

عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور

صاحبامتیاز: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوی شهید طهرانی، شماره ۲۴

کد پستی: ۱۴۱۱۶۳۵۳

فکس: ۴۴۹۵۱۰۰

تلفن: ۴۴۹۵۱۰۸-۴۴۹۵۱۰۸

چاپ: موسسه جام جم بزرگ برنا



تلفن سازمان آگهی ها: ۴۴۹۵۶۱۰۰

فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۷

سامانه پیامکی: ۰۲۲۶۲۶۴۴۰۰۵۰۰

سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir

اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir

شبکه ایکس شهروند: shahrvandonline

۱۴ فروردین ۱۴۰۲
15 March 2023
سال دوازدهم



شبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۱
شماره ۳۳۳۳
صفحه ۱۲
قیمت ۵۰۰۰ تومان

- تبدیل تقویم ایران، از هجری شمسی به تاریخ معجول شاهنشاهی (۱۳۵۴ خورشیدی)
- زادروز پروین اعتصامی، ادیب و شاعر شهیر تاریخ ادب ایران (۱۲۸۵ خورشیدی)
- محاکمه عبدالحسین تیمورتاش، وزیر دربار مفضوب رضاخان (۱۳۱۱ خورشیدی)
- زادروز هوشنگ گلشیری، نویسنده و خالق رمان شازده احتجاب (۱۳۱۶ خورشیدی)
- درگذشت افشین بداللهی، شاعر، ترانه‌سرای سرشناس و معاصر (۱۳۹۵ خورشیدی)

عروج یارو یادگار امام

۳۰ سال پیش در چنین روزی، برابر شامگاه ۲۵ اسفند ۱۳۷۳ خورشیدی، حجت الاسلام والمسلمین سیداحمد خمینی، دومین فرزند امام خمینی (ره) بنیان‌گذار کبیر جمهوری اسلامی، بر اثر عارضه سکته مغزی درگذشت. سیداحمد خمینی در سال‌های پیش و پس از انقلاب در سازماندهی روابط امام (ره) با انقلابیون و مسئولان کشور نقش مهمی داشت. او مهر ماه سال ۱۳۴۸ خورشیدی با دختر آیت‌الله سلطانی طباطبایی ازدواج کرد و نتیجه این ازدواج سه فرزند پسر به نام‌های: سیدحسن خمینی، سیدباقر خمینی و سیدعلی خمینی است که همگی روحانی هستند. سیداحمد خمینی در برهه تبعیدپذیر بزرگوارش در پاریس، علاوه بر برنامه‌ریزی دقیق برای تنظیم امور بیت و دفتر امام (ره) در دهکده نوفل لوشاتو و برگزاری مصاحبه‌های مطبوعاتی و دقت و وسواس فراوان در ترجمه مصاحبه‌ها و پیام‌های امام و جلوگیری از تحریف آن‌ها، عهده‌دار برقراری ارتباط‌های گسترده و لازم بین گروه‌های مختلف انقلابی با امام خمینی (ره) نیز بود. اهمیت این نقش تا بدانجا است که مقام معظم رهبری در بخشی از پیام تسلیت خود به خاطر این فقدان بزرگ چنین آوردند: «تاریخچه خدمات ارزنده آن مرحوم به دوران پس از پیروزی منحصر نمی‌شود. نقش ایشان در دوران مبارزات ملت ایران نیز برجسته و فراموش‌نشدنی است، و هر چه زمان به مقطع پیروزی انقلاب اسلامی نزدیکتر می‌شود این نقش و سهم صاحب آن، بزرگتر و روشن‌تر می‌گردد.» بیکر یادگار امام یک روز بعد یعنی ۲۶ اسفند ۱۳۷۳ خورشیدی، از دانشگاه تهران تابهشت زهرا (س) تشییع و در کنار امام خمینی (ره) به خاک سپرده شد.

