ارز پویا
ارسال ارز
به ایران و برعکس با مدیریت نوری
Reg No. 97971819
Tel: 02 9801 5588 Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058 Email: pooya@optusnet.com.au

هفته نامه
پارسیان
THE PERSIAN HERALD
National Weekly Persian Newspaper
Vol 32, Issue 1168 Thursday June 11th, 2020

Austrac #: 100234024 صرافی کیهان
Kayhan Money Exchange
Transfer founds to your dear ones easily
Join our Telegram channel for daily rates
ارسال پول در کوتاه ترین زمان
کارگزار رسمی صرافی های بانک پاسارگاد و اقتصاد نوین
جهت اطلاع از نرخهای روزانه در کانال تلگرام ما عضو شوید
0 419 303 415
0 448 555 551
KayhanMoneyExchange
Kayhan.ex

MBR ASSOCIATION Pty.Ltd
Loans & Mortgage
مهدی رستمی
انواع وام: مسکن
تجاری، شخصی
0434 272 018
info@mbrassociation.com.au
6/254, Pitt St. Merrylands NSW 2160

شرکت بیمه
INSURANCE
NSW
Business Insurance • Public Libility
برای دریافت مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید.
میثم سلیم‌آبادی 0406 88 44 88
www.INSW.com.au

injob اینجاب
GET THE BEST PROMOTIONS
FOR YOUR BUSINESS
ONLINE, SOCIAL MEDIA
PRINT ON
THE PERSIAN HERALD WEEKLY
NATIONAL NEWSPAPER AUSTRALIA NZ
2020 PLATINUM PLAN
To find out more please contact us 0418 660 399
injobau@gmail.com
parsianaustralia@yahoo.com
www.injob.com.au

صرافی آباد
زیر نظر مرتضی عابدینی
با بهترین و مناسب ترین قیمت روز با بیش از
۲۰ سال تجربه در خدمت هموطنان گرامی
02 8068 5987
0413 820 649
Shop 3, No 2, Auburn Rd. Auburn
www.abadex.com.au

تخمین خسارت ۸۴ میلیارد دلاری شرکتهای هواپیمایی در سال جاری میلادی

انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی (یاتا) پیش‌بینی کرده به دلیل شیوع بیماری کووید-۱۹ و کاهش چشمگیر سفرهای هوایی، این صنعت در سال جاری میلادی (۲۰۲۰) با ضرری معادل ۸۴ میلیارد دلار مواجه شود.

یاتا امسال را بدترین سال در تاریخ صنعت هوانوردی توصیف کرده است.

بر اساس پیش‌بینی این سازمان ترافیک سفرهای هوایی، یک سال بعد، در سال ۲۰۲۱ میلادی ۵۵ درصد افزایش خواهد یافت؛ هر چند گفته شده این ترافیک در مقایسه با سال ۲۰۱۹ حدود ۲۹ درصد کمتر خواهد بود.

یاتا پیشتر تخمین زده بود در سال جاری میلادی (۲۰۲۰) درآمد شرکت‌های هواپیمایی از طریق جابجایی مسافران بیش از ۴۰ درصد کاهش یابد و هشدار داد که حدود ۲۵ میلیون شغل در این صنعت و صنایع وابسته به آن ممکن است از دست برود.

شیوع جهانی کرونا باعث شد به دلیل بسته شدن مرزها و کاهش یا توقف سفرها، به شدت افت کند یا کل ناوگان هوایی زمین‌گیر شود.

در پی این اتفاقات بعضی شرکت‌های هواپیمایی در آستانه ورشکستگی قرار گرفتند و حتی تعدادی از شرکتهای بزرگ هم با کمکهای دولتی سرپا ماندند.

به عنوان مثال دولت آلمان در ازای کمکی معادل ۹ میلیارد یورو به شرکت لوفت‌هانزا مالکیت ۲۰ درصد از سهام این شرکت را تا سال ۲۰۲۳ میلادی در اختیار گرفت.

از آغاز سال نوی میلادی تا پایان ماه مه تعداد پروازهای روزانه ۸۰٪ کاهش یافت و در بعضی مناطق تمام پروازهای مسافرتی تعلیق شد.

با کاهش محدودیتهای مرتبط با کرونا، شرکت‌های هواپیمایی خود را کم کم آماده از سرگیری انتقال مسافران می‌کنند اما کماکان به دلیل نگرانی از سفر به کشورهای دیگر و همچنین مقررات کشورها درباره مسافران ورودی، شرایط با گذشته به کلی متفاوت است.

به عنوان مثال از روز دوشنبه هشتم ژوئن مسافران ورودی به بریتانیا برای جلوگیری از شیوع بیشتر ویروس کرونا در این کشور، باید به مدت دو هفته در قرنطینه بمانند.

این اقدام اعتراض شرکتهای هواپیمایی این کشور را در بر داشته است.

با زمین‌گیر شدن ناوگان بسیاری از شرکتهای هواپیمایی از ماه مارس، امید آنها به این بود که با از سرگیری پروازها بخشی از خسارت آنها جبران شود که حالا محاسبات این شرکتها طبق برنامه پیش نرفته است.

سه شرکت بزرگ هواپیمایی فعال در بریتانیا در نامه‌ای به دولت این کشور قوانین مرتبط با قرنطینه مسافران بین‌المللی را «غیرقابل توجیه و نامتناسب» توصیف کرده‌اند.

انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی (یاتا) حدود یک ماه پیش گفته بود اگر شرکت های هواپیمایی مجبور شوند صندلی‌های وسط را خالی بگذارند مجبور خواهد شد قیمت بلیط را افزایش دهند. با اجرای فاصله‌گذاری اجتماعی، شرکتهای هواپیمایی ممکن است صندلی‌های وسط را خالی بگذارند که بر سودآوری آنها تاثیرگذار خواهد بود.

کالین پاول دونالد ترامپ را به انحراف از قانون اساسی آمریکا متهم کرد

کالین پاول، وزیر خارجه دولت جورج بوش و از فرماندهان پیشین ستاد مشترک نیروهای مسلح آمریکا، دونالد ترامپ را به "دروغ‌گویی" و "انحراف از قانون اساسی" ایالات متحده متهم کرد.

آقای پاول یکشنبه در مصاحبه با شبکه خبری سی‌ان‌ان، تظاهرات ضدنژادپرستی در آمریکا را نشانه بلوغ جامعه دانست و رویکرد دونالد ترامپ را خطرناک خواند.

او همچنین از موضع‌گیری بعضی از نظامیان ارشد پیشین علیه فرمان آقای ترامپ برای به کارگیری ارتش در مقابله با ناآرامی‌ها، حمایت کرد.

آقای پاول گفت در انتخابات ریاست جمهوری به جو بایدن، نامزد بالقوه دموکرات‌ها رای خواهد داد. او در انتخابات قبلی هم اعلام کرده بود به آقای ترامپ رای نمی‌دهد.

ژنرال بازنشسته جیم متیس، نخستین وزیر دفاع دونالد ترامپ هم از فرمان او بشدت انتقاد کرده بود چرا که "دونالد ترامپ نخستین رئیس جمهوری است که به جای تلاش برای تقویت اتحاد ملی در جهت ایجاد تفرقه اقدام می‌کند."

ژنرال مارتین دمپسی و ژنرال مایکل مولن نیز که هر دو از فرماندهان پیشین ستاد مشترک نیروهای مسلح آمریکا هستند از استقرار ارتش در شهرها انتقاد کرده‌اند.

آقـای پـاول گفت: "از آنچه ژنـرال‌هـا و دیپلمات‌هایمان می‌گویند، خوشحالم. ما یک قانون اساسی داریم که باید از آن پیروی کنیم. رئیس جمهوری از آن منحرف شده است." دونالد ترامپ در واکنش به آقای پاول، در توییتر نوشت: "کالین پاول، یک خشک‌مغز واقعی که مسئول درگیر کردن ما در جنگ‌های مصیبت‌بار در خاورمیانه است، همین الان اعلام کرد که به یک خشک‌مغز دیگر، جو بایدن خواب‌آلود رای می‌دهد. آیا پاول نبود که گفت عراق سلاح کشتار جمعی دارد؟ آنها نداشتند ولی ما به جنگ رفتیم."

آقای ترامپ به سخنان کالین پاول در شورای امنیت اشاره داشت که پیش از آغاز جنگ عراق در سال ۲۰۰۳، این کشور را متهم کرد در حال تولید سلاح کشتار جمعی است.

عده‌ای از سناتورهای جمهوری‌خواه هم از رویکرد آقای ترامپ به تظاهرات در شهرهای آمریکا انتقاد کرده‌اند از جمله میت رامنی و لیزا مورکووسکی که از آقای متیس در انتقاد از رئیس جمهور آمریکا دفاع کرده‌اند.

کاندولیزا رایس، یکی دیگر از وزرای خارجه دوره ریاست جمهوری جورج بوش نیز از اعزام ارتش به شهرها و ایالت‌های آمریکا انتقاد کرده است.

مسئول تبادل زندانی قوه قضائیه است

سخنگوی قوه قضاییه تبادل زندانی میان آمریکا و ایران را تصمیم قوه قضاییه خواند و از سایر مقامات خواست بدون هماهنگی با قوه قضاییه وعده ندهند. اسماعیلی همچنین از حکم اعدام برای»عامل افشای محل تـردد فرماندهان نظامی» خبر داد. غلامحسین اسماعیلی، سخنگوی قوه قضاییه ایران در نشست خبری سه‌شنبه ۲۰ خرداد با اشاره به موضوع تبادل زندانی میان ایران و آمریکا گفت: «آقایان در بخش‌های مختلف جایگاه خود و جایگاه قوه را بدانند و بدون هماهنگی با این قوا وعده آزادی همه اتباع بیگانه را به دیگران ندهند.»

او دلیل بازداشت مایکل وایت شهروند زندانی آمریکا در ایران را «شاکی خصوصی» عنوان کرد و گفت: «آزادی مایکل وایت زندانی تبعه امریکا در ایران یک اقدام انسان دوستانه و در چارچوب مقررات قضایی و با عنایت به مصالح عمومی کشور به لحاظ ورود دبیرخانه شورای عالی امنیت ملی بوده است.»

اسماعیلی مدعی شد که قوه قضاییه برای کمک به «برخی از همکاران ما در آمریکا از جمله دکتر عسگری و دکتر طاهری که در امریکا محبوس بودند» با آزادی مایکل وایت موافقت کرد. به گفته غلامحسین اسماعیلی وایت پس از «جلب رضایت شاکی خصوصی و پرداخت غرامت» و با توجه به سابقه پرونده پزشکی او آزاد شد.

حسین جابری انصاری معاون امور مجلس و ایرانیان وزارت امور خارجه ایران یک روز پیشتر گفته بود: «امیدواریم در روزهای آتی شاهد رهایی و آزادی همه ایرانیانی که در نقاط مختلف دنیا و آمریکا گرفتار هستند، باشیم و از همه ظرفیت خود در این زمینه استفاده می‌کنیم.»

جابری انصاری دوشنبه ۱۹ خرداد (۸ ژوئن) این سخنان را روز دوشنبه و به هنگام استقبال از مجید طاهری در فرودگاه بیان کرد. مجید طاهری، پزشک ایرانی مقیم آمریکا به اتهام دور زدن تحریم‌های آمریکا علیه ایران ۱۸ ماه در بازداشت بود و پس از آزادی و بازگشت مایکل وایت به آمریکا، آزاد شد و برای دیدار با خانواده‌اش به ایران برگشت.

عباس موسوی، سخنگوی وزارت خارجه ایران نیز در مصاحبه‌ای اختصاصی با ایرنا، خبرگزاری دولتی ایران گفت: «اگر امکان مبادله زندانیان وجود داشته باشد، ما این آمادگی را داریم مابقی افرادی که دربند آمریکا هستند را آزاد کرده و به کشور بازگردانیم.» سخنگوی قوه قضاییه روز سه‌شنبه تأکید کرد که «تصمیم‌گیری با قوه قضاییه است». او بدون اشاره به وزارت خارجه ایـران گفت قوه قضاییه برای تصمیم‌گیری «مصالح ملی و نظرات کارشناسی دبیرخانه شورای امنیت ملی را لحاظ کرده است.»

اعدام جاسوس سیا در پرونده قاسم سلیمانی

غلامحسین اسماعیلی، سخنگوی قوه قضاییه همچنین از صدور حکم اعدام برای سید محمود موسوی مجد فرزند سیدکاظم خبر داد. او گفت این فرد «هم به موساد و هم به سیا در قبال اخذ دلار امریکایی» اطلاعات می‌داد و برای آنها «در حوزه‌های امنیتی و نیروهای مسلح بویژه سپاه قدس و محل استقرار و تردد‌های سردار شهید حاج قاسم سلیمانی اطلاعاتی جمع‌آوری کرده بود».

سخنگوی قوه قضاییه گفت: «شعبه ۱۹ دیوان عالی کشور حکم را تایید کرد و بزودی حکم اجرا می شود و به سزای اعمالش می رسد.»

قوه قضائیه بعدتر این اظهارات اسماعیلی را تدقیق کرد و تصریح کرد که موسوی مجد، مهرماه ۱۳۹۷ بازداشت شده و مراحل قضایی پرونده او به قبل از کشته‌شدن سردار سلیمانی برمی‌گردد. در اطلاعیه توضیحی قوه قضائیه آمده است که پس از بازداشت موسوی مجد در تاریخ ۱۸ مهرماه ۹۷در تاریخ ۳ شهریور ۹۸ برای او حکم اعدام صادر شده و پس او رفت و برگشت حکم به دیوان عالی، حال این دیوان هم حکم اعدام را تایید کرده است. در این اطلاعیه هیچ توضیحی در باره جزئیات اتهامات موسوی مجد و نحوه محاکمه او ارائه نشده است.

متهم بنا بر اطلاعیه یادشده از ابتدای بازداشت تاکنون آزاد نشده است.

همزمان با این اظهارات، غلامحسین رئیسی، رئیس قوه قضائیه، در بدو ورود به کرمان خبر از تشکیل پرونده برای پیگیری کشته‌شدن قاسم سلیمانی داد. او گفت: «قضاتی مامور شده اند کار را با همکاری معاونت بینالملل قوه قضائیه و با همکاری وزارت امور خارجه در کشور و با مسئولان عالی قضائی در عراق» دنبال کنند.

قالیباف در پرونده فساد قائم مقامش در شهرداری متهم نیست

غلامحسین اسماعیلی، سخنگوی قوه قضاییه، گفته است که محتوای پرونده عیسی شریفی نشان می‌دهد محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس در زمره متهمان این پرونده نیست.

آقای اسماعیلی این موضوع را پس از آن مطرح کرد که در جریان کنفرانس خبری امروز از او پرسیده شد «اگر در روند پرونده عیسی شریفی مشخص شود رئیس فعلی مجلس دخالتی در رونده پرونده وی داشته چه اتفاقی میافتد».

آقای شریفی در تمام ۱۲ سالی که محمدباقر قالیباف شهردار تهران بود در کنار او بود. عیسی شریفی همچون محمدباقر قالیباف سابقه حضور در سپاه پاسداران را دارد.

بر اساس برخی از گزارشها از ایران نخستین بار در شهریور ۱۳۹۶، غلامحسین محسنی اژه‌ای، سخنگوی وقت قوه قضاییه بازداشت عیسی شریفی، قائم مقام شهردار سابق تهران را تایید کرد.

اردیبهشت سال ۱۳۹۸، غلامعباس ترکی، دادستان نظامی تهران از پرونده عیسی شریفی به عنوان «پرونده موسوم به شهرداری» نام برد و گفت این پرونده متهمان دیگری هم دارد.

دادستان نظامی تهران همچون آقای اژه‌ای، اتهام این مقام ارشد شهرداری را «مالی» عنوان کرده بود اما پس از بازداشت عیسی شریفی در شهریور ۱۳۹۶، حراست شهرداری تهران بلافاصله اعلام کرد که اتهامات او با مسئولیت‌هایش در دوران شهرداری ارتباطی ندارد.

تیر ماه سال گذشته گزارش‌هایی درباره اعدام عیسی شریفی منتشر شد اما بعد برخی از رسانه‌ها به نقل از یک منبع آگاه در سازمان قضایی نیروهای مسلح گزارش کردند پرونده او در مرحله صدور کیفرخواست است و اتهامش «جاسوسی.»

در سال‌های گذشته اتهامات متعدد فساد مالی یکی از مسائلی بود که بارها علیه دوران فعالیت آقای قالیباف به عنوان شهردار تهران مطرح شده بود. با این حال نام آقای قالیباف در هیچ کدام از این پرونده‌های قضایی مطرح نشده است.

مشهورترین این اتهامات پرونده «املاک نجومی شهرداری» بود که در آن زمین‌ها و خانه‌هایی که با مبلغی بسیار کمتر از ارزش واقعی در اختیار شماری از مقامات دولتی و نظامی و قضایی ایران قرار گرفت.

سایت معماری نیوز به مدیر مسئولی یاشار سلطانی برای اولین بار نامه‌ای از سازمان بازرسی کل کشور منتشر کرد که در آن شهرداری تهران به «ارتشا، اختلاس و کلاهبرداری» و «تضییع اموال عمومی» به مبلغ ۲۲۰۰ میلیارد تومان متهم شد. نام آقای شریفی با پرونده املاک نجومی شهرداری هم گره خورده بود، زمین‌ها و خانه‌هایی که با مبلغی بسیار کمتر از ارزش واقعی در اختیار شماری از مقامات دولتی و نظامی و قضایی ایران قرار گرفت.

قوه قضائیه پس از بازداشت عیسی شریفی اعلام کرد برخی از این اموال غیرمنقول او را توقیف کرده و به شهرداری بازگردانده است.

بعدها دادستان کل ایران تایید کرده بود که در این پرونده «تخلف قطعی» صورت گرفته است.

در بخش دیگری از ایـن نشست خبری غلامحسین اسماعیلی به پرسش‌ها درباره پرونده‌های فساد در قوه قضائیه پاسخ داد. او درباره اینکه چرا اسامی قضات متخلف اعلام نمی‌شود گفت در قانون پیش‌بینی نشده که اگر قاضی سلب صلاحیت شد اعلام عمومی کنیم.

خرداد ماه سال گذشته و چند ماه پس از ریاست ابراهیم رئیسی بر قوه قضائیه، غلامحسین محسنی اژه‌ای، معاون اول وقت این قوه گفت ظرف ۱۲ ماه گذشته ۶۰ قاضی در ایران از کار برکنار شده‌اند.

اما اخیرا نام دو قاضی در پرونده فساد اکبر طبری، معاون حوزه ریاست قوه قضائیه مطرح شده بود که واکنش‌های زیادی را به دنبال داشت.

آقای اسماعیلی همچنین با ویدیوی منتشر شده از علامرضا منصوری قاضی پیشین گفت «از موضوعی که دیشب اتفاق افتاد استقبال می‌کنیم؛ یکی از قضاتی که اسم وی مطرح است و در خارج از کشور است پیام داد که آماده است به کشور برگردد و از اتهامات خود دفاع کند».

غلامرضا منصوری، قاضی پیشین اجراییات شهرستان لواسانات روز یکشنبه ۱۸ خرداد در جلسه دادگاه اکبر طبری و فساد در قوه قضائیه مطرح شد. آقای منصوری که به گفته دادستانی تهران، متهم نهم این پرونده و در حال حاضر متواری است. او به اخذ رشوه ۵۰۰ هزار یورویی متهم است. غلامرضا منصوری روز گذشته با انتشار ویدیویی در فضای مجازی گفت به زودی به ایران باز می‌گردد. اکنون آقای اسماعیلی از متهمان دیگر پرونده‌های اقتصادی که در خارج از کشور هستند خواسته تا در ایران حضور پیدا کنند و از خود دفاع کنند.

بیل گیتس: خیر! من در آدم‌ها میکروچیپ کار نمی‌گذارم

بیل گیتس، موسس مایکروسافت و از شاخص‌ترین چهره‌های جهانی در کمک به تولید و انجام واکسیناسیون، به تئوری‌های توطئه در مورد خودش و فعالیت‌های بنیادی که هدایت می‌کند واکنش نشان داده‌است.

این واکنش در یک کنفرانس تلفنی با خبرنگاران پس از آن ابراز شده که شبکه‌های اجتماعی، به تئوری‌هایی دامن زده‌اند در این مورد که آقای گیتس می‌خواهد با استفاده از واکسن‌زدن به مردم، در بدن آن‌ها میکروچیپ کار بگذارد و آن‌ها را زیر نظر بگیرد. بیل گیتس گفته «من هیچ‌وقت در جریان کارگذاری میکروچیپ و این‌جور چیزها دست نداشتم».

او افزوده «تقریبا سخت می‌شود چنین چیزی را رد کرد، چون آن قدر این موضوع ابلهانه و عجیب و غریب است، که حتی تکرار کردنش هم به آن کمی اعتبار می‌بخشد». این نخستین بار نیست که گیتس هدف تئوری‌های توطئه قرار می‌گیرد. اما با شیوع ویروس کرونای جدید و همه‌گیری جهانی کووید-۱۹، بار دیگر هدف تئوری‌هایی قرار گرفته که او را مرتبط به روند همه‌گیری می‌کنند. البته فقط شبکه‌های اجتماعی نیست؛ ماه پیش تلویزیون دولتی روسیه از بازپخش برنامه‌ای که او را متهم به کارگذاشتن میکروچیپ در مردم می‌کند، منصرف شده بود.

ریانووستی، خبرگزاری دولتی روسیه، این برنامه ۵۰ دقیقه‌ای را «گزاف‌گویی متوهمانه» توصیف کرده بود. بیل گیتس پیش از این در مورد امکان شیوع یک همه‌گیری در سطح جهان هشدار داده بود. او البته تنها فردی نیست که در مورد همه‌گیری هشدار می‌دهد. حتی احتمال شیوع بیماری ناشی از کروناویروس‌ها و یا خفاش‌ها طی سال‌های گذشته در تحقیقات و پژوهش‌های مختلفی مطرح شده‌است. آقای گیتس همچنین صدها میلیون دلار برای کمک به یافتن واکسن مقابله با کرونای ویروس جدید اختصاص داده است. اما این اقدامات هم سبب شده که برخی گروه‌های عمدتا راست‌گرا او را هدف قرار دهند و متهم کنند که در جریان همه‌گیری دست دارد و هدفش هم افزایش ثروت است. گیتس گفته «کار بنیاد ما این است واکسن خریداری کند، به همین دلیل هم می‌توانستیم خطر ناشی از همه‌گیری را برآورد کنیم و در مورد آن سخن بگوییم».

او افزوده برخی «سیستم‌های داده‌ای» مانند ثبت سابقه برای کمک به امدادگران در مورد شناسایی افرادی که واکسن زده‌اند و کسانی که واکسن نزده‌اند وجود دارد، اما هیچ چیزی شبیه میکروچیپ یا مانند آن در کار نیست.

حکم اعدام برای متهم به جاسوسی از قاسم سلیمانی و فرماندهان

سخنگوی قوه قضاییه ایران از صدور حکم اعدام برای یک متهم به جاسوسی خبر داده و گفته است که این فرد محل تردد فرماندهان نظامی از جمله قاسم سلیمانی، فرمانده پیشین نیروی قدس سپاه پاسداران را در اختیار سرویس‌های اطلاعاتی اسرائیل و آمریکا می‌گذاشته است.

غلامحسین اسماعیلی، سخنگوی قوه قضاییه ایران این فرد را «سید محمود موسوی مجد، فرزند سید کاظم» معرفی کرده و گفته است که حکم اعدام او در دیوان عالی کشور تایید شده و «به زودی اجرا می‌شود.»

از جمله اتهامات آقای موسوی مجد جاسوسی در حوزه‌های امنیتی و نیروهای مسلح «به ویژه سپاه قدس» و اعلام محل تردد و اسکان قاسم سلیمانی و فرماندهان نظامی دیگر «در ادوار مختلف» به سازمان‌های سیا و موساد «در قبال اخذ دلار امریکایی» اعلام شده است.

«متهم زمان کشته شدن قاسم سلیمانی در بازداشت بوده»

بعضی رسانه‌ها این فرد را عامل لو دادن محل تردد قاسم سلیمانی هنگام کشته شدن او در عراق معرفی کرده‌اند اما قوه قضاییه ایران در اطلاعیه‌ای تصریح کرده است که این فرد قبل از کشته شدن قاسم سلیمانی بازداشت و محاکمه شده و پرونده او ارتباطی با کشته شدن آقای سلیمانی ندارد.

قاسم سلیمانی، فرمانده پیشین نیروی قدس سپاه پاسداران، روز ۱۳ دی‌ماه سال گذشته در مسیر فرودگاه بغداد هدف حمله هوایی نیروهای آمریکایی قرار گرفت و کشته شد. ابومهدی مهندس، از فرماندهان ارشد حشد شعبی عراق هم یکی از همراهان آقای سلیمانی بود که در این حمله کشته شد.

قوه قضاییه در اطلاعیه خود بعد از توضیحات سخنگوی این قوه گفته است که محاکمه آقای موسوی مجد روز ۱۸ مهر سال ۱۳۹۷ در دادگاه انقلاب آغاز شده و او در سوم شهریور سال بعد به اعدام محکوم شده است.

بنا بر این اطلاعیه حکم اعدام او ابتدا با ایراد دیوان عالی کشور به دادگاه برگشته و بار دیگر در تاریخ ۴ اسفند ۹۸ «بعد از بررسی مجدد پرونده» حکم اعدام او صادر و این بار تایید شده است.

پیش از این روح‌الله زم، مدیر و موسس کانال آمدنیوز هم در دادگاهی در ایران به «اعلام زمان و مکان عملیات‌های سوریه و تردد فرماندهان نظامی» به ویژه قاسم سلیمانی متهم شده بود.

محاکمه بی‌خبر

سخنگوی قوه قضاییه ایران در حالی از تایید حکم اعدام محمود موسوی مجد خبر داده که پیش از این خبری درباره محاکمه او منتشر نشده بود.

پیشتر قوه قضاییه ایران از صدور حکم اعدام برای چند نفر به جرم جاسوسی خبر داده بود اما نام متهمان را اعلام نکرده بود.

سخنگوی قوه قضاییه اطلاعات دیگری درباره آقای موسوی مجد نداده اما بعضی خبرنگاران او را از اعضای سپاه پاسداران معرفی کرده‌اند.

به گفته آقای اسماعیلی این متهم یکی از افرادی بوده که به دلیل جاسوسی برای آمریکا و اسرائیل تحت نظر ماموران وزارت اطلاعات و سازمان اطلاعات سپاه بوده و بعد از شناسایی دستگیر شده است.

دکتر بهاره سمیعی
متخصص زنان و زایمان

Dr. Bahareh Samiei
MBBS FRANZCOG
OBSTETRICIAN & GYNAECOLOGIST
Tel: (02) 9449 3739 | www.drbaharehsamiei.com.au
Westmead Private Hospital, Suite 18 Mons & Darcy Rd Westmead NSW 2145
Westmead Women's Specialist Group, Block H, Room 3151 Westmead NSW 2145
SAN Clinic Tulloch, Suite 207 / 185 Fox Valley Rd Wahroonga NSW 2076
Designed by Parsian-St.967-co

سوپر ساحل
در چتسوود عرضه کننده بهترین ها
انواع مواد غذایی انواع نوار و سی دی موزیک و دی وی دی فیلم
انواع برنج باسماتی و سبزیجات خشک ایرانی
انواع خشکبار و شیرینیجات ایرانی ترشی و مرباجات
Ph: 02 9417 6766 | 337 Penshurst St, Willoughby

پیش‌بینی بانک جهانی درباره رکود در دنیا؛ در سال ۲۰۲۰ اقتصاد ایران ۳/۵ درصد کوچکتر می‌شود

بانک جهانی در گزارشی که درباره چشم‌انداز اقتصاد جهان در سال جاری میلادی (۲۰۲۰) منتشر کرده به تفصیل به تاثیر منفی شیوع کووید-۱۹ بر اقتصاد جهان و کشورهای مختلف پرداخته است.

در این گزارش به سرعت «هشدار دهنده» شیوع کرونا و سرایت آن به میلیونها نفر در جهان اشاره شده که درپی آن کشورها مجبور شدند با وضع محدودیتهایی به مقابله این بیماری بروند؛ این اقدامات باعث شد «فعالیتهای اقتصادی تقریبا متوقف شوند.»

بانک جهانی گفته اتفاق اخیر بزرگترین «شوک» اقتصادی بوده که جهان در دهه‌های گذشته شاهد آن بوده است.

تخمین زده شده اقتصاد جهان در سال جاری میلادی (۲۰۲۰) حدود ۵/۲ درصد کوچک شود؛ که این بزرگترین رکود اقتصادی طی دهه‌های گذشته توصیف شده. تخمین رشد اقتصادی جهان نسبت به پیش‌بینی قبلی این سازمان که در ماه ژانویه و در ابتدای شیوع بیماری اعلام شده بود نزدیک به ۸ درصد تنزل کرده است.

پیش‌بینی بانک جهانی این است که در سال ۲۰۲۱ میلادی اقتصاد جهان با خروج از رکود ۴/۲ درصد رشد کند.

بانک جهانی در گزارش خود گفته بیشترین رکود امسال متوجه کشورهای حوزه یوروست که اقتصاد آنها بیش از ۹ درصد کوچک می‌شود؛ بر همین اساس پیش‌بینی شده اقتصاد آمریکا امسال بیش از ۶ درصد کوچک شود.

بر اساس این پیش‌بینی، چین به رکود نمی‌رود و رشد اقتصادی این کشور در سال ۲۰۲۰ یک درصد اعلام شده است. در این گزارش گفته شده بیشتر کشورهای جهان در پی شیوع کووید-۱۹ امسال (۲۰۲۰) بزرگترین رکود و کاهش درآمد سرانه از سال ۱۸۷۰ میلادی را تجربه می‌کنند.

