info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۲۲۷

شنبه ۱/ بهمن/۱۴۰۱

۲۸ / جمادی الثقیه / ۱۴۴۴

21 / January / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج: بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳

چاپ: کارگر

قول ۵۷

امروز با حافظ

روی خوب است و کمال هنر و دامن پاک

لاجرم همت پاکان دو عالم با اوست

خال مشکین که بدان عارض گندمگون است

سرّ آن دانه که شد رهزن آدم با اوست

غزل ۱۸

به چشم معرفت در راه بین

آنگاه سالک شو

که خواب آلوده نتوان یافت

عمر جاودانی را

پروین اعتصامی

اذان گرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۵	۰۷:۱۳	۱۲:۱۷	۱۷:۲۲	۱۷:۴۲

برگه

در مورد هیچ‌چیز از روی ظاهر قضاوت نکن. مار هر چقـــدر زیباتر، نیش آن کشنده‌تر!

گوته

اشاره

ویژگی تغذیه خوب در هوای آلوده

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص نقش تغذیه در روزهای آلودگی هوا، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، منصور رضایی در برنامه مادر کودک شبکه سلامت سیما، دو خصوصیت آلودگی و واونگ‌ی هوا و همچنین تمایل به خوردن غذاهای چرب و شیرین را، از خصوصیات فصل زمستان دانست و گفت: متأسفانه چربی‌های اضافه بدن، محل ذخیره فلزات سنگینی است که در فصل زمستان و هوای آلوده یافت می‌شود.

وی افزود: در بدن انسان سیستم‌های دفعی مختلفی وجود دارد، از جمله آنها: ادرار، مدفوع، عرق، صفرا و از همه مهم‌تر مجاری لنفاوی هستند که کمک کننده به دفع مواد مضر از بدن هستند.

ایـــن متخصص تغذیه گفت: مایعات، ویتامین‌ها و املاح، مواد آنتی اکسیدان و فیبرها ترکیباتی هستند که به دفع آلاینده‌هایی مانند سرب، جیوه، آلومینیوم و کادمیوم از بدن کمک می‌کنند و غلظت آنها را در بدن پایین می‌آورند، با مصرف فیبرها (میوه، سبزی، حبوبات، غلات کامل، دانه‌ها و مغزها) این مواد به شکل مدفوع از بدن خارج می‌شوند.

رضایی یادآور شد: آلاینده‌ها از طریق دستگاه تنفس و پوست، وارد بدن می‌شـــوند و همه نقاط و ارگان‌های بدن را درگیر می‌کنند، یکی از راه‌های مقابله با این آلاینده‌ها، مصرف انواع مایعات از جمله: شـــیر، ماست، لبنیات، انواع آش و سوپ‌ها است. همچنین ماست خیار و بورانی نیز، از بهترین ترکیبات شامل فیبر و لبنیات است که در دفع این مواد مضر از بدن، کمک‌می‌کنند.

این متخصص تغذیه افـــزود: غلات و حبوبات وقتی خیس می‌شوند و جوانه می‌زنند بهره‌وری چند برابری دارند.

وی گفت: اولین ویژگی یـــک برنامه غذایی خوب، تنوع آن لســـت، حتی در مصرف نان، تنوع قائل شـــوید و از انواع نان بربری، تافتون و سنگک استفاده کنید.

رضایی، توجه مادران را به مصرف مـــاش در غذای خانواده توصیه کرد، زیرا سلنیوم و روی موجود در ماش، از مزایای بی شماری برخوردار است.

عضو هیئت علمی دانشگاه شـــهید بهشتی گفت: تمامی غذاهای کارخانه‌ای (تن ماهی، پنیر، انواع کســـوراها و...) حاوی مقدار زیادی نمک هستند و متأسفانه مصرف غذاهای شور، فرد را به خوردن شیرینی متمایل می‌کند.

وی توصیه کرد: برای طعـــم دار کردن غذا، از مصرف لیمو خشک در انواع خورشت‌ها استفاده کنید، تا از مصرف زیاد نمک جلوگیری شـــود و تا جایی که امکان دارد، از غذاهای خلائگی استفاده کنید.

رضـــایی افزود: تمام غذاهای حیوانی، نمک بدن ما را تأمین می‌کنند و اضافه کردن مقدار کمی نمک در آخر غذا، تنها به دلیل برطرف کردن نیاز روزانه بدن ما به ماده معدنی بد است.

