

عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور	مساحیام‌تایز: جمعیت‌هلال‌احمر جمهوری اسلامی ایران
دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوچه شهید طاهریان، شماره ۲۴	تلفن سازمان آگهی‌ها: ۴۴۹۵۶۱۰-۲ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰-۷
کدپستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳۳	سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir
تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰-۸	اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir
چاپ: موسسه جام جم برترینا	شبهه ایکس شهروند: shahrvandonline



- شهادت ثقل‌الاسلام تبریزی، توسط قوای متجاوز روس در شهر تبریز (۱۲۹۰ خورشیدی)
- درگذشت رومن رولان، متفکر، فیلسوف، نویسنده، ادیب شهیر فرانسوی (۱۹۴۴ میلادی)
- تظاهرات خونین مردم مشهد و دیگر شهرها در اعتراض به رژیم شاه (۱۳۵۷ خورشیدی)
- تأسیس مجمع جهانی اهل بیت (ع) به فرمان رهبر معظم انقلاب اسلامی (۱۳۶۹ خورشیدی)
- اعدام شدن صدام حسین رئیس‌جمهوری بعثی و سابق عراق با طناب دار (۲۰۰۱ میلادی)

## امروز با سلامت

### آغاز کردن صبح، با میلیاردها ذره (میکروپلاستیک) خطرناک

در حالی که میلیون‌ها نفر روز خود را با نوشیدن چای آغاز می‌کنند، نتایج یک مطالعه جدید می‌تواند شمارا در استفاده از «چای کیسه‌ای» دچار تردید کند. دانشمندان دانشگاه ملی بارسلونا هشدار داده‌اند که یک چای کیسه‌ای می‌تواند میلیاردها ذره میکروپلاستیک خطرناک را وارد بدن کند. در این پژوهش محققان سه نوع کیسه‌چای متداول را مورد بررسی قرار دادند. این کیسه‌ها که از فروشگاه‌های آنلاین و سوپرمارکت‌های محلی تهیه شده بودند، شامل کیسه‌های نایلونی، پلی‌پروپیلن و نوع سومی با جنس نامشخص بودند. آزمایش‌ها نشان داد کیسه‌های پلی‌پروپیلن بیشترین آلودگی را داشتند و حدود ۱.۲ میلیارد ذره در هر میلی‌لیتر آب آزاد می‌کردند. این ذرات به طور متوسط ۱۳۶.۷ نانومتر اندازه داشتند. کیسه‌های نایلونی نیز ۸۰۱۸ میلیون ذره در هر میلی‌لیتر با میانگین اندازه ۱۳.۸۵ نانومتر آزادی می‌کردند. محققان دریافتند که سلول‌های مخاطی روده بیشترین جذب این ذرات پلاستیکی را دارند و برخی از این ذرات حتی می‌توانند وارد هسته سلول‌ها شوند. این موضوع نگرانی‌های جدیدی درباره تأثیرات طولانی‌مدت میکروپلاستیک‌ها بر سلامت انسان ایجاد کرده است. شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهد که پلاستیک‌ها می‌توانند در ایجاد سرطان زودرس نقش کلیدی داشته باشند. مطالعه‌ای در سال جاری نشان داد که سلول‌های سرطانی روده پس از تماس با میکروپلاستیک‌ها با سرعت بیشتری گسترش می‌یابند. همچنین محققان چینی دریافتند که ذرات پلاستیکی در اسپرم مردان وجود دارد و می‌تواند بر تحرک اسپرم و قدرت باروری تأثیر منفی بگذارد. با توجه به افزایش استفاده از پلاستیک در بسته‌بندی مواد غذایی، ضروری است که پژوهش‌های علمی و سیاست‌گذاری‌ها به چالش‌های ناشی از آلودگی میکروپلاستیک‌ها برای تضمین ایمنی غذا و سلامت مصرف‌کنندگان بپردازند.