بانک جهانی می‌گوید رکود اقتصادی کشورها روند سالها پیشرفت برای دستیابی به اهداف توسعه را «معکوس می‌کند» و میلیونها نفر در جهان در دوباره در معرض «فقر شدید» قرار خواهند گرفت.

در اقتصادهای در حال توسعه به مسائلی نظیر سیستم ضعیف بهداشت و درمان، از دست رفتن تجارت و توریسم، بالا رفتن بدهی و در مورد کشورهای دارای منابع نفت و گاز به تحت تاثیر قرارگرفتن صادرات در پی شیوع کرونا اشاره شده است.

مبنای تخمینهای ارائه شده در این گزارش بر این است که در کشورهای پیشرفته محدودیتها تا پایان نیمه اول سال برداشته شود که بعدا کشورهای در حال توسعه با تاخیر اقدام مشابهی را پیش بگیرند.

سقوط تاریخی قیمت و تقاضای جهانی نفت هم از مواردی بوده که در این گزارش به آن اشاره شده؛ هر چند ضمن برشمردن تبعات منفی قیمت پائین نفت از این شرایط به عنوان فرصتی برای اصلاحات ساختاری در اقتصاد بعضی کشورها یاد شده.

رشد اقتصادی ایران

گزارش بانک جهانی به شرایط اقتصادی ایران در پی شیوع کووید-۱۹ اشاره شده و از آن به عنوان اولین کشوری یاد شده که در منطقه خاورمیانه این بیماری در آن شیوع یافت. بانک جهانی پیش‌بینی کرده اقتصاد ایران در سال جاری میلادی ۵/۳ درصد کوچکتر شود و در سال بعدی میلادی (۲۰۲۱) اقتصاد ایران با خروج از رکود ۲/۱ درصد رشد کند.

وضعیت اقتصادی امسال ایران بر اساس این پیش‌بینی به نسبت سال گذشته میلادی (۲۰۱۹) بهبود یافته است؛ تخمین بانک جهانی از رشد اقتصادی ایران در سال گذشته میلادی منفی۸/۲درصد بود.

تورم در ایران

فروردین ۱۳۸۳ تا اردیبهشت ۱۳۹۹ پیش‌بینی قبلی بانک جهانی (گزارش ژانویه) از رشد اقتصادی امسال ایران در سال جاری میلادی که ماه ژانویه آن را ارائه کرد، بی‌تغییر باقی مانده.

در این گزارش گفته شده نرخ تورم در ایران سال به سال کاهش یافته و نرخ آن در سال جاری میلادی حدود ۲۰ درصد تخمین زده شده است.

بانک مرکزی ایران اخیرا هدف تورمی اعلام کرد که برای یک سال آینده این نرخ ۲۲ درصد با ۲ واحد نوسان تعیین شده است.

مرکز آمار ایران نرخ تورم دوازده ماه منتهی به اردیبهشت را ۲۹/۸درصد اعلام کرده.

بانک جهانی در ادامه این گزارش به ادامه کاهش تولید صادرکنندگان نفت از جمله ایران در سال ۲۰۲۰ اشاره کرده.

گفته شده کاهش رشد اقتصادی ایران که در دوسال اخیر اتفاق افتاده «امسال هم ادامه می‌یابد» ودلیل آن تاثیر شیوع کرونا بر مصرف داخلی و خدمات (نظیر توریسم) اعلام شده.

خط فقر تهران در عرض دوسال تقریبا دوبرابر شده است

مرکز پژوهش‌های مجلس گزارشی از وضعیت اقتصادی ایران را منتشر کرده است. بر اساس این گزارش خط فقر، نرخ تورم، بیکاری و ضریب جینی همه در هشت سال گذشته سیر صعودی داشته‌اند. خط فقر متوسط کشوری در ایران از ماهیانه ۵۰۰ هزار تومان برای یک خانواده چهارنفره در سال ۱۳۹۰ به دو میلیون تومان در سال ۹۸ رسیده است. خط فقر در تهران نیز از یک میلیون تومان در سال ۹۰ به چهار میلیون و ۵۰۰ هزار تومان رسیده است.

در سال ۹۶ خط فقر متوسط کشوری اندکی کمتر از یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان و خط فقر شهر تهران دو میلیون و ۵۰۰ هزار تومان بوده است این بدان معناست که در عرض دو سال خط فقر در تهران تقریبا دوبرابر شده است. این آمار در تازه‌ترین گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس منتشر شده است. بر اساس این گزارش نرخ فقر کشوری از کمی بیشتر از ۱۵ درصد در سال ۹۰ به ۱۸،۴ درصد در سال ۹۷ رسیده است. این بالاترین نرخ فقر کشوری از سال ۹۰ تا ۹۷ است.

درآمد سرانه

این گزارش همچنین تصریح کرده که درآمد سرانه کشور از سال ۹۰ تا ۹۸، ۳۴ درصد کاهش و قدرت خرید هر ایرانی نسبت به سال ۹۰ حدود یک سوم کاهش داشته است.

در حالی که درآمد سرانه هر ایرانی در سال ۱۳۹۰، اندکی بیشتر از هفت میلیون تومان بوده، این درآمد در سال ۹۸ به چهار میلیون و ۸۰۰ هزار تومان سقوط کرده است. سیر درآمد سرانه در این سال‌ها همواره نزولی بوده غیر از سال ۹۶ که درآمد سرانه نسبت به سال ۹۵ حدود یک میلیون تومان افزایش داشته است.

بر اساس این گزارش اگر از سال ۹۹ به بعد رشد اقتصادی ۸ درصدی تحقق یابد، شش سال زمان نیاز است تا به سطح درآمد سال ۱۳۹۰ بازگردیم.

رشد اقتصادی

مرکز پژوهش‌های مجلس در گزارش خود متوسط رشد اقتصادی ایران از سال ۱۳۹۱ تا ۹۸ را نزدیک به صفر اعلام کرده است. این نرخ همچنین در سال‌های اخیر بسیار نوسان داشته و مثلا از حدود منفی هشت درصد در سال ۹۱ به حدود ۱۳ درصد در سال ۹۵ رسیده و در سال ۹۸ مجددا به حدود منفی ۷ درصد سقوط کرده است. پیش‌بینی نرخ رشد اقتصادی برای سال ۹۹، حدود منفی شش درصد و برای سال ۱۴۰۰ حدود سه درصد است.

نرخ تورم

مرکز پژوهش‌های مجلس متوسط نرخ تورم بلندمدت اقتصاد ایران را نزدیک به ۲۰ درصد اعلام کرده است. این در حالی است که متوسط نرخ تورم دنیا در سال ۲۰۱۸، ۲،۴ درصد بوده است. ایران پس از ونزوئلا، زیمبابوه و آرژانتین بالاترین نرخ تورم را دارد.

بر اساس این گزارش نرخ تورم نقطه به نقطه در سال ۹۸، کمی بیشتر از ۵۰ درصد بوده است. این بالاترین نرخ تورم از سال ۱۳۷۳ تا کنون است.

تورم نقطه به نقطه خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها در سال ۹۸، ۸۵،۳ درصد بوده است.

در محاسبه تورم نقطه‌به‌نقطه شاخص قیمت کالاها را در پایان هر ماه نسبت به ماه سال گذشته می‌سنجد. برای مثال، شاخص قیمت اردیبهشت ۹۹ (میانگین موزون قیمت سبد خانوار) به شاخص قیمت مدت مشابه سال قبل، یعنی شاخص قیمت در اردیبهشت ۹۸ مقایسه شود.

نرخ بیکاری

مرکز پژوهش‌های مجلس نرخ بیکاری را به تفکیک استان، جنسیت، جوانان و فارغ‌التحصیلان اعلام کرده است.

بر این اساس در میان استان‌ها کرمانشاه با ۱۸،۷ درصد بالاترین نرخ بیکاری را دارد. پس از آن استان چهار محال و بختیاری با ۱۷،۴ درصد و خوزستان با ۱۵،۷ درصد قرار دارند.

نرخ بیکاری در استان تهران ۱۲،۲ درصد است.

در اکثر استان‌ها نرخ بیکاری زنان بسیار بیشتر از مردان و گاه تا دو برابر آن است. تنها در استان‌های خراسان شمالی، زنجان و همدان نرخ بیکاری زنان اندکی کمتر از مردان است.

ضریب جینی

بر اساس گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس ایران، ضریب جینی از ۳۷ درصد در سال ۱۳۹۰ به ۴۰،۹ درصد در سال ۹۷ رسیده است. در این گزارش آمده است: «روند صعودی ضریب جینی و نسبت ده درصد ثروتمندترین به ده درصد فقیرترین جمعیت از سال ۱۳۹۲ نشان دهنده افزایش قابل توجه نابرابری و شکاف اجتماعی در نتیجه رشد اقتصادی منفی و تورم بالای اقتصاد طی این سال‌ها بوده است.»

شاخص جینی یا ضریب جینی شاخصی اقتصادی برای محاسبه توزیع ثروت در میان مردم است. بالا بودن این ضریب در یک کشور معمولا به عنوان شاخصی از بالا بودن اختلاف طبقاتی و نابرابری درآمدی در این کشور در نظر گرفته می‌شود.

بحرانی در بیرون بهانه ای برای خشونت در خانه نیست.
خشونت خانگی
هرگز قابل قبول نیست
کمک اینجا است
با 1800RESPECT تماس بگیرید
1800 737 732
1800RESPECT.ORG.AU/LANGUAGES
اگر خود یا کسی که می شناسید با آزار یا خشونت خانگی مواجه است،کمک اینجا است. برای هر کسی رهنمود و پشتیبانی رایگان و محرمانه بگیرید، در هر ساعتی.
اگر در زبان دیگری به کمک نیاز دارید به 131 450 زنگ بزنید.
Australian Government
Authorised by the Australian Government, Canberra.

بفروش میرسد
کافه رستوران رافی
در چتسوود
با دکور منحصر به فرد و سابقه طولانی در کار خوراکهای ایرانی و استرالیایی و همچنین قابل تغییر منوی غذا با سلیقه مدیر جدید
سابقه ۱۰ سال با تعداد مشتری دائم، لیز سه در سه سال و کرایه بسیار مناسب
لطفاً با رافی تماس بگیرند:
0404 506 473

تدریس موسیقی
ناصر غریبی
ویولونیست و آهنگساز

برای آموزش ویلن و آواز هنرجو می پذیرد
0408 462 662
www.nasergharibi.com

فرصت شغلی
نانوایی کیان نماینده فعال در سیدنی و دیگر شهرها می پذیرد
0423 119 828
DESIGNED BY PARSIAN-ST.1129

THE PERSIAN HERALD
هفته‌نامه‌پارسیان
توجه: از چاپ مطالب بدون نام و نشان معذوریم
چاپ مطالب رسیده دلیل تأیید آنها نمیباشد.
مدیر مسئول فریبرز منصوری
ناشر انتشارات پارسیان
The Persian Herald
Contact: 02 8883 5551 | Mobile: 0418 660 399
persianherald@gmail.com | parsianaustralia@yahoo.com
admin@persianherald@gmail
www.persianherald.com.au

اعتراض ها در آمریکا؛ استعفا در نیویورک تایمز به خاطر انتشار یادداشت سناتور جمهوری خواه

در پی اعتراض خوانندگان و کارکنان روزنامه نیویورک تایمز به انتشار یادداشتی از یک سناتور جمهوری خواه که خواستار اعزام ارتش برای مقابله با ناآرامی های نژادی شده بود، سردبیر بخش نظرات این روزنامه استعفا داده است.
جیمز بنت پس از بالا گرفتن انتقادها از انتشار یادداشت سناتور تام کاتن با عنوان نظامیان را اعزام کنید که در حمایت از دونالد ترامپ ترامپ نوشته شده بود، از سمت خود کناره گیری کرد.
این در حالیست که روزنامه نیویورک تایمز در ابتدا با تاکید بر لزوم انعکاس نظرات مختلف، انتقادها را رد کرده بود.
دونالد ترامپ دوشنبه گذشته پس از گسترش اعتراض ها به قتل یک مرد سیاه پوست که در مواردی با خشونت همراه بود، هشدار داد در صورت که مقام های محلی نتوانند در شهرها و ایالت ها آرامش برقرار کنند، واحدهایی از ارتش را برای این کار به مناطق آشوب زده اعزام خواهد کرد.
این سخنان با انتقاد تعدادی از فرماندهان نظامی سابق همراه شده است. ای جی سالزبرگر، ناشر نیویورک تایمز یکشنبه در نامه ای به کارکنان

این روزنامه از تغییر مدیریت بخش نظرات خبر داد. آقای سالزبرگر نوشت: "هفته گذشته شاهد یک اختلال عمده در روند سردبیری بودیم که اولین تجربه ما در سال های اخیر نیست."
یادداشت سناتور کاتن در تایید سخنان آقای ترامپ چهارشنبه در نسخه دیجیتال نیویورک تایمز منتشر شد و گروهی از کارکنان این روزنامه برای نشان دادن اعتراض خود پنجشنبه به سر کار نرفتند.
هشتصد نفر از کارکنان نیویورک تایمز هم با امضای یک نامه اعلام کردند "یادداشت تام کاتن حاوی اطلاعات گمراه کننده بوده است."
جیمز بنت که در چهار سال گذشته سردبیر بخش نظرات نیویورک تایمز بوده، پس از بالا گرفتن اعتراض ها اعلام کرد یادداشت آقای کاتن را پیش از انتشار نخوانده بود.
او روز جمعه با انتشار یک یادداشت، یادداشت سناتور کاتن را فاقد استانداردهای این روزنامه دانست و انتشار آن را نادرست خواند.
به گفته آقای بنت، در نوشته آقای کاتن بر نقش گروه های چپ گرا مانند گروه آنتی فا در ناآرامی ها تاکید شده در حالی که این اتهام ها تایید نشده است.
او همچنین پلیس را قربانی اصلی خشونت ها عنوان کرده بود که به آقای بنت این حرف اغراق آمیز است.
سناتور کاتن با رد انتقادها، این اقدام نیویورک تایمز را توهین آمیز خوانده است.
او با انتشار یک توییت نوشت که او خواهان استقرار ارتش به عنوان نیروی کمکی پلیس بوده تا در صورت نیاز به کمک برای مقابله با شورش به کار گرفته شود و خواهان سرکوب تظاهرکنندگان به وسیله ارتش نشده است.
همزمان، استان ویشنوسکی، سردبیر روزنامه فیلادلفیا اینکوایرر به خاطر انتشار سرمقاله ای که در آن تخریب ساختمان ها در جریان تظاهرات را به مرگ سیاه پوستان به دست پلیس تشبیه می کرد، استعفا کرده است.
آقای ویشنوسکی انتخاب عنوان "ساختمان ها هم اهمیت دارند" برای سرمقاله ای درباره ناآرامی های اخیر را به شدت اشتباه عنوان کرد و از این بابت عذرخواهی کرد.
عنوان این مقاله از شعار "جان سیاه پوستان اهمیت دارد" اقتباس شده است. این شعار بیان گر اعتراض به خشونت پلیس علیه سیاه پوستان در آمریکاست.

NIF
Net International Finance
AUSTRALIA
Farhad Dalvand
3A, 98 Longueville Rd
Lane Cove NSW
Tel: 02 9420 2939
Tel: 02 9428 3055
Fax: 02 9420 5010
Mobile: 0411 478 623
Mobile: 0411 309 666
Email: netifinance@optusnet.com.au
برای اطلاعات بیشتر با فرهاد دالوند تماس حاصل نمایید.
تلفن تماس:
۰۴۱۱۴۷۸۶۲۳
سرویس ما برای وام‌های مسکن کاملا رایگان می باشد

انــواع وام
- انواع وام مسکن
- وام مسکن تا ۹۷ درصد
- وام مستغلات تا ۸۰ درصد
- وام اتومبیل (اگر خانه دارید بدون مدرک مالیاتی)
- وام خرید مغازه و یا کلیه وسایل مغازه
- وام مسکن مخصوص کسانی که ورشکسته و یا دارای بد کردیت هستند
- ReFinance با بهره کمتر

فرصت استثنایی
- تا ۸۰ درصد وام برای خرید مسکن
- تا ۷۵ درصد وام برای خرید املاک تجاری
بدون نیاز به ارائه مدارک مالیاتی

دادستانی آمریکا شاهزاده اندرو را به تظاهر غیرواقعی به همکاری با پرونده تخلف جنسی متهم کرد

جفری برمن، دادستان پرونده تخلفات جنسی جفری اپستین، از سرمایه داران بزرگ آمریکایی، گفته است که پرنس اندرو دوک یورک سومین فرزند ملکه بریتانیا به وعده خود برای همکاری در تحقیقات پیرامون این پرونده عمل نکرده است.
او گفته است که دوک یورک "در صدد بوده است تا خود را به دروغ" مشتاق همکاری در تحقیقات پیرامون این پرونده نشان دهد. این پرونده در تشکیلات قضایی آمریکا در دست بررسی است.
وی افزوده است که اندرو "مکررا از پاسخ به تقاضای ما برای تعیین وقت جهت پرسش در مورد پرونده خودداری ورزیده است."
وکلای دوک یورک اظهارات آقای برمن را رد کرده و گفته اند که او سه بار برای کمک به پیشرفت کار دادستانی پرونده ابراز آمادگی کرده است. در همانحال، ویلیام بار، دادستان کل آمریکا، تاکید کرده است که در نظر ندارد برای اخذ شهادت از شاهزاده اندرو از دولت بریتانیا درخواست استرداد او را بکند.

پرونده اپستین

خبر بازداشت جفری اپستین در ماه ژوئیه سال گذشته میلادی انتشار یافت.
جفری اپستین، مدیر و صاحب ۶۶ ساله شرکت های بزرگ مالی اهل نیویورک روز ۶ ژوئیه هنگام بازگشت از سفر فرانسه با جت شخصی خود در فرودگاه تیتربورو به اتهام گرداندن "یک شبکه وسیع" دختران نوجوان برای استفاده جنسی دستگیر و به یک فقره قاچاق جنسی و یک فقره توطئه برای قاچاق جنسی متهم شد.
در کیفرخواست علیه او آمده بود که بین سال های ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۵ دختران زیر سن قانونی را به اقامتگاه های مجلل خود در نیویورک و فلوریدا دعوت می کرد؛ بعضی از دعوت شدگان فقط ۱۴ سال سن داشتند.
این دختران سپس با دریافت صدها دلار دستمزد مورد بهره برداری جنسی قرار می گرفتند. به گفته دادستانی، آقای اپستین از اینکه این دختران زیر ۱۸ سال داشتند آگاه بود و "کارمندان و دوستان" او نیز در این زمینه به او کمک می کردند.
او این اتهامات را رد کرده و گفته بود که تصور می کرد این دختران حداقل ۱۸ سال دارند و در هر حال، ارتباط جنسی با آنها با رضایت طرفین انجام می شد.
این اولین باری نبود که این سرمایه دار آمریکایی، که ثروت او نزدیک به نیم میلیارد دلار تخمین زده شده بود، به اتهام اغفال و بهره برداری از دختران زیر سن قانونی تحت پیگرد قرار می گرفت.
در ماه اوت سال گذشته، گزارش شد که جفری اپستین در زندان درگذشته است. پزشکی قانونی دلیل مرگ او را خودکشی با حلق آویز کردن اعلام کرد.

ارتباط اندرو و پرونده اپستین

جفری اپستین دارای ارتباط و دوستی با شماری از افراد سرشناس از جمله دوک یورک بود و در چند مورد از او در محل های مختلف پذیرایی کرده بود.
در سال ۲۰۱۰ میلادی، پس از آزادی جفری اپستین از زندان به جرم ارتباط جنسی خلاف قانون، عکسی از او و شاهزاده اندرو منتشر شد. انتشار این عکس انتقاد از اندرو به خاطر رابطه دوستانه با اپستین را در پی داشت.
بین سال های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۱، چند پرونده کیفری علیه جفری اپستین به اتهام ارتباط جنسی با دختران زیر قانونی و تشویق به تن فروشی به جریان افتاده و به محکومیت زندان نیز منجر شده بود. در اوایل سال ۲۰۱۵ میلادی، نام دوک یورک در ارتباط با تخلفات جنسی جفری اپستین رسما مطرح شد. براساس گزارش هایی که در رسانه ها منتشر شد، یک زن شکایتی را علیه جفری اپستاین به دادگاهی در ایالت فلوریدا در آمریکا تسلیم و ادعا کرد که بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۲ میلادی که زیر سن قانونی بود، آقای اپستین او را وادار کرد با شاهزاده اندرو رابطه جنسی داشته باشد. به گفته شاکی این پرونده حقوقی، این ارتباط در اماکنی در لندن، نیویورک و یک جزیره خصوصی متعلق به آقای اپستین در دریای کارائیب صورت گرفت.
در آن زمان، دربار بریتانیا با انتشار بیانیه ای این اتهام را نادرست خواند و گفت که دوک یورک مرتکب تخلف جنسی نشده است.
با آخرین مورد بازداشت جفری اپستین براساس شکایت های متعدد و شواهد گردآوری شده توسط دادستانی و سپس خودکشی او، ارتباط فرزند ملکه بریتانیا با این میلیوتر آمریکایی به شکلی جدی تر مطرح شد.

مصاحبه «فاجعه بار»

در واکنش به این وضعیت در ماه نوامبر سال گذشته پرنس انرو در مصاحبه با برنامه نیوزنایت تلویزیون بی بی سی اتهام رابطه جنسی با یک دختر نوجوان را رد کرد و توضیح داد که از بابت دوستی با جفری اپستین متاسف نیست.
ظاهرا هدف از این مصاحبه که به ابتکار دوک یورک انجام گرفت پایان دادن به گمانه زنی ها در مورد مشارکت او در تخلفات جنسی آقای اپستین بود. این مصاحبه نتیجه معکوس به بار آورد و باعث تشدید انتقاد از فرزند ملکه شد.
موضوع اصلی این مصاحبه شکایت ویرجینیا جوفری (رابرتس) زن ۳۵ ساله ای بود که براساس آن، هنگامی که زیر سن قانونی بود شاهزاده اندرو سه بار به او «تجاوز کرد.»
خانم جوفری یکی از شاکیان جفری اپستین بود و ادعا می کرد که آقای اپستین او را به عنوان یک «برده جنسی» نگه می داشته و شاهزاده اندرو هم «خودش می‌داند چه کار کرده است.» در مصاحبه با بی بی سی، شاهزاده اندرو گفت که «اصلا ملاقات با چنین شخصی را به یاد نمی‌آورد.»
در مورد دوستی با اپستین، او گفت که از این دوستی متاسف نیست و افزود که این آشنایی برای او که به تازگی نیروی دریایی بریتانیا را ترک و فعالیت در زمینه گسترش تجارت بریتانیا را آغاز کرده بود «نتایج سودمند جدی» داشت.
او افزود: «افرادی که از طریق او یا به خاطر آشنایی با او ملاقات کردم و همچنین فرصت‌هایی که به من داده شد تا از آنها بیاموزم، خیلی سودمند بود.»
دوک یورک برای چندین سال به عنوان «سفیر صادرات» بریتانیا با سفر به کشورهای مختلف و ملاقات با مقامات دولتی و بازرگانی آنها در زمینه توسعه صادرات بریتانیا فعالیت داشت. پیشتر او در نیروی دریایی خدمت کرده و در سال ۱۹۸۲ در جنگ فالکلند (مالویناس) با آرژانتین هم شرکت داشت و به ماموریت رزمی اعزام شده بود.
در مورد ملاقات با اپستین در سال ۲۰۱۰ که پس از محکومیت او صورت گرفت و عکس آن جنجال برانگیز شد، دوک یورگ گفت که هدف از این دیدار پایان دادن به دوستی آن دو بود.
شاهزاده اندرو گفت در آن دیدار و در این عکس مشخص، به اپستین گفت که باید دوستی خود را تمام شده بداند و افزود که در ابتدا قصد داشت این موضوع را در تماس تلفنی مطرح کند اما بعد تصمیم گرفت رو در رو صحبت و او را «نصیحت کند.»
در این مصاحبه او به تفصیل در رد اتهامات مطرح شده توسط ویرجینیا جوفری توضیحاتی داد و کوتاه مدتی پس از این مصاحبه هم وعده کرد که برای روشن شدن زوایای پرونده اپستین با مقامات قضایی آمریکایی همکاری خواهد کرد.

نارضایی آمریکاییان

در واکنش به این مصاحبه، گلوریا آلرد، وکیل شاکیان خصوصی پرونده اپستین در مصاحبه با بی بی سی گفت که اظهارات شاهزاده اندرو «اعتبار چندانی ندارد» و افزود «من نسبت به صحت آنچه که نمایندگان حقوقی او در اختیار ما گذاشته اند تردید فراوان دارم.»
مشاوران حقوقی دوک یورک در تماس با مقامات قضایی آمریکا گفته بودند که موکل آنان آماده مصاحبه تحت سوگند با نمایندگان دادستانی است مشروط بر اینکه محتوای این مصاحبه محرمانه تلقی شود.
خانم آلرد در واکنش گفت که «بگذارید او در دادگاه در جایگاه شهود قرار گیرد، ادای سوگند که حقیقت را خواهد گفت و حقیقت را آنطور که هست بگوید.»
دادستان پرونده نیز در ماه ژانویه از دوک یورک انتقاد و او را متهم کرد که با تحقیقات مربوطه «همکاری صفر داشته» است. در ماه مارس، دادستانی پرونده بار دیگر دوک را متهم کرد که «در را به روی هرگونه همکاری با روند پیگیری پرونده بسته است.»
روز گذشته مشاوران حقوقی پرنس اندرو برای اولین بار به اظهارات دادستان پرونده واکنش نشان داده و آن را «نادرست» توصیف کردند.
آنان گفتند که دادستانی با اظهار نظر در مورد ترتیبات مصاحبه با دوک یورک پیشاپیش تعهد خود برای محرمانه نگاه داشتن مصاحبه را نادیده گرفته است.
اندرو سومین فرزند و دومین پسر ملکه بریتانیاست و در سال ۱۹۶۰ متولد شده و در حال حاضر شصت سال دارد.
در سال ۱۹۸۵ با سارا فرگوسن ازدواج کرد و دارای دو فرزند دختر است. این ازدواج در سال ۱۹۹۶ به جدایی منجر شد هر چند دو طرف روابط دوستانه خود را حفظ کردند.
در پی مصاحبه با بی بی سی، شاهزاده اندرو اعلام کرد که به منظور جلوگیری از خدشه دار شدن جایگاه سلطنت، تا روشن شدن وضعیت این پرونده و رفع هرگونه شبهه در مورد ارتباطش با ماجرای اپستین از ایفای وظایف مربوط به موقعیت سلطنتی خود و برخورداری از حقوق و مزایای مرتبط با آن خودداری می کند.

دفتر وکالت
وکلای برجسته فارسی زبان
بر مبنای سالها تجربه حقوقی
در دادگاههای استرالیا قادر به
حداکثر کمک در موارد قانونی و دادگاهی
در خدمت جامعه ایرانی و فارسی زبان

سوزی دیوید

فرد دیوید

- Compensation
- خرید و فروش املاک و مستقلات
- خرید و فروش مشاغل - شرکت و غیره
- کلیه امور دادگاهی
- امور جنایی
- دادخواهی از دادگاههای استرالیا
- امور مهاجرت
- خانواده و طلاق
- تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت

DAVID LEGAL
Migration Agent Reg Number 0104743
PH: 02 9728 5678 FAX: 02 9754 2988
Address: Suite 3/43 Harris St, Fairfield

ان بی سی

اسناد جدید کشف شده از نقش مهم ملکه الیزابت در کودتای ۲۸ مرداد میگوید

اسناد جدید می گویند که یک پیام از ملکه الیزابت به شاه در کودتای سازمان سیا در سال ۱۹۵۳ در ایران نقش داشته است. مورخانی که این پیام ملکه الیزابت را کشف کرده اند، معتقدند که سوء تفسیر آن به شاه کمک کرده تا در یک لحظه حساس از کشور فرار نکند.

به گزارش انتخاب؛ در ادامه این مطلب آمده است:پیام ملکه الیزابت کاملاً به موقع بود و قصد داشت به یک پادشاه جوان ایرانی که با بحران مواجه بود، اطمینان خاطر بدهد.

اما خیلی زود مشخص شد که چنین پیامی از لندن نیامده است. آن پیام در واقع یک یادداشت دیپلماتیک درهم و آشفته بوده که منبعش هم اشتباه بوده، اما آمریکایی ها حتی پس از درک اشتباه خود و اینکه سوء برداشت کرده اند، از این یادداشت برای اهداف خود استفاده کردند.

بر اساس مستند "ملکه و کودتا" که این ماه در انگلیس منتشر شد و با استناد به اسناد تازه کشف شده ایالات متحده، ممکن است خطاهایی که به شوخی شبیه است در کودتای سیا–انگلیس در سال ۱۹۵۳ که سرنگونی دولت دموکراتیک ایران را به دنبال داشت، نقش اساسی داشته باشد.

کودتایی که در سال ۱۹۵۳ شاه ایران محمدرضا پهلوی را به قدرت بازگرداند و باعث ایجاد بی اعتمادی بین ایالات متحده و ایرانیان از آن زمان شد، الهام بخش بسیاری از کتاب ها، مستندها و تحقیقات دانشگاهی است. اما تقریباً هفت دهه بعد، مورخان انگلیس اسناد وزارت امور خارجه را در بایگانی های ملی ایالات متحده کشف کرده اند که نشان از پیچیدگی جدید کودتا دارد.