کریم پور شیرازی، روزنامه‌نگاری از تبار صوراسرافیل، مسعود و فاطمی

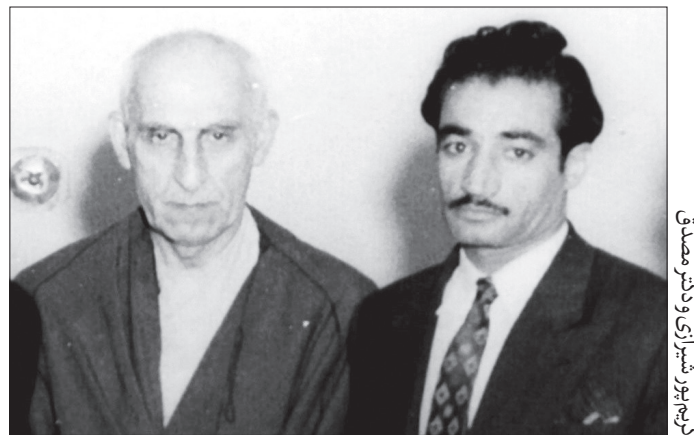
شهرود! مردمی گویند اشرف چه حق دار دکه در تمام شئون مملکت دخالت کرد و دوبه‌مقدرات و حیثیت یک ملت کهنسال بازی کند. مردمی گویند این پول‌هایی را که اشرف به‌نام سازمان شاهنشاهی از مردم کورو کچل، تراخمی و بی‌سواد این مملکت فقیر و بدبخت می‌گیرد ده‌چند صصر می‌ریخت. مردمی گویند چرا خواهر شاه‌درواز شاه‌درواز قضا، مکتبه و اجرائی این مملکت دخالت نامشروع می‌کند. چرا با بیدک نفر مفتخور نالایق به‌نام همسری خواهر شاه‌درواز سلطنتی یک مملکت تاریخی را ملعبه‌عیاشی و خوش‌گذرانی خود قرار دهد. شاه‌آگر با طر داشرف، فاطمه‌واحمد شفیق عرب و بهیلر آمریکایی افکار عمومی را تسکین ندهد، عاصیان جان‌لپ آمده و کار دیده‌استخوان رسیده، ناچار خواهند شد برای حفظ استقلال و ابروی ایران کاری بکنند که ملت قهرمان و بزرگ‌فرانسه‌باز را ولویی سازد. حال خودانید با آب و قهر و نفرت مردم.

نقد قدرت حاکم در «شورش»، بازبانی گزنده

۷۱ سال پیش، برابر با ۲۴ اسفند ۱۳۳۲ خورشیدی، امیرمختار کریم‌پور شیرازی، روزنامه‌نگار، فعال سیاسی و از طرفداران دکتر محمد مصدق که پس از کودتای ۲۸ مرداد دستگیر و به‌اعدام محکوم شده بود، در زندان دژبان مرکز تاش به قتل رسید. متنی که در ابتدای این مطلب خواندید تنها نمونه‌ای از صد‌ها یادداشت تندو تیز او خطاب به دربار شاهنشاهی و خاندان پهلوی است که هر روز روزنامه خودش یعنی «شورش» منتشر می‌شد. زبان تلخ و بدون رودربایستی کریم‌پور شیرازی در انتقاد به قدرت حاکم که یادآور اسلاف او همچون میرزااجهانگیر خان صوراسرافیل و محمد مسعود بود، خشم و ابستگی دربار خصوصاً اقوام محمدرضا پهلوی را برمی‌انگیخت. درست به همین خاطر پس از موفقیت کودتاجان، آنقدر که دربار برای دستگیری کریم‌پور و حسین فاطمی (او نیز در روزنامه‌اش «باختر امروز» دربار را می‌نواخت) اصرار داشت، به دنبال بازداشت مصدق نبود.

سوختن، پس از تحمل شکنجه طاقت فرسا

درخصوص نحوه قتل کریم‌پور شیرازی برخی روایات حاکی از آن هستند که او را پس از شکنجه‌های بسیار در زندان، زنده آتش زدند. شعبان جعفری معروف به شعبان بی‌مخ، از عوامل اصلی کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲، درباره چگونگی به قتل رساندن این روزنامه‌نگار شجاع چنین می‌گوید: «این جور که ما اون موقع شنفتیم، اینو دوباره می‌گیرن و در لشکر آزر می‌نذارنش زندان، اونم یه آدم دهن لقی بود و به همه فحش می‌داد و سروصدا می‌کرد. اون وقت برای این که تنبیهش کنن، روز آرزو زندان می‌آوردنش بیرون. سربازا یه پالون می‌داشتن روش، به نفر سوارش می‌کردن. بعد تو زندان مجرد بود، گویا تو همون زندون از بین می‌برنش دیگه. لحاف محاف می‌ندازن تو سلولش، نفت روش می‌ریزن و آتیشش می‌زنن.» مدفن کریم‌پور شیرازی مشخص نیست، اما این احتمال داده می‌شود که در گورستان مسگر آباد دفن شده باشد.