## امروز با فناوری

### ساخت یک میز کار مخصوص برای رهایی کاربرها از کمردرد

سبک زندگی مدرن ما با نشستن زیاد همراه است و این برای سلامتی هیچ خوب نیست. میزهای رایج قرن هاست که گزینه‌های پیش فرض برای مدارس و ادارات بوده‌اند. از طرفی میزهای ایستاده اخیراً محبوبیت پیدا کرده‌اند، اما آنگاه هم که به نظر می‌رسد، جدید نیستند. افراد مشهوری مانند جارج لوید و ارنست همینگوی نیز از چنین میزهایی استفاده می‌کردند. حال محققان میز جدیدی ساخته‌اند که «ارگو دسک» نام دارد و با امکانات جدید خود می‌تواند به تسکین درد مزمن کمردرد کمک کند. این میز جدید هر دو گزینه اترکیب می‌کند و گزینه سوم ارائه می‌دهد که میز خوابیده برای کاهش کمردرد مزمن است. سازندگان ارگو دسک طی تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند تنها حالتی که کاربرد آن احساس راحتی می‌کند، تکیه دادن است. اما این کار، رسیدن به صفحه کلید رایانه و دیدن صفحه نمایش آن را سخت می‌کند.

آن‌ها یک نمونه اولیه از میز را ساختند که این نیازها را برآورده می‌کند. راه حل ساده به نظر می‌رسد. ارگو دسک نه تنها می‌تواند بین حالت‌های معمولی نشسته و ایستاده جابه‌جا شود، بلکه می‌تواند سطح ران را تا ۴۵ درجه افزایش دهد. یک قفسه کوچک در پایین برای نگه داشتن صفحه کلید و ماوس روی سطح شیب‌دار وجود دارد و یک پایه همراه که صفحه نمایش را در بالا نگه می‌دارد. همچنین یک قسمت در کنار میز وجود دارد که کج نمی‌شود تا جایی برای قرار دادن نوشیدنی یا تزئینات روی میز وجود داشته باشد. در واقع سازندگان می‌خواهند ارگو دسک به اندازه‌ای کاربردی باشد که بتوان آن را در فضای معمولی خانه یا محل کار قرار داد. ارگو دسک در ماه فوریه عرضه خواهد شد و امکان پیش سفارش آن با قیمت ۴۴۹ دلار و ۴۰ درصد تخفیف نهایی در دسترس 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 شبه قضایی، همچنین فرهنگ‌سازی و آمادگی عموم برای تبعیت از قانون خواهد شد.

### خرید ملک از بیش از یک مالک

هرگاه یک ملک چند مالک داشته باشد و یکی از مالکین مذاکره با خریدار را انجام دهد، در زمان امضای قولنامه یا مبیعانه‌نامه همه مالکین باید حاضر باشند. مگر این‌که از همه آن‌ها و کالتنامه رسمی وجود داشته باشد. در غیر این صورت ممکن است سایر مالکین معامله را تأیید نکنند و خریدار درگیر مشکلات بعدی شود.

### خطر در استفاده از خودپردازها

گاهی افرادی هنگام استفاده از خودپرداز از شما کمک می‌خواهند. ممکن است کاری که در اختیار آن فرد است سرقتی باشد و وقتی کارت را درون خودپرداز قرار می‌دهید از شما عکس گرفته می‌شود. اگر نتوانید ثابت کنید که برای کمک این کار را انجام داده‌اید مجرم شناخته خواهید شد. بنابراین تا حد امکان از کمک خودداری کنید و یا از شخص بخواهید همراه شما در مقابل خودپرداز قرار بگیرد.



