

Free



سال اول - شماره اول جمعه ۸ تیرماه ۱۳۸۶ 29 June 2007

Signature ACCIDENT CLAIM HELPLINE LTD

باستجوی انواع مشکلات بیمه و حوادث

07958 192 192 (24/7)

www.persianweekly.co.uk

**چه خبر از لندن** **با ترانه**

**قیصر در لندن** **بهمراه ۱۰۰۱ شب**

**ترک سیگار در هشت گام**

آغاز مصوبه  
استعمال دکاتیواک  
در اتاق عمومی  
پریتانیا

مصاحبه اختصاصی با تارا کمانگر به مناسب اجرای رسیتال پیانو در لندن

# خیلی مشتاقم که ایران را از نزدیک ببینم و با تاریخ آن آشنا شوم



تارا کمانگر، با تمرکز بر روی موسیقی خاور میانه، موفق به دریافت مدرک کارشناسی در رشته انسان شناسی از دانشگاه هاروارد گردیده است. همچنین تارا به عنوان نوازنده پیانو و ویولون در بوستون برای گروه موسیقی ایرانی حافظ برنامه اجرا کرده است. هم اکنون تارا مشغول تکمیل دوره کارشناسی ارشد(فوق لیسانس) در رشته پیانو درروپال آکادمی موسیقی لندن، با ....

## ملکه انگلیس با ایمیل و آی پادا! پس از ۱۷ سال فراق، بانو مهستی به خواهرش پیوست

مهستی از خوانندگان موسیقی اصیل و همچنین پاپ ایرانی است. وی در نوجوانی استعدادش برای خوانندگی توسط پرویز یاحقی کشف شد. خواهر او نیز یکی از بزرگترین خوانندگان در گذشته موسیقی پاپ ایران یعنی هایده است. هایده از مهستی بزرگتر بود، اما مهستی زودتر از خواهر خود پا در وادی هنر گذاشت. وی نام خود را از مهستی گنجوی شاعره ایرانی وام گرفته بود



**آنجلینا جولی**

زیباترین بازیگر زن به انتخاب مجله People



مهستی در روز دو شنبه چهارم تیرماه سال ۱۳۸۶ خورشیدی، در ساعات اولیه روز (۷:۵۲ بامداد) و به علت بیماری سرطان روده بزرگ در کالیفرنیا چشم از جهان فرو بست از وی ۳۵ آلبوم برجای مانده است

**TONI R Ltd**

**شرکت حمل و نقل بین المللی**

تخفیف ویژه برای ارسال کالا به ایران

ارسال هرگونه کالا و لوازم به تمام نقاط دنیا

جابجایی و بسته بندی لوازم دکتری و مسکونی و انبارداری کالا

www.tonir.co.uk

020 8451 0022



شما هم آگه خبر مهمی دارید برای ما بفرستید  
reports@persianweekly.co.uk

## این هفته چه خبر

### دیدنیهای این ماه در لندن

Antony Gormley: Blind Light  
17th May 2007 until 19th August 2007  
Hayward Gallery, Belvedere Road, SE1 8XX, Lambeth, London

Keeps an eye out across the city for a series of some 30 sculptural casts lying around town.

The Iraq War in cartoons  
6th July 2007 until 1st September 2007  
The Political Cartoon Gallery, 32 Store Street, WC1E 7BS, Camden, London  
After a decade in power, our Tony has finally put a date on his departure and there is plenty to be said on the imminent

British Formula 1 Grand Prix  
6th July 2007 until 8th July 2007  
Silverstone Race Course, Towcester, NN12 8TN  
The Formula 1 carnival arrives at Silverstone, where the passionate British fans travel from the whole country to enjoy Lewis Hamilton's heroic season.

Cloud Pictures  
20th June 2007 until 11th August 2007  
Polka Children's Theatre, Adventure Theatre, 240 The Broadway, Wimbledon, SW19 1SB, Merton, London

Children's playwright Mike Kenny has proven he has a way with words that the kids just love. He has written over fifty plays

Damien Hirst - Beyond Belief  
3rd June 2007 until 7th July 2007  
White Cube Mason's Yard, 25-26 Mason's Yard, SW1Y 6BU, Westminster, London

Damien Hirst has been uncharacteristically quiet in recent years. Certainly, when he first burst onto the art scene as part of the YBA explosion

## شنیده ها

احمد رضا جوان ۲۱ ساله ایرانی ساکن لندن چندین میلیون درهم تو به مسابقه شبیه لاتاری برنده شده است و بعد از بازگشت به لندن در خرید و فروش املاک سرمایه گذاری نمود.  
\*\*\*\*\*  
و اما از شبیم که از برنامه Big Brother اخراج شد ایرانی نبود و به گفته خودش اهل گجرات است.

\*\*\*\*\*  
برنامه گذاران دیسکوهای لندن سخت مشغول فعالیت هستند که بتوانند برای پنج شبه شبها برنامه هایی را داشته باشند ظاهرا در برخی موارد برای همدیگر هم خط و نشان هم میکشند. ضمنا در دیسکوهای ISIS و PAVILION و DIVA و Dunes برنامه ایرانی برگزار می شود

\*\*\*\*\*  
برادران شاهرودی برای هفدهمین سالگرد هزار و یکشب قیصر خواننده ایرانی را به لندن دعوت نموده و قرار است این خواننده محبوب در پارتی بهمین مناسبت برنامه اجرا کند  
\*\*\*\*\*  
برنده ۹.۵ میلیون پوندی لاتاری یک زن ۷۵ ساله انگلیسی برای کمک به نزدیکان خود یک فقره چک به مبلغ ۱۰۰۰ پوند به برادر خود ارسال نمود.

