

عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور

مساحت: ۲۰۰ مترمربع  
دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوچه شهید طاهریان، شماره ۲۴  
کدپستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳۳  
فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰  
تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۰-۸  
چاپ: موسسه جام جبرئیل

ساحب امتیاز: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

تلفن سازمان آگهی‌ها: ۴۴۹۵۶۱۰۰-۲  
سامانه پیامکی: ۴۴۹۵۶۱۰۰-۵  
سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir  
اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir  
شیکه ایکس شهروند: shahrvandonline



- زادروز رودکی، از نخستین شاعران پارسی‌گوی ایران زمین (۲۳۹ خورشیدی)
- شهادت استاد کامران نجات‌اللهی، توسط عوامل رژیم پهلوی (۱۳۵۷ خورشیدی)
- وقوع زلزله شدید و مرگبار در شهر بم با قدرت ۶٫۶ ریشتر (۱۳۸۲ خورشیدی)
- درگذشت ایرج بسطامی، هنرمند موسیقی سنتی در زلزله بم (۱۳۸۲ خورشیدی)
- درگذشت اکبر رادی، نمایشنامه‌نویس، داستان‌نویس برجسته (۱۳۸۱ 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 تداوم این یادداشت‌ها مرور می‌کنیم.

### خاله خانجایی‌های دربار

چهار روز دیگر تاج گذاری است. امروز عصر تمرین عمومی بود. از صبح تاکنون که نصف شب است، قریب ۱۶ ساعت لاینقطع کار کرده‌ام علاوه بر آن که هزار بدبختی و گرفتاری داشتم، من جمله دریافت هدایا از سفرها به صورت نامطلوبی درآمد. یعنی در دربار از آن‌ها چنان که باید پذیرایی نشد. خیلی خیلی ناراحت شدم. یک جوری با نامه و ارسال گل غرخرخواهی کردم، ولی تقصیر خودم است. شخصی را که برای این کار گذاشته بودم این کاره نبود، فکر می‌کردم این کاره باشد. این شخص رضا قطبی پسر دایی ملکه است. پیش از ظهر دو ساعت شرفیاب شدم. عصری چهار ساعت تمرین طول کشید. عکاس‌ها عکس‌های بسیار خوب از شاهنشاه و شهبانو با تاج گرفتند. همچنین از ولیعهد که ماشالله مثل بزرگ‌ها عمل می‌کند. بعد دیدن فاطمه رفتم (والاحضرت شاهدخت فاطمه) ایشان برای این که برخلاف حق خودش از محلی که در تالار تاج‌گذاری دارد ناراضی است، به این جهت آپاندیس خود را عمل کرده است که بهانه برای عدم حضور داشته باشد. شاهنشاه خیلی ناراحت و ناراضی شده‌اند. در این گپ و دار بین خانواده علیاحضرت هم بر سر جاناراحتی پیش آمده‌است، یعنی عمود دایی شهبانو بر سر جادو دارند. ملکه ناراحت هستند. من هم نمی‌توانم حرفی بزنم چون از اول خود علیاحضرت مداخله فرموده‌اند. ۴۶،۸۱.

### اردشیر، پسر خوب بیشعور

شرفیاب شدم. عرض کردم اردشیر زاهدی وزیر خارجه از سفر آمریکا برگشته (برای سازمان ملل رفت بود) خیلی روحیه خرابی دارد، چون فکر می‌کنی مورد مرحمت نیست. فرمودند: «پسر خوبی است، دوستش دارم او هم من را دوست دارد، به جای خود محفوظ، ولی شخص احمقی است. از او بپرسید چرا در هیئت دولت حاضر نمی‌شود؟ چرا بی جهت به مردم فحش می‌دهد؟ این فخر فروشی‌ها برای این است که نه سواد داری و نه فهم، دیدم خیلی عصبانی هستند ولی خیلی استدعا کردم به پاس صمیمیت او اظهار مرحمت بفرمایید. ۴۶،۲۹.

