

عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور

صاحبماتریاز جمعیت‌هلال‌احمرجمهوری‌اسلامی‌ایران

دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کویچه شهید طاهریان، شماره ۲۴

کدپستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳۳

فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰

تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۸-۱

چاپ: موسسه جام جم بزرگ برنا

تلفن سازمان آکسی‌ها: ۴۴۹۵۶۱۰۰۲

فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰۷

سامانه پیامکی: ۰۰۰۲۶۲۶۲۶۲

سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir

اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir

شبکه ایکس شهروند: shahrvandonline



- زادروز واسکو دوگاما دریانورد معروف پرتغالی و پیشاهنگ استعمار (۱۴۲۹ میلادی)
- سوزاندن جیوردانو برنو، فیلسوف ایتالیایی توسط دادگاه تفتیش عقاید (۱۲۰۰ میلادی)
- قیام مردم مسلمان تبریز، به مناسبت چهلمین روز شهادی ۱۹ دی قم (۱۳۵۶ خورشیدی)
- برگزاری مرحله اول انتخابات ششمین دوره مجلس شورای اسلامی (۱۳۷۸ خورشیدی)
- سقوط هواپیمای ایت‌آی ۷۲۱ تهران - یاسوج، در برخورد با کوه دنا (۱۳۹۶ خورشیدی)



شهادت موسس حزب الله در حمله هلیکوپترهای اسرائیلی

۳۳ سال پیش، برابر ۱۶ فوریه ۱۹۹۲ میلادی، سیدعباس موسوی، دبیر کل حزب‌الله لبنان، بعد از شرکت در مراسم هشتمین سالگرد شهادت شیخ‌راغب حرب و هنگام بازگشت به خانه، هدف حمله هلیکوپترهای ارتش اسرائیل قرار گرفت و به شهادت رسید. شیخ‌راغب حرب نیز درست ۸ سال پیش از این تاریخ، یعنی در ۱۶ فوریه ۱۹۸۴ میلادی در حمله مستقیم کماندوهای رژیم صهیونیستی به شهادت رسیده بود. در حقیقت ۱۶ فوریه در تاریخ لبنان مصادف شده است با سالروز فقدان دو چهره مهم که هر کدام در برهه‌های خاص نقشی تاثیرگذار در تحولات مربوط به این خطه بحرانی از خود به یادگار گذاشتند. سیدعباس موسوی که از یاران امام موسی صدر و سیدمحمدباقر صدر به شمار می‌رفت، در سال ۱۹۹۱ به همراه تعدادی از همراهان خود سنگ مهم‌ترین نیروی مقاومت شیعی خاورمیانه یعنی حزب‌الله لبنان را بنا گذاشت. پس از سیدعباس موسوی که در هنگام شهادت دومین دبیر کل این سازمان شیعی به شمار می‌رفت، شهید سیدحسن نصرالله جای او را گرفت تا پتانسیل نهفته این گروه برای همه عیان شود و شاید دقیقاً به خاطر همین تجربه است که اکنون کسی در جبهه مقاومت نگران خلاء جانشینی در حزب‌الله لبنان نیست.

استقلال کوزوو، آخرین برگ از دفتر خونبار و غم‌انگیز مناقشه بالکان

اِشهروند! ... ما هبران ملت، که به طریق دموکراتیک انتخاب شده ایم، کوزوو را به عنوان کشوری مستقل و دموکراتیک اعلام می‌کنیم. اعلام استقلال کوزوو نشانه پایان روند انحلال یوگسلاوی است. ما بر عزم خود برای برقراری مناسبات حسن‌همجواری با کل منطقه تا کیدمی‌کنیم. این مناسبات خوب در آینده نزدیک با صربستان نیز امکانپذیر است، کشوری که ما به‌طور تاریخی هموار با آن همکاری اقتصادی داشته‌ایم. ... ۱۷ سال پیش در چنین روزی، برابر ۱۷ فوریه ۲۰۰۸ میلادی، هاشم تاجی، نخست‌وزیر کوزوو با قرائت بیانه استقلال کوزوو که بخش‌هایی از آن در ابتدای این متن آمد، جدایی کوزوو را از جمهوری صربستان را رسماً و به‌شکل یکجانبه اعلام کرد. در این تاریخ ۱۰ سال از جنگ کوزوو می‌گذشت و این منطقه تحت نظارت سازمان ملل متحد قرار داشت. این اعلام استقلال با مخالفت شدیدی در صربستان، روسیه و چین مواجه شد، اما باالات متحده و اغلب کشورهای اروپایی آن را به رسمیت شناختند.