\*\*\*\*\*  
ظاهرا تلویزیون جم تی وی نیز از طرف شرکت آف کام برای اجرای برنامه های خود اختطاریه دریافت نموده است این اختطاریه ظاهرا برای پخش موسیقی های بدون مجوز بوده است.

\*\*\*\*\*  
عجیب ترین ساختمان هم در لیورپول بصورت شکل تخم مرغ در حال ساخت می باشد که از لحاظ معماری و هنر ساختمان سازی است. قسمتی از آن به نام TURNING THE PLACE OVER نام گذاری شده است و طراح ای ساختمان آقای ریچارد ویلسون می باشد

\*\*\*\*\*  
آلبوم جدید محسن چاووشی هم به بازار آمد هر چند که این خبر از کشور انگلستان نیست  
\*\*\*\*\*  
اما چین شهری به نام کاشان تاسیس نموده و فرشهایی با نام کاشان به دنیا عرضه میکند ظاهرا کسانی هم بعنوان فرش کاشان تعدادی فرش هم خریداری نموده اند.

\*\*\*\*\*  
اما تماسهایی از هموطنان در ارتباط با اختلاس در نقل انتقال پول از طریق صرافای های غیر معتبر به دفتر روزنامه گرفته شده که مراتب جهت اطلاع خوانندگان درج شده و صحت و سقم آن تأیید نشده است.

Friday 29 June, 2007 - 7.30pm

## Tara Kamangar Piano Recital

Presented by the Iran Heritage Foundation and Asia House

Tara Kamangar Piano  
Programme:  
Schubert Sonata in A minor  
Hossein Scenes from Summer  
Hossein Serenade Tartare  
Hossein Circassian Dance  
Hossein Persian Miniatures  
Busoni Fantasy on Bizet's Carmen  
Tjeknovorian Excerpts from Danses Fantastiques

Ever since the modern piano was introduced to Iran in the mid-nineteenth century, Iranian composers have blended the musical traditions of the West and the Middle East to create entrancing works for this instrument. Due to political turmoil, these compositions are often difficult to obtain and are therefore rarely performed. In this concert, Iranian-American concert pianist and ethnomusicologist Tara Kamangar, a recent alumna of Harvard University and the Royal Academy of Music, will premiere exciting compositions by Aminollah Hossein (1906-1983) and Loris Tjeknovorian (1937-).

Tickets\*: £20, £18 www.cadoganhall.com  
By Phone:  
020 7730 4500  
By Post: Cadogan Hall Box Office, Sloane Terrace, London, SW1X 9DQ

### اجرای تار فرهنگ شریف در لندن

Master classes in classical Persian music  
Master Class - Introduction

16-21 July 2007, Mon-Thu 5-7pm, Sat 2-4pm

Brunei Gallery Lecture Theatre, School of Oriental and African Studies, Thornhaugh Street, Russell Square, London WC1H 0XG

### اجرای کنسرت تار فرهنگ شریف و سیامک بنان تنبک در لندن

Farhang Sharif and Siamack Banai in concert  
Concert - Introduction

20 July 2007, 7.00pm

Brunei Gallery Lecture Theatre, School of Oriental and African Studies, Thornhaugh Street, Russell Square, London WC1H 0XG.



reports@persianweekly.co.uk

# سرآغاز

## با درود فراوان

در کمال ناباوری و خوشحالی، در هفته نامه پرشین با نظرات و انتقاداتی روبرو شدیم که نشان از علاقه و محبت و تعصب خوانندگان عزیز به مطبوعات ایرانی، خصوصا هفته نامه تازه تاسیس پرشین می باشد. ما بر آنیم که هفته نامه مردمی پرشین را با نظرات گرم و صمیمانه شما خواننده ارجمند به پیش برانیم و به سر منزل مقصود برسانیم. ما بر این باوریم که حمایت فکری شما خواننده عزیز از هفته نامه پرشین بزرگترین سرمایه این هفته نامه می باشد و همانا از ذخائر بی پایان نظرات و انتقادات شما بزرگواران در جهت پیشبرد و پیشرفت این هفته نامه استفاده خواهیم کرد.

پر واضح است که تبلیغات در هفته نامه پرشین نقش مهمی در دوام و حضور این هفته نامه در بین شما هموطنان عزیز خواهد داشت. در همین جا لازم می داند از تمامی دوستانی که این هفته نامه را با تبلیغات خود مزین فرموده اند، کمال تشکر را داشته باشیم. همچنین بدینوسیله از صاحبان تمامی فروشگاهها و اماکنی که قبول زحمت فرموده، این هفته نامه را در اختیار صاحبانش، که همانا مردم عزیز می باشند، قرار میدهند، قدردانی می نماییم.

عباس نجفی

### فهرست:

صفحه ۴: مهستی چگونه مهستی شد	.....
صفحه ۵: مصاحبه با تارا	.....
صفحه ۶: ترک سیگار	.....
صفحه ۸: با ترانه	.....
صفحه ۹: گفتگو با قیصر	.....
صفحه ۱۰: داستان	.....
صفحه ۱۲: تاریخ	.....
صفحه ۱۴: نمایشنامه آرش	.....
صفحه ۱۵: افتخار ایرانی	.....
صفحه ۱۶: مصاحبه با آنجلیا	.....
صفحه ۱۸: آموزش هفته	.....
صفحه ۲۰: ۲۴ ساعت خواب و بیداری	.....
صفحه ۲۱: طنز هفته	.....
صفحه ۲۳: جدول و سرگرمی	.....
صفحه ۲۲: در آمدی بر عرفان مدرن	.....