### التفات خاصه به روشنفکر

بریده‌ای از روزنامه نیویورک تایمز را تقدیم کردم که ادعای کند روشنفکران این مملکت طالب اصلاحات اجتماعی بنیادی هستند. شاهنشاه اصلاً خوششان نیامد. فرمودند: «احمق‌های پیغوز، کاری بیش از تکرار نکاتی که مشاوران خود ما در کنفرانس اسپن تحت ریاست شهبانو در شیراز مطرح کردند، نمی‌کنند. به هر صورت این روشنفکران فکر می‌کنند کی هستند؟ یک مشت بیکاره‌های بزدل که انتقاداتشان صرفاً به دعوت ما صورت گرفته است.» ۵۴،۳۰.



### عکس دیروز



نگاره‌ای از لحظه تولد عیسی مسیح (ع)

## زادروز عیسی مسیح (ع) پیام صلح و مهربانی

۲۲۴ سال پیش در چنین روزی، برابر ۲۵ دسامبر سال نخست میلادی، عیسی مسیح (ع) از پیامبران اولوالعزم الهی در شهر بیت‌الحم سرزمین فلسطین دیده به جهان گشود. نخستین جشن میلاد مسیح (ع) یا «کریسمس» سال ۳۳۷ میلادی برگزار شد. کریسمس ۱۵ سال بعد از این تاریخ، یعنی از سال ۳۵۲ میلادی به صورت یک مراسم آیینی رسمی درآمد. مؤمنان به کلیسای کاتولیک روم و پیروان آیین پروتستان، کریسمس را روز ۲۵ دسامبر برگزار کرده و برخی دیگر آن را در شامگاه ۲۴ دسامبر جشن می‌گیرند. هم‌وطنان ارمنی ما در ایران ۶ ژانویه را به عنوان زادروز عیسی مسیح (ع) و کریسمس جشن می‌گیرند.

### نگاه روز

## پایان کار امپراتوری شوراها و فروپاشی میراث لنین و استالین

یاران او همچون تروتسکی و استالین به یادگار گذاشتند اما حالا می‌رفت تا به ۱۵ جمهوری مستقل ریز و درشت تقسیم شود. جمهوری‌هایی که با صحنه‌گردانی بوریس یلتسین رئیس جمهوری فدراتیور روسیه (به عنوان بزرگترین و قدرتمندترین جمهوری در بین این ۱۵ کشور) بالطبع در نقش وارث نام و نشان و پرستیژ بین‌المللی شوروی در عرصه جهانی، مقرر شد ذیل تشکیلاتی با نام «اتحادیه کشورهای مستقل مشترک المنافع» قرار بگیرند.

### ایدئولوژی پوسیده و اقتصاد فاقد تاب و توان

اتحاد جماهیر شوروی در طول حیات ۷۰ ساله خود ۸ رهبر به خود دید که عبارت بودند از: ولادیمیر لنین، ژوزف استالین، گئورگی مالنکوف، نیکیتا خروشچف، لئونید برژنف، یوری آندروپوف، کنستانتین چرنینکو و در پایان میخائیل گورباچف. شوروی پس از پایان جنگ بین‌الملل دوم، به عنوان ابرقدرت شرق در برابر ایالات متحده قد علم کرد و کوچکترین فرصتی را برای مبارزه و رقابت با امپریالیسم آمریکا از دست نداد. جنگ کره، جنگ ویتنام، جنگ سرد، محاصره برلین غربی، بحران کوبا، جنگ افغانستان، عصر اتم، عصر فضا، و... از مهم‌ترین مقاطع تاریخ سیاسی جهان به شمار می‌روند که یک طرف آن اتحاد جماهیر شوروی قرار داشت. در نهایت آن چه سرزمین شوراها را به زانو درآورد بنیه اقتصادی ضعیف آن و همچنین ایدئولوژی کمونیسم بود که دیگر برای هیچ کس جذابیت نداشت. این حقیقتی بود که ۲ سال قبل از فروپاشی شوروی، امام خمینی (ره) طی نامه‌ای به میخائیل گورباچف یادآور شدند و پایان کار کمونیسم را به شکلی دقیق پیش بینی کردند.