وی تاکید کـــرد: نمک بددار را در آخرین لحظات طبخ غذا اضافه کنید.

رضایی همچنین ســـیر، پیاز، کلم و لیمـــو ترش را، از طعم دهنده‌های مفید غذا دانست که به سیستم پاکسازی بدن در کبد و ریه نیز کمک، و مواد مضر را از بدن خارج می‌کنند.

این استاد دانشگاه گفت: چربی حیوانی (چربی شنبه) برای بدن مضر است، اما چربی لبنیات که در لبنیات یکرو وجود دارد، فوق العاده برای سلامت عمومی بدن مفید است. اگر لبنیات یکر را از مراکز مطمئن و شناسنامه دار تهیه کنید، به اندازه چربی ماهی برای بدن مفید است.

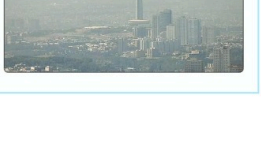
وی در پاســـخ به این سوال که کدام دسته از مواد غذایی در دفع سموم از بدن، اثر بیشتری دارند، گفت: مصرف میوه‌ها بـــه خصوص میوه‌های فصلی، به علت فیبر فراوان، از جمله ضروریات است (مصرف میوه‌های خشک و یا میوه‌های لباری توصیه‌نمی‌شود). مایعات را از دیگر دسته گروه‌های غذایی نام برد که باید به اندازه‌ای مصرف شوند، که با حجم ادرار، مدفوع و عرق دفع شده از بدن، هماهنگی داشته باشد.

رضایی گفت: غلات پایه و اساس کالری دریافتی روزانه ما را تشکیل می‌دهند، متأسفانه برنج و گندم در ایران، قوت غالب محسوب می‌شود، در صورتی که مصرف سیب زمینی و جو انتخاب بهتری نسبت به گندم و برنج است.

وی توصیه کرد: اگر میل به مصرف برنج دارید، آن را به شکل فاطی پلو (عدس پلو، لوبیا پلو و سبزی پلو) مصرف کنید و تا حد امکان حجم برنج مصرفی روزانه را کاهش دهید.

ایـــن متخصص تغذیه گفت: اگر فرزندانمان را به غذای غیر مفید، عادت ندهیم، مطمئناً در بزرگسالی نیز، به این نوع غذاها علاقه‌مند نخواهند بود.

رضایی یادآور شد: اگر می‌خواهید از ماده‌ای استفاده کنید که بیشترین تأثیر را در دفع فلزات سنگین از بدن داشته باشد، از مواد غذایی حاوی ســـلنیوم استفاده کنید، زیرا بیشترین کمک را در دفع مواد مضر و ســـمی از بدن دارد، مواد غذایی حاوی سلنیوم شامل گوشت ماهی، مرغ، گلو، تخم مرغ، تخمه آفتابگردان و... است.



گزارش روز

حراج اطلاعات ایرانی‌ها بافیلترشکن

گزارش‌های جدید نشان می‌دهد جلـــوی ورقت اطلاعات کاربران ایرانی با گســـترش فیلترشکن‌ها افزایش یافته است.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از همشـــهری، «گزارش اخیر یک شرکت امنیتی حاکی از به خطر افتادن حریم خصوصی ایرانیان به علت نصب یک جلـــوی‌افزار (spyware) است. اگر چه روش‌های مختلفی برای ســـرقت اطلاعات کاربران وجود دارد اما این گزارش این بار از یک فیلترشکن نام برده که سال‌هاست بین کاربران ایرانی دســـت‌به‌دســـت می‌شود. اگر تا پیش از این، ابزارهای تغییر آی‌پی رایگان متهم به جلـــوی ورقت اطلاعات کاربران بودند، این بار هم جلـــوی‌افزاری حریم خصوصی کاربران را به خطر انداخته که تاکنون مبالغ هنگفتی از مردم دریافت کرده است. نکته لـــغیار این اتفاق، برخورداری این جلـــوی‌افزار از درگاه پرداخت بانکی است که سال‌ها فعالیت می‌کرده است. آمارهای رســـمی و غیر رســـمی هم حکایت از میزان ســـالانی نصب وی‌پی‌ان‌ها روی گوشی ایرانی‌ها دارد؛ به طوری که وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات هم این موضوع را تأیید کرده است.