هفته نامه اجتماعی، فرهنگی، هنری  
چاپ لندن

سال اول - پیش شماره ۱۳۸۶

صاحب امتیاز: PCNOX Ltd

هفته نامه پرشین به هیچ گروه و ارگان  
سیاسی و غیر سیاسی وابسته نمی باشد  
و صرفا در جهت اطلاع  
رسانی صحیح گام بر می دارد

مدیر مسئول: عباس نجفی

زیر نظر شورای تحریریه

مدیر مالی و بازرگانی: جواد تونچی

طراحی و صفحه آرایی:  
عباس نجفی - علیرضا لاهیجانیان

طراحی لوگو: علیرضا ریاحی

### همکاران این شماره:

محمد شریف - غزاله فرنام  
پالیز - محبوبه -  
نسرین افضلی - ترانه -  
فرزاد - محمود احمدی - امید

چاپ:

Web Print UK Ltd.  
Unit 20, Bow Industrial Park  
Carpenters Road E15 2DZ

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

امور وب سایت: عباس نجفی

نشانی الکترونیکی:

www.persianweekly.co.uk

نشانی پست الکترونیکی:

info@persianweekly.co.uk

هفته نامه پرشین از نوشته های  
نویسندگان و خوانندگان استقبال  
کرده ولی در ویرایش ادبی آنها آزاد است

مسئولیت آگهی ها و صحت آنها  
بعهده صاحبان آن میباشد  
هفته نامه پرشین در قبول یا  
رد آگهی ها صاحب اختیار میباشد

Lord Business Centre  
2 Floor Unit 20  
665 North Circular Road  
London NW2 7AX

Tel: 020 8453 7350

Fax: 020 8453 7351

## اشتراک هفته نامه

علاقمندان به اشتراک و دریافت هفته نامه پرسشنامه زیر را تکمیل نموده و برای ما ارسال نمایند

Lord Business Centre  
2 Floor Unit 20  
665 North Circular Road  
London NW2 7AX

نام: .....

نام خانوادگی: .....

آدرس: .....

تلفن: .....

Barclays Bank

A/N: 53058360 S/C: 20-92-60

شش ماه

مدت اشتراک یکسال

بهای اشتراک برای انگلستان ۱۰ پوند می باشد



reports@persianweekly.co.uk

لطفا ما را از خبرهای اطراف خود مطلع نمائید  
برای مشاهده هفته نامه بصورت رنگی به وب سایت مراجعه نمائید

# مهستی چگونه مهستی شد

برگرفته از وب سایت Wikipedia

در سال هایی که خوانندگان می بایستی از چندین فیلتر می گذشتند، با یک جرقه ناگهان خانمی در برنامه گلها شکوفه زد که بوی عطر این شکوفایی در صدایش بود و تا قرن ها صدایش در آسمان عاشقان ایران زمین خواهد پیچید و این خانم کسی به جز مهستی نیست. اما چگونه بود که مهستی، مهستی نام گرفت و به عرصه هنر پای نهاد؟ برای پاسخ به این مساله گزری کوتاه به گذشته می اندازیم: در زمان سلطنت رژیم شاهنشاهی دختران و زنان زیادی در دربار و کاخ های مختلف کار می کردند که رسماً کارمند تشریفات دربار یا اداره کل کاخها بودند. در این میان دو خواهر شیرازی تبار هم حضور داشتند که بعدها به اسامی مستعار هاید و مهستی شهرت زیادی در دنیای موسیقی ایران پیدا کردند. این دو خواهر از دوران نوجوانی در کاخ سعد آباد بزرگ شده و جزو خدمتکاران خاص ملکه تاج الملوک بودند. هر دو از اقوام احترام شیرازی بودند که زن بسیار مهربان و زود جوشی بود. زهرا مشهدی از زمانی که رضاشاه یک قزاق ساده بود ندیمه تاج الملوک بود و هم سن و سال او بود. رابطه آنها از دو خواهر بسیار صمیمانه تر بود. این دو دختر نوجوان یعنی سکینه و خدیجه شیرازی را احترام الملوک در سال ۱۳۴۰ به تهران آورد و در کاخ برای امور کاخ ملکه مادر تربیت کرد. شبها در کاخ ملکه مادر بساط شب نشینی و ساز و ضرب برقرار بود. هر شب یک عده نوازنده از رادیو ایران به کاخ او می آمدند. در همین برنامه های شبانه این دو دختر هم که صدای گرم و دلنشینی داشتند گاهی اوقات به تشویق احترام الملوک اشعاری را می خواندند و میرقصیدند. یکی از نوازندگان و آهنگسازان بنام آن روز رادیو که صدای این دو خواهر را شنید از ملکه مادر تقاضا کرد اجازه دهد آنها را برای تست صدا ببرد. ملکه قبول کرد و دخترانی که برای اتاق داری و خدمت در کاخ تربیت شده بودند خیلی زود به معروف ترین خوانندگان زن در ایران مبدل گردیدند و اسم هاید و مهستی را برای خود برگزیدند. از سال ۱۳۵۴ که خوانندگان جوان کم کم در پاپ و موسیقی سنتی تحولی از نظر ساز و ضربی بوجود آورده بودند و خوانندگان رو به تصنیف گذاشته بودند، از آن طرف مدیریت گلهای رنگارنگ رادیو ایران بعد از ۱۰ سال تغییر کرده بود و امثال خانم مهستی دیگر دستمزد گلها برایش کفاف نمی کرد مجبور شد رو به تصنیف بیاورد که تصنیف هایی مثل دریا و بنفشه که بین مردم گل کردند. از اینجا شروع کار مهستی بود که کار گلها را رها کرده و با تصنیف سازان شروع به کار کرد. سال های ۱۳۵۳ تا ۱۳۵۷ اوج شکوفایی و درخشش هنری خانم مهستی بود. از زندگی خصوصی خانم مهستی تنها یک نکته را می توان ادعا نمود که ایشان یک بار ازدواج کرده و طلاق گرفته و ثمره این ازدواج یک فرزند بوده است.