سند اصلی مربوط به فوریه سال ۱۹۵۳ است، یعنی پنج ماه قبل از اینکه جاسوسان انگلیس و ایالات متحده به سرنگونی دولت پارلمانی به رهبری نخست وزیر محمد مصدق کمک کنند. در آن زمان، شاه ایران ثبات نداشت و در بحبوحه ی مشکلات غوطه ور بود. او به فکر فرار از ایران بود. این اندیشه ی شاه، نقشه ی مشترک آمریکا و انگلیس را قبل از اینکه شروع شود، با شکست روبرو می کرد.

طبق این مستند که توسط بریو نیو مدیا (Brave New Media) برای کانال ۴ انگلیس تهیه شده است، تاکنون سند هرگز مورد توجه عموم قرار نگرفته است، حتی اگر به همراه سایر اسناد در بایگانی ایالات متحده آمریکا رمزگشایی شده باشد.

در تاریخ ۲۷ فوریه، وزیر امور خارجه آمریکا، جان فاستر دالس یک پیام فوق سری را از سفارت آمریکا در لندن دریافت کرد که حاوی پیام آنتونی ادن، وزیر خارجه انگلیس بود که می گفت: دفتر امور خارجه، ظهر امروز ما را از دریافت پیام ادن از ملکه الیزابت آگاه کرد. در این پیام درباره آخرین وضعیت شاه ابراز نگرانی شدید شده و ملکه شدیداً امیدوار است که ما می توانیم شرایطی را مهیا کنیم که شاه را از فرار از کشور دلسرد کنیم.

ظاهراً این پیام خارق العاده به نظر می رسد، چرا که ملکه الیزابت تلاش دارد که پادشاه دیگری که دوستش هم هست، ثابت قدم باقی بماند.

روری کورماک، استاد روابط بین الملل در دانشگاه ناتینگهام، یکی از دو محققی است که اسناد را کشف کرده اند. وی گفت: واشنگتن به پیام بریتانیا به عنوان برگ برنده ای به منظور متقاعد کردن شاه برای ماندن در کشور نگاه می کرد. کورماک به ان بی سی نیوز گفت: برای آمریکایی ها، این عالی است. این مهم است که واشنگتن می تواند از کسی استفاده کند که شاه واقعاً به او احترام می گذارد. ملکه، رهبر خانواده های سلطنتی جهان.

بنا بر این مستند، لوی هندرسون، سفیر آمریکا در تهران فوراً درخواست ملاقات با شاه جهت تحویل پیام از انگلیس را داد. یکی از دستیاران کاخ به سفیر گفت که شاه نمی تواند حضوری با وی ملاقات کند، زیرا منتظر نخست وزیر مصدق است تا برای خداحافظی با وی پیشش بیاید.

هندرسون که در مورد امنیت تماس تلفنی نگرانی داشت، سعی کرد پیام خود را از طریق فردی که در کاخ سفید صاحب مقام بود و با لحنی محتاطانه به شاه منتقل کند.

ریچارد آلدریچ، استاد سیاست و مطالعات بین الملل در دانشگاه وارویک، محقق دیگری که اسناد را کشف کرده، گفت: اگرچه راهی برای دانستن اینکه برداشت شاه از این پیام جه بوده، وجود ندارد، اما نتیجه این بود که شاه به سرعت برنامه های خود را برای پرواز از تهران کنار گذاشت.

آلدریچ گفت: شاه برنامه هایش را تغییر می دهد. آنچه ما به عنوان مورخان واقعاً دوست داریم، انجام دهیم این است که بتوانیم یک آزمایشگاه راه اندازی کنیم و مجدداً وقایع را تغییر دهیم و یک چیز خاص را تغییر دهیم، اما شما نمی توانید این کار را بکنید. به هر حال، ارزیابی من این است که اگر شاه فرار می کرد، احتمال اینکه این کودتا اتفاق بیفتد، بسیار کمتر بود.

اما در لندن، سفارت آمریکا خیلی زود متوجه شد پیامی که از طرف مقامات بریتانیا منتقل شده بود، به راحتی می تواند اشتباه برداشت شود.

طبق تلگرف دوم که در این مستند بازگو شده است، سفارتخانه در لندن با ارجاع به تلگراف قبلی خود می گوید که آن تلگراف ارسال شده، به کشتی ای به نام «ملکه الیزابت» اشاره شده بود و نه به خود او. نکته ی مهم اینکه، آنتونی ادن وزیر خارجه انگلیس این پیام را در حالیکه سوار بر کشتی «آر ام اس» ملکه الیزابت برای شرکت در جلسات در کانادا، بود، ارسال کرده بود. در واقع از ملکه هیچ پیامی برای شاه وجود نداشت و هیچ دیپلماسی سلطنتی فوق سری در جریان نبود. این فقط یک اشتباه بزرگ ناشی از یک تلگرافی بود که به طرز گیج کننده ای نوشته شده بود.

سفارت لندن در تلگراف خود به واشنگتن نوشت: «عمیقاً از عدم وضوح در پیام ارسالی ابراز تاسف می کنیم. ما امروز دوباره این پیام را خواندیم و فهمیدیم که این پیام مستعد سوء برداشت بوده است.»

پس از این ماجرا، مقامات آمریکا تصمیم گرفتند که به همتایان بریتانیایی خود در مورد استفاده شان از این اتفاق، چیزی نگویند. کورماک گفت، دولت انگلیس از شنیدن اینکه از ملکه به عنوان ابزاری در یک عملیات مخفی تغییر رژیم استفاده شده است، احتمالاً خشمگین می شد. در مورد شاه نیز آمریکایی ها تصمیم گرفتند که این اشتباه را اصلاح نکنند و به او هم چیزی نگویند.

آلدریچ گفت: آنها نمی خواهند شاه متوجه شود که او در واقع گمراه شده است، یا حتی به طور غیر عمد فریب خورده است. او متقاعد شد که ریسک کند و همه اینها تا حدی بر اساس یک فرضیه دروغین استوار بود. شاه ایران معتقد بود که از یک کشور سلطنتی دیگر پیام دریافت کرده است. در حالیکه او در حقیقت، پیامی از یک قایق دریافت کرده بود!

کودتای سرنگونی مصدق در اوت همان سال آغاز شد. پس از آنکه دولت مصدق سفارت انگلیس در تهران را در سال ۱۹۵۲ تعطیل کرد و گمان کرد که این یک مرکز جاسوسی است، سیا با استفاده از مأموران و برنامه های انگلیسی رهبری عملیات کودتا را بر عهده گرفت. دولت رئیس جمهور هری ترومن در برابر ایده براندازی مصدق مقاومت کرده بود. اما پس از روی کار آمدن دوایت آیزنهاور در ژانویه سال ۱۹۵۳، تیمی جنجالی تر که نگران قدرت گرفتن اتحاد جماهیر شوروی در ایران بود، از رویکرد انگلیس حمایت کرد. این کودتا در درجه اول با تکیه به افسران نظامی ایران، رشوه دادن و سوء استفاده از مخالفت های موجود با مصدق توسط سیا با

نام عملیات آژاکس انجام شد. در ابتدا کودتا با مشکل روبرو شد و اردوگاه مصدق برخی چیزها را فهمید. اما افسران سیا که دست اندرکار این کودتا بودند به سرپرستی کرمیت روزولت جونیور، نوه رئیس جمهور پیشین تئودور روزولت، تلاش دوم را انجام دادند که موفق شد.

در ۱۹ اوت، شاه مصدق را از نخست وزیری برکنار و یک دولت نظامی را متصدی امور کرد. در سال ۲۰۱۳، سیا به طور علنی برای اولین بار به دست داشتن خود در کودتای ۱۹۵۳ اذعان کرد. رویدادی که همچنان در شکل دهی به آشفتگی روابط ایران و ایالات متحده نقش دارد. همانطور که می دانید، خود شاه در انقلاب ایران در سال ۱۹۷۹ به دنبال اعتراضات گسترده، سرنگون شد.

آلدریچ و کورماک گفتند، کشفیات در مورد یادداشتهای دیپلماتیک سال ۱۹۵۳ این سؤال را ایجاد می کند که آیا ملکه انگلیس تاکنون می دانسته که وی نقش ناخواسته ای در وقایع ایران دارد یا اینکه آیا مقامات انگلیس همیشه به دنبال کناره گیری سلطنت انگلیس از سایر مکانیزم های ژئوپلیتیکی بوده اند؟

مورخان می گویند: دستیابی به اسناد تاریخی مربوط به خاندان سلطنتی بسیار دشوار و غالباً غیرممکن است. حتی برای نوشتن مقالات مربوط به قرن ۱۹ و ۲۰ هم با این مشکل مواجه هستیم.

کورماک گفت: مخفی ترین نهاد در انگلستان، با قدمت طولانی، خانواده سلطنتی است. بنا بر این مستند، پس از کودتا در سال ۱۹۵۳، سفیر آمریکا در تهران به نخست وزیر انگلیس، وینستون چرچیل یا ملکه در لندن پیشنهاد کرد که نوعی پیام تبریک به شاه بدهند.

وزارت خارجه انگلیس پاسخ داد: فکر نمی کنم که پاسخی از سوی ملکه الیزابت در این زمینه خطاب به شاه ارسال شود!

اکبر طبری و معمای قهر آملی لاریجانی از مجمع تشخیص مصلحت نظام

نخستین جلسه دادگاه اکبر طبری، معاون اجرایی سابق دفتر صادق آملی لاریجانی روز یکشنبه گذشته برگزار شد و آن‌چنان که جنبش عدالت‌خواه دانشجویی در نامه روز یکشنبه گذشته خود به ابراهیم رئیسی ذکر کرده این دادگاه یک غایب بزرگ داشت؛ صادق آملی لاریجانی. اما غیبت لاریجانی تنها در دادگاه دیروز محسوس نبود. آملی لاریجانی در مجمع تشخیص مصلحت نظام نیز غیبت چهارماهه داشته است. او آخرین بار در روز ۱۶ بهمن ۱۳۹۸ جلسه مجمع تشخیص را برگزار کرده است و از آن تاریخ تنها یک بار در اردیبهشت‌ماه، هیئت عالی نظارت مجمع را به حضور پذیرفت؛ دیداری که برای ختم شایعات درباره قهر او از نظام برنامه‌ریزی شده بود. اکبر طبری در دو دهه حضور در قوه قضائیه نقشی کلیدی در دفتر روسای این قوه داشته است. او در سال‌های پایانی ریاست محمد یزدی و از طریق او به قوه قضائیه وارد شد. زمانی که محمود هاشمی شاهرودی در سال ۱۳۷۸ به ریاست قوه قضائیه منصوب شد، او را در نزدیکی خود حفظ کرد و این رویه در دوره ریاست ۹ ساله آملی لاریجانی نیز ادامه یافت.

بر اساس کیفرخواست دادستانی، اکبر طبری چهره پشت پرده مفاسد کلان در دستگاه قضایی بوده و از طریق اعمال نفوذ در پرونده‌های اقتصادی و سیاسی، ثروت هنگفتی اندوخته است. کیفرخواست اما به پشت پرده‌های قدرت طبری ورود نکرده است و روشن نمی‌کند که برای نمونه چگونه یک مقام دفتری می‌تواند قضات و دادستان را در مشت خود داشته باشد.

گفته شده است در روزی که روز ۱۶ اسفند ۱۳۹۷ حکم انتصاب ابراهیم رئیسی به ریاست قوه قضائیه منتشر شد، او تلفنی به حوزه ریاست این قوه دستور داده است که اکبر طبری دیگر جایی در آنجا ندارد.

چهار ماه پس از این تماس تلفنی، کسی که روسای قوه قضائیه را در مشت خود داشت در بازداشتگاه اطلاعات سپاه به سر می‌برد.

اما دستگیری اکبر طبری، اتفاق ساده‌ای نبود. از ابتدای جلوس رئیسی بر صندلی ریاست قوه قضائیه، رسانه‌ها و چهره‌های وابسته به سپاه پخش اخبار درباره فساد در دوره ریاست آملی لاریجانی را با قدرت آغاز کردند. اکبر طبری در مرکز این اخبار قرار داشت.

روز ۶ تیرماه سال ۱۳۹۸ و دو هفته پیش از آنکه طبری دستگیر شود، اتهام فساد به آملی لاریجانی چنان شدت گرفت که او را واداشت تا از طریق دفترش در مجمع تشخیص مصلحت نظام جوابیه‌ای به خبرگزاری ایرنا ارسال کند. تحلیل آملی لاریجانی از اهداف این افشاگری‌ها

درباره مفاسد او و اکبر طبری در این نامه به‌صراحت کلید زدن «پروژه‌ای بزرگ‌تر» ذکر شده است؛ پروژه حذف گزینه رهبری.

«طرح این اتهامات ابزاری است برای پروژه‌ای بزرگ‌تر در تخریب رئیس پیشین قوه قضاییه. ظاهراً احقاد بدریه و حنینیه چنان غلیان کرده که راهی جز این‌گونه تخریب‌های ناجوانمردانه و خلاف شرع و اخلاق ندیده‌اند.»

پس از برگزاری نخستین جلسه دادگاه طبری، جنبش عدالت‌خواه دانشجویی، وابسته به سپاه پاسداران بیانیه‌ای منتشر کرد که تحلیل سال گذشته آملی لاریجانی را تا حدودی تائید می‌کند. آن‌ها در این نامه از ابراهیم رئیسی خواسته بودند علاوه بر آملی لاریجانی، علی‌اکبر ناطق نوری را هم به اتهام فساد محاکمه کنند. علی‌اکبر ناطق‌نوری و صادق آملی لاریجانی در روزگاری نه‌چندان دور آن‌چنان بخت‌یار بودند که از آن‌ها به‌عنوان گزینه‌های جدی برای رهبری جمهوری اسلامی پس از مرگ علی خامنه‌ای نام برده می‌شد.

پرونده اکبر طبری و اتهاماتی که به او نسبت داده شده است، پایانی است برای این دو چهره سیاسی ارشد.

با فعالیت چندساله بخش‌های مختلف سپاه و سازمان اطلاعاتش این دو اکنون فاصله‌ای بعید با صندلی رهبری آینده یافته‌اند.

از ابراهیم رئیسی به عنوان گزینه مطلوب سپاه برای آینده جمهوری اسلامی پس از مرگ خامنه‌ای یاد می‌شود؛ فردی نه‌چندان مقتدر که می‌تواند در مشت سرداران سپاه قرار بگیرد.

اما لاریجانی و ناطق نوری نیز روزگاری در همین جایگاه قرار داشتند و بعدتر مغضوب سپاه شدند.

پروژه اکبر طبری و حذف چهره‌های محتمل رهبری گرچه اکنون به میانداری رئیسی و ظاهراً در راستای نزدیک‌کردن او به صندلی رهبر آینده انجام می‌شود ولی این احتمال را نیز منتفی نمی‌کند که او نیز می‌تواند قطعه‌ای کوچک از برنامه سپاه برای به رهبری رساندن فردی دیگر باشد؛ فردی که اکنون در سایه نشسته و جنگ خونین رقبایش را تماشا می‌کند.

امیر پیام

در رسانه‌های آمریکا

هشدار سلمان رشدی به ظهور دیکتاتوری در آمریکا چیست؟

سلمان رشدی، رمان‌نویس معروف بریتانیایی–آمریکایی هندی‌تبار به رفتارهای دونالد ترامپ به اعتراضات اخیر در آمریکا واکنش نشان داده و در واشنگتن پست یادداشتی با این عنوان نوشته: "من ظهور و سقوط دیکتاتورهای زیادی را دیده‌ام، آمریکا حواست باشد".

سلمان رشدی که به علت کتاب آیات شیطانی خود در ایران بسیار شناخته شده است، در این یادداشت که روز چهارشنبه سوم ژوئن منتشر شده به مردم آمریکا هشدار داده که "گمان نکنند" ظهور دیکتاتوری در آمریکا "هرگز ممکن نیست". او یادداشت خود را با مثال‌هایی از سرزمین مادری خود، هند و همسایه آن پاکستان آغاز کرده است.

"نخست‌وزیر وقت هند، ایندرا گاندی در سال ۱۹۷۵، به اتهام تخلف در انتخابات مقصر شناخته شد اما با اعلام وضعیت فوق‌العاده عملا استبداد را حکمفرما کرد. او "وضعیت اضطراری" را تنها هنگامی لغو کرد که درخواست برگزاری انتخابات کرد، با این تصور که برنده خواهد شد، اما در انتخابات شکست سختی خورد. تکبر او علت سقوطش شد. بخشی از این داستان عبرت‌آمیز را در رمان "کودکان نیمه‌شب" آورده‌ام."

"در سال ۱۹۷۷، ژنرال محمد ضیاءالحق با کودتا ذوالفقار علی بوتو را در پاکستان برکنار و دو سال بعد (۱۹۷۹) او را اعدام کرد. این فصل تاریک (از تاریخ پاکستان) الهام‌بخش رمان "شرم" من شد. مشاهده وقایعی این چنین در زندگی به من تاحدودی امکان درک ذهن دیکتاتورها را داده... به غایت خودشیفته، از واقعیت گریزان، مجذوب چاپلوسان و بی‌اعتماد به حقیقت‌گویان (رک‌گویان)، وسواس شدید به حفظ ظاهر در منظر عموم، نفرت از روزنامه‌نگاران و خلق و خویی همچون یک بولدوزر غیرقابل کنترل، اینها تنها چند ویژگی شخصیتی آنها (دیکتاتورها) است."

سلمان رشدی بلافاصله بعد از این مقدمه مستقیما به سراغ دونالد ترامپ رفته و عملکرد رئیس‌جمهوری آمریکا در چند ماه اخیر را نقد کرده است.

"به لحاظ خلق و خوی، دونالد ترامپ در زمره حاکمان ستمگر خرد و کوچک است. اما از دست روزگار او رییس جمهور کشوری شده که به طور تاریخی خودش را همیشه طرفدار آزادی دانسته که به هیچ وجه هم همیشه درست نبوده. او تا اینجا، به لطف هم دستی حزب جمهوری‌خواه، کم و بیش بدون این که جوابگو باشد پیش رفته. اما حالا انتخابات نزدیک است و او نامحبوب شده و همچون کسی که گرزی چرخان به دست دارد به دنبال (نقطه فرود) استراتژی برنده شدن است. و اگر این استراتژی منجر به پایمال شدن آزادی‌های آمریکایی شد که شد."

آقای رشدی در ادامه به سابقه مهاجرت خود به آمریکا اشاره کرده و این که با وجود اقامت ۲۰ ساله در آمریکا تنها حدود ۴ سال است که شهروند ایالات متحده شهد و علت آن هم ستایش و احترامی است که برای متمم اول قانون اساسی آمریکا قائل است.

«به ترامپ که علاقه‌اش به متمم دوم قانون اساسی (مالکیت اسلحه) را بارها اعیان کرده، باید جزییات متمم اول را یادآوردی کرد که در بخشی از آن می‌گوید: کنگره حق تصویب هیچ قانونی را ندارد که محدود کننده آزادی بیان، محدودگر رسانه‌ها و منافی حق تجمع مسالمت‌آمیز یا دادخواست علیه دولت شود... حالا کسی که بی‌کفایتی‌اش اجازه داده اپیدمی (کرونا) گلوی ما را تا مرز خفگی بگیرد و کسی که لحن فتنه‌جویانه و مملو از نژادپرستی او نقش مهمی در جان گرفتن تعصبات نژادپرستانه و تحرک دوباره معتقدان به برتری سفیدپوستان شده، در باغ رز کاخ سفید می‌ایستد و بدون ذره‌ای شرمساری از حمایت از تظاهرات مسالمت‌آمیز سخن می‌گوید. آن هم دقیقا در لحظاتی که کمی آن طرف‌تر، نیروهای امنیتی که بعضی از آنها سوار اسب بودند تظاهرات مسالمت‌آمیز را با گاز اشک‌آور و گلوله پلاستیکی مورد حمله قرار می‌دهند و لحظه‌ای بعد او (دونالد ترامپ) با تروریست خواندن معترضان، اقدام آنها را جرمی علیه خداوند جلوه می‌دهد.»

یادداشت سلمان رشدی که با صراحت و لحن بسیار تندی رییس جمهور آمریکا را هدف قرار گرفته در پایان به مردم آمریکا هشدار داده که: «در رمان آخرم، (دن) کیشوت، دنیای امروز را مکانی خوانده‌ام که هر چیزی در آن ممکن است روی دهد و اکنون روی سخنم با مردم آمریکاست که خودتان را با این حرف فریب ندهید که ‹نه! امکان ندارد چنین چیزی اینجا اتفاق بیفتد›».

«این مرد که تا پیش از قرار گرفتن در منصب فعلی‌اش، تقریبا هرگز کسی او را در عبادتگاهی ندیده بود، حالا انجیل به دست می‌گیرد تا تقوایش را به رخ بکشد... اگر به او اجازه داده شود، از اقدامات گروه بسیار کوچکی از تبه‌کاران و نفوذی‌های راست افراطی که برای بی‌اعتبار کردن معترضان به مرگ جورج فلوید و خشونت پلیس علیه جامعه سیاهپوستان وارد عمل شده‌اند، برای هموار کردن راهش به سوی استبداد استفاده خواهد کرد. او همین حالا هم تهدید کرده که از ارتش علیه مردم آمریکا استفاده کند؛ تهدیدی که ممکن است شما انتظار شنیدنش در اتحاد جماهیر شوروی سابق انتظارش را داشتید اما نه در آمریکا.»

روزنامه نیویورک‌تایمز روز سه‌شنبه، دوم ژوئن، یادداشتی از سناتور جمهوری‌خواه جوان، تام کاتن، منتشر کرده که در آن آقای کاتن با حمایت از اظهارات دونالد ترامپ، خواستار اعزام نیروهای ارتشی به خیابان‌ها برای کنترل ناآرامی‌های اخیر شده است. سناتور کاتن که بارها به علت اظهارات تند خود خبرساز شده در ابتدای این یادداشت سعی کرده با منفک‌کردن اعتراضات به مرگ جورج فلوید و غارت و شورش‌های خشن در برخی شهرهای بزرگ آمریکا چون نیویورک و لس‌آنجلس، به این نکته برسد که چرا از نظر او اعزام ارتش برای مهار اوضاع ضروری است و بر خلاف انتقادها «تهدیدی بر دموکراسی» نیست.

«این غارت‌ها، اگر مهار نشود، علاوه بر تخریب اموال شهروندان تابع قانون، به مرگ افراد بی‌گناه هم منجر خواهد شد. بسیاری از جوامع محروم و مستضعف که همین حالا هم از زخم‌های مصایب قبلی در عذابند، باز هم بیشتر به عقب رانده خواهند شد. اقدامی که موثرتر از هر چیز دیگری به برقراری نظم و قانون در خیابان‌ها کمک خواهد کرد، نشان دادن قدرت بلامنازع برای متفرق کردن قانون‌شکنان است و در نهایت بازداشت و منع متخلفان. در بسیاری از مناطق نیروهای پلیس محلی شدیدا نیاز به کمک و پشتیبانی دارند، این برای برقراری قانون و نظم ضروری است اما برخی سیاستمداران متوهم در بعضی شهرها به دریافت کمک از گارد ملی نه گفته‌اند.»

سناتور کاتن در ادامه این یادداشت با اشاره به ادامه اعتراضات در نقاط مختلف آمریکا توصیه کرده که در شرایط فعلی باید رییس جمهوری از اختیارات قانونی خود که در مصوبه سال ۱۸۰۷ (۲۱۳ سال پیش) به آن پرداخته شده است استفاده کند.

«این قانون که تقریبا هم سن و سال بنیان‌گذاری جمهوری ماست، بر خلاف آنچه یک عده منتقد هیجان‌زده و منکر قانون و تاریخ به طرز مضحکی گفته‌اند، ربطی به «حکومت نظامی» یا پایان دادن به دموکراسی ندارد. در حقیقت، دولت فدرال در قانون اساسی موظف شده که ایالات را در برابر خشونت‌های داخلی محافظت کند. در سرتاسر تاریخ ما، روسای جمهوری از این اختیار خود چندین بار استفاده کرده‌اند تا شهروندان قانون‌مدار را از قانون‌شکنی نجات دهند.»

یادداشت سناتور تام کاتن که واکنش‌های فراوانی به همراه داشته و حتی به اعتراض جمعی از خبرنگاران نیویورک تایمز به سردبیر بخش یادداشت‌های این نشریه هم انجامید، در ادامه به ذکر مثال‌هایی از استفاده ارتش توسط روسای جمهوری آمریکا در امور داخلی پرداخته و آنها را شاهدی برای لزوم استفاده از «قانون شورش ۱۸۰۸» توسط آقای ترامپ دانسته است.

«در دهه‌های ۵۰ و ۶۰، دوایت آیزنهاور، جان اف. کندی و لیندن جانسون همگی از این قانون برای اجرای مصوبه توقف جداسازی نژادی در مدارس آمریکا و همچنین محافظت از اموال مردم استفاده کردند. این در مدرسه لیتل راک در سال ۱۹۵۷ در ایالتی که من از آنجا هستم (آرکانزاس) هم روی داد. در آن زمان اروال فابیوس، فرماندار دموکرات و نژادپرست آرکانزاس گارد ملی را برای ممانعت از اجرای قانون لغو جداسازی نژادی در مدارس به کار گرفته بود اما پرزیدنت آیزنهاور با فراخواند لشکر ۱۰۱ هوابرد به آرکانزاس، مانع از این کار شد و گفت پرهیز از چنین اقدامی برابر «رضایت دادن به هرج و مرج» است... در همین دهه‌های اخیر هم جورج دبلیو. بوش لشکر هفتم تفنگداران دریایی را به کالیفرنیا اعزام کرد تا به پلیس لس‌آنجلس در مهار شورش‌های نژادی ۱۹۹۲ کمک کنند. رئیس جمهور بوش در آن زمان گفت که دیدن رفتار ماموران پلیس با رادنی کینگ حال او را بد کرده اما او می‌دانست که شورش‌ها هم تنها به چند برابر کردن قربانیان از همه نژادها و اقشار جامعه دامن خواهد زد.»

سناتور کاتن حتی به یک نظرسنجی اخیر اشاره کرده و گفته که نشان داده ۵۸ درصد از رای‌دهندگان از جمله نیمی از دموکرات‌ها و ۳۷ درصد از سیاهپوستان گفته‌اند موافق حضور ارتش برای مقابله با «اعتراضات و تجمع‌های متاثر از مرگ جورج فلوید» هستند.

او در پایان یادداشت خود نتیجه‌گیری کرده که: «مردم آمریکا چشم‌شان را به روی بی‌عدالتی‌ها در جامعه ما نبسته‌اند، اما آنها می‌دانند که ابتدایی‌ترین وظیفه دولت حفظ ایمنی و برقراری نظم و قانون است. در زمان عادی، نیروهای انتظامی محلی قادر به این کار خواهند بود اما در مواقع نادری مثل اکنون، کمک و پشتیبانی لازم دارند حتی اگر بسیاری از سیاست‌مداران ما ترجیح دهند در حالی که کشور در حال سوختن است دست روی دست بگذارند.»

یادداشت کریم عبدالجبار در لس‌آنجلس تایمز

کریم عبدالجبار، اسطوره بسکتبال آمریکا و جهان که چند سالی است به نویسندگی و فعالیت در زمینه حقوق مدنی روی آورده در یادداشتی که برای نشریه لس‌آنجلس تایمز نوشته تلاش کرده به عنوان یک چهره مشهور جامعه سیاهان آمریکا به علل خشم و خشونت در اعتراضات اخیر بپردازد و بخشی از آن را از نگاه یک سیاه‌پوست به مخاطب سفیدپوست گوشزد کند.

«وقتی که معترضان خشمگین سیاه‌پوست را که در برابر مقر پلیس می‌بینید چه چیزی ابتدا به ذهن‌تان خطور می‌کند؟ اگر سفیدپوست هستید، احتمالا اول از همه به خودتان می‌گویید: ‹اینها که اصلا فاصله اجتماعی را رعایت نکرده‌اند! › بعد که می‌بینید چند نفر که صورت‌شان سیاه است مشغول غارت فروشگاه تارگت هستند احتمالا به خودتان می‌گویید: ‹این کارها که هدف اعتراضات شما خدشه‌دار می‌کند › و بعد هم که دیدید مقر پلیس در آتش می‌سوزد در حالی که انگشتتان را به نشانه نهی کردن تکان می‌دهید خواهید گفت: ‹این دیگه نتیجه معکوس خواهد داد! ›».

کریم عبدالجبار در ادامه به مخاطب سفیدپوست خود می‌گوید: «تو حرف غلطی نزدی اما حق هم با تو نیست. جامعه سیاه‌پوستان به نژادپرستی سازمان یافته در نظام آموزشی، نظام قضایی و بازار کار عادت دارد. و حتی وقتی ما همه کارهای معمول برای ارتقای آگاهی سیاسی و عمومی را انجام می‌دهیم مثل نوشتن مقاله در نشریه آتلانتیک یا توضیح رنج‌مان در سی‌ان‌ان و یا حمایت از کاندیدایی که قول تغییر به ما داده باز هم اتفاق خاصی نمی‌افتد».

«حالا هم که کووید۱۹ همه را متاثر کرده، باز ما را به مراتب بیشتر از سفیدها از پای در می‌آورد و ما اولین کسانی هستیم که کارمان را از دست می‌دهیم و ناامیدانه باید شاهد این باشیم که چه طور جمهوری‌خواهان به دنبال تصویب قوانینی هستند که مانع رای دادن ما بشود. حالا هم که فقط گوشه‌ای از این نژادپرستی سازمان‌یافته عریان شده، گویی فصل شکار سیاهان فرارسیده است. اگر شک دارید به توییت اخیر پرزیدنت ترامپ توجه کنید که معترضان را «اراذل» خوانده و آنها را هدفی موجه برای شلیک کردن دانسته است.»