فروپاشی یوگسلاوی، متأثر از فروپاشی ابرقدرت شرق

به این ترتیب با استقلال ششمین تکه از سرزمینی که سابقاً یوگسلاوی نامیده می‌شد، مناقشه‌ای که از سال‌ها قبل در منطقه بالکان آغاز شده بود به پایان رسید. فروپاشی یوگسلاوی را شاید بتوان از تبعات ناگزیر یک فروپاشی بزرگ‌تر یعنی انحلال اتحاد جماهیر شوروی قلمداد کرد. اما برخی تاریخ‌پژوهان معتقدند زنگ‌فروپاشی یوگسلاوی در ستار فرادای مرگ‌یوسپ بروز تیتو به‌صدا در آمد. مارشال تیتو که از رهبران گروه‌های مقاومت مردمی (پارتیزان‌ها) در برابر اشغالگری آلمان نازی بود، پس از پایان جنگ بین‌الملل دوم به‌عنوان رئیس جمهوری مادام‌العمر یوگسلاوی سوگند یاد کرد تا وقتی زنده بود این سرزمین ناهمگون به‌لحاظ قومی و مذهبی را در سایه آرامش اداره کرد. با مرگ تیتو در ماه می ۱۹۸۰ میلادی اما همه چیز تغییر کرد و در صربستان، کرواسی، بوسنی و هرزگوین، اسلوونی، مقدونیه و بعدها کوزوو هر یک ساز خود را کوک کردند. پس از تیتو، جمهوری‌های مختلف یوگسلاوی حدود یک دهه دندان روی جگر گذاشتند و در ابتدای دهه ۹۰ از برین بیستم و دمیونی اعلام استقلال آن‌ها آغاز شد.

نسل‌کشی در بوسنی و آمادگی برای تکرار در کوزوو

یوگسلاوی از سال ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۵ میلادی سه جنگ نسبتاً کوچک (جنگ استقلال اسلوونی، متوسط جنگ استقلال کرواسی و اوخیلی بزرگ جنگ استقلال بوسنی) را پشت سر گذاشت. پشت همه این جنگ‌افروزی‌ها جمهوری صربستان قرار داشت که خود را وارث بلافصل یوگسلاوی می‌دانست و به پشتیبانی متحد قدیمی‌اش یعنی روسیه نیز دلگرم بود. همه این جنگ‌ها چیزی جز ویرانی و کشتار برای ساکنان سرزمینی که زمانی متحد بود و یوگسلاوی خوانده می‌شد به‌ارمان نیاورد. جنگ بوسنی که گل سرسید همه منازعات بالکان باید محسوب‌شود و کلکسیون‌های همه‌فجایع بشری در آن اتفاق افتاد، عاقبت پس از ۳ سال با فشار همه‌جانبه آمریکا و اروپا به پایان رسید. ۳ سال پس از جنگ بوسنی، در پی تحولات استقلال طلبان کوزوو ارتش صربستان سرکوب آن‌ها را دستور کار خود قرار داد، اما این بار نیز آمریکا و ناتو وارد عمل شده و صربستان را با فشار نظامی مجبور به عقب‌نشینی کردند تا به این ترتیب آخرین جنگ بزرگ بالکان نیز به پایان راه خود برسد.



موسیقی خراسانی در برج آزادی

چهلمین جشنواره بین‌المللی موسیقی فجر از ۲۳ تا ۲۹ بهمن با حضور ۱۰۶ گروه موسیقی و ۱۷۷۱ هنرمند از سراسر جهان در ۱۰ تالار سطح شهر و هم‌زمانی اجرا در ۲۱ استان در حال برگزار است. در پنجمین شب این جشنواره کنسرت شب شرق و جنوب خراسان اسفندیار تخم‌کار و ابراهیم سلم‌آبادی در برج آزادی تهران اجرا شد.

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 دولت‌مدان 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.