## آلبوم شناسی



آشفته  
اسیر  
آوازک  
از خدا خواسته  
(بزم (آواز دلدادگان  
بزم بهار  
بیگانه  
دل داده  
قسم  
گل گندم  
گل امید  
گل های رنگارنگ  
حقیقت  
همیشه عاشق  
همیشه سبز  
هوای یار  
هوای عاشقی  
لبخند  
مستی  
مهمان  
موج  
مسافر  
نامه  
اوج صدا  
سراب عشق  
سپیده دم  
تقدیر  
ترانه سال  
تو بزنی تا من برقصم  
ضیافت

هفته نامه پرشین در گذشت هنرمند جامعه موسیقی ایران بانو مهستی را به  
تمام خوانندگان عزیز تسلیم عرض می نماید



reports@persianweekly.co.uk

لطفا ما را از خبرهای اطراف خود مطلع نمائید  
برای مشاهده هفته نامه بصورت رنگی به وب سایت مراجعه نمائید

راک کلاسیک و برخی موسیقی های پاپ را می پسندم. هوی متال را دوست ندارم و هنگامی که در مغازه ای پخش میشود باید سریعاً آنجا را ترک کنم.

هیپ هاپ و رپ چطور؟  
برخی موارد

آخرین موفقیت هنری شما چیست؟  
ماه گذشته "رقص جذاب" از کارهای لوریس چکناوریان را در مراسم جوایز دستاوردهای زنان آسیا در لندن با حضور ۷۰۰ نفر از جمله همسر نخست وزیر و بازیگر معروف الیزابت هرلی اجرا کردم. همچنین ماه گذشته برنامه ای در مراسم خیریه در منزل باربارا استرایسند در مالیبو، به همراه ساکسیفونیست معروف کنی جی و خوانندگان معروفی از قبیل جاش گروبان و ملیسا اتربریج

برنامه بعدی شما چیست؟  
جمعه ۲۹ جون، در کادوگان هال، یک رسیتال خواهم داشت که شامل کارهایی از کامپوزرهای ایرانی خواهد بود. شما می توانید بلیط را از کادوگان هال باکس افس تهیه کنید. خواهش می کنم که تشریف بیاورید! سال آینده کاری اجرا خواهم کرد از راجمانینف به همراه سمفونی اکلند، همچنین کنسرتو شماره ۲ امین الله حسینی. این اولین مرتبه ای خواهد بود که کنسرتو شماره ۲ حسینی در امریکا اجرا میشود.

از موسیقی ایرانی چه میدانی؟ آیا میتوانی در کارهایت از موسیقی ایرانی هم استفاده کنی؟  
پدرم موسیقی سنتی ایران را با سازهای ویولون، سنتور، ستار و تنبک می نوازد و من درسهایی از سنتور و تنبک را در دوره کالج خوانده ام. من عاشق این موسیقی هستم و دوست دارم در آینده بیشتر به آن پردازم. در این صورت خواهم توانست موسیقی ایرانی را وارد کارهایم کنم. همچنین دوست دارم که نوازنده سنتور قابلی شوم

عکس العمل مخاطبان و منتقدان نسبت به کارهایت چگونه بوده است؟  
بسیار مثبت. مردم همیشه از کامپوزرهای ایرانی که با آنها کار می کنم می پرسند

وقتی مینوازی حضور مخاطبان تو را نگران نمی کند؟  
سعی می کنم که مثبت فکر کنم و نگران نباشم، وگرنه در حال نواختن تاثیر فیزیکی بر من میگذارد و نهایتاً موسیقی آزادنده می شود

چقدر تمرین میکنی؟  
بطور متوسط ۵ ساعت در روز

بهترین راه برای نوازنده پیانو شدن چیست؟  
بهترین راه شروع کردن از سنین ۴-۳ سالگی با مربی با معلومات که بتواند بخوبی معلوماتش را انتقال دهد، تمرین با تمرکز و صبر. شرکت در کنسرتها و فستیوالهای موسیقی و آشنایی با کارهای سایر هنرمندان

نسبت به ایران و ایرانی چه احساسی داری؟  
من هیچوقت ایران نبودم، به همین خاطر خیلی مشتاقم که ایران را از نزدیک ببینم و با تاریخ آن آشنا شوم

دوست داری در آینده، کجا و باچه کسی کار کنی؟ چه هدفی داری؟  
دوست دارم که یک آلبوم کامل پیانو به نام خودم از کارهای امین الله حسینی و کارهای مختلفی از هنرمندان ایرانی ضبط کنم. همچنین می خواهم زمان بیشتری صرف نوشتن موسیقی کنم. من با برادرم همکاری دارم. او شاعر با استعدادیست. او شعر مینویسد و من موسیقی

