم (زنجان) و لار (فارس) را به دنبال داشت. همانطور که ذکر شد اسماعیلیان نخستین بار توسط حسن صباح به قدرت رسیدند. پس از او ۷ جانشین آمدند که آخرین آن‌ها رکن‌الدین خورشاه توسط هلاکوخان به بند کشیده شد و در راه مغولستان به قتل رسید. تاریخ اسماعیلیان و بنیان‌گذار سلسله‌شان «حسن صباح» جدای از حقایق تاریخی،



نگاره‌ای از حسن صباح



تاریخ قلعه الموت

## عکس روز



## رونمایی از دستاورد جدید هسته‌ای

صبح شنبه از دستاورد پژوهشگاه علوم و فنون هسته‌ای با عنوان مولد تمام بومی فرکانس رادیویی توان بالا، با حضور محمد اسلامی رئیس سازمان انرژی اتمی، در نمایشگاه بین‌المللی رونمایی شد. پس از پایان مراسم، حاضران از دیگر دستاوردهای پژوهشگاه علوم و فنون هسته‌ای در این نمایشگاه بازدید کردند.

## امروز با جهان

## نامحسوب‌ترین رؤسای جمهوری آمریکا نزد مردم این کشور

نظر عموم مردم درباره عملکرد رؤسای جمهوری آمریکا معمولاً از طریق نظرسنجی‌ها، به‌ویژه نظرسنجی‌های مؤسسه گالوپ ثبت می‌شود. این مؤسسه دهه ۱۹۳۰ افکار عمومی مردم ایالات متحده را درباره عملکرد رؤسای جمهوری این کشور سنجیده است. نتایج این نظرسنجی‌ها گاهی حتی خود مردم آمریکا را شگفت زده کرده است. اما اگر می‌خواهید بدانید کدام یک از مستأجرهای کاخ سفیدی تاریخ معاصر کمترین میزان محبوبیت را داشته است، این مطلب را تا انتها دنبال کنید. رتبه نخست متعلق است به هری اس. ترومن که محبوبیت او در دوره دوم ریاست جمهوری به خاطر رکود اقتصادی کاهش یافت و به رقم ۲۲ درصد رسید. نفر بعدی چارل نیکسون است که کار خود را با محبوبیت بالا آغاز کرد، اما رسوایی واترگیت و محبوبیت او را به ۲۴ درصد رساند. نفر سوم جرج دبلیو. بوش (پسر) است که با وجود محبوبیت ۹۰ درصدی پس از حملات ۱۱ سپتامبر، ریاست جمهوری خود را با ۲۵ درصد محبوبیت به پایان رساند.

نفر چهارم فهرست جیمی کارتر است که بحران گروگان‌گیری در ایران تأثیر بدی بر محبوبیت او داشت و آن را به ۲۸ درصد رساند. جورج اچ. دبلیو. بوش (پدر) هم با ۲۹ درصد رتبه پنجم قرار دارد. رتبه ششم اما به دونالد ترامپ تعلق دارد با ۳۴ درصد محبوبیت، هرچند رکورد بیشتری از محبوبیت او نیز ۴۴ درصد بیشتر نیست. نفر هفتم لیندون بی. جانسون است با ۳۵ درصد محبوبیت که عاملی جز جنگ ویتنام نداشت. رونالد ریگان نیز کار خود را با محبوبیتی بالا آغاز کرد، اما رکود اقتصادی و بی‌کاری در صد محبوبیت او را به رقم ۳۵ درصد زدیک کرد. نفر نهم فهرست جرالد فورد است که پس از رسوایی واترگیت و استعفا ریچارد نیکسون وارد کاخ سفید شد و به دلیل عفونی‌نکسون با محبوبیت ۳۷ درصد کار خود را تمام کرد. رتبه دهم اما به بیل کلینتون اختصاص دارد که پس از رسوایی رابطه با مونیکا آلونسکی محبوبیت او به ۳۷ درصد رسید.



از راست: نیکسون، جانسون، کارتر، ریگان و بوش

## امروز با سلامت

## کنترل دیابت با گذر از تصورات اشتباه در مورد این بیماری

در خصوص بیماری دیابت تصوراتی وجود دارد که اغلب آن‌ها نادرست هستند. بسیاری از ما توسط تصورات اشتباه فریب خورده‌ایم، اما یادداشت‌ها و ذهنیت صحیح، می‌تواند دیابت را مدیریت کرده و حتی آن را معکوس کرد. آگاهی از این حقایق می‌تواند شما را توانمند کند تا تغییرات مثبتی ایجاد کنید. نخستین تصور نادرست این است که بسیاری بر این باورند دیابت یک وضعیت مادام‌العمر است، اما چنین نیست زیرا با تغییرات در سبک زندگی، مصرف غذاهای کامل، ورزش، مدیریت استرس و خواب می‌توان آن را معکوس یا مدیریت کرد. تصورات اشتباه بعدی این است که بسیاری فکر می‌کنند مشکل دیابت تنها از شکر ناشی می‌شود، اما موضوع فراتر از آن است. هر نوع کربوهیدرات، از جمله غلات کامل و سبزیجات نشاسته‌ای، اگر بیش از حد مصرف شوند، می‌توانند قند خون را افزایش دهند. اگرچه دارو مهم هستند، اما تنها گزینه برای درمان دیابت نیستند و این هم یک تصور اشتباه دیگر است. با تغییرات در سبک زندگی، می‌توان دیابت را مدیریت کرده یا حتی آن را از بین برد. به‌طور مثال می‌توانید هر روز ۳۰ دقیقه ورزش کنید، مثل پیاده‌روی و یوگا، ورزش حساسیت بدن به انسولین را افزایش می‌دهد و جذب گلوکز را بهبود می‌بخشد. تصورات اشتباه چهارم این است که بسیاری می‌اندیشند باید غذاهای محبوب خود را کنار بگذارند، اما خوشبختانه برای بیشتر افراد، جایگزینی‌های هوشمندانه و مصرف متعادل ممکن است. در نهایت این که برخی فکر می‌کنند استرس تأثیری بر قند خون ندارد. اما استرس سطح هورمون‌هایی مانند کورتیزول را افزایش می‌دهد که می‌تواند قند خون را بالا ببرد. مدیریت استرس به اندازه تغذیه و ورزش اهمیت دارد.

## 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.

## ثبت بی‌اجازه ازدواج دوم

سردفتر هاجق ندازند بدون اجازه دادگاه ازدواج دوم مرد اثبات کنند و سردفتری که بدون اجازه دادگاه این اقدام را انجام دهد، به محرومیت از اشتغال به سردفتری و مجازات اسلامی محکوم خواهد شد.

## پایان یافتن ازدواج موقت

در ازدواج موقت، طلاق به شکل ازدواج دائم وجود ندارد و جدایی به دو صورت است: یکی پایان مدت تعیین شده در ازدواج دیگری بخشش مدت از طرف مرد. زنان در این نوع ازدواج حقی در بخشش مدت ندارند، مگر این که وکالت در بخشش مدت را از مرد دریافت کنند تا به وسیله آن هر زمان که بخواهند جدا شوند.

## شرط ضمن عقد ازدواج

برخی از شروط دارای اهمیت در سندهای ازدواج قید نشده‌اند، ولی زنان می‌توانند با موافقت همسر این شروط را برای خود در سند ازدواج قید کنند، شروطی مانند: شرط اشتغال، شرط تحصیل، شرط وکالت زوجه در صدور جواز خروج از کشور (حق در خروج از کشور)، شرط وکالت مطلق زوجه در طلاق (حق زن در طلاق).