اشاره کریم عبدالجبار به قوانین مناقشه برانگیزی است که در دو سال گذشته در چند ایالت از جمله کارولینا مصوب شده و بسیاری آن را با هدف محدود کردن شانس حضور سیاه‌پوستان در انتخابات ارزیابی کرده‌اند.

«بله، تظاهرات و تجمع‌ها همیشه بهانه خوبی است برای این که معدودی از آن سوء استفاده کنند، دقیقا مانند زمانی که هواداران یک باشگاه ورزشی در شادمانی بعد از قهرمانی چند خودرو را آتش می‌زنند یا به چند فروشگاه آسیب می‌رسانند. من هرگز دوست ندارم که غارت مغازه‌ها را نظارت کنم یا سوختن ساختمان‌ها را ببینم. اما آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار خیلی وقت است که در ساختمان‌های سوخته زندگی می‌کند. آنها خیلی وقت است که از دود آتشی که حلقه آن هر روز تنگ‌تر می‌شود در حال خفه شدنند. نژادپرستی در آمریکا مانند گرد و غبار در هواست. هر بار که نفس می‌کشید آن را می‌بلعید هر چند قادر به دیدنش نیستید. تا وقتی که نور به داخل اتاق تابانده می‌شود و تازه آن وقت که می‌بینید همه جا هست. تا زمانی که بروی آن نور تابانده شود شانس این هست که ببینیمش و آن را برویم. اما باید هوشیار باشیم. چون همیشه در هوا هست.»

کریم عبدالجبار روز پنجشنبه، پنجم ژوئن در گفتگو با پادکست رادیویی «ان پوینت» (On Point) به مگنا چاکاربادی توضیح داده که منظورش از این جملات چه بوده و چرا معتقد است که وقتی اعتراض مسالمت‌آمیز گوش شنوا پیدا نمی‌کند، طبیعی است که اعتراضات به سوی افراط و خشونت سوق پیدا کند چرا که معترض سرخورده‌تر و خشمگین‌تر شده است.

«شما به اعتراض مسالمت‌آمیز آن فوتبالیست، کالین کاپرنیک که با زانو زدن قصد توجه جامعه به خشونت پلیس علیه سیاهان را داشت توجه کنید. خیلی‌ها او را سرزنش کردند (از جمله دونالد ترامپ که غیرمستقیم به مادر او هم فحش داد)، بعد از تیم فوتبال و لیگ کنار گذاشته شد و علنا مجازات شد.»

سالم ماندن ما را در کنار یکدیگر نگه می دارد.

سپاسگذاریم ویکتوریا

در حالیکه از محدودیتها کاسته شده است، محدود کردن حرکتهای مان هر روز معنای زیادی دارد. معنایش آن است که از سرعت شیوع ویروس می کاهیم.

اگر به کار کردن در منزل ادامه دهیم و تعداد افرادی را که در حال حرکت هستند محدود کنیم، می توانیم شوت زدن برای بازی فوتی را در پارک ادامه دهیم. اگر از عقل سلیم استفاده کنیم و فاصله را رعایت کنیم، میتوانیم به کافه ها و رستورانها برویم. و اگر ما تنها کسانی را ببینیم که لازم است، ما خانواده و دوستمانمان را در امنیت نگه خواهیم داشت.

همه ما نقشی برای ایفا کردن داریم. به همه ما بستگی دارد که این انجام شود.

جدا
ماندن ما را
با یکدیگر نگه میدارد

برای جزییات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه کنید:
coronavirus.vic.gov.au/farsi

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

VICTORIA State Government

Shiraz Supermarket in Adelaide ادلید
سوپرمارکت شیراز در ادلید
در خدمت شما
عرضه کننده خواروبار و کلیه مواد غذایی مورد نیاز با کیفیت برتر

ساعات کار: دوشنبه، سه شنبه و چهارشنبه ها از ساعت ۹ صبح تا ۷ شب
پنجشنبه از ۹ صبح تا ۹ شب | شنبه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر | یکشنبه از ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعداز ظهر
Ph: 08 8377 4338 | 0430 400 409
Shop 4&5, 1520 Main South Road, Sturt, S.A 5047
DESIGNED BY PARSIAN-S: 1073-1305.00

رستوران و تالار ارکید
انواع کباب های داغ و خورشت های خوشمزه ایرانی
هر جمعه و شنبه همراه با موسیقی زنده و دی جی
تالار ارکید بهترین میزبان شما برای جشنهای عروسی و تولد.
با ارائه بالاترین کیفیت ،موسیقی زنده ، سیستم نورپردازی و صوتی فوق العاده ،انواع غذاهای خوش طعم ایرانی میوه و دسرهای تازه جشنهای شما را خاطره ساز و رویایی میکنیم
346 Pacific Highway Crows Nest 2065
Tel :(02) 94 39 44 88

تغذیه و سلامت

رژیم کتوژنیک

اگر به تازگی واژه کتوژنیک به گوشتان رسیده و به هوای کاهش وزن می‌خواهید از این رژیم پیروی کنید، بهتر است درباره آن مطالعه و تحقیق کرده و اگر متقاعد به استفاده از این روش شدید حتما از قبل با نظر و اجازه دکتر این کار را انجام دهید، چرا که نظرات ضد و نقیضی درباره این رژیم وجود دارد. رژیم کتوژنیک در واقع یک برنامه غذایی است که بدن شما را به سمت کتوزیس می‌برد. کتوزیس یک حالت متابولیکی است که بدن برای زنده ماندن انجام می‌دهد. زمانی که بدن احتیاج به انرژی دارد ولی نمی‌تواند آن را از کربوهیدرات مواد غذایی در بدن تامین کند، مجبور می‌شود چربی بدن را بسوزاند، در این میان کتون به وجود می‌آید. درواقع در حالت طبیعی در بدن کتون ساخته نمی‌شود اما زمانی که کربوهیدرات کمی را به بدنتان وارد کنید، کتون ساخته شده و فرایند کتوزیس به وجود می‌آید. هم‌چنین این حالت بعد از ورزش طولانی مدت و در دوران بارداری هم به وجود می‌آید.

رژیم کتوژنیک برای اولین بار در دهه ۱۹۲۰ برای درمان بیماران صرعی به کار گرفته شد اما امروزه این رژیم یکی از محبوب‌ترین رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن است. رژیم کتوژنیک به رژیم کم‌کربوهیدرات معروف است که بدن با مصرف کم کربوهیدرات، کتون را در کبد تولید می‌کند تا انرژی تولید کند. زمانی که شما مواد غذایی با کربوهیدرات بالا مصرف کنید، بدن شما گلوکز و انسولین تولید می‌کند که گلوکز درواقع عامل تامین انرژی بدن است و انسولین هم به عملکرد گلوکز در جریان خون کمک می‌کند. زمانی که گلوکز برای تامین انرژی استفاده شود، دیگر نیازی به چربی‌ها برای سوزاندن نیست و آن‌ها ذخیره می‌شوند.

انواع رژیم کتوژنیک

به طور کلی چهار نوع رژیم کتوژنیک رایج است که شامل این موارد می‌شود:

رژیم کتوژنیک استاندارد که در آن فرد، مجاز به مصرف میزان کمی از کربوهیدرات است.

رژیم کتوژنیک با پروتئین بالا که شبیه به کتوژنیک استاندارد است اما میزان پروتئین آن بیش‌تر است.

رژیم کتوژنیک دوره‌ای، همان‌طور که از اسمش پیداست فرد به صورت دوره‌ای می‌تواند میزان کربوهیدرات را افزایش دهد.

رژیم کتوژنیک هدفمند که فرد زمانی که فعالیت ورزشی انجام می‌دهد، می‌تواند قبل از آن، میزان کربوهیدرات را زیاد کند.

از کدام روش استفاده کنم؟

اینکه شما از کدام‌یک از این چهار نوع پیروی کنید بستگی به هدف شما دارد. رایج‌ترین نوع این رژیم، کتوژنیک استاندارد است که برای کسانی مناسب است که تازه می‌خواهند این رژیم را شروع کنند. معمولا کسانی که هدفشان کاهش وزن است، از این روش استفاده می‌کنند. هم‌چنین این روش برای درمان افسردگی و بیماری‌های روحی، التهاب و کنترل کلسترول موثر است. کتوژنیک هدفمند برای ورزشکاران مناسب است.

اما برای بدنسازها کتوژنیک دوره‌ای مناسب است که طبق آن، فرد بدنساز می‌تواند میزان کربوهیدرات را تغییر دهد. برای مثال در یک برنامه هفته‌ای از این رژیم، فرد می‌تواند برای پنج روز به میزان ۲۰ تا ۵۰ گرم کربوهیدرات و دو روز باقی‌مانده را ۱۰۰ گرم کربوهیدرات مصرف کند. ورزشکارانی که ورزش‌های سخت و سنگین انجام می‌دهند، می‌توانند از این رژیم پیروی کنند. کتوژنیک با پروتئین بالا هم برای اشخاصی که فعالیت بدنی زیادی دارند، مناسب است. مثلا اگر در رژیم کتوژنیک استاندارد، ۲۰% از تمام کالری‌های مصرفی مختص به پروتئین است، در این رژیم این مقدار باید به ۳۵% افزایش یابد.

فواید رژیم کتوژنیک

با اینکه بعضی‌ها معتقدند این رژیم سلامتی را به خطر می‌اندازد، اما به طور کلی شرایطی را برای بدن مهیا می‌کند که برای بعضی از افراد مفید است. از فواید این رژیم به این موارد می‌توان اشاره کرد: کاهش وزن، کنترل قند خون، تمرکز ذهنی، افزایش انرژی، درمان صرع، کنترل فشار خون و چربی خون و درمان جوش.

چه غذاهایی در این رژیم بخوریم؟

چربی
روغن نارگیل
روغن زیتون
آواکادو و روغن آواکادو
زرده تخم‌مرغ
ماهی قزل‌آلا، ساردین و تن ماهی
بادام و کره بادام‌زمینی
پروتئین
گوشت گاوی که علف تغذیه می‌کند مانند برش‌هایی از استیک
گوشت تیره‌تر و چرب‌تر مرغ، بوقلمون و اردک
بعضی از غذاهای دریایی مثل میگو، صدف و خرچنگ
تخم‌مرغ
سبزیجات
برگ سبزیجاتی از جمله کلم، اسفناج، گوجه‌فرنگی و کاهو
سبزیجات کم کربوهیدرات مثل کرفس، خیار، تربچه، کدو سبز و قارچ
میوه‌ها
میوه باید به صوت محدود مصرف شود چراکه قند میوه زیاد است به همین منظور میوه‌هایی که قند کم‌تری دارند استفاده کنید از جمله آواکادو و توت‌فرنگی
لبنیات
ماست پرچرب
خامه
پنیر خامه‌ای
پنیر پارمزان و چدار
ادویه‌ها
ریحان
دارچین
زیره
زردچوبه
نمک
فلفل
آویشن
رزماری

چه غذاهایی نباید بخوریم؟

با اینکه در این رژیم، کربوهیدرات جای خود را به چربی می‌دهد و مصرف چربی مجاز است، اما چربی‌های روغن‌های گیاهی که با حرارت دیدن فاسد می‌شوند، توصیه نمی‌شود. هم‌چنین محصولات لبنی کم‌چرب هم به خاطر داشتن کربوهیدرات نباید مصرف شود. مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند هات‌داگ و سالامی هم در رژیم کتروژنیک ممنوع است مخصوصا به همراه انواع سس که ممکن است شکر داشته باشد. در رابطه با سبزیجات هم مانند سایر مواد غذایی به همین صورت است یعنی از مصرف سبزیجات با کربوهیدرات بالا باید خودداری شود. معمولا سبزیجاتی که زیرزمین رشد می‌کنند مانند سیب‌زمینی و هویج از این دسته هستند. درباره میوه‌ها هم باید این نکته را درنظر بگیرید که بیش‌تر میوه‌ها دارای مقدار زیادی قند هستند و به همین دلیل در این رژیم باید منع شود. از جمله میوه‌هایی که قند زیادی دارند می‌توان به هندوانه، سیب، گلابی، انبه و پرتقال اشاره کرد. میوه خشک و آبمیوه‌ها هم در این رژیم ممنوع هستند.

برنامه رژیم غذایی کتوژنیک

در اینجا نمونه‌ای از یک برنامه رژیمی کتوژنیک را توضیح می‌دهیم که برای کسانی مناسب است که تازه می‌خواهند این رژیم را شروع کنند اما نمی‌دانند از کجا.

شنبه
صبحانه: مارچوبه، گوشت گاو و تخم‌مرغ. برای تهیه این صبحانه لایه‌های نازکی از گوشت گاو را برش داده و سرخ کنید و دور مارچوبه‌ها بپیچید و با تخم‌مرغ میل کنید. مارچوبه گیاهی است که سرشار از ویتامین و مواد معدنی است و خاصیت ضدسرطانی دارد.
ناهار: سبزی پلو با ماهی. بهتر است از ماهی سالمون استفاده کنید که سرشار از اسید چرب امگا۳ است.
شام: گوشت قلقلی که با سیر، هویج و آویشن درست شود به همراه اسفناج با سس خامه‌ای

یکشنبه
صبحانه: پنکیک شکلاتی با بلوبری یا تمشک. این پنکیک باید با آرد نارگیل و مکمل پروتئینی که با استویا شیرین شده است، درست شود.
ناهار: املت بوقلمون. این املت از تخم‌مرغ و سوسیس بوقلمون درست می‌شود.
شام: گوشت گاو گریل شده طعم‌دار با ادویه و لیموترش

دوشنبه
صبحانه: املت بیکن مرغ یا بوقلمون
ناهار: بوقلمون با سس شیر نارگیل. برای تهیه این غذا ابتدا پیاز و سیر را در روغن نارگیل تفت دهید و سپس بوقلمون ریش‌ریش شده یا تکه شده را به آن اضافه کنید و گل کلم بریزید و با نمک، فلفل، آویشن و پودر سیر مزه‌دار کنید و در آخر شیر نارگیل را اضافه کنید و چند دقیقه روی حرارت هم بزنید.
شام: چیزبرگر با سیب‌زمینی تنوری

سه‌شنبه
صبحانه: تخم‌مرغ با اسفناج و سیر و مارچوبه
ناهار: سالاد مرغ سوخاری
شام: استیک

چهارشنبه
آواکادو به همراه تخم‌مرغ و بیکن مرغ یا بقلمون
سینه مرغ
گوشت با همراه بروکلی و پنیر

پنج‌شنبه
صبحانه: اسموتی کره بادام زمینی کم کربوهیدرات
ناهار: استیک به همراه سرکه سیب، پودر زنجبیل و روغن نارگیل
شام: مرغ با سس قارچ

جمعه
صبحانه: یک فنجان قهوه
ناهار: مرغ سوخاری
شام: لازانیای کم‌کربوهیدرات

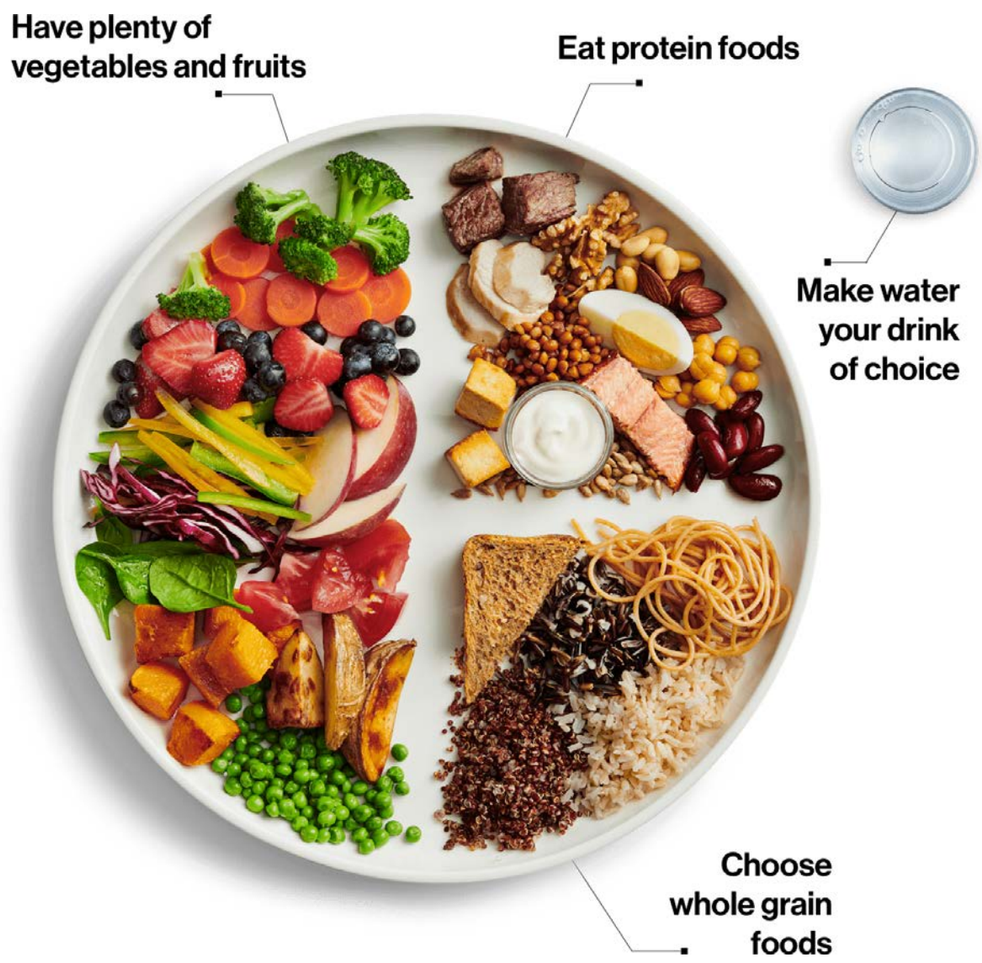
رژیم کتوژنیک در دوران شیردهی

یکی از مشکلاتی که این رژیم برای زنان شیرده به وجود می‌آورد، کم‌آبی است. از آنجایی که در این رژیم مصرف بیش‌تر میوه‌ها به خاطر داشتن قند ممنوع است، ممکن است بدن دچار کم‌آبی شود. از طرفی این رژیم کالری دریافتی بدن را کم می‌کند و ممکن است به همین دلیل شیر مادر را کم کند. از آنجایی که بدن مادران در دوران بارداری و شیردهی به تمام مواد غذایی نیاز دارد، توصیه می‌شود از گرفتن اینگونه رژیم‌ها در این دوره خودداری شود.

آیا کتوژنیک رژیم اصولی و مناسبی است؟

هم‌چنان که عده‌ای طرفدار این رژیم هستند و از فواید آن صحبت می‌کنند، برخی دیگر معتقدند که این رژیم عوارض زیادی برای بدن دارد. ممکن است کاهش وزن فوری در این رژیم به خاطر از دست دادن آب بدن باشد و به همین دلیل برای بدن مضر است. از دیگر عوارض این رژیم خستگی، بی‌حوصلگی و عدم تمرکز است، چراکه سیستم عصبی به هم می‌ریزد. هم‌چنین ممکن است عوارض گوارشی مانند یبوست و حالت تهوع و استفراغ در پی داشته باشد. بنابراین باتوجه به نظرات متناقض از این رژیم غذایی، باید بر اساس نظر پزشک صورت بگیرد و حتما پزشک متخصص آن را برای فرد تایید کند.

چند نوع رژیم لاغری سالم و سریع



چاقی و اضافه وزن یکی از پیامدهای سبک زندگی جدید است که برای از بین بردن آن از روش‌های خانگی، سنتی و شیمیایی استفاده می‌شود. برای درمان چاقی اول از همه باید علت‌های آن را بدانیم تا با از اجتناب از انجام آن‌ها از چاقی جلوگیری کنیم.

علل افزایش وزن یا چاقی

از جمله مهم‌ترین علت‌های افزایش چاقی به این موارد می‌توان اشاره کرد: کمبود خواب، استرس، داروهای ضدافسردگی، استروئید، تیروئید کم‌کار، سندروم تخمدان پلی‌کیستیک، خوردن شیرینی و شکر، خوردن غذاهای چرب و فست فود. بنابراین برای کاهش وزن اول باید دنبال علت آن باشید و بعد با حل کردن آن مشکل، به وزن ایده‌آل خود برسید. ممکن است چاقی عارضه‌ای از بیماری‌هایی باشد که ذکر کردیم، پس بهتر است اول به پزشک مراجعه کنید که در صورت وجود آن بیماری مراحل درمانی را پیش ببرید. اما اگر اضافه وزن نتیجه بیماری خاصی نباشد با چند راهکار می‌توانید وزن خود را کاهش دهید.

در ادامه متن، راهکارهایی برای کاهش وزن ارائه خواهیم کرد که بتوانید به صورت منطقی و بدون عوارض وزن خود را کاهش دهید.

راهکارهایی برای لاغری سریع

اولین اصل برای لاغر شدن آمادگی ذهنی و هدف گذاری است. مثل همه تغییرات دیگری که می‌خواهید در زندگی ایجاد کنید، تغییر در سبک زندگی و به دنبال آن اندام، مستلزم آمادگی ذهنی است. یعنی اول از همه باید بپذیرید که اضافه وزن دارید و این وضعیت ممکن است مشکلاتی در سلامتی‌تان به وجود بیاورد یا اینکه در محیط‌های اجتماعی و جمع دوستان و آشنایان این مساله شما را اذیت می‌کند، اما مراقب باشید که این ذهنیت تبدیل به وسواس فکری نشود. بعد از پذیرفتن چاقی یا اضافه وزن اقدام به تعریف اهداف برای خود کنید. اهداف شما باید منطقی و با درنظر گرفتن شرایط بدنی و زندگی شما باشد. هدف‌های غیرواقعی، ممکن است شرایط را برای شما سخت کند و باعث شود تا شما رژیم‌های سخت و غیراصولی گرفته و به سلامتی خود آسیب وارد کنید. برای مثال اگر شخصی یک کیلو کاهش وزن در یک یا دو روز را هدف خود قرار دهید یا بخواهد هفته‌ای شش یا هفت کیلو کم کند، هدف گذاری غیرمنطقی داشته و به تبع آن صدمات جدی به بدن خود وارد می‌کند. به طور معمول ماهی دو تا سه کیلو کاهش وزن برای بدن مشکلی ایجاد نمی‌کند و این آهستگی و پیوستگی در درازمدت نتایج بهتری برای بدن خواهد داشت.

۱. آرام غذا بخورید

آرام خوردن غذا علاوه بر اینکه به سلامت سیستم گوارشی بدن کمک می‌کند، در حفظ تناسب اندام هم موثر است. طبق نظریه‌های علمی درباره اشتها و سیری، ۲۰ دقیقه زمان می‌برد تا معده به مغز بگوید که سیر است و غذا کافی است. بنابراین زمانی که با سرعت زیاد غذا بخورید، قبل از رسیدن سیگنال سیری به مغز، برای سیر شدن غذای بیش‌تری خورده می‌شود و موجب افزایش وزن می‌شود.

طرز تهیه زیتون پرورده خانگی

زیتون پرورده چاشنی شمالی است که در منوی بسیاری از رستوران‌های ایرانی وجود دارد. از آنجایی که رودبار از شهرهای اصلی تولید زیتون است، این چاشنی هم در رودبار و سایر شهرهای شمالی کشور رایج است. اگر مایل هستید در خانه زیتون پرورده درست کنید مواد اولیه آن از جمله زیتون، انار، گردو و سبزیجات معطر را تهیه کرده و مطابق با دستورالعمل پیش روید. البته این مساله را درنظر داشته باشید که زیتون پرورده اصل با محصولات محلی شمالی درست می‌شود و ممکن است شما به آن دسترسی نداشته باشید، پس می‌توانید از جایگزین‌هایی برای آن استفاده کنید.

مواد لازم برای تهیه زیتون پرورده خانگی:

زیتون بدون هسته نیم کیلوگرم
رب انار دو پیمانه
انار دو قاشق غذاخوری
گردو ۳۰۰ گرم
روغن زیتون دو قاشق غذاخوری
سیر چند حبه
سبزی معطر شمالی (در صورت نداشتن، یک قاشق غذاخوری از سبزی نعنا و آویشن)
آب‌لیمو تازه دو قاشق غذخوری
گلپر

طرز تهیه زیتون پرورده

ابتدا هسته زیتون‌ها را درآورده و خوب بشویید. اگر زیتون شما شور یا ترش است به مدت یک ساعت در آب قرار دهید و آبکش کنید. توجه داشته باشید که بیش‌تر از این، زیتون را در آب قرار ندهید تا بی‌مزه نشود. اگر سبزی محلی شمالی (چوچاق) داشتید، آن را بشویید، در مخلوط‌کن بریزید یا به صورت دستی خرد کنید. اما اگر سبزی محلی در دسترس شما نیست از نعنا و آویشن خشک و ساییده شده استفاده کنید.
مغز گردو را چرخ کنید.
سیر را له کنید.
سبزی، سیر، مغز گردو، گلپر، رب انار را با روغن زیتون مخلوط کنید.
مواد را حسابی باهم مخلوط کنید.
آب انار به اندازه‌ای اضافه کنید که خیلی شل نشود.
زیتون‌ها را به مواد اضافه کنید.
می‌توانید برای ترش‌تر شدن از آبلیمو هم استفاده کنید.
در آخر دانه‌های انار را هم به زیتون پرورده اضافه کنید.

نکات مهم در تهیه زیتون پرورده

در اولین مرحله وقتی زیتون‌ها را شستید در آبکش برای مدت زمان کافی بگذارید تا کاملا خشک شود، در غیر این صورت ممکن است کپک بزند.
بیش‌تر از یک ساعت زیتون‌ها را در آب نگذارید تا بی‌مزه نشود.
در استرالیا سبزی محلی شمالی (چوچاخ) در دسترس نیست و اگر می‌خواهید حتما از سبزی تازه استفاده کنید، برگ نعنای تازه گزینه مناسبی است و می‌تواند جایگزین نعنا و آویشن خشک شود. برگ نعنا را چرخ کنید.
استفاده از گلپر و سیر کاملا اختیاری است و بستگی به سلیقه شما دارد.
توجه کنید که از گردوی مرغوب استفاده کنید که طعم تلخی نداشته باشد.
زیتون نوعی چاشنی محبوب شمالی است که در رودبار و گیلان بیش‌تر از سایر نقاط ایران پیدا می‌شود. البته این کنار غذایی خوشمزه در گذشته همراه با برنج یا نان هم خورده می‌شد. امروزه زیتون پرورده را بیش‌تر همراه با کباب، ماهی، مرغ، باقلاقاتوق و غذاهای برنجی دیگر می‌خورند.

قرنطینه و اضافه وزن؛ آیا باید نگران باشیم؟

در نظرسنجی تازه‌ای ۴۸ درصد از شرکت‌کنندگان گفتند در دوران قرنطینه اضافه وزن پیدا کرده‌اند. کارشناسان می‌گویند در دوران تنش و استرس شدید، مهم این است که "خود دلسوزی" داشته باشیم و با خودمان مهربان.

مردم مرتب دربـاره انـدازه دور کمر خود در شبکه‌های اجتماعی می‌نویسند، نظرسنجی‌هایی هم مدام در پی آن هستند که ببینند ما چقدر در قرنطینه وزن اضافه کرده‌ایم.

طی ماه‌های اخیر، امکان نادیده گرفتن این تحلیل که آیا رژیم در حال تغییر ما به دلیل مواد غذایی در دسترس و تغییر شیوه زندگی بر وزن ما تأثیر می گذارد، غیرممکن شده است.

کینگز کالج لندن و ایپسوس موری نظرسنجی تازه‌ای از ۲۲۵۴ نفر انجام دادند. ۴۸ درصد از شرکت‌کنندگان گفتند که در دوران قرنطینه اضافه وزن پیدا کرده‌اند و همین میزان افراد هم گفتند که بیش از حد معمول دچار اضطراب و افسردگی بودند و ۲۹ درصد گفتند که بیش ازاندازه معمول الکل نوشیده‌اند. اما با توجه به نگرانی‌هایی که مردم از سر می‌گذرانند آیا باید نگران عددهای ترازو هم باشیم؟

اما چطور باید سلامت جسمی و روانی خود را بدون تمرکز اضافی بر وزن حفظ کنیم؟

آیا اضافه وزن واقعاً موضوع مهمی است؟

پریا تیو، متخصص تغذیه می‌گوید: «نگرانی و استرس مردم خیلی شدید است، بعضی افراد بیشتر می‌خورند تا بتوانند با این نگرانی‌ها کنار بیایند». او هشدار می‌دهد که نگرانی در مورد اندکی اضافه وزن فقط به نگرانی‌های دیگر اضافه می‌کند.

او می‌گوید: «ما به خوبی می‌دانیم که در حال حاضر سلامت روانی افراد خیلی متزلزل است و به همهٔ آن چیزهایی که به طور معمول حال آنها را خوب می‌کند هم دسترسی ندارند. پس باید حواس‌مان باشد که باعث نشویم آدم‌ها بیشتر احساس گناه کنند یا نگران شوند».

اگر به رژیم غذایی خود اهمیت می‌دهید بیشتر به سلامت تغذیهٔ خود فکر کنید نه به عدد روی ترازو.

چطور می‌توانید رژیم غذایی سالمی داشته باشید؟

پریا می‌گوید: «بیشتر روی چیزهایی که می‌توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید تمرکز کنید نه چیزهایی که از آن حذف کنید. به جای اینکه رژیم بگیرید و احساس منفی پیدا کنید، تصمیم بگیرید که برای مثال روزی یک وعده بیشتر میوه بخورید در نتیجه هدف مثبتی برای خودتان تعیین می‌کنید. اگر هم نتوانستید این کار را انجام دهید، دنیا به آخر نمی‌رسد».