# مصاحبه اختصاصی با تارا کمانگر نوازنده پیانو

تارا کمانگر، با تمرکز بر روی موسیقی خاور میانه، موفق به دریافت مدرک کارشناسی در رشته انسان شناسی از دانشگاه هاروارد گردیده است. همچنین تارا به عنوان نوازنده پیانو و ویولون در بوستون برای گروه موسیقی ایرانی حافظ برنامه اجرا کرده است

هم اکنون تارا مشغول تکمیل دوره کارشناسی ارشد(فوق لیسانس) در رشته پیانو درروبال آکادمی موسیقی لندن، با پاستی تو به عنوان بورسیه کاتلین بی فیلد می باشد

برای خوانندگان پرشین از گذشته خودت بگو؟  
من در منطقه ساحلی سان فرانسیسکو متولد شدم و در شهر کوچکی در مرکز کالیفرنیا به نام مرسد بزرگ شدم. در سن ۱۸ سالگی برای ادامه تحصیل در رشته انسان شناسی در دانشگاه هاروارد به بوستون نقل مکان کردم. و سرانجام از دو سال پیش برای ادامه تحصیل درروبال آکادمی موسیقی لندن در رشته اجرای پیانو به لندن آمده ام

نقش پدر و مادر گرامیت را در موفقیت خود چگونه توصیف می کنی؟  
مشوق و حمایت کننده. آنها هیچگاه مرا در اتخاذ تصمیماتم نا امید نکرده اند. پدرم ویولون کلاسیک را در ایران با تینا مانتوفل و مادرم پیانو را با امانوئل ملک-اصلانیان آموختند. بنابراین هر دو عاشق موسیقی بودند. دو برادر بزرگتر دارم. ما هر سه نفر از سن ۴ سالگی آموختن ویولون و پیانو را آموختیم. دائماً در کنسرتها موسیقی کلاسیک شرکت می کردیم و موسیقی کلاسیک زمزمه دلنواز گوشهای ما در خانه و ماشین بود

چه نوع موسیقی را می پسندی؟



موسیقی کلاسیک(به ویژه راجمانینف، چاپین، راول و اسکریابین)، همه انواع موسیقی لاتین(تانگو، سالسا، سامبا، بوسانا). ولی موسیقی مورد علاقه من ، موسیقی متن برخی ازفیلمها میباشد مثل کارهای مایکل لگراند(تابستان ۴۲، هومه ات فه مه)، موریس جرالورنس عربستان و دکتر ژواگو)، زینگنیو پرنیز(تریلوزی سه رنگ)، نیکولا پیوانی(زندگی زیباست، ارکسترا سیستس)، هنری مانچینی ... (چارید)، انیو موریکون(سینما پارادیزو) و

نوازندگان و موسیقیدانان مورد علاقه تو چه کسانی هستند؟  
اخیراً به خواننده جاز فرانسوی، پاتریسیا کاس علاقمند شدم

درباره موسیقی راک، پاپ و هوی متال نظرت چیست؟





reports@persianweekly.co.uk

هفته نامه پرشین در وب سایت بصورت کاملا رنگی در دسترس می باشد www.persianweekly.co.uk

## به مناسبت آغاز ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی بریتانیا

باورمان سیگار را بیش از آنچه که هست، قدرتمند می‌پنداریم و فراموش می‌کنیم که سیگار به هیچ عنوان این قدرت را ندارد که چیزی را عوض کند یا اوضاع را بهتر کند. به قول فروید: «سیگار فقط و فقط یک سیگار است.» با این حال، برای اینکه بتوانید سیگار را برای همیشه کنار بگذارید باید ذهنی متمرکز و قدرتمند داشته باشید. تداعی‌های ذهنی که از سیگار در ذهن‌تان ایجاد شده، تا مدت‌ها بعد از قطع وابستگی به نیکوتین هم در درون‌تان وجود خواهد داشت. باید به خودتان یادآوری کنید که همه چیز در کنترل شماست و ذهنیت مثبتی را که از همان اولین روزهای بعد از ترک ایجاد می‌شود، پیوسته حفظ کنید. هر چه باشد، قرار است که از این به بعد شما در مقام یک فرد «غیر سیگاری» از زندگی‌تان لذت ببرید.

قدم پنجم  
سیگار کشیدن  
پیچید ۵  
اثرات

یک عادت بد نیست بلکه یک اعتیاد است. می‌دانید نیکوتین سیگار، اعتیادآورش را چگونه اعمال می‌کند؟ با تغییراتی که در دو ماده شیمیایی موجود در مغز به وجود می‌آورد: دوپامین و