سازمان سیا در ایران^(۵)

ریچارد هلمز را چندین بار که به ایران آمد دیدم. او در سفر اول معاون سیا بود، بار دوم رئیس سیا و سپس سفیر آمریکا در ایران. هلمز علاقه زیاد به ایجاد رابطه دوستانه با من داشت. او و همسرش بارها من و زلم را به منزل‌شان دعوت کردند و به کرات نیز من را به میهمانی‌های سفارت دعوت کرد، ولی هر بار توسط افسر دفتر و منشی او عذر خواستم. لذا هلمز تصمیم گرفت صباپی، رئیس فدراسیون بریج را که دوست صمیمی من بود به شام دعوت کند. او به صباپی گفت: «من و همسر من به بریج علاقه داریم. اگر ممکن است هفته‌ای ۲ بار برای بازی به منزل ما بیایید. اول بازی بریج را به ما یاد بدهید و سپس نفر چهارم را برای بازی معرفی کنید!» (بازی بریج ۴ نفره است). لابد هلمز از علاقه من به بازی بریج و صمیمیت‌م با صباپی اطلاع داشت. صباپی مطلب را به من گفت و کسب تکلیف کرد. به او گفتم: «برای تو که بهتر از این نمی‌شود!» گفت: «از نظر سیاسی اشکالی ایجاد نمی‌کند؟»

گفتم: «برای شما هیچ اشکالی ایجاد نمی‌کند، معجزاً از فامیل خود (ثابتی) سوال کنید!» (پرویز ثابتی با خواهرزاده صباپی ازدواج کرده و به صباپی علاقه زیاد داشت). او از ثابتی سوال کرد و گفت که او نیز پاسخ شما را داد. به هر حال رفت و آمد صباپی به خانه هلمز شروع شد و او حدود ۳ سال (تا خروج هلمز از ایران) هفته‌ای ۲ بار به منزل او می‌رفت. هر بار، خانم هلمز یک کادوی کوچک، مانند یک بسته بزرگ سیگار (۲۰۰ تنگ) یا یک بطری ویسکی یا یک بسته شکلات‌واز این قبیل به او می‌داد. او طی این مدت بارها به من گفت: «آقای هلمز از شما خیلی تعریف می‌کند و علاقه دارد که شما بیایید و نفر چهارم بازی شوید!» من پاسخ می‌دم که وضع من با شما فرق می‌کند و اگر من بیایم بلافاصله به مسئله جنبه سیاسی خواهند داد.

به هر حال نرفتم و صباپی نیز سرلشکر مطبوعی را به عنوان نفر چهارم بازی به منزل هلمز برد که بازی‌اش خوب نبود. این جلسات بازی تا خروج هلمز از ایران ادامه یافت و پس از آن خانم هلمز گاهی برای صباپی نامه دوستانه می‌نوشت و هر بار از او تشکر می‌کرد. به هر حال، شاید این عدم تمایل من به معاشرت و روحیه‌ام در نپذیرفتن چنین دعوت‌هایی، که خیلی‌ها از جمله قره‌باغی برای آن سرودست می‌شکستند و به آن افتخار می‌کردند، برای آمریکایی‌ها عجیب بوده است و شاید به همین دلیل سولیوان در خاطراتش من را «رموز» خوانده است.



معرفی کشورهای صاحب‌بنزین ارزان ایران، مالزی، مصر، بحرین و قطر در صدر فهرست

اخیراً یک سایت قیمت خرده‌فروشی بنزین در ۱۶۹ کشور جهان را منتشر کرده است. این داده‌ها مربوط به تاریخ ۳ فوریه ۲۰۲۵ است. در این فهرست ایران جزو کشورهایی قرار دارد که قیمت بنزین در آن‌ها بسیار پایین است. فی‌الواقع حتی در میان کشورهای خاورمیانه که قیمت بنزین در آن‌ها پایین است، قیمت بنزین در ایران به‌طور شگفت‌انگیزی نسبت به این کشورها کمتر است. به‌طور متوسط ایرانیان در هفته منتهی به ۳ فوریه، برای هر گالن بنزین ۱۱ سنت پرداخت کرده‌اند. از طرف دیگر، مردم هنگ‌کنگ در همین زمان، نزدیک به ۱۳ دلار برای هر گالن پرداخت کرده‌اند. البته فراموش نکنیم که این موضوع ارتباط بسیار مستقیمی با ارزش پول کشورمان دارد و به دلیل نزول بی‌سابقه ریال در برابر دلار، این تفاوت قیمتی بیش از پیش به چشم می‌آید. حالا این میان از تفاوت درآمدی ایرانیان با ساکنان دیگر کشورها می‌گذریم که خود داستانی مجزا است!