«شما می‌توانید به این فکر کنید که « آیا وعدهٔ میوه و سبزی را هر روز می‌خورم؟ آیا پروتئین و غلات کامل و کربوهیدرات‌های کافی مصرف می‌کنم؟» هیچ اشکالی هم ندارد که گاهی هم یک برش کیک بخورید».

پریا پیشنهاد می‌کند که از تغییرات کوچک شروع کنیم. «به جای این که فکر کنید «ده چیز که باید تغییر دهم»، بر چیزهای ساده‌ای که همین حالا می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید، کارهایی که پیش از این هم برای شما مفید بوده است، چون به این ترتیب احساس می‌کنید با تغییر کوچکی به نتیجه‌ای رسیدید».

«وقتی می‌گویید «من نباید آن کیک شکلاتی را بخورم» باعث می‌شود که بیشتر بخواهید کیک را بخورید. اگر کیک را نخورید، ممکن است چیز دیگری بخورید که آنچه نخوردید را «جبران» کند. غذا پاداش یا تنبیه نیست. چیزی است که از آن تغذیه می‌کنیم... و خیلی هم خوشمزه است».

آیا ورزش کمکی می‌کند؟

ژانا فون‌دایک، مربی ورزشی و یکی از مجریان پادکست «فیت اند فیرلس» بی‌بی‌سی است؛ او تقلای مردمی را که در حال حاضر امکان اجرای روال معمولی ورزش روزانهٔ خود را ندارند، درک می‌کند.

او می‌گوید: «وقتی خبر قرنطینه را شنیدم فکر کردم» من هرگز نمی‌توانم در خانه ورزش کنم. چطور می‌توانم خودم را در آپارتمان کوچکی که زندگی می‌کنم و هیچ فضای بیرونی ندارد وادار به ورزش کنم؟ «باید کف دفتر کار کوچکم ورزش کنم بدون آنکه هیچ وسیلهٔ ورزشی داشته باشم»؛ وحشت کرده بودم. من از بدن‌سازی و کلاس‌های ورزشی لذت می‌برم».

«هفتهٔ اول با خودم کلنجار رفتم، زود راهش را پیدا کردم که چه نوع تمرین‌های ورزشی می‌توانم انجام دهم و حالا حس می‌کنم که دوباره هماهنگی خودم را پیدا کرده‌ام».

ژانا دیدگاهش را از «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم...» به «با امکاناتی که دارم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» تبدیل کرد. بیشترین چیزی که افراد از او می‌پرسند این است که حس می‌کنند نمی‌توانند به اهداف ورزشی قبل از قرنطینهٔ خود دست پیدا کنند و این هدف‌ها حالا دست‌نیافتنی‌تر شده‌اند.

انتظارات ورزشی خود را تغییر دهید

مثل پریا، ژانا هم فکر می‌کند بهترین راه برای نگرانی کمتر در مورد واقعیت جدید دنیای پیرامون خود مهربانی و دلسوزی با خود است.

«افراد باید با خودشان مهربان باشند. ما در دوران همه‌گیری جهانی هستیم، انتظارات زیادی از خودتان و برنامهٔ ورزشی روزانهٔ خودتان نداشته باشید، این فقط اثر منفی بر شما دارد. هدف‌های تـازه‌ای برای خودتان تعریف کنید با کمی مهربانی و با واقع‌بینی بیشتر نسبت به شرایطی که در آن قرار داریم».

او که عاشق و مشتاق ورزش است حالا تلاش می‌کند ورزش‌های جدیدی پیدا کند و از آنها لذت ببرد. «من شروع به دویدن کردم، کاری که پیش از این کمتر انجام می‌دادم و حالا عاشقش شدم. پیلاتس را هم شروع کردم، ویدئوهای آموزشی زیادی در اینترنت پیدا کردم و آنها را دیدم».

ژانا امیدوار است که مردم بتوانند از منابع رایگان موجود بهترین استفاده را کنند. او در برنامه‌های ورزشی که تولید می‌کند بر آموزش توانمندسازی جسمی بدون نیاز به وسیله یا با وسایل ساده تمرکز دارد. «تولیدکنندگان این برنامه تمام تلاش خود را می‌کنند تا برنامه‌ای رایگان برای کمک به تحرک افراد تولید کنند... و همهٔ این برنامه‌ها حالا در دسترس شماست».

«فکر نکنید که «من باید یک ساعت کامل ورزش کنم». می‌توانید ۱۵ دقیقه بعد از قهوهٔ صبح ورزش کنید و ۱۵ دقیقه هم هنگام ظهر و هم‌چنین شب به پیاده‌روی بروید».

او هم‌چنین بر این باور است که بهتر است برای ورزش و استفاده از هوای آزاد بیرون رفت (حتی اگر پیاده‌روی ملایمی دور خانه باشد) این کار به سلامت روانی شما کمک می‌کند. دور و بر خانه بگردید، قبل و بعد یا حتی وسط کارتان و اگر آخر هفته‌ها فرصت داشتید طولانی‌تر پیاده‌روی کنید».

آیا بحران سلامتی اثری منفی بر دیدگاه شما از بدن خودتان دارد؟

دوران‌هـای بی‌ثباتی باعث افزایش نگرانی افرادی که رابطهٔ ناسالمی با غذا دارند می‌شود. کیمبرلی ویلسون، روان‌شناس به افرادی که دچار مشکلات تغذیه هستند کمک می‌کند و به بررسی رابطهٔ احساسی این افراد با غذا می‌پردازد. کیمبرلی می‌گوید:» متأسفانه خیلی از افراد از غذا به عنوان راهی برای مهار نگرانی استفاده می‌کنند یا برای آنکه احساس خودباوری و ارزشمندی کنند. برای آنکه به خودشان بگویند «من همه کارهای درست را انجام داده‌ام، من روش زندگی تحسین‌برانگیز و افتخارآفرینی دارم». بسیاری از افراد با خیال انجام این کارها به خودباوری می‌رسند و آن را تقویت می‌کنند. فکر می‌کنم بدون ورزش کردن یا با خوردن غذاهای معمولی ناگهان آدم‌ها احساس بی‌پناهی می‌کنند».

اگر درگیر تصور منفی از خودتان هستید باید چه کنید؟

کیمبرلی می‌گوید: «مردم تلاش می‌کنند همان کارهای عادی خود را ادامه دهند. اما در این شرایط هیچ‌چیز عادی نیست».

«نمی‌توانید کارهایی که پیش از این می‌کردید بکنید پس با خودتان به همان مهربانی رفتار کنید که انگار کسی دیگر دارد این شرایط را برای شما تعریف می‌کند.

«کمی با خودت مهربانی کن. همهٔ ما لحظه‌های دشواری را تجربه کردیم. دلیلی ندارد به دلیل احساسی که داری از خودت عصبانی باشی یا آزرده شوی. تلاش کن فکر کنی با این شرایطی که هستم چه می‌توانم بکنم و چطور می‌توانم با خودم مهربان باشم؟ به چه چیزی نیاز دارم تا بتوانم از این دوران بگذرم؟».

«فکر کن: « آیا از سلامتی خودت خوشحال نیستی؟ آیا از این که بدن تو آنقدر سالم است که می‌توانی این شرایط بحرانی را بگذرانی و استرس خود را مهار کنی و مراقب خانواده‌ات باشی، خوشحال نیستی؟».

«روشـــی وجـود دارد به نـام «خوش‌بینی واقع‌گرایانه»، که من برای مراجعانم به این صـورت توضیح می‌دهم که جمله‌ای را با «حداقل...» شروع می‌کنم و آنها باید آن را با «من حالم خوب است» یا «من سالم هستم» تمام کنند. این تمرین کمک می‌کند تا از فکر دربارهٔ عیب و نقص‌هایی که بدن‌تان دارد فارغ شوید و به آنچه واقعاً هستید و به کارهایی که می‌توانید و به همه موهبت‌های سالم بودن فکر کنید».

چطور ابولا نگیریم

ابولا یک بیماری عفونی کشنده است که باعث خونریزی داخلی می‌شود و از طریق تماس با مایعات ترشح شده از بدن بیماران منتقل می‌شود. ابولا با تب بالا شروع می‌شود. ضعف، گلودرد و درد ماهیچه‌ها از دیگر نشانه‌های این بیماری است.

بعد از آن فرد بیمار دچار اسهال و استفراغ می‌شود و بعد خونریزی بیرونی و درونی.

شیوه ابتلا از طریق زخم، بلع یا از راه بینی است و مرگ در این بیماری بر اثر کم شدن آب بدن و از کار افتادن اعضای داخلی اتفاق می‌افتد.

ویروس ابولا در سال ۱۹۷۶ شناسایی شد اما بزرگترین مورد شیوع این بیماری طی سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶ در غرب آفریقا به مرگ ۱۱ هزار و ۳۱۰ نفر منجر شد.

اخیرا گزارش‌هایی مبنی بر شیوع مجدد این بیماری در کنگو منتشر شده است.

چطور جلوی ابتلا را بگیریم؟

دست نزنید

ابولا از طریق تماس مستقیم با مایعات بدنی آلوده منتقل می‌شود. خون، استفراغ و بزاق همگی می‌توانند این ویروس کشنده را منتقل کنند.

خانواده بیماران و پزشکانی که از آنان مراقبت می‌کنند در معرض بیشترین خطر ابتلا قرار دارند، ولی هرکس که از حدی به بیماران نزدیک‌تر شود نیز در معرض خطر قرار دارد.

به همین دلیل، تماس با بیماران فقط باید محدود به کمک‌های لازم پزشکی بوده و همیشه با محافظت کامل بدن و پوشش صحیح انجام شود.

این ویروس نمی‌تواند از پوشش محافظ، مانند دستکش، ماسک، عینک محافظ، لباس سرهمی و چکمه های لاستیکی عبور کند. با این حال عده کمی به چنین پوشش پیشرفته‌ای دسترسی دارند. کسانی که به این لباس‌ها دسترسی دارند باید هر ۴۰ دقیقه لباس‌های خود را عوض کنند تا در امان باشند. دمای داخل این پوشش می‌تواند تا ۴۰ درجهٔ سانتیگراد بالا برود. پوشیدن این لباس‌ها حدوداً ۵ دقیقه زمان می‌برد. درآوردن لباس‌ها برای کسی که آن‌ها را پوشیده و فردی که برای پوشیدن به او کمک کرده، حدوداً ۱۵ دقیقه زمان می‌برد.

این بازه زمانی از خطرناک ترین مواقع از جهت ابتلا به این بیماری است و برای همین در طول آن به افراد محلول کلر پاشیده می‌شود.

چشم‌هایتان را بپوشانید

اگر یک قطره آلوده روی پوست شما بنشیند، می‌توانید بلافاصله آن را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده الکلی بشویید.

چشم‌ها اما فرق می‌کنند. به عنوان مثال تنها یک قطره کوچک عطسه که مستقیماً داخل چشم بشود می‌تواند ویروس را وارد بدن کند.

به همین ترتیب، غشاء مخاطی دهان و داخل بینی و همچنین زخم های سطحی پوست از مناطق آسیب‌پذیر بدن هستند.

البسه کثیف

یکی از تکان دهنده‌ترین علایم ابولا خونریزی است. بیماران ممکن است از چشم، گوش، بینی، دهان و یا مقعد خونریزی کنند. اسهال و یا استفراغ نیز می‌تواند همراه با خونریزی باشد.

خطر ابتلا در هنگام پاکسازی البسه بسیار بالا است. هر گونه لباس آلوده یا زباله پزشکی باید سوزانده شود. هرگونه تجهیزات پزشکی که نباید دور ریخته شود، باید ضدعفونی شود.

بدون ضدعفونی سازی دقیق، انتقال ویروس ادامه یافته و تشدید می‌شود.

قطرات ریز روی سطوح مختلف که به دقت پاک نشده باشد می‌تواند خطرناک باشد.

آب و صابون و محلول ضدعفونی کننده الکلی می‌توانند غشاء بیرونی این ویروس را از بین ببرند و ضدعفونی کردن با محلول سفیدکننده نیز روشی مؤثر است که در مناطق دورافتاده نیز در دسترس است.

کاندوم

معمولاً هنگامی که فردی از ابولا بهبودی کامل می‌یابد، دیگر نمی‌تواند ناقل این ویروس باشد. با این حال در مواردی ویروس ابولا تا سه ماه پس از بهبودی بیمار، در منی او مشاهده شده است. به همین دلیل، پزشکان می‌گویند که افراد بهبود یافته باید تا جای ممکن از ارتباط جنسی پرهیز کرده و پس از آن تا سه ماه از کاندوم استفاده کنند.

کلاه جراحی:

کلاه جراحی بخشی از پوشش محافظ سر و گردن را تشکیل می‌دهد. این کلاه لایه محافظ اضافه‌ای برای پزشکان فراهم می‌کند تا مطمئن باشند که در هنگام کار در مراکز درمانی نمی‌توانند به صورت تصادفی بخشی از صورت خود را لمس کنند.

عینک ایمنی:

عینک ایمنی برای محافظت از چشم‌ها در برابر پاشیده شدن مایعات در نظر گرفته شده. پیش از پوشیدن عینک، محلولی به آن پاشیده می‌شود تا از بخار کردن شیشه آن جلوگیری کند.

لباس جراحی:

یک دست لباس جراحی که مایعات را جذب می‌کند و به راحتی قابل شستشو است، لایه زیرین پوشش را تشکیل می‌دهد. معمولاً پاچه های این لباس را در چکمه ها فرو می‌کنند تا از پوشیده بودن کامل سطح پوست اطمینان حاصل شود.

دستکش دولایه:

حداقل دو دستکش روی هم پوشیده می‌شود و لبه های آن را روی آستین های لباس می‌کشند. پزشکان باید هر بار بین بازدید از دو بیمار دستکش های خود را عوض کنند و پیش از پوشیدن دستکش های نو، دستان خود را به دقت تمیز و ضدعفونی کنند. پزشکان هنگام جابجا کردن زباله های عفونی از دستکش های با مقاومت بالا استفاده می‌کنند.

چکمه:

پزشکانی که با ابولا مقابله می‌کنند معمولاً چکمه های لاستیکی پوشیده و پاچه های خود را در آن‌ها فرو می‌کنند. اگر چکمه در دسترس نباشد، پزشکان باید کفش‌های تماماً بسته، ضد آب و مقاوم در برابر سوراخ شدن بپوشند.

پیشبند:

یک پیشبند ضد آب به عنوان لایه محافظ نهایی، روی لباس سرهمی پوشیده می‌شود.

سرهمی:

لباس سرهمی روی لباس جراحی پوشیده می‌شود. این لباس مشابه لباس‌هایی است که در محیط های کار با مواد خطرناک پوشیده می‌شود. مسئول نظارت بر پوشش در تیم پزشکی باید قبل از پوشیده شدن این لباس از سالم بودن آن اطمینان حاصل کند.

ماسک تنفس:

ماسک تنفس برای محافظت از پزشکان در برابر سرفه های بیماران استفاده می‌شود. طبق دستورالعمل سازمان خیریه پزشکان بدون مرز، ماسک تنفس باید در مرحله دوم و بلافاصله پس از پوشیدن لباس سرهمی پوشیده شود.

ماسک طبی:

این ماسک برای محافظت از دهان در برابر پاشیده شدن خون یا سایر مایعات بدنی بیماران پوشیده می‌شود. در صورت استفاده از ماسک تنفس، پزشکان باید این ماسک بیرونی را سوراخ کنند تا راه برای ماسک تنفس باز شود.

موفقیت در آزمایشهای اولیه ساخت واکسن ضد کرونا در استرالیا

نتایج اولیه آزمایش‌های واکسن ضد کرونایی که در دانشگاه کوئینزلند استرالیا تولید شده است، موفقیت‌آمیز بوده و نشان داده است این واکسن می‌تواند آنتی‌بادی‌هایی را برای خنثی‌سازی ویروس کرونا تولید کند.

«سازمان ائتلاف برای نوآوری‌های آمادگی اپیدمی» (CEPI) با شرکت بیوتکنولوژی استرالیا (CSL) برای توسعه واکسن کرونا که توسط دانشگاه کوئینزلند تولید شده است همکاری می‌کند تا واکسن ساخته‌شده به مرحله تولید برسد. واکسن آزمایشی ویـروس کرونا طی مدت‌زمان ۶ هفته توسط محققان دانشگاه کوئینزلند و با استفاده از نخستین فناوری «گیره مولکولی» (Molecular clamp) در جهان ساخته شد. فاز اول آزمایش‌های انسانی واکسن مذکور قرار است اوایل ماه ژوئیه (اواسط تیرماه) صورت بگیرد.

فناوری «گیره مولکولی» چهارچوبی ایجاد می‌کند که می‌توان توالی ژنتیکی یا پروتئینی عوامل آسیب‌رسان را در آن قرار داد. این واکسن باعث تولید پروتئین گل‌میخی سطح ویروس در بدن می‌شود تا سیستم ایمنی بدن انسان بتواند آن را شناسایی و آنتی‌بادی ضد آن تولید کند.

نتایج اولیه آزمایش‌های پیش‌بالینی واکسن تولید شده دانشگاه کوئینزلند در موش‌ها نشان داد این واکسن می‌تواند میزان بالایی از آنتی‌بادی‌ها برای خنثی‌سازی ویروس تولید کند.

کیوان حسینی

آیا سازمان بهداشت جهانی از بین می‌رود؟

درست در روزهایی که نقش و اهمیت سازمان بهداشت جهانی از هر سازمان بین‌المللی دیگری مهم‌تر به نظر می‌رسد، این سازمان با تهدیدی جدی از سوی یکی از مهم‌ترین اعضایش روبه‌رو شده است. آمریکا به عنوان کشوری که در صدر تامین‌کنندگان هزینه‌های سازمان بهداشت جهانی است، از این سازمان خارج شده است.

همزمان، دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا نیز اتهامات مهمی علیه این سازمان مطرح کرده؛ از جمله اینکه این سازمان در همدستی با چین، در اعلام شرایط اضطراری کوتاهی کرده است.

آقای ترامپ برای این اتهامات مستنداتی ارائه نکرده. ضمن اینکه برخی ناظران معتقدند رویارویی دولت ترامپ با سازمان بهداشت جهانی، بیشتر در دکترین سیاست خارجی او در مخالفت با سازمانهای بین‌المللی ریشه دارد تا انتقاد از یک سازمان بخصوص.

بر اساس این نظر، شیوع کرونا در واقع فرصت و بهانه‌ای برای دولت ترامپ بوده تا همسان با استراتژی مخالفت با جهانی‌گرایی به ابزارهای حکمرانی جهانی ضربه بزند.

حالا با این وصف آیا سازمان بهداشت جهانی می‌تواند در برابر ضربات آمریکا مقاومت کند، یا نه؟ آیا این امکان وجود دارد که سازمان بهداشت جهانی به کلی از بین برود؟ یا اینکه به دلیل وضعیت امروز این سازمان با اصلاحاتی روبه‌رو خواهد شد؟

سازمان «دولت–محور»

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۴۸ تاسیس شد؛ در روزگاری که جنگ جهانی دوم، طرفداران همکاری‌های بین‌المللی را شوکه کرده بود. اما با این حال هنوز هواداران جهانی‌گرایی در تلاش بودند تا از شکست "جامعه ملل" برای جلوگیری از یک جنگ جهانی بهره ببرند و این‌بار، نظم حکمرانی جهانی را بدون ایرادهای "جامعه ملل" بنیان بگذارند و بزرگترین ایراد "جامعه ملل" چه بود؟ غیبت آمریکا.

در واقع از آن زمان، این نظریه به طور جدی مطرح شد که سازمان‌های بین‌المللی در صورتی می‌توانند موفق شوند و بقایشان تضمین شود که قدرت‌های بزرگ به ویژه ابرقدرتها در آنها حضور داشته باشند، از آنها حمایت کنند و مهم‌تر، منافعشان تامین شود.

ایده یک سازمان بین‌المللی برای "بهداشت جهانی" در ارتباط مستقیم با مساله بیماری‌های واگیردار مطرح شد. در میانه قرن بیستم و با پیشرفت‌های پزشکی، چشم‌انداز روشنی برای ریشه‌کن کردن بیماری‌هایی مانند آبله و فلج اطفال شکل گرفته بود. اما تنها راه ریشه‌کنی این بیماری‌ها این بود که نه فقط در یک کشور، بلکه در سراسر جهان این بیماری‌ها از طریق واکسیناسیون سراسری، از بین بروند. سازمان بهداشت جهانی تاسیس شد و اتفاقا در عمر ۷۰ ساله‌اش، نقش محوری در ریشه‌کردن بیماری‌هایی مانند جذام، آبله، فلج اطفال و طاعون بازی کرد.

اما سازمان بهداشت جهانی، یک سازمان جهانی به معنای فراملی نیست. برعکس، این سازمان، عملا یک نهاد هماهنگی و سیاست‌گذاری است که همانند یک «عروسک خیمه‌شب بازی»، توسط کشورهای عضو هدایت می‌شود.

به گفته دکتر عثمان دار، مدیر پروژه "یک سلامت" در اندیشکده چتم هاوس و از مشاوران "بهداشت جهانی" دولت بریتانیا، مهم‌ترین ویژگی سازمان بهداشت جهانی این است که عملکردش، تصمیماتش و ساختارش، نتیجه مستقیم تصمیمات دولت‌های عضو است.

این سازمان، یک نهاد تصمیم‌گیری بسیار کلیدی به نام "مجمع جهانی بهداشت" دارد که هر سال با حضور نمایندگان تمامی کشورهای عضو که معمولا وزیران بهداشت این کشورها هستند، نشستی برگزار می‌کند. در این نشست همه تصمیمات مهم سازمان بهداشت جهانی با رای این کشورها گرفته می‌شود.

اختیارات محدود

اما برخلاف برخی دیگر نهادهای حکمرانی جهانی مانند شورای امنیت سازمان ملل متحد، تصمیماتی که در مجمع جهانی بهداشت گرفته می‌شوند، ضمانت اجرایی ندارند. حتی بسیاری از این تصمیمات در حال حاضر لازم‌الاجرا هم نیستند و بیشتر نقش مشورت دارند.

به گفته چارلز کلیفت، پژوهشگر ارشد برنامه بهداشت جهانی در اندیشکده چتم هاوس، نقش سازمان بهداشت جهانی در حال حاضر "تعیین کردن نرم‌ها و استانداردهای جهانی" است، نه تصویب قانون برای همه؛ وضعیتی که می‌تواند خود به یکی از دلایل ناکارآمدی یک سازمان بین‌المللی تبدیل شود.

در موضوعاتی مانند همه‌گیری یک ویروس خطرناک مانند کرونا، موضوعات بسیاری می‌تواند بر تصمیم دولت‌ها برای چگونگی برخورد با این بحران سلامتی اثر بگذارد. از انگیزه‌های سیاسی دولتمردان تا منافع اقتصادی و مسایل منحصربه‌فرد ملی، همه عواملی هستند که مسیر این تصمیمات را تغییر می‌دهند.

به عنوان مثال، سازمان بهداشت جهانی می‌گوید که اگر کشورها با ویروس همه‌گیر جدیدی روبه‌رو شدند، باید خیلی سریع به این سازمان اطلاع بدهند. این کار ممکن است به قرنطینه بخشی یا حتی سراسر آن کشور منجر شود. کشورهای دیگر ممکن است به سرعت ارتباطات تجاری خود را قطع کنند و پروازها لغو شوند.

چنین سناریویی به معنای یک هزینه اقتصادی قابل توجه برای کشوری است که ویروس در آن کشف شده است. حالا اگر این ویروس در یک کشور کوچک و فقیر ردگیری شود، دولتمردان این کشور برای مطلع کردن سازمان بهداشت جهانی، باید این واقعیت را بپذیرند که چنین کاری چه بلایی بر سر اقتصاد کشورشان می‌آورد. چنین وضعیتی یکی از دهها سناریویی است که ممکن است به برخی سیاستمداران انگیزه بدهد تا در اجرای "نرم و استانداردهای سازمان بهداشت جهانی" کم‌کاری کنند.

دکتر عثمان دار می‌گوید: "آنها پلیس نیستند. اگر دسترسی به جایی و کشوری و اطلاعاتی نیاز داشته باشند، باید با اجازه عضو مورد نظر باشد. نمی‌توانند به زور وارد کشوری بشوند. باید به آن کشور دعوت بشوند."

بدون سازمان بهداشت جهانی در حال حاضر، تمایلی به انتقال حاکمیت ملی کشورها به نهادهای بالادستی در سطحی جهانی وجود ندارد. کشورهایی مانند چین و روسیه خود را قدرت‌های بزرگ می‌دانند و چنین کاری را در مسیر تضعیف قدرت خود ارزیابی می‌کنند.

کشورهایی مانند ایران و کره شمالی نیز چنین تصمیمی را برخلاف منافع ملی خود می‌دانند. سلطه کشورهای غربی بر چنین نهادهایی می‌تواند برای این کشورها به یک مساله امنیتی و حیاتی تبدیل شود. تا همین‌جا هم قدرت و نفوذ نهادهایی مانند شورای امنیت سازمان ملل عموما به ضرر حکومتهایی مانند ایران و کره شمالی بوده.

با این وصف یک سازمان بهداشت جهانی، بدون اختیار کافی برای اعمال تصمیماتش، آن هم در زمان یک بحران عمیق سلامت جهانی، به چه کاری می‌آید؟

دکتر دار معتقد است که بعد از اتفاقات ناشی از شیوع کرونا، سازمان بهداشت جهانی با تحولاتی روبه‌رو خواهد شد، اما این تحولات بیشتر در زمینه اصلاح مقررات بهداشت بین‌المللی خواهد بود؛ سندی که در سال ۲۰۰۵ تهیه شده و همین حالا بر سر اینکه چه کشوری آن را درست اجرا کرده و چه کسی آن را نقض کرده، اختلاف نظر وجود دارد.

چارلز کلیفت، پژوهشگر "بهداشت جهانی" پیش بینی می‌کند که در این مقررات، تدابیری روشی پیش‌بینی شود تا بر شفافیت عملکرد اعضا افزوده شود: "تغییرات بیشتر از این، یک مساله سیاسی است که بعید است اتفاق بیافتد. اختیارات بیشتر برای سازمان بهداشت جهانی به نفع این سازمان است، اما فعلا خبری از این اختیارات نیست."

و آیا این سازمان بدون آمریکا دوام می‌آورد؟ این مساله در گام نخست به باقی اعضا و تعهدشان برای حمایت از آن بستگی دارد. در حال حاضر، کشورهای اروپایی به شکل یکپارچه از این سازمان حمایت می‌کنند.

دکترین پوپولیستی دونالد ترامپ، اگرچه در اروپا میان برخی احزاب حاشیه راست افراطی طرفدارانی دارد، اما در تصمیماتی از این دست، هنوز اثری ندارد و تا زمانی که وضع بدین منوال باشد، اروپا با نبرد ترامپ و حکمرانی جهانی همراه نخواهد شد.

باقی قدرت‌های جهان نیز موضع مشابهی دارند. مهمتر از این، فعلا آنچه که به عنوان موضع ضدجهانی‌گرایی دولت آمریکا، به عنوان سد راه یک همکاری چندجانبه بین‌المللی مطرح است، از سیاست‌های حزبی است.

مخالفان دموکرات دونالد ترامپ، موضعی کاملا همسو با متحدان اروپایی آمریکا دارند. وقتی آنها به قدرت برسند، پیش‌بینی تغییر رویه آمریکا چندان دشوار نیست. فارغ از همه این بحثها، دنیا اصولا درگیر یک همه‌گیری جهانی است.

منافع کوتاه‌مدت ترامپ در سال انتخابات ریاست جمهوری آمریکا، یا استراتژی پوپولیستی او برای متهم کردن دیگران به جای پذیرش مسئولیت، به پایان کار سازمان بهداشت جهانی منجر نمی‌شود. هرچند که این سازمان را تضعیف می‌کند.

جورج فلوید که بود؟ مردی که مرگش آتش ناآرامی‌ها را در آمریکا برافروخت

تصویر جورج فلوید در حالی که نقش بر زمین شده و پلیس زانویش را روی گردن او فشار می‌دهد آمریکا را در شوک فرو برد و آتش خشم و اعتراضات را در این کشور شعله‌ور کرد؛ مردی که زندگی‌اش فراز و نشیب‌های زیادی داشت.

روزهای اوج او به دوران نوجوانی‌اش در شهر هیوستون در ایالت تگزاس برمی‌گردد. وقتی برای تیم دبیرستان جک ییتز که سال ۱۹۹۲ نایب قهرمان رقابت‌های فوتبال آمریکایی ایالت تگزاس شد، بازی می‌کرد.

او البته روزهای سخت را هم تجربه کرده بود، مثل زمانی که در سال ۲۰۰۷ به جرم سرقت دستگیر و به ۵ سال زندان محکوم شد.

اما جدای از همه این‌ها به نظر می‌رسد فلوید که در زمان مرگش در روز ۲۵ مه ۲۰۲۰ در مینیاپولیس ۴۶ سال داشت، مثل هر آمریکایی دیگر به دنبال ساخت زندگی بهتر علیرغم همه مشکلات اجتماعی و فردی بود. مرگ او در بحبوحه یک بحران سلامت عمومی و فجایع اقتصادی ناشی از آن که به مرگ بیش از صد هزار آمریکایی و بی‌کاری بالغ بر ۴۰ میلیون نفر انجامید، به تازه‌ترین نماد از دوران پر از مصیبت آمریکا در سال ۲۰۲۰ تبدیل شده است.