## عکس دیروز



### نخستین دبیرکل سازمان ملل متحد

۵۶ سال پیش در چنین روزی، برابر ۳۰ سپتامبر ۱۹۴۸ میلادی، تریگوئه لی، سیاستمدار نروژی و نخستین دبیرکل سازمان ملل متحد در ۷۲ سالگی درگذشت. باتصویب منشور ملل متحد در ۲۶ ژوئن ۱۹۴۵ میلادی، نمایندگان ۵۰ کشور مؤسس توافق کردند عنوان رئیس را کنار بگذارند و از واژه دبیرکل برای شخصی که ریاست این سازمان و مسئولیت مدیریت جلسات مجمع عمومی را برعهده می‌گیرد، استفاده کنند. نمایندگان ابتدا هوبرت گلدوین، دیپلمات انگلیسی را به سمت دبیرکل موقت انتخاب کردند که برای مدت یکصد روز این پست را بر عهده داشت. در تاریخ اول فوریه ۱۹۴۶ میلادی، تریگوئه لی، وزیر خارجه سابق نروژ، با اکثریت آرا به دبیرکل سازمان ملل برگزیده شد و تا آوریل ۱۹۵۳ در این منصب باقی ماند. ابتکار عمل در مسئله فلسطین، واکنش به جنگ اعراب و اسرائیل، دخالت سازمان ملل در جنگ کره، تلاش برای تخلیه خاک ایران از نیروهای متفقین، پایان دادن به جنگ هندو پاکستان، و... از جمله مهم‌ترین فعالیت‌های دوران دبیرکلی تریگوئه لی باید به‌شمارد.

## نگاه روز

### جزیره ثبات یا آتش زیر خاکستر؟ تعارف کارتر و باور شاه

می‌داد. او حوصله تعهدات حقوق بشری که دموکرات‌ها نسبت به آن‌ها حساس بودند را نداشت و شاید از همین رو بود که در جریان انتخابات ریاست جمهوری آمریکا در سال ۱۹۷۶ میلادی، از جerald فورد جمهوری خواه در برابر جیمی کارتر دموکرات حمایت کرد. این حمایت به قدری آشکار بود که کارتر پس از رسیدن به قدرت آن را فراموش نکرد و پاسخ دادن به پیام تبریک شاه را یک ماه به تأخیر انداخت. اما در نهایت رابطه کارتر و شاه هیچگاه به اتفاقات خوبی منتهی نشد. هم سفر شاه به آمریکا (دوماه قبل از سفر کارتر به تهران) و هم حضور رئیس‌جمهوری آمریکا در تهران منجر به برپایی تظاهرات ضد رژیم، در ایران و ایالات متحده شد. کارتر با جزیره ثبات خواندن ایران شجاعتی مصنوعی به شاه داد تا سرکوب مردم را مضعف کرده و تیغ تیرامحکم‌تر به ریشه‌های سلطنت پوسیده خود بکوبد.



### روشنگری امام خمینی (ره) درباره سفر کارتر

سفر رئیس‌جمهوری آمریکا به ایران یک جنبه نمادین هم داشت و آن اعلام حمایت و اطمینان از متحدان باقی‌مانده خود بود. قوت قلبی که شاه پس از سفر کارتر پیدا کرد قابل کتمان نیست، کما این‌که مقاله توهین آمیز ایران و استعمار سرخ و سیاه نیز تنها چند روز پس از این سفر در روزنامه اطلاعات منتشر شد. جالب آن‌که امام خمینی (ره) از همان ابتدا متوجه دلیل سفر فوق‌شده و طبیعت سخنانی به آن اشاره کردند: «شاه می‌خواهد ثابت کند که نوکری او تحکیم شده و ملت نباید گمان کند او از پشتیبانی‌های بی‌خردانه نیست. ولی ملت با تظاهرات عمومی و تعطیل سرتاسری دامنه‌دار و اظهار تنفر، بار دیگر ثابت کرد که او را نمی‌خواهند و از او خاندانش بیزار است و این رفتارند طبیعی سرتاسری در حقیقت خلع او از سلطنت غاصبانه جا برانه است. کارتر و دیگر غارتگران مخازن ملت‌های مظلوم باید بدانند محمدرضا خان، خائن و بی‌ایمان است و ناچار از سلطنت مخلوع است...»

### شاه و کارتر، پیوندی به دور از عاقبت بخیری

محمدرضا شاه از ابتدای رسیدن به قدرت روابط ویژه‌ای با حزب جمهوری خواه آمریکا داشت و به‌شکلی واضح آن‌ها را به دموکرات‌ها ترجیح

## عکس روز



### بزرگداشت ۹ دی در سراسر ایران

آیین گرامیداشت سالروز حماسه ۹ دی، روز بصیرت و میثاق امت با ولایت با حضور پرشور مردم، در شهرهای مختلف کشور برگزار شد و مردم انقلابی ایران امسال پس از ۱۵ سال، با بزرگداشت این حماسه‌باری دیگر، ولایتمداری و بصیرت خود را به نمایش گذاشتند.