جزئیات حمله اخیر

گروهی از پژوهشگران با تحقیقات گســـترده چندماهه متوجه شدند که ســـارقان اطلاعات از اجرای یک مجموعـــه نظارتی به نـــام SecondEye و زیرساخت استفاده می‌کنند. با این حال، این اجزا از طریق یک اینســـتالر قابلی دریافت نمی‌شوند، بلکه از طریق نصب کننده‌های تروجان‌زده مدنر مرافزار VPN (که در ایران نیز توسعه یافته‌اند) دریافت شده‌اند.

به‌عبارت دیگر، این پژوهشگران حوزه امنیت سایبری یک مجموعـــه بدافزار را کشـــف کرده‌اند که برای جلـــوی‌ی از کاربران این وی‌پی‌ان خاص از طریق اینســـتالرهای ترجانی استفاده می‌کردند.

این جلـــوی‌افزار می‌تواند به طـــور کامل حریم خصوصی کاربـــران را از طریـــق keylogging و ســـرقت اطلاعات حســـاس مانند اسناد، تصاویر، کیف‌پول‌های رمزنگاری‌شـــده و رمز عبور به خطر بیندازد. ســـولـــاسفادکننده‌گان کار خـــود را در اردیبهشـــت ۱۴۰۱ شروع کرده‌اند و فعالیت آنها در ماه‌های مرداد و شـــهریور به اوج خود رسید. اگرچه کاربران ایرانی بیشـــتر هدف این حمله بوده‌اند اما آلمانی‌ها و آمریکایی‌ها هم از آن بی‌نصیب نمانده‌اند.

آلوده‌ترین دستگاه‌های دنیا

ابزارهای تغییر آی‌پی یا همان وی‌پی‌ان‌ها یکی از شایع‌ترین ابزارها برای آلوده کردن دستگاه‌های الکترونیک است. گزارش مردادماه گذشته شرکت امنیت سایبری کســـپرسکی، دستگاه‌های ایرانی را در صدر ابزارهای آلوده دنیا رده‌بندی کرد. پس از ایران در این جنول می‌توان نام کشورهای چین، یمن، عمان، عربستان سعودی و الجزیره را دید. هنگامی که به نام این کشـــورها دقت می‌شود، آنچه جلب توجه می‌کند موضوع محدودیت‌های اینترنتی اســـت که کاربران را به ناچار به سمت ابزارهای تغییر آی‌پی هدایت می‌کند. کشورهای اروپایی و آمریکایی بر اساس گزارش کســـپرسکی در رده‌های پایین‌تر ابزارهای آلوده قرار دارند.

رواج وی‌پی‌ان در ایران

چندی پیش عیســـی زارع‌پور، وزیـــر ارتباطات و فناوری اطلاعات، در حاشیه همایش ظرفیت شبکه ملی اطلاعات یادآوری می‌کند که «فیلترشکن‌ها منبع بدافزارها روی گوشـــی مردم شـــده‌اند و به همین خاطـــر وزارت ارتباطات قصد دارد با ایجاد ســـرویس‌های مورد نیاز مردم، کاری کند که نیاز مردم برای استفاده از فیلترشکن کمتر شود».

اگـــر چـــه زارع‌پور به علت اســـتفاده مـــردم از فیلترشکن‌ها اشـــاره نمی‌کند اما به طور خاص، محدودیت‌های چهارماه گذشته برای دسترســـی به واتســـاپ و اینســـتاگرام یکـــی از علل دانلود گســـترده وی‌پی‌ان‌ها از منابع معتبر و غیر معتبر به شمار می‌رود، به طوری که سعید نقوی، عضو هیأت‌مدیره اتحادیه فناوران رایانه، از افزایش سه هزار درصدی تقاضا برای خرید vpn در مهرماه گذشته خبر می‌دهد و می‌گوید: گزارش‌ها نشان می‌دهد دامنه جســـتجوی کاربران ایرانی برای دریافت فیلترشـــکن یک رکورد تاریخی را ثبت کرده است و این تقاضا بعد از قطعی تلگرام تجربه نشده بود.