فلوید در محله "ترد وارد" در جنوب شرقی بخش مرکزی هیوستون بزرگ شد. محله‌ای که در قلب منطقه سیاهپوست‌نشین شهر واقع شده است.

بیانسه هم در همین محله که مراکز موسیقی بلوز در شهر هیوستون به حساب می‌آید، بزرگ شد. دریک، خواننده رپ کانادایی این محله را به خاطر سرزندگی موسیقایی‌اش ستوده و گفته می‌شود خود جورج فلوید هم در دهه ۱۹۹۰ عضو یک گروه موسیقی هیپ‌هاپ در هیوستون بوده است.

اما درست مثل هر جای دیگر در آمریکا، تاریخ این محله هم با فقر، اختلاف نژادی و نابرابری اقتصادی گره خورده است. محله‌ای که از جداسازی نژادی در قرن بیستم لطمه زیادی خورده و در سال‌های اخیر شاهد خشونت گروه‌های تبهکار و تنش بر سر مسکن بوده است.

رونی لیلارد، یکی از دوستان فلوید که در این محله زندگی کرده به بی‌بی‌سی گفت: "وقتی کسانی که مال این محله نیستند را به آنجا می‌برم، معمولا این طور واکنش نشان می‌دهند: 'خدای من، تا حالا این میزان فقر را ندیده‌ام. مثل این است که بمب منفجر شده. چه اتفاقی افتاده؟' " آقای لیلارد که خواننده رپ است و با نام هنری "رکنسایل" فعالیت می‌کند، می‌گوید: " مردم هنوز در همان کلبه‌هایی زندگی می‌کنند که در دهه ۱۹۲۰ ساخته شدند. فقر در آن‌جا بیداد می‌کند ... و اگر مال این منطقه باشی، به سختی می‌توانی از آن فرار کنی. "

او می‌گوید فلوید در خانه‌های سازمانی دولتی به اسم "کیونی هومز" زندگی می‌کرد و در آن‌جا همه او را می‌شناختند: "خانه‌های سازمانی کیونی هومز به نام 'د بریکز' (خانه‌های آجری) شناخته می‌شوند و اگر آنجا زندگی کنی تو را 'بریک بوی' (پسر آجری) صدا می‌کنند. او یک پسر آجری بود. "

با نزدیک به دو متر قد، فلوید ورزشکاری با استعداد بود. دوستان دوران نوجوانی فلوید، او را "غولی مهربان" توصیف می‌کنند که در بسکتبال و فوتبال آمریکایی درخشان بوده است. جاناتان ویل، یکی از دوستان دوران کودکی فلوید و هم‌تیمی او به رسانه‌های محلی گفت: "من واقعا شوکه شده بودم چون با ۱۲ سال سن یک متر و ۸۸ سانت قد داشت. تا آن موقع هیچ کس را ندیده بودم که قدش این‌قدر بلند باشد ."

فلوید در تیم فوتبال آمریکایی دبیرستان جک ییتز پیراهن شماره ۸۸ را می‌پوشید و در پست بازیکن کناری بازی می‌کرد. به گفته سی‌ان‌ان او بعد از آن بین سال‌های ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۵، به عضویت تیم بسکتبال کالج دولتی فلوریدای جنوبی در شهر ایون پارک که در آن درس می‌خواند، درآمد.

فلوید برای تحصیل در دانشگاه ای‌اندام تگزاس در شهر کینگزویل دوباره به این ایالت بازگشت اما درسش را نیمه کاره رها کرد.

زندگی فلوید از آن زمان در مسیری جدید قرار گرفت. چندین بار به دلیل دزدی و حمل مواد مخدر بازداشت شد و در نهایت در ۲۰۰۷ به جرم سرقت مسلحانه ۵ سال به زندان افتاد.

آقای میلارد می‌گوید او بعد از آزادی به یک گروه مذهبی محلی به نام "رزورکشن هیوستون" پیوست و مصمم بود در خودش و محله‌ای که در آن زندگی می‌کند، تغییر بوجود بیاورد: "در حالی که تلاش می‌کرد تغییر در زندگی خودش را بپذیرد، به جامعه اطرافش هم توجه داشت."

ویدئویی از فلوید در شبکه‌های اجتماعی پخش شده که گفته می‌شود مربوط به سال ۲۰۱۷ است. او در این ویدئو خشونت مسلحانه را تقبیح می‌کند.

خانواده فلوید به روزنامه "هیوستون کرونیکل" گفت او در ۲۰۱۸ به تشویق دوستانی که در یک پروژه کاری مسیحی با آن‌ها آشنا شده بود به مینه‌سوتا نقل مکان کرد. کریستوفر هریس، دوست و همکلاسی سابق او به رسانه‌های آمریکایی گفت: "فلوید به دنبال شروعی تازه بود. او از تغییری که داشت ایجاد می‌کرد، رضایت داشت."

فلوید که زمانی ورزشکار بود در آنجا به عنوان مامور امنیتی سازمان خیریه مذهبی به نام "سالویشن آرمی" شروع به کار کرد. پس از آن برای مدتی راننده کامیون بود و بعد هم مامور امنیتی رستوران و میخانه "کونگا لاتین بیسترو" شد، جایی که به او لقب "فلوید گنده" را داده بودند.

اما به دنبال تعطیلی گسترده کسب و کارها به دلیل بحران کووید -۱۹، او هم مثل بسیاری دیگر از آمریکایی‌ها کارش را از دست داد.

گفته می‌شود او در روز دستگیری‌اش سعی داشته با یک اسکناس ۲۰ دلاری تقلبی سیگار بخرد.

خشم ناشی از مرگ جورج فلوید، آتش اعتراضات را در سراسر آمریکا روشن کرد، اعتراضاتی که در برخی موارد به هرج و مرج و خشونت کشیده شد. هزاران نفر در بیش از ۲۰ شهر آمریکا دستگیر شدند و در ۱۵ ایالت گارد ملی به خیابان فرستاده شد.

آقای لیلارد دوستش را "انسانی صلح‌طلب" توصیف می‌کند و می‌گوید او از حق مردم برای تغییر و شنیده شدن حمایت می‌کرد اما چشمش را به روی غارت و خشونت نمی‌بست.

" فلوید قلبی بخشنده داشت اما علاوه بر آن به فکر مردم هم بود . او پیش از مرگش، متوجه عذاب کشیدن مردم شده بود."

او در رابطه با اعتراضات اخیر گفت: "به نظر من این جریان‌ها به موضوعی فراتر از جورج فلوید تبدیل شده است. فکر می‌کنم شاهد ناامیدی آمریکا از خودش هستیم. "

رهبر کوکلاکس‌کلان‌ها به اتهام راندن خودرو به سوی معترضان به مرگ جورج فلوید بازداشت شد

یک مرد سفیدپوست ۳۶ ساله در ایالت ویرجینیا که با خودرو به میان معترضان جنبش جان سیاهان مهم است رانده بود به اتهام حمله، و ضرب و جرح بازداشت شده هر چند تحقیقات درباره احتمال جرم ناشی از «نفرت نژادی» هم درباره او آغاز شده است. او روز گذشته، یکشنبه، بعد از این که پایش را روی گاز گذاشت به وسط جمع معترضان به مرگ جورج فلوید راند اما نتوانست به کسی آسیب جدی برساند و پلیس او را بازداشت کرد.

دادستان‌ها می‌گویند هری راجرز، ۳۶ ساله، «بی‌پروا» به میان معترضان در ناحیه هنریکو ایالت ویرجینیا رانده و حتی پیش از این کار «پایش را روی پدال گاز فشرده» است.

آقای راجرز روز دوشنبه هشتم ژوئن، در دادگاه ناحیه هنریکو در حومه شهر ریچموند به دادگاه برده شد و اتهامات او از جمله حمله و ضرب و جرح به او تفهیم شده است.

تحقیقات درباره انگیزه‌های نژادی و نفرت‌آمیز او هم آغاز شده است. در جریان این اقدام او تنها یک نفر در صحنه آسیب دید اما همانجا سرپایی مداوا شد و به گفته مقام‌ها آسیب جدی ندید.

تظاهرات ضدنژادپرستی در نقاط مختلف آمریکا از دو هفته گذشته و پس از مرگ جورج فلوید، مرد سیاه‌پوستی که زیر زانوی یک افسر پلیس شهر مینیاپولیس جان داد، آغاز شده و گسترش یافته است. روز گذشته در چند شهر آمریکا از جمله ریچموند (ویرجینیا)، نیویورک، شیکاگو و لس‌آنجلس برگزار شد و همزمان در چند کشور دیگر از جمله بریتانیا و استرالیا هم معترضان با شعار «جان سیاهان مهم است» و «بدون عدالت صلح ممکن نیست» به خیابان‌ها آمدند.

هری راجرز خود را دبیر انجمن کوکلاکس‌کلان‌های ویرجینیا معرفی کرده که به گفته رسانه‌های آمریکا بالاترین رتبه در این گروه و در میان رهبران این ک.ک.ک که در داخل زندان نیستند محسوب می‌شود.

دادگاه اصلی رسیدگی به اتهامات هری راجرز قرار است ماه اوت آینده برگزار شود.

ویرجینیا و شهر ریچموند این ایالت یکی از پایگاه های اصلی گروه‌های معتقد به برتری نژاد سفید است و سابقه طولانی در تنش‌های نژادی دارد.

سه سال پیش در شهر شارلوتزویل همین ایالت بود که یک مرد جوان با راندن خودرو به میان معترضان به تجمع گروه‌های راست افراطی، یک زن جوان را کشت و بعد هم در دادگاه محکوم شد.

رسانه‌های آمریکایی و همچنین گاردین بریتانیا می‌گویند هری راجرز در آن تجمع راست‌گرایان افراطی حضور داشته و عکسی از او وجود دارد.

هفته گذشته و در جریان تجمع معترضان به خشونت پلیس علیه سیاهان، رالف نورتم، فرماندار دموکرات ایالت ویرجینیا گفت که مجسمه ژنرال لی، یکی از فرماندهان دوران برده داری و جنگ های داخلی را به که بسیاری آن را یادبود دوران سیاه برده داری آمریکا می دانند فورا بر خواهد چید و روانه انبار خواهد کرد.

در ۳۰ دقیقه پایانی زندگی جورج فلوید چه گذشت؟

مرگ یک مرد سیاه‌پوست آمریکایی هنگام بازداشت توسط پلیس اعتراضات سراسری در آمریکا را در پی داشته است.

جورج فلوید ۴۶ ساله بعد از دستگیری توسط پلیس بیرون فروشگاهی در شهر مینیاپولیس ایالت مینه‌سوتا درگذشت.

ویدیوی بازداشت فلوید در روز ۲۴ مه، یک مامور پلیس سفید پوست به نام درک شووین را نشان می‌دهد که زانوی خود را به گردن او که نقش بر زمین شده فشار می‌دهد.

آقای شووین ۴۴ ساله به قتل غیر عمد متهم شده است. رویدادهای کلیدی که به مرگ آقای فلوید انجامید در ۳۰ دقیقه اتفاق افتادند. آنچه در ادامه آمده مجموعه اطلاعاتی است که بی‌بی‌سی با استناد به گفته‌های شواهد، ویدیوها و بیانیه‌های رسمی جمع‌آوری کرده است. ماجرا از گزارش یک اسکناس ۲۰ دلاری جعلی به پلیس آغاز شد.

عصر روز ۲۵ مه فروشگاه مواد غذایی به نام "کاپ فودز" که آقای فلوید از آن سیگار خریده بود با پلیس تماس گرفت.

یکی از کارمندان فروشگاه به پلیس زنگ زد تا از فلوید که مظنون به استفاده از یک ۲۰ دلاری جعلی بود، شکایت کند.

آقای فلوید چند سال پیش به مینیاپولیس نقل مکان کرده بود و پیش از آن در شهر هیوستون ایالت تگزاس که در آن بزرگ شده بود، زندگی می‌کرد. او مثل میلیون‌ها آمریکایی دیگر که با شیوع ویروس همه‌گیر کرونا بی‌کار شدند، به تازگی کارش به عنوان محافظ امنیتی یک رستوران از دست داده بود. آقای فلوید مشتری همیشگی فروشگاه کاپ فودز بود. مایک ابومیاله، صاحب فروشگاه در گفت و گو با شبکه ان‌بی‌سی او را مردی دوست‌داشتنی توصیف کرد که هیچ‌وقت دردسر درست نکرده بود.

اما روزی که این اتفاق افتاد، آقای ابومیاله سر کار نبود و کارمند نوجوانش هم اسکناس تقلبی را به پلیس گزارش داد چون می‌خواست طبق قوانین فروشگاه عمل کند. بنا بر مدارکی که توسط مقامات پلیس منتشر شد، کارمند فروشگاه ساعت ۲۰:۰۱ در تماس تلفنی با ۹۱۱ (شماره خدمات اورژانس و پلیس) به اوپراتور گفت از فلوید خواسته سیگارها را پس بدهد اما "او قصد این کار را ندارد."

طبق این مدارک، کارمند فروشگاه به اپراتور گفت به نظر می‌آید فلوید "مست" است و " روی خودش کنترل ندارد. "

کمی بعد از این تماس، حدود ساعت ۲۰:۰۸ دقیقه ، دو مامور پلیس از راه رسیدند. آقای فلوید و دو نفر دیگر در همان حوالی در یک ماشین نشسته بودند. یکی از این دو مامور به اسم توماس لین به ماشین نزدیک شد، اسلحه‌اش را بیرون آورد و به آقای فلوید دستور داد دست‌هایش را به او نشان دهد. در روایتی که دادستانی از این حادثه ارائه داده، گفته نشده چرا آقای لین فکر کرده باید از اسلحه استفاده کند. دادستانی گفته است: " لین، فلوید را با دست گرفت و از ماشین بیرون کشید. فلوید هم با جدیت جلوی دستبند زدن پلیس مقاومت کرد."

با این حال وقتی دستبند به دست‌های فلوید بسته شد، آرام گرفت و در همین حین آقای لین برایش توضیح داد به اتهام "استفاده از پول جعلی" بازداشت می‌شود. اما وقتی ماموران سعی کردند فلوید را داخل ماشین پلیس بنشانند، بین آن‌ها دعوایی سرگرفت.

بنا بر گزارش منتشر شده توسط دادستانی، حدود ساعت ۲۰:۱۴ آقای فلوید که "در برابر پلیس مقاومت می‌کرد روی زمین افتاد و به ماموران گفت از فضاهای تنگ و بسته وحشت دارد."

در این لحظه درک شووین هم سر صحنه رسید و هر دو مامور سعی کردند فلوید را در ماشین پلیس بنشانند.

طبق این گزارش، در همین حین در ساعت ۲۰:۱۹ شووین، جورج فلوید را از صندلی کنار راننده بیرون کشید و روی زمین دراز کرد.

فلوید در حالی که صورتش رو به زمین بود و همچنان دستبند به دستانش داشت، نقش بر زمین شد.

شاهدان ماجرا از همین لحظه شروع به فیلمبرداری از فلوید که پریشان به نظر می‌رسید، کردند.

این لحظات که در چندین تلفن همراه ثبت و در شبکه‌های اجتماعی به شکلی گسترده منتشر شد، ظاهرا آخرین دقایق زندگی جورج فلوید را به تصویر می‌کشد.

چند مامور پلیس آقای فلوید را گرفته بودند و در همین حال درک شووین زانوی چپ خود را بین سر و گردن او فشار می‌داد.

فلوید پشت سر هم می‌گفت: " نمی‌توانم نفس بکشم". او مادرش را صدا می‌زد و التماس می‌کرد: "خواش می‌کنم، خواهش می‌کنم، خواهش می‌کنم."

طبق گزارش دادستانی، آقای شووین زانوی خود را به مدت ۸ دقیقه و ۴۶ ثانیه روی گردن فلوید فشار داده است. اما حدودا از دقیقه ششم، فلوید دیگر واکنشی نشان نمی‌دهد. فیلم‌های ویدیویی مربوط به این حادثه نشان می‌دهند در این لحظه دیگر صدایی از فلوید شنیده نمی‌شود. همین موقع بود که شاهدان از ماموران پلیس خواستند نبضش را بگیرند.

یکی از ماموران به اسم جی‌ای کیونگ، مچ دست راست فلوید را گرفت اما "نتوانست نبضش را پیدا کند". این در حالی است که بقیه پلیس‌ها بی حرکت ایستاده بودند.

در ساعت ۲۰:۲۷، درک شووین زانویش را از گردن فلوید برداشت اما او هیچ حرکتی نمی‌کرد. پس از آن فلوید با آمبولانس به مرکز پزشکی هنپین منتقل شد.

یک ساعت بعد اعلام کرند او جان خود را از دست داده است.

فلوید شب پیش از مرگش با یکی از دوستان نزدیک خود به اسم کریستوفر هریس صحبت کرده بود. هریس به او توصیه کرده بود با یک مرکز کاریابی موقت تماس بگیرد.

به گفته او، جعل کاری نبود که با شخصیت فلوید هماهنگی داشته باشد.

هریس گفت: "نحوه مرگ او بی معنی بود. او برای زندگی ماندن التماس کرد. وقتی همه تلاشت را برای ایمان داشتن به سیستمی که می‌دانی برایت طراحی نشده، می‌کنی، وقتی به طور مداوم از راه‌های قانونی به دنبال عدالت هستی و به آن نمی‌رسی، آنوقت به اجرای قانون به سبک خودت روی می‌آوری."

تعیین وثیقه یک میلیون و ۲۵۰ هزار دلاری برای پلیس متهم به قتل جورج فلوید

درک شوین افسر برکنار شده پلیس مینه‌سوتا که به قتل جورج فلوید متهم است، برای نخستین بار در دادگاه حاضر شد. در این جلسه دادگاه مبلغ وثیقه او را به یک میلیون و ۲۵۰ هزار دلار افزایش داد.

دادستان‌ها خشم عمومی و شدت اتهامات را علت افزایش وثیقه از یک میلیون دلار به رقم فعلی عنوان کردند. وکیل این متهم به تصمیم دادگاه اعترضا نکرد.

درک شوین در طول جلسه ۱۵ دقیقه استماع صحبت نکرد. او در حالی به خاطر کرونا با ویدیو در دادگاه حاضر شد که دستبند به دست و لباس نارنجی زندانیان را بر تن داشت. درک شوین ۴۴ سال دارد و باید ۲۰ روز دیگر مجددا در دادگاه حاضر شود.

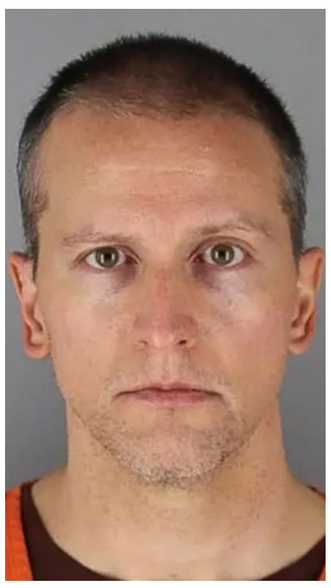
درک شوین ماموری که با فشردن زانو بر گردن جورج فلوید، مرد ۴۶ ساله سیاهپوست غیرمسلح، باعث مرگ او شد، در ابتدا به قتل درجه سه (غیرعمد) متهم شده بود. دادستانی اما بعدتر این اتهام را به قتل درجه دو تغییر داد. بر اساس اسناد دادگاه سه افسر اخراجی حاضر در صحنه نیز به معاونت و همیاری در قتل متهم شده‌اند.

انتشار تصاویر کشته‌شدن جورج فلوید در بازداشت پلیس، جرقه اعتراض‌هایی شد که سراسر آمریکا را فرا گرفت و به شهرهای کشورهای دیگر هم کشیده شد. اخیرا گروهی از اعضای شورای شهر مینیاپولیس وعده داده اند که نیروی پلیس این شهر را منحل خواهند کرد. مینیاپولیس همان شهری است که چهار مامور پلیس جورج فلوید او را زمین زدند و در حالی که دستبند به دست داشت با زانو روی کمر و گلوی او نشستند. در آخرین تحولات نیز دموکرات‌ها که اکثریت مجلس نمایندگان کنگره آمریکا را در دست دارند لایحه جدیدی برای اصلاح ساختاری و گسترده نیروی پلیس در سرتاسر این کشور را طرح کردند.

روز دوشنبه گذشته همزمان با افزایش وثیقه، در شهر هیوستون تگزاس مراسم ادای احترام به جورج فلوید برگزار شد. در هیوستون هزاران نفر در برابر کلیسایی که تابوت جورج فلوید در آنجا قرار داده شده برای آخرین ادای احترام پیش از خاکسپاری صف کشیدند.

هادی نیلی، خبرنگار بی بی سی فارسی که برای پوشش این مراسم و خاکسپاری جورج فلوید به هیوستون تگزاس اعزام شده می‌گوید: «قرار است جو بایدن ، نامزد حالا قطعی حزب دموکرات برای انتخابات ریاست‌جمهوری، امروز خودش را به هیوستون برساند تا با خانواده جورج فلوید دیدار کند و تسلیت بگوید. این دیدار خصوصی است و رسانه‌ها حضور ندارند. او هم‌چنین یک پیام ویدیویی برای پخش در مراسم خاک‌سپاری فردا ضبط می‌کند.

گفته برای پرهیز از اختلال در مراسم بابت حضور محافظانش و تمهیدات امنیتی (که برای یک نامزد ریاست‌جمهوری در سطح بالاست)، در این مراسم شرکت نمی‌کند. گمان برده می‌شود نگرانی‌ها درباره کرونا هم مطرح بوده».



دفاع BMW از ظاهر متفاوت مدل جدید

چهره جنجالی
بام‌و با کنار گذاشتن سنت محافظه‌کارانه‌اش در طراحی، مدل جدید خود را با جلوپنجره‌ای جنجالی به بازار عرضه خواهد کرد.
نسل جدید مدل‌های بام‌و و دیگر خودروسازان آلمانی، معمولا با تغییراتی اندک نسبت به قبل طراحی می‌شود. همین باعث شد تا رونمایی از چهره تازه بام‌و با واکنشی گسترده و انتقاد طرفداران این کارخانه روبرو شود.
جلوپنجره سری ۴ به جای فرم پهن و افقی همیشگی، به صورت عمودی بخش عمده‌ای از جلوی ماشین را شکل داده است.
بام‌و در چند سال گذشته فرم‌های مختلفی از این جلوپنجره را در مدل‌های نمایشی خود نشان داده بود و امیدوار بود که با این کار افکار عمومی را برای این تغییر آماده کند.
اما پس از رونمایی از اولین مدلی که قرار است با جلوپنجره جدید به بازار عرضه شود، دوباره بام‌و با موج گسترده‌ای از واکنش‌ها و انتقادها روبرو شد. دوماگوی دوکک مدیر طراحی بام‌و می‌گوید که این طرح از مدل‌های کلاسیک کارخانه در دهه سی و هفتاد میلادی الهام گرفته شده و نشان می‌دهد بام‌و علاوه بر مدرن و پیشرو بودن به سابقه و گذشته خود هم اهمیت می‌دهد.
آقای دوکک که پس از نزدیک به یک دهه کار در بام‌و، یک سال است هدایت بخش طراحی کارخانه را برعهده دارد، می‌گوید: «در طراحی زیبایی و زشتی مهم نیست. طرحی موفق است که متهورانه باشد و با دیگران اشتباه گرفته نشود. مدل‌های بام‌و همیشه شخصیتی قوی را نمایش داده‌اند و من می‌خواهم این شخصیت را به بام‌و برگردانم.»
منتقدان به طرح جدید بام‌و طرح‌هایی از سری ۴ با جلوپنجره کوچکتر منتشر کرده‌اند که با استقبال زیادی در شبکه‌های اجتماعی روبرو شد.
مدیر طراحی بام‌و معتقد است که این جلوپنجره با روند کنونی زیبایی‌شناسی در طراحی خودرو هماهنگ است و مشتری‌های سری ۴ حتی اگر خودشان متوجه نباشند چنین شخصیتی را از این ماشین می‌خواهند. با این حال قرار نیست این جلوپنجره در همه مدل‌های بام‌و تکرار شود. دوماگوی دوکک می‌گوید بام‌و مشتریانی با سلیقه‌های متفاوت دارد که توقع متفاوتی از شخصیت ماشین خود دارند و بام‌و با توجه به این سلیقه‌ها و محدودیت‌های فنی و قانونی، مدل‌های خود را طراحی می‌کند.
نسل جدید سری ۴ با قیمت پایه ۴۵ هزار دلار از پاییز امسال به بازار عرضه می‌شود.

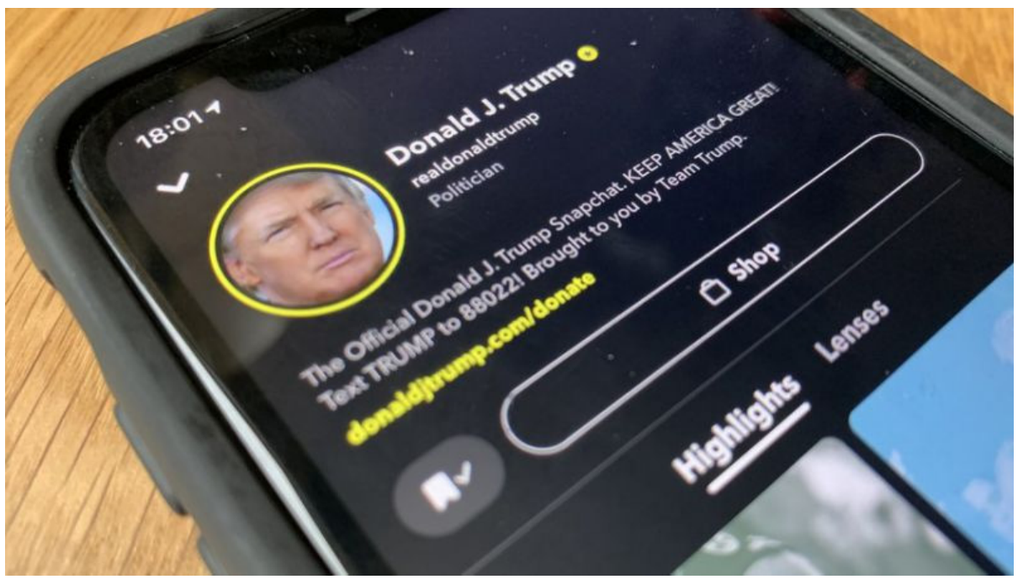
ایجاد ایستگاه شارژر اجباری در آلمان

دولت آلمان نصب شارژر ماشین‌های الکتریکی را در پمپ بنزین‌ها اجباری می‌کند. این تصمیم بخشی از طرحی به ارزش ۱۳۰ میلیارد یورو (۱۴۶ میلیارد دلار) است که هدف آن مبارزه با پیامدهای اقتصادی شیوع ویروس کرونا است.
در قالب این طرح، به خریداران ماشین‌های الکتریکی شش هزار یورو سوبسید پرداخت می‌شود و مالیات خرید ماشین‌هایی که مصرف سوخت بالایی دارند افزایش خواهد یافت.
پیش‌بینی می‌شود اجرای این سیاست فروش ماشین‌های الکتریکی در آلمان را تا حد زیادی افزایش دهد.
سهم ماشین‌های الکتریکی از کل فروش خودرو در سال گذشته میلادی در آلمان ۸/۱ درصد بود. اصلی‌ترین دلیل استقبال کم از ماشین‌های الکتریکی، نبود شارژر به اندازه کافی است.
در حال حاضر نزدیک به ۲۸ هزار ایستگاه شارژ در آلمان وجود دارد، اما کارشناسان معتقدند برای فروش انبوه ماشین‌های الکتریکی دستکم به ۷۰ هزار ایستگاه شارژ نیاز است.
دولت فرانسه هم اعلام کرده که می‌خواهد این کشور را به بزرگ‌ترین مصرف کننده خودروهای الکتریکی در اروپا تبدیل کند. امانوئل مکرون، رئیس جمهوری فرانسه همزمان با کمک هشت میلیارد یورویی به صنعت خودرو گفت که می‌خواهد تا سال ۲۰۲۵ سالانه یک میلیون دستگاه ماشین الکتریکی در این کشور تولید شود.

لباس نو برای هیوندای سانتافه

هیوندای تنها دو سال پس از عرضه نسل جدید مدل سانتافه، مدلی جدیدی از این ماشین را با تغییرات عمده فنی و ظاهری به بازار عرضه خواهد کرد.
چراغ‌ها و جلوپنجره شبکه‌ای جدید که تمام عرض ماشین را گرفته، مهم‌ترین تغییر ظاهری نسبت به مدل سال ۲۰۲۰ است. همچنین شاسی‌بلند جدید بر روی پلتفرم تازه‌ای ساخته می‌شود که به گفته کارخانه کره‌ای علاوه بر رانندگی بهتر، سوخت کمتری مصرف می‌کند و امنیت بیشتری دارد.
سانتافه همچنین برای اولین بار با قوای محرکه هیبرید و الکتریکی-هیبرید ساخته خواهد شد.
داخل ماشین هم به طور کلی تغییر کرده و لوکس‌تر شده است. به جای نمایشگر ۵/۷ اینچی قبلی، سانتافه یک نمایشگر ۲۵/۱۰ اینچی به صورت استاندارد خواهد داشت. دنده ماشین هم الکترونیکی شده و راننده با فشار دکمه دنده ماشین را انتخاب می‌کند.
تغییرات تازه در سانتافه با هدف نزدیک‌تر کردن این ماشین به مدل‌های لوکس آلمانی و ژاپنی است. هیوندای برای اولین بار یک مدل لوکس از سانتافه را هم با چرخ‌های بزرگ‌تر و امکانات بیشتر به بازار عرضه خواهد کرد.

