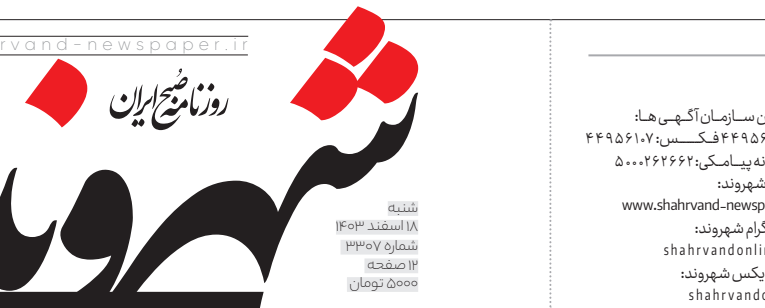


شناسنامه		
عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور	صاحبامتیاز: جمعیت‌هلال‌احمرجمهوری اسلامی ایران دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوجه شهید طاهریان، شماره ۲۴ کدپستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰ تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۸ چاپ: موسسه جام جم برتر برنا	تلفن سازمان آکسی هال: ۴۴۹۵۶۲۰۰-۲ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۷ سامانه پیامکی: ۴۴۹۵۶۶۲-۵۰۰۳۶۲۶۶۲ سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir شبکه ایکس شهروند: shahrvandonline



✎ 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 شاه‌و خاندان پهلوی را مکتوب کرده است. این تقریرات در ۷ جلد تحت عنوان «یادداشت‌های علم» به چاپ رسیده‌اند و مادر این ستون به تناوب این یادداشت‌ها را امروزمی‌کنیم.

آمریکا، ارباب مسخره ما

مباحثه‌ای در سنای آمریکا در جریان است که هدف از آن بازداشتن دولت از اعطای کمک نظامی به هر کشوری است که سابقه زندانی کردن ناراضیان سیاسی را دارد. اعلیحضرت فرمودند: «چه مسخره بازی‌هایی. حق آمریکایی‌ها همین است که ما زندان‌ها را خالی کنیم و اجازه دهیم خرابکاران قدرت را به دست گیرند، آن وقت خوب به واشینگتن نشان خواهند داد که چقدر برای ارزش‌های قدیمی و خوب آمریکا احترام قائلند.» ۵۴/۱۱/۸۰

ازدواج دختر خیره‌سر شاه

موضوع ازدواج والا حضرت شاهدخت شهناز با خسرو جهانبانی را عرض کردم. فرمودند: «اجازه دادم، چاره نیست. می‌گویند شهناز آبتن هم هست.» من از قیافه شاه خیلی متأثر شدم، ولی به روی خودم نیاوردم و تصمیم گرفتم دیگر هرچه زودتر کارها را رو به راه کنم. فقط پرسیدم عقد در کجا باشد؟ فرمودند: «در سفارت ما در پاریس.» دیگر ادامه ندادم که بیشتر باعث تأثر شاه بشوم. بلافاصله دنبال کار رفتم، و کار هم در ۱۱ فوریه (۲۲ بهمن) انجام گرفت. ۴۹/۱۱/۸۰

لج و لجبازی با سعودی‌ها

اعلامیه مختصری دادم و گفتم مسافرت شاهنشاه به عربستان فعلاً موقوف شد. امروز فعالیت سیاسی بسیار زیاد بود، هم سفیر عربستان و هم سفیر آمریکا چندین دفعه به دیدن من آمدند. به سفیر عربستان همان مطلب را تکرار کردم و مخصوصاً از حرکت بچگانه که طرف ۴۴ ساعت بیابنه، سکوی حفاری پشت خط ما بگذرانند و یک دهن کجی‌بی می‌زنند، خیلی ایراد گرفتم و گفتم باید حتماً این سکور ابدارید و گر نه کشتی‌های ما آن را خواهند برداشت. بالاخره این کار را هم نکردند تا کشتی‌های ما رفت و به آن‌ها اخطار کردند بروید، چون نرفتند همه چیز را توقیف کردند و به ایران آوردند، نزدیک جزیره خارک. شاهنشاه فرمودند آن‌ها را مرخص کنند. مرخص شدند ولی سکو بدون سرنشین هنوز در ریاست که قرار است یا آن را ببرند یا بحیره ما آن را غرق کنند. سکوی پان آمریکن هم (متعلق به ما، یعنی همان چاه شماره ۷ در ریاست، ولی سرنشین ندارد. مضحک این است که بعداً سفیر آن‌ها در این تلگراف کرده که وزیر دربار به من گفته است اگر مذاکره کنیم لازم نیست سکو را بردارید. در صورتی که من از اول گفتم باید شما سکو را بردارید، ما هم کار را در سکوی خودمان متوقف کنیم تا مذاکره کنیم. ۴۶/۱۱/۸۱