گردش مالـــی ۵۴۰ میلیـــاردی مافیای فیلترشکن

تولید فیلترشکن، انتشـــار رایگان و فروش آن، سال‌هاســـت در کشـــور ما رواج دارد. محمدجواد آذری جهرمی، وزیر ســـابق ارتباطات، در ســـال ۱۳۹۸ در مجلس شـــورای اسلامی به وجود این مافیا اذعان می‌کند. آذری جهرمی به‌صراحت در حضور نماینده‌گان مجلس می‌گوید: «خریدوفروش فیلترشکن‌ها، تجارتی چندصد میلیاردی است که کسی جلوی آن را نمی‌گیرد و می‌گویند وزارت ارتباطات خودش جلوی این کار را بگیرد».

اکنون تخمین زده می‌شود که حداقل ۴۵ میلیون کاربر در توییتر، تلگرام، اینســـتاگرام و واتساپ فعالیت می‌کنند. گزارش ســـال ۲۰۱۴ میلادی (۹۳-۹۲) وزارت ورزش و جوانان کشـــور نشان می‌دهد که حداقل ۷۰ درصد کاربران از فیلترشکن استفاده می‌کنند که از این تعداد به ازای هر هشت نفر یک نفر در آن زمان از وی‌پی‌ان پولی استفاده می‌کرده اســـت. بررســـی‌های همشهری نشان می‌دهد هم‌اکنون میانگین قیمت فروش وی‌پی‌ان در کشور به ماهانه حداقل ۶۰ هزار تومان رسیده است. اگر فرض کنیم هم‌اکنون تنها ۲۰ درصد از کاربران پانتفرم‌های فیلترشده از وی‌پی‌ان پولی استفاده می‌کنند به رقمی معادل ۵۴۰ میلیارد تومان گردش مالی مافیای فیلترشـــکن در ماه می‌رسیم. در این محاسبه همه پارامترها به صورت حداقلی در نظر گرفته شده است».

مکث

مصرف مکرر آنتی بیوتیک‌ها با احتمال ابتلا به کولیت روده مرتبط است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک‌ها ممکن اســـت باعث بیماری التهابی روده شود.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از مدیســـن نت، نتایج یک مطالعه نشان داد در میان افراد ۴۰ ســـال به بالا، مصرف آنتی بیوتیک‌ها ممکن اســـت خطر بیماری‌های روده مانند کرون و کولیت اولسراتیو را برای یک، تا دو سال پس از مصرف افزایش دهند. و بیشـــترین خطر مربوط به دو دســـته از آنتی بیوتیک‌ها بود: تیتروپیمیدازول‌ها و فلوروکینولون‌ها که اغلب برای درمان عفونت‌های روده استفاده می‌شوند.

محققان می‌گویند این داروها به طور بی رویه همه فـــوم مشتریانشان را حفظ می‌کنند؛ به‌خصوص در برابر دولت‌های خارج!

یکی از افرادی که چنین جســـتجویی انجام داده، «بلول انوایر» اســـت و کیلی که جمهوری اسلامی ایران به خدمت گرفت تـــا حقیقت را پیرامون ثروت شاه جستجو کند. انوایر می‌گوید که اثر «قدرت احضار به‌دادن» هم داشت، باز پنج ســـال طول می‌کشید تا این کار را انجام دهد.

و از طرف حکومت جدید ایران استخدام شد تا اموال از دســـت‌رفته را به کشور بازگرداند. در یک شکایت قانونی که در نیویورک علیه محمدرضا پهلـــوی صورت گرفت، ایران بازگشـــت چیزی حدود ۵۶ میلیارد دلار از شاه و حدود ۳ میلیارد دلار از خواهرش اشرف را درخواست کرد. آقای آنوایـــر و موکلش یعنی جمهوری اســـلامی با جمع کردن اعدادی که می‌گفتند از طریق شرکت ملی نفت ایران خارج شده و «بی‌حساب» بوده به این عدد رســـیدند.

راجر بویل (عضو تیم حقوقی شاه) نیز می‌گوید که شکایت از «فشـــده توسط آقای انوایر «بســـیار مبهم» است. در این شکایت، آقای انوایر ادعا می‌کند که شـــاه پول را دزدیده و آن را به بنیاد پهلوی داده اســـت و ســـپس آن را از بنیادی دزدیده است که آقای انوایر می‌گوید، توســـط شاه اداره می‌شده اســـت. او همچنین به واسطه رنج‌هایی که بنیاد پهلوی، متحمل شده، درخواست خســـارت کرد.