اسنپ چت به دلیل خشونت نژادی تبلیغ حساب کاربری ترامپ را متوقف کرد

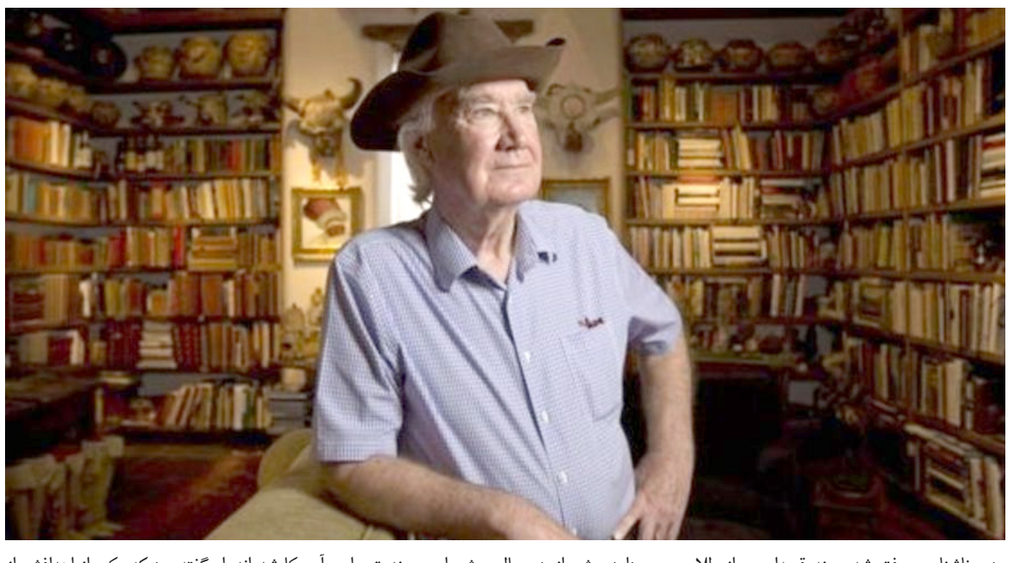


اپلیکیشن اسنپ‌چت گفته که ترویج و تبلیغ حساب کاربری دونالد ترامپ رییس جمهوری آمریکا در این شبکه اجتماعی را متوقف کرده است.
در نتیجه نام کاربری دونالد ترامپ دیگر در بخش "کشف" این اپلیکیشن قابل مشاهده و دسترسی نخواهد بود.
این شرکت گفت "صداهایی که خشونت‌های نژادی و بی عدالتی را ترویج می‌کنند، از طرف این شبکه منعکس نخواهند شد."
این تصمیم اسنپ‌چت در پی سخنان آقای ترامپ اتخاذ شد که گفته بود اگر معترضان محدوده حفاظتی کاخ سفید را نقض کنند از "سگ های شرور" و سلاح علیه آنها استفاده خواهد شد.
پیش از این هم توییتر بعضی از پست‌های دونالد ترامپ را پنهان کرده بود. اسنپ چت گفته "خشونت‌های نژادی و بی عدالتی در جامعه ما جایی ندارد و ما با هم در کنار کسانی که در جستجوی صلح، عشق، برابری و عدالت در آمریکا هستند، می‌ایستیم."
این تصمیم اسنپ چت احتمالا تنش میان کاخ سفید و شبکه‌های اجتماعی را افزایش خواهد داد. پیش از این در پی اقدام توییتر، آقای ترامپ با امضای دستوری برای لغو حمایت‌های قانونی از شبکه‌های اجتماعی اقدام کرد. اقدام اسنپ چت، احتمالا فشار بر فیسبوک را هم افزایش خواهد داد. مارک زاکربرگ، رییس فیسبوک در برابر درخواست‌های داخلی و خارجی برای دخالت در پست‌هایی که روی این شبکه اجتماعی گذاشته می‌شود، مقاومت کرده است. او گفته که اصول آزادی بیان این شرکت به این معنا است که پست‌های رییس جمهوری آمریکا باید همچنان به همان شکلی که نوشته می‌شوند باقی بمانند.
آقای ترامپ بیش از یک میلیون نفر در اسنپ‌چت او را دنبال می‌کنند.
شبکه خبری بلومبرگ می‌گوید اسنپ‌چت در مبارزات انتخاباتی آقای ترامپ برای انتخابات امسال حیاتی است. هر چند اسنپ‌چت حساب دونالد ترامپ را حذف یا لغو نکرده اما قابل مشاهده نبودن حساب کاربری او در بخش "کشف" به این معنی است که پست‌هایش تنها برای کسانی به طور مستقیم حساب کاربری او را جستجو می‌کنند، قابل دیدن خواهد بود.

هزار نفر در کارخانه بنتلی در انتظار اخراج

بنتلی همزمان با بازگشایی کارخانه پس از بحران کرونا اعلام کرده که یک چهارم از نیروی کار خود را کم خواهد کرد. این خودروساز لوکس انگلیسی می‌گوید که کاستن هزار نفر از کارمندانش تصمیم ساده‌ای نیست، اما برای تضمین آینده شرکت و تامین شغلی بقیه کارمندان لازم است.
قرار است این هزار نفر به صورت داوطلبانه و با دریافت مبلغی بازخرید شوند، اما شرکت احتمال اخراج کارمندان را هم رد نکرده است.
کاستن از تعداد نیروی کار بخشی از برنامه جدید بنتلی به نام ورای ۱۰۰ است که قرار است مسیر و اهداف شرکت را در سده دوم فعالیتش مشخص کند. این برنامه قرار بود در بهار امسال و همزمان با صد ساله شدن تاسیس بنتلی اعلام شود، اما انتشار آن به دلیل بحران کرونا به تعویق افتاد. بنتلی، که عضوی از گروه خودروسازی فولکس‌واگن است، پس از سال‌ها مشکلات مالی، سال گذشته به سوددهی رسید و در سه ماهه اول سال ۲۰۲۰ بهترین عملکرد مالی در تاریخ شرکت را ثبت کرد. اما شیوع ویروس کرونا ضربه سختی به بنتلی زد و مدیران کارخانه پیش‌بینی می‌کنند که فروش دست کم تا سال ۲۰۲۲ افزایش نداشته باشد. آدریـان هالمارک، مدیر بنتلی می‌گوید که ویروس کرونا دلیل اصلی کاستن از تعداد کارمندان نبود، اما سرعت این روند را افزایش داد. گروه فولکس‌واگن هم اعلام کرده که برای جبران زیان‌های اقتصادی ویروس کرونا مجبور است از هزینه‌هایش کم کند.

صندوقچه گنج عتیقه‌فروش آمریکایی پیدا شد



مردی ناشناس موفق شد، صندوقچه‌ای پر از طلا و جواهر را پیدا کند بیش از ده سال پیش یک کلکسیونر عتیقه آن را در گوشه‌ای از کوهستان راکی پنهان کرده بود.
صندوقچه برنزی که همراه محتویاتش ۹ کیلوگرم وزن داشته ساخت قرن ۱۳ میلادی است. در این صندوقچه، سکه‌های طلای کمیاب، جواهرات قدیمی با سنگ‌های یاقوت، زمـرد، الماس، مجسمه‌های عتیقه، آینه طلای ماقبل تاریخ و چهره‌های کنده شده بر سنگ یشم وجود داشت. ارزش محتویات صندوقچه بیش از یک میلیون دلار تخمین زده می‌شود.
فارست فن، کلکسیونر عتیقه، که حالا ۸۹ سال سن دارد بیش از ده سال پیش این صندوق را پنهان کرده بود و نشانی گنج را در شعری ۲۴ سطری پنهان کرده بود که در کتاب زندگی‌نامه او منتشر شده بود. او ۹ نشانه برای پیدا کردن این گنج در اختیار مردم گذارده بود.
آقای فن گفته که از هویت یابنده گنج مطلع نیست اما آن فرد عکس‌هایی از صندوقچه‌اش برای او فرستاده که آقای فن را به یقین رسانده که گنج پیدا شده است.
افـراد بسیاری به شوق یافتن این گنج به کوهستان‌های راکـی رفته بودند. آقـای فن پیش‌بینی می‌کند که حدود ۳۵۰ هزار نفر به دنبال یافتن این گنج راهی ایالت نیومکزیکوی آمریکا شده‌اند. او گفته بود که یکی از اهدافش از پنهان کردن این صندوقچه دعوت مردم به حضور در طبیعت بوده است. گزارش شده که بسیاری، کار و زندگی خود را رها کرده و به جست‌وجوی صندوقچه رفته‌اند و چند نفری هم جانشان را در این راه از دست داده‌اند.
آخرین آنها حدود سه ماه پیش بود. آقای فن به کسانی که در این مسابقه شرکت کرده بودند تبریک گفت. او در پاسخ به خبرنگار روزنامه محلی که از او پرسیده بود چه احساسی دارد گفته: «دقیقا نمی‌دانم. کمی خوشحالم. کمی هم غمگینم که تعقیب تمام شد.»

اشرف غنی خواستار پیگیری تیراندازی به خودرو مهاجرین افغان در ایران شد

رئیس جمهور افغانستان خواستار پیگیری جدی حادثه سوختن خودرو حامل مهاجرین افغان در ایران شد. کشته‌شدن سه شهروند افغان و دستبند زدن مجروحان این حادثه واکنش‌های تندی را در این کشور بر انگیخت.

تیراندازی به خودروی حامل مهاجران در یزد
روز چهارشنبه ۱۴ خرداد یک خودروی حامل مهاجران غیرقانونی در نتیجه تیراندازای ماموران پلیس یزد دچار آتش‌سوزی شد و چند سرنشین آن کشته و مجروح شدند. این خودرو ۱۴ سرنشین داشت که ۱۳ نفرشان افغان و یک نفر پاکستانی بودند.
بر اثر آتش گرفتن خودرو، سه نفر که در صندوق عقب ماشین بودند، در دم جان سپردند و هشت نفر دیگر به بیمارستان منتقل شدند.
انتشار فیلم این صحنه در شبکه‌های مجازی و رسانه‌ها، بازتاب گسترده‌ای یافت. مقامات پلیس ایران شلیک به خودرو را پذیرفتند اما گفتند که آتش‌سوزی هشت کیلومتر دورتر رخ داد و تقصیر راننده بوده است. انتشار عکس یکی از مصدومان با دستبند، بحث‌تحقیر و تبعیض افغان‌ها در ایران را دوباره زنده کرد. در ویدیو دیده می‌شود که دو تن از مهاجرین افغان در کنار جاده فریاد و ناله می‌کنند. یکی از آنان با گریه و زاری به تماشاگران این صحنه می‌گوید: «تو را به خدا کمی آب بیار که سوختم.»

وزارت امور خارجه افغانستان می‌گوید سرپرست این وزارت به سفارت افغانستان در تهران و تمامی دفاتر سیاسی این کشور در ایران دستور داده است که حادثه آتش گرفتن خودرو مهاجرین افغان را با جدیت پیگیری کنند.
گران هیواد، سخنگوی وزارت امور خارجه در این باره گفته است: «از تمامی مواد و اسناد قانونی در این زمینه استفاده نمایند تا مسببین این حادثه به عدالت کشانیده شوند.»
حساسیت‌ها نسبت به حادثه آتش گرفتن خودرو مهاجران افغان پس از انتشار خبر بدرفتاری مرزبانان ایرانی با شماری از مهاجران غیر قانونی افغان در مرز مشترک دو کشور و غرق شدن چند نفر از آنها در رودخانه هریرود در اردیبهشت ماه افزایش یافته است.

واکنش‌های زن‌ستیزانه به انتصاب نخستین مقام پلیس زن در خوست

زلا زازی به عنوان آمر اداره مبارزه با جرایم جنایی فرماندهی پلیس خوست در جنوب شرق افغانستان آغاز به کار کرد. او اولین افسر زن است که در چنین سمتی در ولایت خوست گماشته می‌شود.
تنها چند ساعت پس این که او رسما به کارش آغاز کرد، شماری از کاربران عکس‌های شخصی او را در شبکه‌های اجتماعی همرسانی کردند. و با توسل به آن عکس‌ها توانایی خانم زازی را زیر سوال برده‌اند. همرسانی که این عکس‌ها که با کنایه‌ها و انتقاد نیز همراه بوده واکنش‌های متفاوتی را در پی داشت.
خانم زازی ۲۲ سال دارد و آموزش نظامی را در ترکیه فراگرفته است.
شماری این کار را "زن‌ستیزانه" و برآمده از "تبعیض جنسیتی" خوانده‌اند و گرفتن عکس‌های شخصی و انتشار آن در گذشته را حق خانم زازی دانستند.
زلا زازی در گفتگویی با بشیر پیمان، خبرنگار بی‌بی‌سی در کابل گفت که او می‌توانست در کابل کار کند، ولی تصمیم گرفت به محلی برود که زنان به حمایت او ضرورت دارد و به همین دلیل خوست را انتخاب کرد. خوست از ولایت‌های ناامن و به شدت محافظه‌کار و سنتی افغانستان است.

خانم زازی گفته است که مادرش مشوق او بوده که به صفوف نیروهای پلیس بپیوندد. به گفته او هدفش کمک و خدمت به زنان این ولایت بوده است.
خانم زازی که امروز اولین روز کاری‌اش در این پست بود، درباره گفت: " ابتدا نگران بودم که نتوانم به راحتی کار کنم ولی امروز به عنوان اولین روز کاری به راحتی کار کردم."
او گفت با توجه به اینکه زنان دیگری در این اداره کار نمی‌کند، فضای مناسب کاری برای او فراهم شده بود.
خانم زازی از ولایت پکتیا در همسایگی ولایت خوست است.
او گفت که مهمترین چالش را در برابرش تبلیغات منفی کاربران شبکه‌های اجتماعی می‌داند که درباره گماشته شدنش به این پست سخن می‌زنند.
این افسر جوان پلیس از کاربران شبکه های اجتماعی خواست که به‌جای پرداختن به حاشیه‌ها کمک کنند و دست یکدیگررا بگیرند و به زنان توهین نکنند.
گماشته شدن زنان به سمت‌هایی که به طور سنتی معمولا مردان در آن کار می‌کردند، به خصوص در پست‌های نظامی و امنیتی پیش از این نیز در افغانستان واکنش‌برانگیز شده است.

رامین مظهر

کمیسیون حقوق بشر افغانستان ۱۸ساله شد؛ پرونده قطور نقض سیستماتیک حقوق بشر به کجا رسید؟

شهرزاد اکبر (راست) رئیس کنونی و سیما سمر (رئیس پیشین) کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان

کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان روز ۱۶جوزا / خرداد ۱۳۹۹ هژده ساله شد. هژده سال پیش در ۱۶ جوزای ۱۳۸۱ حامد کرزی رئیس جمهور دولت موقت افغانستان براساس فیصله اجلاس بن فرمان ایجاد کمیسیون مستقل حقوق بشر را صادر کرد. بعد در قانون اساسی که در قوس/آذر ۱۳۸۲ تصویب شد، ایجاد کمیسیون مستقل حقوق بشر نیز مبنای قانونی یافت.

تاریخ معاصر افغانستان پرونده قطوری از نقض گسترده و سیستماتیک حقوق بشری است. شرح خونینی از جنایت جنگی، جنایت علیه بشریت و نسل کشی در دوره‌های مختلف. ولی در امتداد این تاریخ تراژیک و پس از دوره سیاه طالبان، ۱۸ سال پیش برای نخستین بار در تاریخ کشور یک نهاد ملی برای گسترش، نظارت و حمایت از حقوق بشر ایجاد شد و در قانون اساسی جدید این کشور مبنای قانونی یافت.
حقوق بشر در افغانستان در ۱۸ سال گذشته در مقایسه با دوره‌های تاریخی پیش از آن پیشرفت‌های چشم‌گیری داشته است، ولی هنوز حقوق و آزادی‌های اساسی شهروندان به گستردگی نقض می‌شود و آینده ارزش‌های حقوق بشری با در نظرداشت آینده سیاسی – نظامی افغانستان و مناسباتش با جامعه جهانی در هاله‌ای از ابهام گم است.

روند قانونگزاری
حقوق و آزادی‌های اساسی شهروندان در فصل دوم قانون اسیاسی افغانستان تضمین شده است. قوانین افغانستان به کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان وظیفه و صلاحیت داده است که به پارلمان و دولت افغانستان در زمینه‌ی طرح، تصویب، تعدیل یا لغو قوانین مشورت بدهد تا مطمئن شود که این قوانین با معیارهای جهانی حقوق بشری منطبق هستند. به همین منظور کمیسیون حقوق بشر عضو دایمی کمیته تقنین وزارت عدلیه و عضو دایمی کمیته قوانین و کمیته عدلی و قضایی کابینه است و از طریق شرکت در ترکیب این کمیته‌ها از جریان قوانین و مقرراتی که از طریق این کمیته‌ها طی می‌شود، نظارت می‌کند.
موضع‌گیری‌های نیروهای طرفدار حقوق بشر در افغانستان در هژده سال در پارلمان و حوزه عمومی کشور بارها بحث‌برانگیز و جنجالی شده است. منع معاینات اجباری پرده بکارت دختران و جرم‌انگاری آن یکی از نمونه‌هاست. معاینات اجباری پرده بکارت پس از جنجال‌های فراوان در کد جزای افغانستان جرم‌انگاری شد. کمیسیون حقوق بشر در روند طرح، بهبود، اصلاح و تعدیل طرح پیشنهادی قوانین زیادی در این هژده سال نقش داشته است.

محافظت افراد ملکی
در سال ۱۳۸۵ جنگ در افغانستان تشدید یافت. وضعیت امنیتی با گذشت هر روز وخیم‌تر شد. افغانستان وارد ابعاد پیچیده‌تری از منازعه شد و تلفات غیرنظامیان با گذشت هر روز افزایش یافت. طرف‌های درگیر جنگ اصول اساس ی حقوق بشردوستانه را نقض کردند و قضایای تکان‌دهنده تلفات افراد ملکی رخ داد. پس از تشدید جنگ، غیرنظامیان در حملات انتحاری، حملات هوایی، عملیات شبانه ترور و کشتار، گروگان‌گیری‌ها، مین‌های کنار جاده و جنگ‌های زمینی کشته و زخمی شدند. بنابراین کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان تیم بررسی ویژه را ایجاد کرد و توسط این بخش تمامی قضایای تلفات غیرنظامیان را ثبت و مستندسازی کرد.
بخش ویژه در این سال‌ها از چگونگی رعایت و نقض حقوق بشر دوستانه بین‌المللی و وضعیت زندانیان مربوط به دولت افغانستان نظارت کرد، قضایایی نقض حقوق بشر دوستانه بین‌المللی را بررسی ومستندسازی نمود و بخاطر کاهش تلفات غیرنظامیان با همکاری دولت افغانستان پالیسی‌های ملی مشخصی ساخته شد. هر چند میزان حساسیت عمومی و طرفین جنگ در برابر کشتار غیرنظامیان بالا رفته ولی هنوز جنگ از غیرنظامیان همه‌روزه قربانی می‌گیرد.

زنان
افغانستان یکی از خطرناک‌ترین کشورها برای زنان است. خشونت علیه زنان به گونه خشونت فزیکی، خشونت جنسی، خشونت لفظی و روانی و خشونت اقتصادی اعمال می‌شود. کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان در ۱۸ سال ۵۶ هزار و ۷۴۲ شکایت در مورد خشونت علیه زنان را ثبت کرده است.
کمیسیون در گزارشی که از کارکرد هژده ساله منتشر کرده نوشته است که از مجموع موارد خشونت ۱۰ درصد را میانجیگری کرده، به ۴۲.۵ درصد مساعدت حقوقی انجام داده، ۱۸.۴ درصد از خشونت‌ها را مستندسازی کرده و آنها را به نهادهای عدلی و قضایی معرفی کرده، زمینه ملاقات با مقامات دولتی را برای ۶.۶ درصد از قربانیان به منظور دسترسی به عدالت فراهم ساخته، ۳.۹ درصد را مشمول حمایت و دادخواهی قرار داده، ۵.۲ درصد را به خانه‌های امن معرفی کرده، ۰.۸ در صد را به مراکز درمانی معرفی کرده، ۳.۴ درصد از قضایا را به وزارت امور زنان و دیگر نهادهای خیریه معرفی کرده و ۹.۳ درصد را از طریق شیوه‌های دیگر مورد حمایت قرار داده است.
هنوز میزان خشونت علیه زنان در این کشور تکان‌دهنده است. این آمار نشان‌دهنده تمام خشونت‌هایی نیست که بر زنان افغانستان اعمال می‌شود. زنان زیادی در پستوی خانه‌ها انوع خشونت را تحمل می‌کنند و در برابر خشونت شکایتی درج نمی‌کنند.
ر این هژده سال مسئله مشارکت سیاسی زنان بازنگری شد. در این سال‌ها تلاش‌های زیادی برای فراهم آوردن زمینه‌های لازم برای افزایش فعالیت های سیاسی و اجتماعی زنان صورت گرفت. این تلاش‌ها موجب حضور بیشتر زنان در عرصه‌های سیاسی و اجتماعی شده است.

زندان‌های شخصی و شکنجه
در نخستین سال‌های کار کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان وجود زندان‌های شخصی یک معضل بزرگ حقوق بشری بود. کمیسیون در گزارشی که به تازگی از هژده سال کارکردش منتشر کرده، نوشته است که در این هژده سال حدود ۵۰ زنـدان شخصی با مداخله قانونی کمیسیون مسدود شده است. همچنان در اثر مداخله قانونی کمیسیون بیش از حدود ۷ هزار و ۸۱۶ زندانی غیرقانونی از زندان‌ها رها شده‌اند. قانون منع شکنجه در سال ۲۰۱۷ تصویب شد و دولت افغانستان کمیسیون مبارزه با شکنجه را تشکیل داد. همچنان افغانستان در سال ۲۰۱۸ میلادی، بدون هیچ گونه پیش‌شرطی به پروتوکل اختیاری کنوانسیون ضد شکنجه (OPCAT) پیوست. کمیسیون از محلات سلب آزادی به طور مسلسل به هدف بهبود وضعیت محلات سلب آزادی، بهبود سطح امکانات محبوسین و رفع هر نوع شکنجه در محلات سلب نظارت می‌کند.

سوء استفاده از کودکان در جنگ
کمیسیون گزارش‌هایی در مورد جلب و جذب کودکان در صفوف نیروهای امنیتی منتشر کرد و پیشنهادات مشخصی در زمینه اصلاح سیاست نیروهای امنیتی در مورد حضور کودکان در صفوف نیروهای امنیتی و دفاعی افغانستان ارائه کرد. در پی این دادخواهی‌ها پالیسی نیروهای امنیتی دولت افغانستان در این مورد اصلاح شد. اکنون موارد جلب و جذب رسمی کودکان در نهادهای امنیتی به صفر رسیده، اما هنوز گزارش‌هایی از بکارگیری اطفال به صورت غیررسمی در در صفوف نیروهای امنیتی وجود دارد. گزارش رسانه‌ها نشان می‌دهد که مخالفان مسلح دولت افغانستان نیز از اطفال در جنگ استفاده می‌کنند. یکی از تکان‌دهنده ترین موارد نقض حقوق بشری کودکان، موارد استفاده از کودکان حتی در عملیات‌های انتحاری است.
مورد دیگری که کمیسیون در مورد آن دادخواهی کرده، رابطه میان منازعه و سوء استفاده جنسی از کودکان است. مواردی از سؤ جنسی افراد قدرتمند مسلح محلی از کودکان وجود داشته است که کمیسیون به مستندسازی و پیگیری آن اقدام کرده است.
آینده ارزش‌هـای حقوق بشری در افغانستان به وضعیت سیاسی– نظامی در این کشور و چگونگی روابط آن به حضور و پشتیبانی نهادهای بین‌المللی بسته‌گی دارد. با توجه به اینکه افغانستان در آستانه‌ی آغاز گفتگوهای صلح میان هیات جمهوری اسلامی افغانستان و نمایندگان گروه طالبان قرار دارد، سوال جدی که در برابر سرنوشت سیاسی کشور قرار دارد این است که آیا افغانستان توانایی آن را پیدا کرده که با اتکا به منابع و نیروهای بومی از ارزش‌های دموکراتیک و حقوق بشری دفاع کند یا خیر؟
تصور غالب جامعه افغانستان این است که در نظام سیاسی مدنظر طالبان، ضمانتی برای حفظ کرامت انسانی در چوکات حقوق و آزادی‌های بشری وجود ندارد. در چنین نظامی، ضمانتی برای آزادی اندیشه و بیان اندیشه، آزادی ایمان و مشارکت مردم در قدرت وجود ندارد. در این نوع نظام، شهروندان نمی‌توانند بر اعمال حکومت نظارت موثر داشته باشند، حق نقد و اعتراض داشته باشند. این نوع نظام با آزادی بیان، رسانه‌های آزادی و گردش آزاد اطلاعات و ارتباط سالم در تعرض قرار دارد.
برای رسیدن به صلح پایدار نیاز به حفظ و گسترش ارزش‌های حقوق بشری ست. صلح بدون پلورالیزم اجتماعی، یک تضمین حقوقی برای نظارت و حمایت از حقوق شهروندی، پذیرش گفتگو به عنوان یک اصل برای حل اختلاف‌ها، نقد و آزادی عقیده و بیان و با نادیده گرفتن عدالت به میان نخواهد آمد. عدالت به عنوان یک نهاد اخلاقی – اجتماعی باید اندیشیده شده و معقول باشد و از راه یک گفتگوی آزاد جمعی و توافق عمومی به دست آید.
یک آزمون کلان در برابر روند صلح افغانستان این است که آیا برآیند این روند حفظ ساختاری خواهد بود که نظارت، حمایت و گسترش از حقوق و آزادی‌های اسیاسی شهروندان را تضمین کند یا خیر.

AUST ARIA
FOOD IMPORTS PTY LTD
سبزی قورمه سرخ شده بست تست
با کیفیت مرغوب در دو اندازه متفاوت
Bestaste
Premium Quality

Ph: 02 9645 6003
Fax: 02 9700 9679
info@aust-aria.com
DESIGNED BY PARSIAN

رب گوجه فرنگی تکدانه
فقط مرغوب ترین در ایران نیست
بلکه مرغوبترین در خاورمیانه
اروپا و استرالیا

در کلیه فروشگاههای ایرانی
در سراسر استرالیا
DESIGNED BY PARSIAN

تمدن باستانی اسرارآمیز در دل بیابان‌های آمریکا

هزار سال پیش مردمان قوم چاکو در بیابانی سوزان تمدنی پررونق شکل دادند و بناهایی بی عیب و نقص ساختند که بسیاری از جنبه‌های فرهنگ آن‌ها را آشکار می‌کند. این بناها اما اکنون در معرض خطر هستند.

در قلب ناحیه سن خوان، در منطقه‌ای بی آب و علف واقع در گوشه شمال غربی نیومکزیکو یکی از بزرگ‌ترین گنجینه‌های آمریکا قرار گرفته است: بقایای به خوبی حفاظت شده یک مجموعه ساختمانی پهناور که گفته می‌شود بین سال‌های ۱۲۵۰ تا ۸۵۰ پیش از میلاد مسیح بنا شده و احتمالا نزدیک به ۵ هزار نفر در آن سکونت داشته‌اند. منطقه کویری دره چاکو، زمستان‌هایی سرد و تابستان‌هایی سوزان دارد و میزان بارش سالانه در آن فقط ۲۲ سانتی‌متر است. اینجا اما سرزمین تمدن پررونق و در عین حال اسرارآمیز چاکوها محسوب می‌شده، قبیله‌ای سرخ‌پوستی که اجداد قومی به نام پوئبلو بوده‌اند.

این منطقه دورافتاده از بیابان که حدود ۱۳۷ کیلومتر مساحت دارد و بقایای ۱۳ بنای اصلی آن دوران و بیش از ۴۰۰ سایت باستان‌شناسی را در خود جای داده، در ۱۹۰۷ به پارک ملی تاریخی تبدیل شد. بزرگ‌ترین سایت حفاری شده در این منطقه "پوئبلو بونیتو" نام دارد که منطقه‌ای به مساحت تقریبی ۸ هزار متر مربع را در برمی‌گیرد و ساختمانی به شکل حرف "D" انگلیسی که حدود ۸۰۰ اتاق را در خود جای داده، در آن قرار گرفته است. این منطقه که طبق تخمین پژوهشگران نزدیک به دو هزار سکنه داشته، از سیستم‌های آبیاری پیچیده برخوردار بوده و درگاه‌های آن برای سهولت رفت و آمد به شکل فوق‌العاده‌ای هم‌راستا با هم طراحی شده بودند. امروزه، بازدیدکنندگان می‌توانند در همان تالارها و گذرگاه‌هایی قدم بزنند که ساکنان این مجموعه ساختمان نزدیک به هزار سال پیش از آن‌ها استفاده می‌کردند. برخی سازه‌ها که برای بنای سقف و طبقات مختلف به کار رفته بودند مدت‌هاست ویران شده‌اند اما بقایای آن‌ها چگونگی ساخت‌شان را آشکار می‌کند. نزدیک به ۲۰۰ هزار ستون چوبی در ساخت این مجموعه به کار رفته که به احتمال زیاد با دست از رشته‌کوه چوسکا و کوه تیلور در فاصله ۱۱۲ کیلومتری به آنجا حمل شده‌اند.

جاده‌ها یکی دیگر از ویژگی‌های شگفت‌انگیز تمدن چاکوها هستند. در این مجموعه نزدیک به ۶۵۰ کیلومتر جاده وجود دارد که عرض برخی از آن‌ها ۹ متر است. بخش عمده این جاده‌ها به شکل خطوطی صاف ساخته شده‌اند که به جای عبور از کنار مناطق طبیعی پر از پستی و بلندی، از میان آن‌ها عبور می‌کند.