کریم پور شیرازی و دکتر مصدق



گلزار شهدا در آخرین پنجشنبه

بسیاری از هموطنان در آخرین پنجشنبه سال، با حضور در گلزارهای شهدا و مزار درگذشتگان با قرائت فاتحه و غبارروبی قبور، یاد و خاطره این عزیزان از دست‌رفته را گرامی داشتند.

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.

درباره سازمان بی‌سیم (۲)

متوجه شدم که احتمالاً در همان سفر محمدرضا به انگلیس، که در ملاقات با ملکه و با حضور شاپورچی شد، انگلیسی‌ها سایر طرح‌های اطلاعاتی خود را نیز ارائه و محمدرضا پذیرفته بود. از آن زمان سال‌ها بود که «سازمان بی‌سیم» در ارتباط با رئیس ستاد ارتش ایجاد شده و اکنون به دلایلی مسئولیت آن به دفتر ویژه محول می‌شود. علت انتقال سازمان بی‌سیم به «دفتر ویژه اطلاعات» چه بود؟ عوامل متعددی را می‌توان برشمرد، از جمله این‌که به علت تغییرات رؤسای ستاد ارتش، طبعاً درجه اختفاء و پنهانکاری سازمان بی‌سیم کاهش می‌یافت. انگلیسی‌ها سیستم سازماندهی ساواک را نیز نمی‌پسندیدند و قرار دادن سازمان تحت مسئولیت رئیس ساواک را مناسب نمی‌دانستند. در هر دو ارگان (ستاد ارتش و ساواک) احتمال نفوذ مأمورین روس نیز وجود داشت. در نتیجه، انگلیسی‌ها دفتر ویژه را مناسب‌ترین ارگان برای اداره سازمان بی‌سیم تشخیص دادند، زیرا اولاً من را خوب می‌شناختند و می‌پسندیدند و با روحی من، که با اصول اطلاعاتی انگلیسی‌ها انطباق داشت، آشنایی داشتند و ثانیاً دفتر ویژه ارگانی بود که هیچ‌گاه رئیس آن عوض نمی‌شد و پنهانکاری در آن در حد اعلی بود. مسلماً در این مورد نیز انتخاب من به پیشنهاد شاپورچی بوده است. همانطور که گفتم، سازمان بی‌سیم یک سازمان کاملاً مخفی بود که انگلیسی‌ها بر اساس تجربیات نهضت مقاومت فرانسه به تدوین آیین‌نامه آن پرداخته و در مرحله اول در خاک انگلستان و ایرلند به تشکیل آن دست زده و سپس به ایجاد آن در برخی کشورهای موردنظر پرداختند. این آیین‌نامه چنین بود که در شرایط صلح باید به تدریج خانه‌های امن در سراسر کشور با پوشش بسیار بالا و در نهایت اختفاء تهیه شود. در هر خانه یک یا دو بی‌سیم بسیار قوی در جاسازی کاملاً مناسب و غیرقابل کشف مستتر بود. در هر خانه یک بیسیم‌چی ورزیده به خانواده‌اش در پوشش کاملاً موجه سکنی داده شود تا در طول سال‌ها در محیط خود کاملاً جایفتند. به تدریج در نقاط معین «دفینه»هایی شامل سکه طلا و اسلحه نیز پنهان شود. پس از اشغال کشور توسط نیروی دشمن، این پایگاه‌های بی‌سیم به مراکز واحد‌های مخفی ارتش آزادبیش تبدیل می‌شود و هر واحد می‌تواند با دسترسی به دفینه‌ها، که نقشه آن از مراکز اطلاع داده می‌شود، امکانات مالی و تسلیحاتی خود را تأمین کند و به عملیات پارتیزانی دست زند و در عین حال از طریق بی‌سیم فعالیت اطلاعاتی بالایی را انجام دهد.



نکات مهم تغذیه‌ای در رمضان

مصرف فیبر، روغن‌های سالم، آب و سبزیجات

ماه رمضان فرصتی برای پاکسازی بدن و تقویت روحیه معنوی است. اما برای حفظ سلامت و انرژی در طول روزه‌داری، رعایت اصول تغذیه‌ای ضروری است. مصرف غذاهای مناسب در وعده‌های سحر و افطار می‌تواند مانع از افت انرژی، کم‌آبی و ضعف بدن شود. در طول روزه‌داری، بدن برای تأمین انرژی به ذخایر غذایی اتکا می‌کند. بنابراین ترکیب وعده‌های غذایی باید متعادل باشد.