در گزارش دفتر مبارزه با جرایم سازمان ملل در خصـــوص دزدی ها و ثروت های دیکتاتورهای جهان نیز دارایی پهلوی ها بیش از ۳۵ میلیارد دلار تخمین زده شده است.

«ملینتور» همچنین نوشته است تا زمان انتشار گزارش، بیشـــتر مســـتندات در مـــورد ثروت محمدرضا پهلوی در تهران تهیه شده است. به نوشته این نشریه اینترنتی، یک منبع در حوزه بانک‌داری می‌گوید در ایران صدها جســـتجوگر مشـــغول جمـــع‌آوری اطلاعـــات از بانک‌ها و شـــرکت‌های سابق شاه هســـتند تا ببینند که بانک‌های کشورهای مختلفی قرار داده که اسرار فوم مشتریانشان را حفظ می‌کنند؛ به‌خصوص در برابر دولت‌های خارج!

یکی از افرادی که چنین جســـتجویی انجام داده، «بلول انوایر» اســـت و کیلی که جمهوری اسلامی ایران به خدمت گرفت تـــا حقیقت را پیرامون ثروت شاه جستجو کند. انوایر می‌گوید که اثر «قدرت احضار به‌دادن» هم داشت، باز پنج ســـال طول می‌کشید تا این کار را انجام دهد.

و از طرف حکومت جدید ایران استخدام شد تا اموال از دســـت‌رفته را به کشور بازگرداند. در یک شکایت قانونی که در نیویورک علیه محمدرضا پهلـــوی صورت گرفت، ایران بازگشـــت چیزی حدود ۵۶ میلیارد دلار از شاه و حدود ۳ میلیارد دلار از خواهرش اشرف را درخواست کرد. آقای آنوایـــر و موکلش یعنی جمهوری اســـلامی با جمع کردن اعدادی که می‌گفتند از طریق شرکت ملی نفت ایران خارج شده و «بی‌حساب» بوده به این عدد رســـیدند.

راجر بویل (عضو تیم حقوقی شاه) نیز می‌گوید که شکایت از «فشـــده توسط آقای انوایر «بســـیار مبهم» است. در این شکایت، آقای انوایر ادعا می‌کند که شـــاه پول را دزدیده و آن را به بنیاد پهلوی داده اســـت و ســـپس آن را از بنیادی دزدیده است که آقای انوایر می‌گوید، توســـط شاه اداره می‌شده اســـت. او همچنین به واسطه رنج‌هایی که بنیاد پهلوی، متحمل شده، درخواست خســـارت کرد.

در گزارش دفتر مبارزه با جرایم سازمان ملل در خصـــوص دزدی ها و ثروت های دیکتاتورهای جهان نیز دارایی پهلوی ها بیش از ۳۵ میلیارد دلار تخمین زده شده است.

«ملینتور» همچنین نوشته است تا زمان انتشار گزارش، بیشـــتر مســـتندات در مـــورد ثروت محمدرضا پهلوی در تهران تهیه شده است. به نوشته این نشریه اینترنتی، یک منبع در حوزه بانک‌داری می‌گوید در ایران صدها جســـتجوگر مشـــغول جمـــع‌آوری اطلاعـــات از بانک‌ها و شـــرکت‌های سابق شاه هســـتند تا ببینند که

برش

یک سوال و چندین پاسخ؛

شاه چقدر خورد؟ چقدر برد؟

ثـــروت خانواده پهلوی افســـانه‌ای اســـت؟ بله، افسانه‌ای است و حالا این روزها در مورد میزان این ثروت و آنچه از ایران خارج شده بحث‌های زیادی مطرح شـــده ولی تا کنون هیچکس جز خود محمدرضا پهلوی نمی‌داند که هنگام خروج از ایران در ۲۶ دی ۱۳۵۷ دقیقا چه مقدار پول یا خود خارج کرده است.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از ایسنا، افراد فراوانی هســـتند کـــه ادعا می‌کنـــد از میزان دارایی محمدرضا پهلوی خبر دارند. از تخمین بین ۵۰ تا ۱۰۰ میلیـــون دلار «باربارا والترز» از شبکه ABC گرفته تا بیش از یک میلیارد دلار «الکساندر کاکبرن» ستون‌نویس و همین‌طور ۵۶ میلیارد دلار که مسئولان دولت ایران در این باره گمانه‌زنی می‌کنند.