موقعیت جاده‌ها که از سازه‌ای مرکزی آغاز و به یک منطقه طبیعی جالب توجه از جمله دریاچه یا کوهستان ختم می‌شدند، نشان می‌دهد آن‌ها نماد ارتباط میان انسان و طبیعت بوده‌اند. البته این به معنای آن نیست که کاربردی نداشته‌اند: مطالعات نشان داده قدم زدن در این جاده‌ها در مقایسه با زمین‌های ناهموار کنار آن‌ها، افراد را کمتر خسته می‌کند.

طی سال‌ها، باستان‌شناسان نظریه‌های گوناگونی را در رابطه با دلیل ساخته شدن چاکو مطرح کرده‌اند. هر چند به نظر می‌رسد این مکان یک مرکز تجاری به حساب می‌آمده، اما ساختمان‌های موجود در آن حاکی از آن است که احتمالا جایی برای برگزاری مراسم‌های مهم بوده است.این بناها علاوه بر این نشانه‌ای از دانش شگفت‌انگیر قوم چاکو در ستاره‌شناسی هم هستند. دیوارهای این مکان با محور طلوع خورشید در هنگام اعتدالین هم‌راستا هستند و درگاه شمالی آن هم دقیقا رو به شمال حقیقی دارد. سرخپوستان پوئبلوی امروزی در نیومکزیکو، از جمله قوم زونی هنوز هم دره چاکو را مکانی مقدس می‌دانند و برای مراسم‌های آئینی خود به این منطقه بازمی‌گردند.

پـارک ملی تاریخی فرهنگ چاکو و سایر مکان‌های کوچک‌تر مربوط به این قوم از سال ۱۹۸۷ به عنوان میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده‌اند. طی چند سال گذشته، حفاری و استخراج نفت و گاز و همین‌طور استخراج معادن بزرگ‌ترین تهدید برای دره چاکو بوده است. در ۲۰۱۹، لایحه حفاظت از میراث فرهنگی چاکو تقدیم سنای امریکا شده، لایحه‌ای که با تصویب آن، چنین فعالیت‌هایی تا شعاع ۱۶ کیلومتری منطقه ممنوع خواهد بود.

قطع رابطه شرکت‌های ورزشی به دلیل توییت نژاد پرستانه رئیس کراس‌فیت

بعد از آنکه مدیر شرکت کراس‌فیت با مرگ جورج فلوید شوخی کرد، بسیاری از شرکت‌های ورزشی از جمله شرکت ری‌باک (ReeBok) روابط خود با این شرکت را قطع کردند.

جورج فلوید، مرد سیاهپوستی بود که یک مامور پلیس مینیاپولیس، بعد از بازداشت او را به زمین انداخت و آنقدر با زانو به گردن او فشار داد که او بیهوش شد و بعدا جان داد. درگذشت آقای فلوید منجر به اعتصاب‌های بزرگی در آمریکا و نقاط دیگر جهان شد.

اعتصاب‌هایی برای پایان خشونت پلیس و برضد نژادپرستی در آمریکا.

زمانی که یک موسسه تحقیقاتی در زمینه بهداشت جهانی، نوشت که «نژادپرستی یک مشکل بهداشت عمومی است»، گرگ گلسمن، مدیر کراس‌فیت پاسخ داد: «فلوید–۱۹». کنایه‌ای که از ترکیب نام آقای فلوید و بیماری کشنده «کوویید – ۱۹» ساخته شده است.

همچنین گزارش شده که آقای گلسمن در پاسخ به نامه یکی از باشگاه‌های ورزشی که از او پرسیده بود چرا در قبال کشته شدن آقای فلوید سکوت کرده است، مدیر آن باشگاه را «متوهم» خوانده بود. او همچنین گفته شده که در پاسخ به مدیریت آن باشگاه گفته: «به نظرم قرنطینه بر سلامت روانت تاثیر گذاشته است.» در ادامه هم گویا خطاب به آن زن نوشته: «تو فکر می‌کنی از همه ما اخلاق‌مدارتری؟ این تهوع‌آور است.»

آقای گلسمن حالا عذرخواهی کرده و گفته که «کراس‌فیت از نژادپرستی حمایت نمی‌کند.»

او گفت که هدفش این بوده که درباره قرنطینه‌ای صحبت کند که بعد از شیوع بیماری کوویید – ۱۹ همه مجبور به رعایت آن شدند. آقای گلسمن گفته که در انتخاب کلمات اشتباه کرده و از این بابت عذرخواهی کرده است.

آقای گلسمن یکی از بنیانگذاران کراس‌فیت در سال ۲۰۰۰ بود. کراس‌فیت یک روش تناسب اندام است که آقای گلسمن طراحی کرده و به جز باشگاه‌های خودش، باشگاه‌های فراوانی در آمریکا و کشورهای جهان آن را تدریس می‌کنند. باشگاه‌هایی که با کراس‌فیت کار می‌کنند پولی برای استفاده از روش ابداعی آقای گلسمن و اسم کراس‌فیت می‌پردازند.

۲۲۷ باشگاه فعلا روابط خود را با کراس‌فیت قطع کرده‌اند. یکی از باشگاه‌هایی که در شهر واشنگتن است و سالانه سه هزار دلار به کراس‌فیت پول می‌داد که از نامش استفاده کند، حالا اعلام کرده که این پول را در اختیار دو سازمان احقاق حقوق سیاه‌پوستان می‌گذارد. شرکت آدیداس ای‌جی، که مالک ری‌بـاک است هم گفته که دیگر قراردادش با کراس‌فیت را تمدید نمی‌کند. به جز این شرکت‌ها، چند نفری از ورزشکارانی که با کراس‌فیت همکاری می‌کردند هم از گفته‌های آقای گلسمن انتقاد کردند.

متیو فریزر، که چهاربار در مسابقات کراس‌فیت قهرمان شده بود و تیا کلیر تومی، وزنه‌برداری که از سوی استرالیا در المپیک شرکت کرده و سه بار در مسابقات کراس‌فیت قهرمان شده بود، از جمله کسانی هستند که از آقای گلسمن انتقاد کرده‌اند.

اعتراض به چاپ نشدن عکس تنها مدال‌آور المپیک افغانستان در کتاب درسی

شماری از فعالان و کاربران شبکه‌های اجتماعی از نام برده نشدن و چاپ نشدن عکس روح الله نیکپا، تنها مدال‌آور المپیک افغانستان در کتاب درسی "فرهنگ" اعتراض کرده‌اند.

کاربران اعتراض دارند که در عنوان درس به دستاوردهای ورزشکاران افغان از بازی‌های المپیک جهانی اشاره شده، ولی نام روح الله نیکپا که تنها مدال آور المپیک افغانستان است، نیامده و عکسش نیز چاپ نشده است. بجای عکس او تصویر کسی که "مدال نیاورده و یا عکس یک بازیکن کریکت که بازی المپیکی نیست"، چاپ شده است. در این کتاب عکس برخی ورزشکاران مطرح دیگر افغانستان چاپ شده است اما از هیچ ورزشکاری نام برده نشده است.

برخی معترضان گفته‌اند که عکس آقای نیکپا به دلیل "تعلق او به قومیت هزاره" در این کتاب چاپ نشده و از او نام برده نشده است و آن‌ها این کار آن را "نهادینه سازی تبعیض از طریق سیستم آموزشی" و "کنترل گردش آزاد اطلاعات از مجاری دولتی" خوانده‌اند.

میرویس بلخی، وزیر آموزش و پرورش (معارف) افغانستان اما در واکنش به این اعتراض‌ها در شبکه‌های اجتماعی در صفحه رسمی فیسبوک خود نوشته که "نصاب جدید تعلیمی (آموزشی) زیر کار است". او افزوده که ورزشکاران متعلق به همه افغانستان هستند و آن را "قربانی برداشت‌های سلیقه‌ای خود نکنید".

روح الله نیکپا، تکواندوکار افغان در بازیهای المپیک ۲۰۰۸ پکن نخستین و تنها مدال المپیک را برای افغانستان کسب کرد.

آقای نیکپا در بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن نیز در رشته تکواندو با شکست حریفانی از پولند/لهستان، جمهوری آفریقای مرکزی و بریتانیا، توانست برای دومین بار به مدال برنز بازی های المپیک لندن دست یابد. نثار احمد بهاوی، ورزشکار دیگر افغان که از او در این کتاب نام برده شده و عکس او نیز چاپ شده است هم در المپیک لندن حضور داشت ولی به دلیل مصدومیت شدید، نتوانست مدال بگیرد اما، مقاومت سرسختانه به رغم مصدومیت، سبب شد که شماری از رسانه‌های غربی و از جمله روزنامه دی ویلت آلمان، او را شجاع ترین ورزشکار المپیک لندن لقب دهند.

تقی امینی، یکی از کاربران در فیسبوک نوشته که «تبعیض علیه هزاره پذیرفته شده، عرفی و قانونی است. دیدشان نسبت به هم صنفی هزاره شان، همسایه هزاره شان، و همکار آینده هزاره شان به همین ترتیب شکل می‌گیرد.»

یعقوب یسنا، نویسنده افغان با عنوان «غفلت یا تعصب» در صفحه فیسبوک خود نوشته که در تاریخ، آموزش و فرهنگ هر جامعه و کشوری «اشتباه و تعصب» وجود داشته است اما جامعه‌ها و کشورها اشتباه‌های خود را اصلاح کرده‌اند و تعصب‌های خود را کنار گذاشته‌اند.

او افزوده: «ورزشکاران افغانستان از هر قوم و قبیله‌ای عزیز و گرامی‌اند و متعلق به افتخارات تاریخی ورزش افغانستان هستند. مدال مسابقات المپیک تکواندو سال ۲۰۰۸ را روح‌الله نیکپا برای افغانستان آورد. در سایت جهانی تکواندو عکس و کسب مدال روح‌الله نیکپا موجود است، اما در کتاب فرهنگ صنف (کلاس) یازدهم وزارت معارف با وصف ذکر کسب مدال تکواندو سال ۲۰۰۸، از روح‌الله نیکپا یاد نشده است.»

وزیـر معارف/آموزش و پـرورش گفته است که «ورزش و قهرمانان ورزش افغانستان، از دستاوردهای قابل افتخار کشورند. در کتاب‌های آموزشی جدید کشور به علاوه سایر افتخارات تاریخی و فرهنگی، انواع ورزش به خصوص بازی‌های محلی و چهره‌های افتخارآفرین ورزش‌های بین‌المللی برای نسل امروز و فردا معرفی خواهند شد.»

آقای بلخی تاکید کرده که با بازنگری کتاب‌های درسی مکاتب، کتاب‌های موجود از سیستم آموزشی خارج خواهند شد.

وزیر معارف افغانستان با انتقاد از برخی نوشته است: «نیکپاها، بهاوی‌ها و راشدخان‌ها را قربانی برداشت‌های سلیقه‌ای خود نسازید. این‌ها متعلق به افغانستان هستند و چهره واقعی گذار به سوی آینده یک افغانستان توسعه یافته. معارف از همه و برای همه است.»

نوریه نزهت، سخنگوی وزارت معارف افغانستان نیز گفته که این کتاب از مضمون‌های اختیاری مکتب بود و به دلیل اشتباهات پس از ارزیابی چاپ آن قبلا و تدریس آن نیز در سال جاری متوقف شد.

او با اشاره به اینکه بازنگری کتاب‌های درسی ادامه دارد، نوشته که دادخواهی و حق طلبی حق شهروندان است، «ما نیز اشتباهات در کار خود را می‌پذیریم اما تلاش برای دامن زدن تبعیض، تعصب و سیاسی ساختن معارف بدون داشتن آگهی، زشت است و عواقب خطرناکی به دنبال دارد».

در کتاب درسی چه آمده است

در درس ۲۸، صفحه ۱۷۷ کتاب «فرهنگ» کلاس/صنف یازدهم دربـاره دستاوردهای ورزشی این کشور از دانش‌آموزان پرسیده شده که «آیا می‌دانید جوانان ما در رشته تکواندو مدال برتر را در سال ۲۰۰۸ میلادی نصیب کشور ما ساختند؟».

در ادامه درس آمده که در مسابقات منطقه‌ای سال ۲۰۰۸ اندونزی چهار ورزشکار کشور شرکت کردند که در نتیجه موفق به گرفتن یک مدال طلا و یک مدال برنز شدند. در این بخش بدون اشاره به اسم ورزشکاران مدال آور، آمده که در سال ۲۰۰۸ در مسابقات المپیک چین ورزشکاران افغان موفق شدند که در رشته تکواندو برای نخستین باردر تاریخ کشور صاحب مدال برتر شوند.

در این فصل همچنین به دستاورد افغانستان در عرصه ورزش کریکت اشاره شده و آمده که این تیم در سال ۲۰۰۸ در سه مسابقه در نیوجرسی آمریکا، بریتانیا و تانزانیا و مسابقات آسیایی به مقام نخست دست یافته است.

در این صفحه عکس نثار احمد بهاوی، با لباس تکواندو و نیز عکس حمید حسن، از بازیکنان تیم کریکت افغانستان نیز چاپ شده است. اما از این ورزشکاران هم نامی برده نشده است.

این کتاب در سال ۱۳۹۰ چاپ شده است. در آن زمان فاروق وردک، وزیر معارف افغانستان بود.

درباره اهداف کتاب نیز آمده که بعد از تدریس آن باید «وحدت و همبستگی ملی و سراسری بین مردم تحکیم هرچه بیشتر» یابد.

در این بخش همچنین آمده است که با این کتاب باید روحیه احترام به فرهنگ‌های گوناکون مردم در شاگردان تقویت شود و شاگردان به فرهنگ تمام گوشه و کنار وطن آشنا شوند. فهم دانش آموزان در باره فرهنگ‌ها توسعه یابد و آنان بدانند تا فرهنگ مردم و کشورش را در سطح جهان معرفی کنند.

ادامه از صفحه ۶

چند نوع رژیم لاغری سالم و سریع

نکاتی برای آرام غذا خوردن

غذا را زیاد بجوید.

زمانی که غذا را در دهان گذاشتید، قاشق و چنگال را روی میز بگذارید و صبر کنید تا کامل غذا جویده شود. زمانی که قاشق در دستتان باشد، ناخودآگاه می‌خواهید قاشق بعدی را دهان بگذارید.

موقع غذا خوردن، صحبت نکنید، این کار باعث می‌شود تا به خاطر صحبت کردن در خوردن عجله کنید.

وقتی عجله دارید غذا نخورید.

۲. سبزیجات بخورید

خوردن سبزیجات زیاد باعث می‌شود تا با کالری کم‌تر احساس سیری کنید و غذای کمتری بخورید. توجه داشته باشید که سالاد را حتما با آبغوره، سرکه یا آب‌لیموی تازه بخورید و از خوردن سس‌های چرب اجتناب کنید.

۳. قبل از سیر شدن از غذا دست بکشید

زمانی که احساس کردید ۸۰% معده شما پر شده است، از غذا خوردن دست بکشید.

۴. از بشقاب کوچک استفاده کنید

بهتر است از بشقاب کوچک یا کودک استفاده کنید. درواقع وقتی همان حجم غذا را در بشقاب بزرگ بگذارید، چون چشم شما نیمی از بشقاب را پر می‌بیند، با خوردن آن حس سیری به شما دست نمی‌دهد.

۵. از رنگ‌های تند استفاده نکنید

بهتر است رنگ تمام وسایلی که هنگام غذا خوردن جلوی چشم شما هستند مانند سفره، بشقاب، دستمال و لیوان رنگ‌های روشن و ملایم یا آبی باشد. رنگ‌های گرم مثل قرمز، زرد و نارنجی اشتهای شما را بیش‌تر می‌کند، هم‌چنین باعث می‌شود تا تندتر غذا بخورید.

۶. پیاده روی کنید

بسیاری از افراد تا صحبت از کاهش وزن می‌شود، یاد ورش‌های سخت می‌افتند در حالی که با پیاده روی ساده و روزانه می‌توانید به کاهش وزن خود کمک کنید. توجه داشته باشید که یک و نیم کیلومتر را در ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید، یعنی سرعت شما از حالت عادی باید بیش‌تر باشد.

۷. خواب کافی و به موقع داشته باشید

دیر خوابیدن باعث می‌شود تا بدن هورون افزایش اشتها ترشح کند و موجب غذاخوردن بیش‌تر شود. یکی دیگر از نکات منفی دیرخوابیدن این است که فرد تا زمان خواب دوباره گرسنه می‌شود و احتمالا تنقلات می‌خورد. کیفیت خواب هم مهم است، سعی کنید دمای اتاق را زیاد نکنید چراکه خوابیدن در اتاق خنک باعث می‌شود که چربی بیش‌تری بسوزد.

۸. مصرف کافئین

کافئین علاوه بر اینکه موجب کاهش اشتها می‌شود، سوخت و ساز بدن را هم افزایش می‌دهد. قهوه یکی از منابع کافئین است و نوشیدن آن قبل از ورزش با بالا بردن سوخت و ساز بدن و ایجاد انرژی به کاهش وزن کمک می‌کند.

۹. مصرف کرفس و هویج

بهتر است کرفس و هویج را به جای رنده کردن، به صورت تکه‌های درشت بخورید. به این ترتیب زمان بیش‌تری را صرف جویدن آن می‌کنید که همین کار به لاغری کمک می‌کند.

۱۰. نوشیدن آب

وقتی بدن دچار کم‌آبی شود، متابولیسم بدن هم کاهش می‌یابد و نوشیدن آب یکی از راهکارهای عملی برای کاهش وزن سریع است. از طرفی آب نوشیدنی بدون کالری است و نوشیدن زیاد آب می‌تواند جای سایر نوشیدنی‌های مصنوعی و قند دار را بگیرد. هم‌چنین نوشیدن آب قبل از غذا اشتها را کم می‌کند و همین امر موجب کاهش وزن می‌شود.

۱۱. مصرف نعنا

جویدن آدامس نعنایی یا خوردن عرق نعنا میل شما به غذا را کم‌تر می‌کند. بنابراین بهتر است بعدازظهرها هنگام گرسنگی، آدامس نعنایی بدون قند بجوید. هم‌چنین نعنا باعث می‌شود تا کالری بیش‌تری بسوزد و استرس را کم می‌کند، به این ترتیب در کاهش وزن موثر است.

انواع رژیم لاغری سریع

بهترین رژیم غذایی لاغری برای حفظ سلامت بدن، رژیم‌هایی است که در مدت زمان طولانی انجام شود و به بدن فشار نیارد. دروقع یک اصل مهم در رژیم غذایی و کاهش وزن، اهستگی و پیوستگی عادت غذایی جدید است. اما در مواقعی ممکن است به خاطر یک شرایط خاص مثل جشن عروسی، فرد بخواهد در مدت زمان کوتاه وزن زیادی کم کند. البته باید درنظر داشته باشید که رژیم‌های سریع عوارض زیادی دارد و درصورتی که می‌خواهید نتیجه سریع بگیرید باید از قبل با عوارض آن آشنا شده و با نظر دکتر انجام دهید. توجه داشته باشید که کاهش وزن سریع ممکن است موجب ریزش مو، تضعیف ایمنی بدن، ضعف استخوان‌ها و خستگی شدید شود. هم‌چنین ممکن است موجب بروز مشکلات جدی‌تری مثل سنگ کلیه شود. در ادامه درباره چند نوع رژیم لاغری سریع و پرطرفدار در دنیا صحبت خواهیم کرد که موافقان و مخالفان زیادی دارد.

اول (رژیم کانادایی)

یکی از معروف‌ترین رژیم‌های لاغری، رژیم کانادایی است که معمولا بین ۱۲ تا ۱۵ روز طول می‌کشد و اساس آن آرام خوردن غذاست. غذا خوردن با سرعت زیاد باعث می‌شود تا دچار اضافه وزن شوید. یکی دیگر از اصول این رژیم خوردن غذاهای سالم و غیر فست‌فودی است. این رژیم غذایی درواقع دوره پنج روزه دارد که باید سه بار تکرار شود تا به ۱۵ روز برسد. نکته مهم این است که نباید طول این دوره بیش‌تر از ۱۵ روز باشد. رژیم غذایی کانادایی شامل نان، گوشت، سبزیجات، میوه و محصولات لبنی است. درنظر داشته باشید که ۵ روز بعد از شروع این رژیم ۳ تا ۵ کیلو کم خواهید کرد اما بعد از اتمام این دوره، اگر دوباره به عادت‌های غذایی قبلی خود برگردید، به دنبال آن دوباره به وزن قبلی خود برمی‌گردید. البته از آنجایی که مدت زمان این رژیم کوتاه است و موجب کاهش وزن چشمگیری در این مدت کوتاه می‌شود، احتمالا عوارضی برای بدن خواهد داشت و پیروی از این رژیم غذایی مثل بقیه رژیم‌ها باید زیرنظر پزشک انجام شود.

دوم (رژیم جنرال موتورز)

یکی دیگر از رژیم‌هایی که به سرعت نتیجه می‌دهد، رژیم غذایی جنرال موتورز است. این رژیم به شما کمک می‌کند تا۶٫۸ کیلوگرم در یک هفته کم کنید. این رژیم اولین بار برای کارمندان جنرال موتورز در سال ۱۹۸۵ طراحی شد. یکی از علت‌های کاهش وزن در این رژیم این است که غذاهای کم‌کالری مثل سبزیجات و میوه در این رژیم وجود دارد. مثلا در روز دوم این رژیم فقط باید سبزیجات مصرف شود یا در روز پنجم گوجه‌فرنگی البته همراه با گوشت زیاد مصرف شود. نتایج مثبتی که این رژیم به وجود می‌آورد شامل از بین رفتن سموم بدن، بهبود گوارش و افزایش چربی‌سوزی می‌شود. از آنجایی که در این رژیم آب مصرفی زیاد است، دفع سموم بیش‌تر صورت می‌گیرد.

سوم (رژیم کتوژنیک)

این رژیم بدن را به سمت کتوزیس می‌برد. کتوزیس یک حالت متابولیکی است که بدن برای زنده ماندن آن را انجام می‌دهد یعنی وقتی بدن نیاز به انرژی دارد و نتواند انرژی را از کربوهیدرات بگیرد، چربی را می‌سوزاند. بنابراین با عدم مصرف کربوهیدرات، بدن مجبور می‌شود تا چربی بدن را بسوزاند. بنابراین رژیم کتوژنیک به رژیم کم‌کربوهیدرات معروف است که بدن با مصرف کم آن، کتون در کبد تولید می‌کند. اگر می‌خواهید به طور کامل درباره این رژیم، انواع، معایب و خواص آن بدانید، نگاهی به مقاله رژیم کتوژنیک در وبلاگ ریحون بیندازید.

چهارم (رژیم لاغری سیب)

رژیم‌های زیاد دیگری هم برای لاغری سریع وجود دارد از جمله آنها می‌توان به رژیم لاغری هفت یا پنج روزه با سیب، رژیم قهوه، رژیم شیر و خرما و رژیم لاغری با آب کرفس اشاره کرد. رژیم سیب از سالم‌ترین این رژیم‌هاست که به خاطر داشتن ویتامین‌های A,C,E,K,B و آهن، پتاسیم، فسفر، کلسیم و اسید فولیک برای بدن ضرر کم‌تری دارد. روزهای اول و دوم رژیم سیب مربوط به مرحله آماده‌سازی است که باید آب‌میوه و سالاد و پروتئین‌های بدون چربی مصرف شود تا بدن برای سه روز بعدی که مهم است آماده شود. در این سه روز فقط باید سیب بخورید البته می‌توانید چای گیاهی هم بنوشید. در این سه روز ممکن است احساس ضعف به شما دست دهد، پس بهتر است در این دوره بیش‌تر استراحت کنید. دو روز آخر هم مرحله بازگشت است که می‌توانید میوه و آب‌میوه، سبزیات پخته و سوپ میل کنید. در این مرحله باید زیاد آب بنوشید.

رژیم لاغری سریع شکم و پهلو

بسیاری از افراد هستند که از اندام خود راضی‌اند و تنها مشکل چربی شکم و پهلو دارند. در ادامه راهکارهایی برای لاغری شکم و پهلو ارائه خواهیم کرد.

حذف کردن میان‌وعده‌های چاشنی‌دار مانند شیرینی، نوشابه، دلستر و سس

شام سبک مثل سوپ یا سالاد

پیاده‌روی روزانه به مدت حداق نیم ساعت

استفاده از ادویه‌های چربی‌سوز در غذا مانند کنجد، هل، زردچوبه و سیاه‌دانه

حذف قند و شکر و نوشیدنی‌های حاوی آن

مصرف میوه

مصرف لوبیای سیاه برای از بین رفتن چربی

مصرف جوی دوسر به خاطر داشتن فیبر و پروتئین زیاد

مصرف برنج قهوه‌ای به جای برنج سفید

ورزش

به خاطر داشته باشید که برنامه غذایی بدون چربی و قند برای لاغری شکم موثر است اما بدون ورزش نتیجه رضایت‌بخشی برایتان ندارد. پس حتما درکنار رژیم غذایی خود، ورزش مدادم هم انجام دهید.

Vol 32, Issue 1168 Thursday June 11th, 2020

THE PERSIAN HERALD

هفته نامه پارسیان

National Weekly Persian Newspaper

info: 0418 660 399

injob اینجاب

راهنمای مشاغل ایرانیان و فارسی زبانان استرالیا

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY

AUSTRALIA

Powered by Parsian Media Australia

DOWNLOAD injob FREE MOBILE APP

Download on the App Store | ANDROID APP ON Google play

Platinum Plan 2020

MAKE YOUR BUSINESS STAND OUT FROM THE CROWED

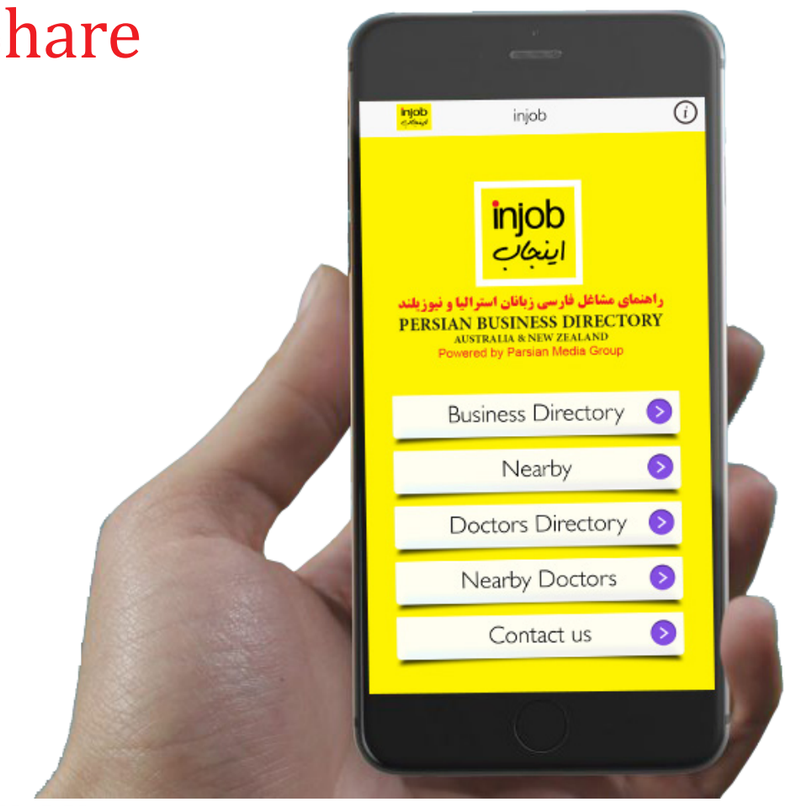
At Parsian we are not just publishing your adverts,
we promote your business through our broad and official networks.

Easy to Route, Contact and Share

Publish on Injob App

Injob Persian Business Directory mobile app is a sure way of strong presence in Persian/Farsi speakers in Australia, NZ and all over the world. You'll be easy to reach and available right in their pockets. Your business will be placed on their mobile phone on Injob Directory and Nearby.

$15.00/weekly, incl.
GST when you prepay



Injob Persian Business Directory online

Added to Directory List, Company's Logo, Contact Details Website Link, Photo Gallery, Reviews and Sharable.

$10.00/weekly, incl.
GST when you prepay

Publish on Persian Herald National Weekly Newspaper

The Persian Herald weekly Newspaper is available every Thursday in all Persian / Farsi speakers retails in all over Australia.
Also is available online on www.persianherald.com.au

$25.00/weekly, incl.
GST when you prepay

پیک پارسیان
THE PERSIAN HERALD
National Weekly Persian Newspaper
Vol 31, Issue 1143 Thursday December 19th, 2019

The Persian Herald
National Weekly Newspaper

Special Offer

Promoting Your Business on our facebooks

Injob Persian Business Directory in Australia & New Zealand

$70.00/weekly, incl.
GST when you prepay

PARSIAN AUSTRALIA Persian Concert In Australia & NZ

پارسیان استرالیا

We Design, Install, maintain with one time revision and helping your business for Search Engine Optimisation with no extra cost. Extra charges would be apply for second revision and more.
Please check Privacy Policy & Terms & Condition on our official website www.injob.com.au

Contact: 0418 660 399

injobau@gmail.com | parsianaustralia@yahoo.com
www.injob.com.au | www.persianherald.com.au
www.parsianaustralia.com

www.facebook.com/Injob-Persian-Business-Directory-In-Australia-NZ
www.facebook.com/parsian.australia
www.facebook.com/Paarsian.Australia

Our advisors can help to find the right solution for your business