«...گورباچف موضع خود را تغییر داده و پذیرفته است که اتحاد جماهیر شوروی از یکم ژانویه وجود نخواهد داشت. پرچم سرخ اتحاد جماهیر شوروی از شب اول سال نو مسیحی از کاخ کرملین پایین آورده خواهد شد. گورباچف برای جامعه مشترک المنافع آرزوی موفقیت کرد و قول داد مانعی سر راه این جامعه به وجود نخواهد آورد. او پیش‌بینی می‌کند تمام ساختارهای موجود تا پایان سال جاری مسیحی منحل خواهد شد و از آغاز ژانویه ما می‌توانیم در یک کشور جدید بدون اتحادیه قدیم زندگی کنیم...» متنی که خواندید گوشه‌ای از کنفرانس خبری بوریس یلتسین رئیس جمهوری فدراتیو روسیه در سال ۱۹۹۱ میلادی با حضور خبرنگاران بود. او در این کنفرانس خبری از ملاقات یکصد دقیقه‌ای خود با رهبر وقت اتحاد جماهیر شوروی گفت و تأیید کرد که گورباچف راضی به انحلال سرزمین شوراها شده است. در حقیقت با مطالعه همین چند خط از سخنان یلتسین نیز می‌توان دریافت که گورباچف راضی به انحلال شوروی نبود و رضایت او را با زور برای این امر جلب کردند.

### (فدراتیور روسیه)، وارث و جانشین بلافضل

۳۳ سال پیش در چنین روزی، برابر ۲۵ دسامبر ۱۹۹۱ میلادی، میخائیل گورباچف، آخرین رهبر شوروی از سمت خود استعفا داد و انحلال کشور اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی را پس از ۷۰ سال اعلام کرد. شوروی را باید وارث بلافضل حکومت تزارها در سرزمین روسیه قلمداد کرد که با انقلاب اکتبر ۱۹۱۷ به رهبری ولادیمیر لنین، سربرآورد و پس از جنگ جهانی دوم در قامت یک ابرقدرت به نقش آفرینی پرداخت. میراثی که لنین و



### عکس روز



### بازداشت گوشی‌قاپ‌ها و مالخرها

طرح دستگیری سارقان موبایل‌قاپ روز دوشنبه در اداره هجدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ برگزار شد. در این طرح به صورت همزمان ۵۱ سارق گوشی‌قاپ و مالخران آن‌ها دستگیر شدند. این افراد در قالب ۱۷ باند فعالیت می‌کردند و از آن‌ها ۵۱ دستگاه تلفن همراه سرقتی کشف شد.

### امروز با جهان

## کشورهای خوش بین به رشد اقتصاد در سال ۲۰۲۵ میلادی

مصرف‌کنندگان در آستانه سال ۲۰۲۵ کمی خوش‌بین‌تر به اقتصاد جهانی می‌نگرند و به طور میانگین ۵۱ درصد موافقت کنندگان که اقتصادشان قوی‌تر از سال ۲۰۲۴ خواهد بود. در آستانه سال ۲۰۲۵، خوش‌بین‌ترین کشورها در آسیا قرار دارند، به ویژه بازارهای نوظهور مانند اندونزی، مالزی و هند که از تغییر زنجیره‌های تأمین جهانی و عوامل جمعیتی بهره‌مند شده‌اند. علاوه بر این، پیش‌بینی می‌شود اندونزی و هند در دهه آینده یکی از سریع‌ترین رشدهای تولید ناخالص داخلی واقعی را در میان اقتصادهای بزرگ تجربه کنند. در مورد چین، ۷۸ درصد مصرف‌کنندگان دیدگاه خوش‌بینانه‌ای نسبت به اقتصاد جهانی دارند، در حالی که ژاپن و کره جنوبی تنها دو کشور در آسیا هستند که چشم‌انداز بدبینانه‌ای نسبت به اقتصاد جهانی در سال آینده دارند. در آمریکای جنوبی، خوش‌بین‌ترین کشورها شامل آرژانتین، پرو و برزیل هستند.