اما به‌طور کلی، قیمت بنزین در کشورهای تولیدکننده و پالایش‌کننده نفت بسیار پایین‌تر است. این موضوع در قیمت‌های روسیه، عربستان سعودی و ایالات متحده نیز قابل مشاهده است. یک استثنا در این مورد نروژ است. در نروژ با وجود اینکه بزرگ‌ترین تولیدکننده نفت اروپاست، باید بیش از ۷ دلار برای هر گالن بنزین پرداخت کرد. قیمت در پمپ بنزین توسط چندین عامل تعیین می‌شود: ۱- هزینه نفت خام که بر اساس نوع آن متفاوت است و نفت سبک‌تر و شیرین‌تر (با گوگرد کمتر) معمولاً گران‌تر است و از هر بشکه آن بنزین بیشتری تولید می‌شود. ۲- هزینه‌های پالایش که به پیچیدگی و فناوری پالایشگاه بستگی دارد. ۳- هزینه حمل و نقل و توزیع. ۴- مالیات‌های فدرال، ایالتی و محلی. ۵- یارانه‌های دولتی نیز می‌تواند بر قیمت نهایی تاثیر بگذارد. بعد از ایران، کشورهای لیبی، ونزوئلا، انگولا، مصر، الجزایر، کویت، ترکمنستان، مالزی، قرقاقستان، بحرین، بولیوی و قطر صاحب‌ارزان‌ترین بنزین هستند.



کاهش ریسک آسیب دیدگی در ورزش با رعایت نکاتی مثل هیدراته ماندن و تغذیه مناسب

ورزش کردن به‌طور منظم یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای خود انجام دهید. اما برای بهره‌مندی از مزایای ورزش و کاهش ریسک آسیب، باید نکات مهمی را رعایت کنید، چه یک ورزشکار حرفه‌ای باشید و چه یک ورزشکار صفر کیلومتر و تازه‌کار. در مرحله نخست بسیار مهم است که هیدراته بمانید. کم‌آبی می‌تواند منجر به خستگی، سرگیجه و افت عملکرد شود. پس سعی کنید قبل، حین و پس از تمرین آب بنوشید تا بدن خود را هیدراته نگه دارید. همچنین تغذیه مناسب به اندازه خود ورزش اهمیت دارد. یک رژیم غذایی متعادل که سرشار از پروتئین چربی‌های سالم و کربوهیدرات‌های پیچیده باشد انرژی مورد نیاز بدن‌تان را برای عملکرد بهتر و بازسازی تامین می‌کند. نکته دیگر این که اگر دردی که با درد طبیعی عضلانی پس از ورزش تفاوت دارد حس کردید به بدن خود استراحت دهید تا بهبود پیدا کند.

فرم صحیح انجام حرکات را حفظ کنید. اجرای نادرست حرکات می‌تواند به جای سود آسیب جدی به بدن وارد کند به خصوص در تمرینات سنگین و حرکات پیشرفته مانند وزنه‌برداری، استراحت و خواب‌راجدی بگیرد. بخش زیادی از فرآیند تناسب‌اندام مربوط به ریکاوری است، پس سعی کنید هر شب بین هفت تا نه ساعت خواب کافی داشته باشید. یادتان نرود که تمرینات قدرتی و انعطاف‌پذیری را به برنامه خود اضافه کنید. اگر چه تمرینات کاردیو عالی هستند اما یک برنامه ورزشی کامل باید شامل تمرینات قدرتی برای افزایش حجم عضلات و تمرینات انعطاف‌پذیری مانند کشش یا یوگا برای بهبود تحرک و پیشگیری از خشکی عضلات باشد. گرم کردن و سرد کردن را فراموش نکنید. گرم کردن عضلات پیش از تمرین به جلوگیری از آسیب کمک می‌کند و سرد کردن پس از تمرین از خشکی عضلات جلوگیری کرده و روند بهبودی را تسریع می‌کند.

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.

منتشر کردن اسکرین‌شات چت

انتشار بدون اجازه اسکرین‌شات چتی که در آن اسرار خصوصی دیگران بیان شده باشد، جرم است و مجازات حبس از ۹۱ روز تا ۲ سال، یا جزای نقدی از ۵۰۰ هزار تومان تا ۴ میلیون تومان یا هر دو مجازات را در پی خواهد داشت.

اولویت نفقه بر بدهی به مردم

در صورتی که زن نفقه گذشته خود را مطالبه کند و مرد نداد باشد و یا دچار ورشکستگی شده باشد، به‌دلیل این که نفقه زن طلب ممتاز است، پرداخت آن مقدم بر پرداخت نفقه فرزند و طلب سایر طلبکاران است.