افزایش سیبری طولانی با مواد غذایی دارای فیبر: غذاهایی که سرشار از فیبر هستند نقش مهمی در کاهش گرسنگی دارند چون هم‌زمان آن‌ها کندتر صورت می‌گیرد و باعث حفظ انرژی برای مدت طولانی‌تری می‌شوند. نان‌های سبوس‌دار مثل نان سنگک و جو، سبزیجاتی مثل کاهو، هویج، کلم و کرفس، حبوباتی مثل عدس و نخود و مغزها منابع خوبی از فیبر هستند. مصرف فیبر در وعده سحر می‌تواند از افت ناگهانی قند خون و احساس گرسنگی در طول روز جلوگیری کند.

تأمین انرژی با استفاده از پروتئین‌های باکیفیت: پروتئین‌ها نقش بسیار مهمی در حفظ توده عضلانی، جلوگیری از ضعف و تأمین انرژی در طول روزه‌داری دارند. برای همین مصرف مواد غذایی سرشار از پروتئین در وعده سحر و افطار توصیه می‌شود. معمولاً تخم مرغ، گوشت سفید مثل مرغ و ماهی، لبنیات مثل پنیر، ماست و شیر و مغزها به ویژه بادام زمینی منبعی غنی از پروتئین هستند. پروتئین‌ها کمک می‌کنند تا احساس سیبری طولانی‌تری داشته باشید و از ضعف و تحلیل عضلات جلوگیری می‌کنند.



کاهش مصرف قندها و غذاهای «فراوری شده»: در ماه رمضان برخی برای جبران گرسنگی به مصرف غذاهای شیرین و پرکالری مثل زولبیا و بامیه روی می‌آورند. اما مصرف زیاد قندهای ساده باعث افزایش ناگهانی سطح قند خون شده و پس از مدت کوتاهی افت قند خون اتفاق می‌افتد که خستگی و گرسنگی زودرس را به همراه دارد. خرما به‌عنوان به شیرین‌کننده طبیعی، همچنین استفاده از میوه‌های خشک مثل توت خشک و کشمش یا عسل، از بهترین گزینه‌ها برای دریافت انرژی پایدار و حفظ قند خون هستند.

پرهیز از مصرف غذاهای سنگین و خیلی چرب: مصرف غذاهای سرخ‌شده و چرب مثل فست‌قودها در وعده افطار و سحری می‌تواند باعث مشکلات گوارشی، نفخ و سنگینی معده شود. برای همین بهتر است از روش‌های پخت بهتر مثل بخارپز کردن، کباب کردن و آب‌پز کردن کمک بگیرید. علاوه بر این مصرف روغن‌های سالم مثل روغن زیتون به جای روغن‌های سرخ‌کردنی می‌تواند گزینه مناسبی باشد. معمولاً چربی‌های ناسالم هم‌زمان سنگینی دارند و می‌توانند باعث ایجاد مشکلاتی مثل رفلاکس معده شوند.

تأمین آب کافی برای جلوگیری از کم‌آبی بدن: یکی از مشکلات رایج در ماه رمضان، کم‌آبی بدن به دلیل کاهش مصرف آب است. کمبود آب می‌تواند باعث کاهش تمرکز، سردرد و خستگی شود. برای همین باید بین افطار و سحر حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. همچنین از نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای پررنگ و قهوه پرهیز کنید چون باعث دفع آب از بدن می‌شود. مصرف میوه‌ها و سبزیجات آب‌دار مثل خیار، هندوانه و کاهو برای حفظ رطوبت بدن مناسب است.

نقشه شهرالرمضان

شهر رمضان مبارک

اللَّهُمَّ لَا تُؤَاخِذْنِي فِيهِ بِالْعَثَرَاتِ

خدایا مرا در این ماه بر لغزش‌ها سزانش مکن.

وَأَقْلَبِي فِيهِ مِنَ الْخَطَايَا وَالْهَفَوَاتِ

و از خطاها و افتادن در گناهان دور بدار.

وَلَا تَجْعَلَنِي فِيهِ غَضًا لِلْبَلَايَا وَالْآفَاتِ

و هدف بلاها و آفات قرار مده.

بِعِزَّتِكَ يَا عَزَّ الْمُسْلِمِينَ

به عزت ای عزت مسلمانان.

عصای روز چهاردهم ماه رمضان