البته محمدرضا پهلوی هیچ سند مالی مشخصی شامل میزان دارایی‌های سلاله‌اش به جایی ارائه نمی‌داده است اما آرطور که رابرت آرملو (یک کارشناس روابط عمومی) تعریف می‌کند، شاه به او گفته بود که «بســـیار کمتر از بسیاری از میلیونرهای آمریکایی ثروت دارد».

آرملو با مخالفت با تخمین‌های میلیاردی عده‌ای می‌گوید که ثروت شاه به همان تخمین ۵۰ تا ۱۰۰ میلیون دلار مـــورد ادعای «باربارا والترز» نزدیک‌تر است. آرملو در آپریل ۱۹۸۰ یعنی یک سال پس از پیروزی انقلاب به روزنامه «کریستین ســـاینس مانیتور» می‌گوید: «من خبرنگاران فراوانی را دیده‌ام که حدود یک سال برای یافتن میلیاردها ســـرمایه‌ای که شاه باید داشته باشد، جســـتجو و تلاش کرده‌اند. آنها به این نتیجه رســـیده‌اند و شما هم به این نتیجه رســـیده‌اید که نمی‌توانید میلیاردها دلار را مخفی کنید. اگر واقعا این مقدار پول وجود داشته باشد، یک نفر باید بداند که کجاســـت».

برای اینکه بفهمیم محمدرضا واقعا چقدر در سرمایه داشته باید سراسر دنیا را بگردیم. او با پول‌هایش را سرمایه‌گذاری کرده یا آنها را به شکل سپرده در بانک‌های کشورهای مختلفی قرار داده که اسرار فوم مشتریانشان را حفظ می‌کنند؛ به‌خصوص در برابر دولت‌های خارج!

یکی از افرادی که چنین جســـتجویی انجام داده، «بلول انوایر» اســـت و کیلی که جمهوری اسلامی ایران به خدمت گرفت تـــا حقیقت را پیرامون ثروت شاه جستجو کند. انوایر می‌گوید که اثر «قدرت احضار به‌دادن» هم داشت، باز پنج ســـال طول می‌کشید تا این کار را انجام دهد.

و از طرف حکومت جدید ایران استخدام شد تا اموال از دســـت‌رفته را به کشور بازگرداند. در یک شکایت قانونی که در نیویورک علیه محمدرضا پهلـــوی صورت گرفت، ایران بازگشـــت چیزی حدود ۵۶ میلیارد دلار از شاه و حدود ۳ میلیارد دلار از خواهرش اشرف را درخواست کرد. آقای آنوایـــر و موکلش یعنی جمهوری اســـلامی با جمع کردن اعدادی که می‌گفتند از طریق شرکت ملی نفت ایران خارج شده و «بی‌حساب» بوده به این عدد رســـیدند.

راجر بویل (عضو تیم حقوقی شاه) نیز می‌گوید که شکایت از «فشـــده توسط آقای انوایر «بســـیار مبهم» است. در این شکایت، آقای انوایر ادعا می‌کند که شـــاه پول را دزدیده و آن را به بنیاد پهلوی داده اســـت و ســـپس آن را از بنیادی دزدیده است که آقای انوایر می‌گوید، توســـط شاه اداره می‌شده اســـت. او همچنین به واسطه رنج‌هایی که بنیاد پهلوی، متحمل شده، درخواست خســـارت کرد.

در گزارش دفتر مبارزه با جرایم سازمان ملل در خصـــوص دزدی ها و ثروت های دیکتاتورهای جهان نیز دارایی پهلوی ها بیش از ۳۵ میلیارد دلار تخمین زده شده است.

«ملینتور» همچنین نوشته است تا زمان انتشار گزارش، بیشـــتر مســـتندات در مـــورد ثروت محمدرضا پهلوی در تهران تهیه شده است. به نوشته این نشریه اینترنتی، یک منبع در حوزه بانک‌داری می‌گوید در ایران صدها جســـتجوگر مشـــغول جمـــع‌آوری اطلاعـــات از بانک‌ها و شـــرکت‌های سابق شاه هســـتند تا ببینند که سرمایه‌اش کجا رفته اســـت؟ چیزی که آن‌ها فهم‌مشتریانشان را حفظ می‌کنند؛ به‌خصوص در برابر دولت‌های خارج!