تقویم تاریخ
- آغاز به کار بازار سهام شهر نیویورک در خیابان وال استریت محله منهتن (۱۸۱۷ میلادی) - معرفی نخستین لوح فشرده جهان یا CD توسط دو شرکت فیلیپس و سونی (۱۹۷۹ میلادی) - درگذشت عبدالرحیم ربانی شیرازی عضو مجلس خبرگان قانون اساسی (۱۳۲۰ خورشیدی) - درگذشت احمد عبادی، موسیقی‌دان شهیر، نوازنده برجسته ساز سه تار (۱۳۷۱ خورشیدی) - درگذشت سیمین دانشور، نویسنده و مترجم نامدار ایرانی در ۹۰ سالگی (۱۳۹۰ خورشیدی)

📶 امروز با جهان

فروش خودروهای برقی در جهان و پیشتازی چین در تصاحب سهم عمده بازار آن

چین قدرت بدون چون و چرای جهانی در صنعت خودروهای برقی است که هم در فروش داخلی و هم در تولید کلی پیشتاز است. برندهای چینی ۶۲درصد از فروش جهانی خودروهای برقی در سال ۲۰۲۴ را به خود اختصاص دادند. با گسترش بازار جهانی خودروهای برقی، در سال ۲۰۲۴ میلادی بیش از ۱۷ میلیون دستگاه به فروش رسید. تولیدکنندگان چینی به طور جدی فرصت‌های بین‌المللی را دنبال کرده‌اند و خودروهایی مقرون به صرفه ارائه می‌دهند که اغلب قیمت رقابتی محلی را کاهش می‌دهند. در حال حاضر ۴درصد از بازار خودروهای برقی در آلمان، ۷۰درصد در انگلستان، ۵درصد در فرانسه، ۲درصد در بلژیک، ۶درصد در هلند، ۵درصد در سوئد، ۹درصد در نروژ، ۱۰درصد در اسپانیا، ۶درصد در ایتالیا و ۲درصد در ژاپن به محصولات چین تعلق دارند.

ایالات متحده موضع قاطعی علیه خودروهای برقی چینی اتخاذ کرده است. واشینگتن با اعمال تعرفه ۱۰۰درصدی در سال ۲۰۲۴، اخیراً قوانینی را تصویب کرده که فناوری چینی را در خودروهای برقی در جاده‌های ایالات متحده ممنوع می‌کند. کانادا با توجه به روابط اقتصادی عمیق خود با ایالات متحده، تعرفه‌های مشابهی را اعمال کرده است. در مقابل، اروپا بیشتر از خودروهای برقی چینی استقبال کرده، اما همچنان در مورد حفاظت از صنعت خودروسازی داخلی خود محتاط است. در سال ۲۰۲۴ میلادی پس از تحقیقات ضدپارانه، اتحادیه اروپا تعرفه‌های واردات BEV خودروهای برقی باتری دارا را برای خودروسازان خاص چینی تا ۳۵.۳ درصد اضافی معرفی کرد. در همین حال، در کشورهایی که صنعت خودروسازی داخلی قوی ندارند، خودروهای برقی چینی به سرعت سهم قابل توجه بازار را به دست آورده‌اند.



📶 امروز با سلامت

راه درمان مشکلات مزمن خواب مدیتیشن، گذراز چُرت روزانه،تنظیم ساعت بدن

اگر با افزایش سن بیشتر در رختخواب غلت می‌زنید و بیدار می‌مانید، تنها نیستید و کارشناسان معتقدند که دلیل آن را یافته‌اند. در حقیقت استرس، ساختار خواب و تغییرات هورمونی می‌توانند بر خواب افراد مسن تأثیر بگذارند. وقتی وارد دهه ۶۰ و ۷۰ زندگی خود می‌شوید، خواب شما سطحی ترمی شود. در این دوره، مشکلات خواب مانند بی‌خوابی بیشتر رخ می‌دهند، و همچنین دفعات رفتن به دستشویی در طول شب افزایش می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهند که تا ۷۰ درصد افراد ۶۵ سال به بالا با مشکلات مزمن خواب مواجه هستند و تغییرات هورمونی در این میان نقش مهمی ایفا می‌کنند، به‌ویژه در زنان. زنان در این سنین بیشتر دچار گرگرفتگی، تعریق شبانه و همچنین افزایش میزان آپنه خواب و بی‌خوابی می‌شوند. البته ممکن است دلایل تکاملی نیز در کاهش خواب عمیق در سالمندان نقش داشته باشند.