کنید.  
قدم دوم  
ترک سیگار، اراده می‌خواهد. اراده هم محصول یک بسترسازی مناسب است. سعی کنید به این سوالات، صادقانه پاسخ دهید: چرا می‌خواهم سیگار را ترک کنم؟ آیا این دلایل را خودتان به دست آورده‌اید یا شخص دیگری (پزشک، خانواده، دوست و ... ) برایتان استدلال کرده است؟ برای موفق شدن باید به دلایل خود اعتماد داشته باشید. این دلایل می‌تواند هم منفی باشد و هم مثبت. منفی مثل این که بگویید: «نمی‌خواهم به خاطر سیگار، جوانمرد بشوم!» مثبت مثل اینکه بگویید: «می‌خواهم بدون خس خس سینه و تنگی نفس فوتبال بازی کنم.» فهرستی تهیه کنید و تمام دلایل منفی و مثبتی را که برای ترک سیگار دارید یادداشت کنید، حتی اگر آن دلیل، دلیل خیلی کوچک و بی‌اهمیتی باشد. هر چه بیشتر، بهتر. این فهرست را همیشه دم دست داشته باشید تا با مرور آن انگیزه‌تان بیشتر و بیشتر شود. بعضی از دلایل مشترکی که همه ممکن است برای ترک سیگار داشته باشند عبارتند از:  
سیگار برای سلامتم بد است و من نمی‌خواهم در جوانی عمرم را تباه کنم، می‌خواهم سرحال و قیام باشم، از نظر مالی برایم به صرفه است، آدم‌های غیر سیگاری هنگام برقراری روابط اجتماعی بهتر و زودتر پذیرفته می‌شوند، نمی‌خواهم دیگر دهانم، بدنم، مویم و لباسم بوی سیگار بدهد، یکی از بستگانم آشنایانم به تازگی به دنبال ابتلا به سرطان ریه از دنیا رفت و من نمی‌خواهم این اتفاق برای من بیفتد، نمی‌خواهم به چیزی وابسته باشم حتی سیگار، سیگار نفسم را تنگ می‌کند و به قلبم فشار می‌آورد و ...

قدم سوم  
اگر سال‌هاست که سیگار می‌کشید و از این کار لذت می‌برید، شاید پس از ترک سیگار، علاوه بر مشکلات جسمی، دچار نوعی خلاء عاطفی هم بشوید. پس لازم است برای زندگی بعد از سیگارستان هم برنامه‌های جدیدی داشته باشید. تغییراتی در برنامه‌های روزمره‌تان به وجود بیاورید: ورزش‌های جدید، فعالیت‌های اجتماعی متنوع، امتحان کردن غذاهای جدید، موسیقی متفاوت، تهیه لباس جدید، تغییر وضع ظاهری مثلا نوع آرایش موی سر و ... باید با این تغییرات احساس کنید که ترک سیگار از شما آدم دیگری ساخته است. نکته اصلی این است که شما باید روز به روز دامنه تجارب و فعالیت‌های‌تان را گسترده‌تر کنید تا بتوانید تمرکزتان را از مساله ترک سیگار دور کنید. یادتان باشد که قرار نیست شما کسی یا چیزی را از دست بدهید. برعکس، شما دارید چیز جدید و ارزشمندی همچون زندگی سالم و بی‌دردسر را به دست می‌آورید.

قدم چهارم  
داستان شرطی سازی پاولف را شنیده‌اید؟ او پیش از غذا دادن به سگ‌ها، زنگی را به صدا درمی‌آورد. بعد از مدتی، تنها به صدا درآوردن زنگ هم باعث می‌شد تا بزاق سگ‌ها ترشح شود. به همین نسبت، شما در ضمیر ناخودآگاه‌تان عادت کرده‌اید که در زمان‌های معین، موقعیت‌های خاص، در پاره‌ای از اماکن و غیره، سیگار روشن کنید. به عبارت دیگر، شما طی سال‌های اعتیادتان، نسبت به سیگار - به نوعی - شرطی شده‌اید. هنگام ترک سیگار باید در نظر داشته باشید که مدت زمانی طول می‌کشد تا این شرطی شدن، اثرش را از دست بدهد. باید بدانید که گاهی اوقات ما در

# ترک سیگار در هشت گام

دکتر محمد کیاسالار



هر موفقیتی توی این دنیا از یک ایده، یک تصمیم و یک اراده قوی آغاز می‌شود. ترک سیگار هم یک موفقیت است. موفق باشید از هر ۱۰ نوجوانی که همین امروز سیگار را می‌گذارند روی لب‌های‌شان و شروع می‌کنند به پُک زدن‌های هوس، لااقل ۴ نفرشان سیگاری‌های قهاری می‌شوند که تا آخر عمرشان هم به سمت و سوی ترک سیگار نمی‌روند.  
روان‌پزشکان می‌گویند که بیشتر سیگاری‌ها تا قبل از ۱۸ سالگی، اولین سیگارشان را آتش می‌زنند و بنابراین بهترین شیوه برای مواجهه با این بحران اجتماعی، پیش‌گیری اولیه در همان دوران نوجوانی است. اما اگر این پیش‌گیری اولیه اتفاق نیفتاد و کار از کار گذشت، باز هم دنیا به آخر نمی‌رسد. ترک سیگار خیلی آسان‌تر از آن چیزی است که مارک تواین می‌گوید: «ترک سیگار آسان است، من بارها این کار را کرده‌ام.» این شوخی مارک تواین را نشنیده بگیرید و باور کنید که هر آدمی اگر اراده کند، می‌تواند سیگار را یک بار و برای همیشه ترک کند.