یکی از افرادی که چنین جســـتجویی انجام داده، «بلول انوایر» اســـت و کیلی که جمهوری اسلامی ایران به خدمت گرفت تـــا حقیقت را پیرامون ثروت شاه جستجو کند. انوایر می‌گوید که اثر «قدرت احضار به‌دادن» هم داشت، باز پنج ســـال طول می‌کشید تا این کار را انجام دهد.

و از طرف حکومت جدید ایران استخدام شد تا اموال از دســـت‌رفته را به کشور بازگرداند. در یک شکایت قانونی که در نیویورک علیه محمدرضا پهلـــوی صورت گرفت، ایران بازگشـــت چیزی حدود ۵۶ میلیارد دلار از شاه و حدود ۳ میلیارد دلار از خواهرش اشرف را درخواست کرد. آقای آنوایـــر و موکلش یعنی جمهوری اســـلامی با جمع کردن اعدادی که می‌گفتند از طریق شرکت ملی نفت ایران خارج شده و «بی‌حساب» بوده به این عدد رســـیدند.

راجر بویل (عضو تیم حقوقی شاه) نیز می‌گوید که شکایت از «فشـــده توسط آقای انوایر «بســـیار مبهم» است. در این شکایت، آقای انوایر ادعا می‌کند که شـــاه پول را دزدیده و آن را به بنیاد پهلوی داده اســـت و ســـپس آن را از بنیادی دزدیده است که آقای انوایر می‌گوید، توســـط شاه اداره می‌شده اســـت. او همچنین به واسطه رنج‌هایی که بنیاد پهلوی، متحمل شده، درخواست خســـارت کرد.

در گزارش دفتر مبارزه با جرایم سازمان ملل در خصـــوص دزدی ها و ثروت های دیکتاتورهای جهان نیز دارایی پهلوی ها بیش از ۳۵ میلیارد دلار تخمین زده شده است.

«ملینتور» همچنین نوشته است تا زمان انتشار گزارش، بیشـــتر مســـتندات در مـــورد ثروت محمدرضا پهلوی در تهران تهیه شده است. به نوشته این نشریه اینترنتی، یک منبع در حوزه بانک‌داری می‌گوید در ایران صدها جســـتجوگر مشـــغول جمـــع‌آوری اطلاعـــات از بانک‌ها و شـــرکت‌های سابق شاه هســـتند تا ببینند که

رسانه چه خبر

راهکارهایی برای خداحافظی با خستگی ذهنی

هندوســـتان تایمز: اغلب تولایی ما برای درست فکر کردن تحت تاثیر خســـتگی ذهنی و مغزی قرار می‌گیرد که می‌تواند بر هر جنبه‌ای از زندگی تاثیر بگذارد. فعالیت شناختی طولانی مدت مغز برای پردازش اطلاعات و واکنش به موقعیت ها موجب بروز احساس خستگی و سنگینی می‌شود. با این حـــال، چندین راهکار وجود دارد که می تـــوان از آنها برای کاهش خســـتگی و بهبود عملکرد کلی مغز استفاده کرد. از خودتان انتظارات واقع بینانه داشته باشید و به این پرسش‌ها پاسخ دهید: آیا اهداف روزانه تعیین شده قابل دســـترسی هســـتند یا نیازبه اصلاح دارند؟ چه موضوعی باید اولویت‌بندی شود؟ می خواهید روی چه موضوعی تمرکز کنید؟ حد و مرز سالم برای خود تعیین کنید به این معنی که به کارهایی که واقعا نمی خواهید انجام دهید، بدون داشتن احســـاس گناه یا اضطراب «نه» بگویید.

همچنین به این نکته توجه داشته باشید که این مسئولیت شما نیســـت تا انتظارات غیرواقعی دیگران را برآورده کنید.

ارزی خود را صرف افرادی کنید که واقعا برای شما مهم هســـتند.

خودتان را ارزیابی کنید تا نیازها و احساسات واقعی خود را بشناســـید.

افکار خود را یادداشت کنید و با فردی که به او اعتماد دارید صحبت کنید.