اما توصیه‌هایی برای خواب بهتر: ۱- اگر ذهن پر مشغله‌ای دارید، مدیتیشن ۵ دقیقه‌ای در روز می‌تواند به آرام‌تر شدن ذهن شما در شب کمک کند. ۲- برای داشتن خوابی بهتر در شب، زمان کمتری را در رختخواب در طول روز بگذرانید و چرت‌های روزانه را محدود کنید. ۳- هر شب در ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید تا ساعت زیستی بدن شما تنظیم شود. اما اگر این سوال برایتان پیش آمده که چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟ جواب این است که اگر مشکلات خواب بیش از چند هفته ادامه یافت، مراجعه به پزشک ضروری است. در واقع روش‌های درمانی مختلفی مانند رفتاردرمانی شناختی برای بی‌خوابی وجود دارند. در برخی موارد، ممکن است به انجام یک مطالعه خواب یا مصرف دارو نیاز باشد. در کل گزینه‌های درمانی متعددی در دسترس هستند.

🕌 شهرالرمضان



📺 عکس دیروز



📺 نگاه‌روز

ماجراجویی خونین چرچیل وانگلستان به حساب مردم چکسلواکی

[شهروند] یکی از معروفترین چهره‌های آلمان نازی در جنگ بین‌الملل دوم که شاید کمتر کسی نام‌آور اشنیده باشد، بی‌تردید را اینهار هایدریش از مسئولان رده بالای سازمان اس‌اس و رئیس اداره امنیت رایش سوم است. هایدریش گرچه به اندازه چهره‌های شاخص جنگ جهانی دوم مانند وینستون چرچیل، یوزف گوبلز، فرانکلین روزولت، ژوزف استالین، ژنرال گئورگ ژوکوف، مارشال اروین رومل، ژنرال برنارد موننگومری، بنیتو موسولینی و... معروف نیست، اما ادولف هیتلر پیشوای آلمان نازی علاقه و اعتماد فراوانی به او داشت. هایدریش یکی از شخصیت‌هایی است که زندگی‌اش بارها داستاویرز تألیف کتاب‌ها تاریخی، تولیدفیلم‌های سینمایی و نگارش رمان‌های داستانی قرار گرفته است. به عنوان مثال، در سری فیلم‌های ابر قهرمانی و پر فروش استودیوی مارول، نیروهای شر و خرابکاری که در صدد گسترش تاریکی و دشمنی در جهان هستند ذیل سازمانی نازی با عنوان «هایدر اقرار دارند، که نام‌آنها را در حیا می‌تولیدی است به را اینهار هایدریش!

مشکل بزرگ متفقین با حاکم آلمانی چکسلواکی

۱۲۱ سال پیش، برابر ۷ مارس ۱۹۰۴ میلادی، راینهارد هایدریش در قلمرو امپراتوری آلمان به دنیا آمد. او را باید بنیان‌گذار سازمان جاسوسی آلمان نازی قلمداد کرد. هیتلر برای نشان دادن لیاقت نازی‌ها در اداره سرزمین‌های اشغالی، همچنین برای سر و سامان دادن به اوضاع چکسلواکی، هایدریش را به عنوان حاکم نظامی این کشور منصوب کرد. ابرار لیاقت هایدریش در اداره تشکیلات امنیتی موجب شد پیشوای آلمان نازی حساب جداگانه‌ای روی او باز کند. از قضا همان طور که هیتلر انتظار داشت، هایدریش را امش را چکسلواکی برقرار کرد به شکلی که کیفیت زندگی مردم بهبود قابل توجهی یافت. امنیت در پراگ به اندازه‌ای بود که هایدریش هر روز سوار بر خودرو و تنها با یک راننده به سمت محل کار خود می‌رفت. این اتفاقی بود که متفقین خصوصاً انگلیسی‌ها از استقبال نکردند، زیرا باعث می‌شد نگاه مردم اروپا به نازی‌ها عوض شود. چنین شد که انگلستان برای متوقف کردن این روند تصمیم به حذف هایدریش گرفت.



خودروی آسبیده هایدریش در ترور

📺 عکس روز



مراسم جزء خوانی قرآن کریم

در ششمین روز از ماه مبارک رمضان، مراسم جزء خوانی قرآن کریم عصر جمعه با حضور زائران و مجاوران در شستان امام خمینی (ره) حرم حضرت فاطمه معصومه (س) برگزار شد.