قدم اول  
اولین قدم در ترک هر عادت این است که آن عادت را خوب بشناسید. میزان اعتیادتان به سیگار را می‌توانید با استفاده از تست‌های استاندارد که میزان وابستگی به نیکوتین را معین می‌کند، به آسانی بفهمید. هر شخص سیگاری در ساعات مشخصی از روز و یا در موقعیت‌های خاصی، به سیگار پناه می‌برد. هوشیار باشید و ببینید چه عواملی، میل به سیگار را در شما بیدار می‌کند. آن عوامل و آن موقعیت‌های خاص را شناسایی کنید. این‌طوری می‌توانید ماهیت چنین موقعیت‌هایی را بهتر درک کنید و خودتان را برای چنین مواقعی آماده کنید. یک هفته قبل از شروع برنامه ترک سیگار، دفترچه‌ای تهیه کنید و بهانه‌هایی را که باعث شده تا در آن هفته سیگار روشن کنید، به دقت در آن دفترچه یادداشت کنید. علت، محل و زمان سیگار کشیدن‌تان را حتما در آن قید کنید و بنویسید که متعاقب سیگار چه احساسی داشته‌اید. سپس بنویسید که در چه شرایطی ممکن است بعد از ترک سیگار، هوس کنید دوباره سیگاری آتش بزنید. پیش‌بینی کنید که در آن شرایط چه چیزی می‌تواند به عنوان جایگزین سیگار عمل کند. سپس به انگیزه‌هایی که باعث شده است فکر ترک سیگار به سرتان بزند دقت کنید و از آنها یادداشت بردارید. در ادامه بنویسید که از ترک سیگار چه منافعی نصیب‌تان خواهد شد. تمام اینها را با جزئیات کامل در همان دفترچه یادداشت





reports@persianweekly.co.uk

لطفا مطالب و ترجمه‌های خود را بصورت تایپ شده برای دفتر روزنامه ارسال کنید

وقتی سیگار را ترک می‌کنید، موقعیت‌های زیادی برای تان پیش می‌آید که وسوسه‌تان می‌کند سیگاری بکشید و... (و باز هم همان آش و همان کاسه!) اما این موقعیت‌ها دشمنان شما هستند و دشمنان تان را هم هرچقدر که بهتر بشناسید، بهتر می‌توانید تدبیرشان کنید

بی‌حوصلگی: بی‌حوصلگی فقط و فقط یک حالت روحی است و سیگار کشیدن نمی‌تواند هیچ تغییری در آن ایجاد کند جز این که فقط مدتی از وقت تان را به عنوان یک کار و سرگرمی پر کند و در واقع، مشغول تان کند. پیشاپیش به فکر این دقایق باشید و برای این لحظات، برنامه‌ای از پیش طراحی شده در نظر بگیرید. آسودگی خاطر: خیلی‌ها پنج شش هفته پس از ترک سیگار، درست وقتی که علائم قطع مصرف را به خوبی پشت سر گذاشته‌اند، در دام یک آسودگی خاطر کاذب می‌افتند و با این تصور که دیگر اعتیادی به سیگار ندارند و یک نخ سیگار هیچ اثری روی آنها نخواهد داشت، دوباره سیگار روشن می‌کنند. مواظب باشید! این آسودگی خاطر خیلی خطرناک است. یادتان باشد که چیزی به نام «فقط یک نخ» وجود ندارد. نه پیش از این و نه بعد از این. مبدا تمرکز ذهنی تان را از دست بدهید. قرار بر این است: سیگار بی‌سیگار

می‌شود، محیط زندگی و کارتان تمیزتر و سالم‌تر می‌شود، اثری از سوراخ و جای سوختگی در لباس‌های تان باقی نمی‌ماند، دیگر اطرافیانتان را معذب نمی‌کنید و آنها را در معرض انواع بیماری‌ها قرار نمی‌دهید، پولی را که خرج سیگار می‌کردید می‌توانید پس‌انداز کنید، طعم غذاها برای تان بهتر می‌شود، جذابیت تان برای دیگران بیشتر می‌شود، بدن و لباس تان دیگر بوی کهنگی سیگار را نمی‌دهد، اعتماد به نفس و خودباوری تان بیشتر می‌شود و با افزایش سطح انرژی تان، احساس سرزندگی خواهید کرد

قدم هفتم  
و حالا ببینید که بلافاصله پس از ترک سیگار، چه اتفاقاتی در بدن تان شروع می‌شود:

دقیقه بعد: فشار خون و ضربان قلب ۲۰ به حالت عادی برمی‌گردد و خون‌رسانی به دست و پا بهبود پیدا می‌کند

ساعت بعد: سطح اکسیژن خون به حد طبیعی برمی‌گردد ۸

و خطر ابتلا به حمله قلبی کاهش می‌یابد

یک روز بعد: مونوکسید کربن ناشی از سیگار از بدن دفع می‌شود و ریه‌ها کم‌کم خلط و چرک را از خود خارج می‌کنند. یادتان باشد که اگر یک روز بعد از ترک، دوباره هوس سیگار کردید نفس عمیق بکشید و آب زیاد بخورید

دو روز بعد: دیگر نیکوتین خون تان قابل اندازه‌گیری نیست. حس چشایی و بویایی رو به بهبود می‌گذارد. طی این روز و روز بعد علائم قطع مصرف به اوج می‌رسد. پس زیاد آب بخورید و مصمم و متمرکز باقی بمانید چرا که این علائم به زودی تمام خواهد شد

سه روز بعد: شاید این روز بدترین روزتان باشد. علائم قطع مصرف اوج می‌گیرد. یادتان باشد که این علائم گذرا هستند. پس سرتان را با چیزی گرم کنید (ورزش، کتاب، نوشتن، تلفن و...) و آب زیاد بخورید. سه هفته دیگر تمام این علائم به خاطرات می‌پیوندند! پس بی‌خیال گذشته شوید و چشم‌تان به آینده باشد