سمعک ریسک زوال عقل را در سالمندان کاهش می‌دهد

هلث دی نیوز: تحقیقات جدید نشـــان می دهد افراد مســـن که از لحاظ شـــنوایی مشکل دارند، بیشـــتر احتمال دارد مبتلا به زوال عقل شوند. اما محققان دریافتند سمعک ممکن است این خطر را کاهش دهد. «میکالس ریده»، نویسنده مطالعه از دانشگاه جلز هایکینز مریلند، گفت: «شواهدی وجود دارد که نشان می دهد کاهش شنوایی باعث ایجاد تغییرات ساختاری مغز می‌شود. در این حالت، فرد ورودی ای به مغز ندارد، بنابراین ممکن است در مناطقی آتروفی ایجاد شـــده و منجر به زوال عقل شـــود» وی در ادامه می‌افزاید: «علاوه بر این، تلاش مداوم برای شـــنیدن می‌تواند مغز را حتی ســـخت‌تر کند و باعث خســـتگی و ایجاد زمینه برای مشکل درتفکر و حافظه شود» ریده افزود: «افراد مبتلا به کم شنوایی ممکن است از وقایع اجتماعی دور شوند و درگیر شدن درمسائل جهان به دفع زوال عقل کمک می‌کند» مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به کم شنوایی متوسط تا شدید، با خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل نسبت به افرادی که شنوایی طبیعی دارند، روبرو هســـتند. با این حال، استفاده از سمعک این خطر را تا ۳۲ درصد کاهش داد.

مراقب دهان خود باشید

سایتس: آگاه باشید که شما یک ســـوم از باکتری‌های دهانتان را با افراد دیگر در خانه خود به اشتراک می‌گذارید. افرادی که با هم زندگی می‌کنند ممکن است وعده‌های غذایی مشابهی مصرف کنند که می‌تواند به ایجاد محیط مشابهی در دهان کمک کند که سویه‌های باکتریایی یکســـان را تشویق می‌کنند. شما ممکن است بیشتر از تصور خود با افرادی که با آنها زندگی می‌کنید مواردی را به اشـــتراک بگذارید که یک سوم از گونه‌های باکتری دهان شماســـت. پزشکان بطور فزاینده‌ای به اثرات سلامتی صدها گونه از باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و انگل‌هایی که در روده، دهان و جاهای دیگر بدن و روی بدن ما زندگی می‌کنند که به‌عنوان میکروبیوم شناخته می‌شود، علاقه‌مند هســـتند. نیکولا سگاتا از دانشگاه ترنتو در ایتالیا و همکارانش نتایج ۳۱ مطالعه قبلـــی در مورد میکروبیوم‌های افرادی کـــه در کنار هم یا در نزدیکی یکدیگر در ۲۰ کشـــور زندگی می‌کنند، از جمله در بخش‌هایی از اروپا، آمریکای شمالی و جنوبی، آفریقا و آسیا را تجزیه و تحلیل کردند. این مطالعات شامل حدود ۱۰ هزار نمونه مدفوع یا بزاق دهان بود. وقت شد که آیا اعضای خانواده شریک زندگی، اقوام یا دوستان بودند. سویه‌های باکتری نیز به صورت ژنتیکی شناسایی شدند. این گروه دریافت که اعضای خانواده بیشـــتر از باکتری‌های روده باکتری‌های دهان را به اشتراک می گذارند. در تمام مطالعات، ۲۲ درصد از گونه‌های باکتری‌های دهانی ثبت شده اعضای خانواده مشترک بودند، در حالی که ۱۲ درصد از سویه‌های باکتری‌های روده با دیگر اعضای خانواده مشـــابهت داشتند و تنها سه درصد از باکتری‌های دهان در میان اعضای غیر همزمان در یک جمعیت یکســـان بودند. سگاتا می‌گوید: این نتایج نشـــان می‌دهد که جفتر رایج است، افراد باکتری‌ها را به دیگران منتقل کنند حتی آن‌هایی که همدیگر را نمی‌بوسند. وی تاکید کرد: باکتری‌های دهان به راحتی قابل اشتراک‌گذاری هســـتند زیرا بسیاری از باکتری‌ها هاگ‌هایی را تشکیل می‌دهند که می‌توانند برای مدت طولانی در هوا زنده بمانند. جوآن سلتینی از دانشگاه کالج لندن می‌گوید: افرادی که با هم زندگی می‌کنند ممکن است غذاهای مشابهی مصرف کنند که می‌تواند به ایجاد محیطی مشابه در دهان کمک کند که همان گونه‌های باکتری را به رشد تشویق می‌کند.