## خاطرات الرجال

ارتشبد حسین فردوست، دوست دوران کودکی محمدرضا پهلوی و رئیس دفتر اطلاعات او، پس از پیروزی انقلاب اسلامی در ایران ماند و خاطرات خود از دوران مجالست با شاه، خاندان و دولتمردان رژیم پهلوی را به رشته تحریر درآورد. خاطرات فردوست تحت عنوان «ظهور و سقوط سلطنت پهلوی» منتشر شده است که در این ستون به تناوب برخی را مرور می‌کنیم.

### دوره اطلاعاتی در انگلستان (۳)

روزی من را به بازدید مرکز اسناد (بایگانی راکد) ام‌آی‌سیکس بردند. به اتفاق فردی که مأمور آموزش من بود سوار آسانسور شدید. آسانسور پایین رفت و مدت زیادی طول کشید تا متوقف شد. معلوم بود مقدار زیادی (۴۰-۵۰ متر) زیر زمین رفته‌ایم. پس از خروج از آسانسور، یک طبقه نیز با پلکان پایین رفتیم. ساختمان یک‌تکه بتنی بود با ستون‌های زیاد و حجیم و سقفی بسیار بلند. نور و هوا چنان بود که با هوای لطیف و آزاد تفاوتی نداشت. به محوطه بسیار وسیعی وارد شدیم که تماماً قفسه‌بندی فولادی بود و در هر قفسه میکروفیلم‌ها بسیار منظم چیده شده بود. زمانی که مسئول بایگانی برای من توضیح می‌داد، ناگهان سرکلک شاپور جی پیدا شد و من که نمی‌دانستم او در لندن است بسیار متعجب شدم. سیستم بایگانی به نحوی بود که هرچه می‌خواستند فوراً حاضر می‌شد و فقط کافی بود به مسئول مربوطه گفته شود. سیستم را ندیدم، چون در محل دیگری قرار داشت و نزدیک من نبود. شاپور جی توضیح داد که در مورد تمام کشورهای جهان و خود انگلستان از تاریخی که سندی موجود بوده، فیلم و مدارک در این بایگانی جمع شده و مدارک فقط جنبه اطلاعاتی و سیاسی ندارد، جنبه تاریخی نیز دارد. در مورد ایران گفت که از زمان شاه عباس هر مدرکی بخواهی موجود است و سپس گفت: «آیا می‌خواهی فیلم‌هایی از رضا بسیار قبل از سلطنت او، و پس از سلطنتش و فیلم طفولیت و زندگی محمدرضا را ببینی؟» ابزار تمایل کردم. شاپور جی روی پرده سینما به نمایش تصاویری از زندگی رضاشاه پرداخت. از موقعی که یک قزاق ساده بود و به تدریج ترفیع گرفت و فیلم‌های نایاب و بکری از دوران سلطنت او که هر یک مربوط به دورانی از تاریخ او بود و نمونه‌هایی از خط او قرار داده‌ای مهمی که بسته بود. پس از پایان فیلم رضاشاه، خواستم که فیلم محمدرضا را نشان دهد. شاپور جی با وجودی که خودش پیشنهاد کرده بود، گفت: «فکر می‌کنم زود است!» پس از پایان دروس شفاهی، مدت ۴۸ ساعت در حوالی بندر پلیموت (جنوب انگلستان) که مرکز اصلی نیروی دریایی است) آموزش عملی دیدم. از بندر من رابه محلی بردند و قرار شد از نقطه معینی با اعلام راننده اطراف خود رانگاه نکنم. منظور این بود که محل آموزش را نشاناسم. مانند یک سربازخانه بود. محوطه وسیعی بود که در ۳ طرف آن ساختمان دو طبقه قرار داشت. یک ضلع فاقد ساختمان بود و در جلوی آن فضای بسیار وسیعی برای برخی عملیات واقع بود. بر این پایگاه انضباط شدیدی حکم فرما بود. فردی من را به اتاق خواب راهنمایی کرد و گفت: «بدون اجازه حق خروج از اتاق را ندارید و هر کاری داشتید زنگ بزنید!... ادامه دارد»