تحصیل ریاست جمهوری خاویر میلی، آرژانتین اولین مازاد مالی خود در ۱۲ سال گذشته را به دلیل کاهش گسترده بودجه و اصلاحات تجربه کرده است. با کاهش شدید تورم، اعتماد به اقتصاد جهانی در میان آرژانتینی‌ها نسبت به سال گذشته به طور قابل توجهی بهبود یافته است. برای مصرف‌کنندگان آمریکایی، انتظارات نسبت به نظرسنجی سال گذشته ۹ درصد افزایش یافته و به اکثریت خوش‌بین ۵۴ درصدی رسیده است. در حالی که تعرفه‌های آمریکا می‌تواند فشارهای قیمتی جدیدی را ایجاد کند، کاهش مالیات‌های پیشنهادی ترامپ می‌تواند به حمایت از رشد اقتصادی کمک کند. در مقابل، کشورهای اروپایی بدبینانه‌ترین دیدگاه‌ها را نسبت به اقتصاد جهانی دارند. در میان جنگ‌های تجاری قریب‌الوقوع و شوک‌های پایدار قیمت انرژی (ناشی از جنگ روسیه و اوکراین)، ۷۰ کشور از ۱۰ کشور بدبین در این قاره قرار داشتند.



### امروز با سلامت

## کاهش دردهای مزمن با درپیش گرفتن رژیم غذایی سالم

تحقیقات جدید نشان داده است که یک رژیم غذایی با کیفیت بالا، غنی از غذاهای کامل و سرشار از مواد مغذی، ممکن است نقش قابل توجهی در کاهش درد مزمن ایفا کند. مطالعه‌ای که اخیراً منتشر شده، ثابت می‌کند کیفیت رژیم غذایی به طور مستقیم بر سطح درد و عملکرد فیزیکی تأثیر می‌گذارد و بهبودی در افرادی که به الگوهای تغذیه سالم‌تر پایبند هستند، مشاهده شده است. درد مزمن که حدود ۲۰ درصد از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به دلایل مختلف ایجاد می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که چربی بدن ارتباط مستقیمی با درد مزمن دارد. چاقی می‌تواند خطر دردهای موضعی و عمومی را افزایش دهد و یک چرخه ایجاد کند که در آن اضافه وزن می‌تواند درد را بدتر کند و درد نیز می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

یک رژیم غذایی با کیفیت بالا می‌تواند با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو از طریق مواد مغذی غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها به کاهش درد مزمن کمک کند. این الگوهای غذایی از سلامت کلی پشتیبانی کرده و التهاب سیستمیک، که یک عامل شناخته‌شده درد است، را کاهش می‌دهند. این مطالعه نشان داد زنانی که غذاهای اصلی بیشتری مانند میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی و غلات مصرف می‌کردند، درد کمتری گزارش کردند. این به طور محتمل به خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی غذاهای مانند میوه‌ها، سبزیجات و چربی‌های سالم مرتبط است که ممکن است به کاهش مسیرهای درد کمک کرده و فوایدی مستقل از وزن بدن ارائه دهند. در این تحقیق خوردن توت‌ها، روغن زیتون فرابکر، سبزیجات برگ سبز تیره، ماهی چرب غنی از امگا-۳، آجیل و دانه‌ها و غلات کامل توصیه شده 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.

### اعلام جرم توسط سمن

سازمان‌های مردم‌نهادی که اساسنامه آن‌ها در زمینه حمایت از اطفال و نوجوانان، زنان، اشخاص بیماروداران ناتوان جسمی یا ذهنی، محیط زیست، منابع طبیعی، میراث فرهنگی، بهداشت عمومی و حمایت از حقوق شهروندی است، می‌توانند نسبت به جرایم ارتکابی در زمینه‌های فوق‌الذکر اعلام جرم کنند و در تمام مراحل دادرسی شرکت کنند.

### پرونده شخصیت متهم

پرونده شخصیت متهم، پرونده‌ای است که در جرایم مهمی که مجازات آن‌ها اعدام، قطع عضو، حبس ابد و... است، به دستور بازپرس در حین انجام تحقیقات باید تشکیل شود. دستور تشکیل پرونده را بازپرس خطاب به واحد مددکاری اجتماعی صادر می‌کند و این پرونده حاوی مطالبی از جمله وضع مادی، خانوادگی و اجتماعی متهم و گزارش پزشکی روانپزشکی است.