چهار روز بعد: ممکن است بد خلق شوید و احساس بی‌قراری بکنید. بدن تان نیکوتین می‌خواهد درست مثل گرسنه‌ای که غذا می‌خواهد. مقاومت کنید. تا می‌توانید آب بخورید و دقت کنید که یک میان وعده مناسب، دم دست تان باشد. بروید بیرون قدم بزنید. اگر سری هم به باشگاه و سالن ورزشی بزنید، بد نیست

پنج روز بعد: خیلی راحت‌تر نفس می‌کشید. پوست تان روشن تر شده است و چشم‌های تان برق سابقش را پیدا کرده است. احساس می‌کنید که انرژی تان زیاد شده است. سعی کنید از این روز هر روز دو نوبت، یکبار صبح و یکبار شب، تمرین‌های ریلکسیشن انجام بدهید

یک هفته بعد: الگوی خواب تان به شکل عادی بازگشته است. ممکن است سرفه‌های تان و یا سینه صاف کردن‌هایتان بیشتر از قبل شده باشد. منطقی هم هست. ریه‌ها دارند قطران و باقی‌مانده‌های مزاحم این چند سال را جارو می‌کنند و می‌ریزند بیرون

دو هفته بعد: عروق خونی در سراسر بدن تان بازتر و بازتر می‌شوند و اوضاع گردش خون تان بهبود چشمگیری پیدا می‌کند. پیاده روی و ورزش کردن برای تان آسان‌تر شده است

تا ۹ ماه بعد: مشکلات تنفسی، سرفه، تنگی نفس و خس ۳ خس سینه به حد زیادی مرتفع شده است. کارآیی ریه‌ها بین ۵ تا ۱۰ درصد افزایش یافته است

سال بعد: خطر ابتلا به حمله قلبی به نسبت وقتی که ۵ سیگار می‌کشیدید، ۵۰ درصد کاهش یافته است

سال بعد: خطر ابتلا به سرطان ریه به نسبت وقتی که ۱۰ سیگار می‌کشیدید ۵۰ درصد کاهش یافته است. حالا شما به اندازه یک فرد غیرسیگاری در خطر ابتلا به حمله قلبی قرار دارید

قدم هشتم

نورآدرنالین. فقط ۷ ثانیه بعد از اولین پُکی که به سیگار می‌زنید، مقدار زیادی از نیکوتین یکجا به مغز می‌رسد و «یورش نیکوتینی» آغاز می‌شود. اگر سیگاری‌ها این اولین پک را - به اشتباه - لذت بخش توصیف می‌کنند، فقط به این دلیل است که یورش



نیکوتینی،

اشتیاقی را که

بعد از اتمام آخرین

مغز شکل گرفته است، ارضا

همان چرخه اعتیاد است که در

اکثر سیگاری‌ها به یاد دارند که

اولین نخ‌های سیگاری که کشیدند به هیچ وجه لذت بخش نبوده

است. آنها اغلب آن قدر بر این کار اصرار کرده‌اند تا بالاخره این

چرخه اعتیاد در وجودشان شکل گرفته است. آنچه سیگاری‌ها

به عنوان لذت ناشی از سیگار از آن یاد می‌کنند در واقع چیزی

نیست مگر اطفای میل به نیکوتین که از کشیدن آخرین نخ سیگار

در وجودشان باقی مانده است. اما جای نگرانی نیست

چرا که اگر سیگار را کنار بگذارید، نیکوتین با وجود

ذات اعتیادآور، تنها ۴۸ ساعت در بدن تان باقی

خواهد ماند. اگر بخواهید سیگار را یک دفعه

کنار بگذارید، علائم قطع مصرف فقط در

دو سه روز اول شدید خواهد بود و

به طور تدریجی ظرف دو تا سه

هفته به کلی از بین خواهد

رفت. اما اگر این کار

را به تدریج انجام

دهید، می‌توانید

با استفاده

از

ز

جاگزین‌های

نیکوتین، شانس

موفقیت خود را تا

دو برابر افزایش دهید

قدم ششم

از همان روزی که سیگار را

قطع می‌کنید، اتفاقات خوبی در

زندگی تان رخ می‌دهد

راحت‌تر نفس می‌کشید، خطر

ابتلا تان به انواع بیماری‌های خطرناک

کاهش می‌یابد، رگ‌های خونی تان بازتر

می‌شوند و گردش خون تان بهبود می‌یابد، با

خروج منواکسید کربن از بدن تان سطح انرژی تان

افزایش می‌یابد، خون‌رسانی پوست تان بهتر می‌شود

و رنگ چهره تان باز می‌شود، شانس باروری تان بیشتر

سرعت انتقال پول با قیمت مناسب را با ما تجربه کنید



صرافی بین المللی برادران سروری

**SARWARY BROTHERS**  
INTERNATIONAL  
TRAVEL & MONEY EXCHANGE

انتقال پول

به اکثر نقاط جهان در مدت ۱۵ دقیقه  
و بلعکس بدون شماره. طرق کمتر از ۱ ساعت

المان - آمریکا - ایران - استرالیا - ترکیه  
امریکای شمالی - افغانستان - مسکو - دوحی  
امریکای جنوبی - یونان - پاکستان و سراسر اروپا...

Head Office: 122 Flasher Road, Plasto,  
London, E13 0QS  
Tel: 020 8257 5040. Mobile: 07975 333 612

Branch One: 10a The Broadway Southall,  
Middlesex, UB1 1PS  
Tel: 020 8571 0168, Fax: 020 8893 5978

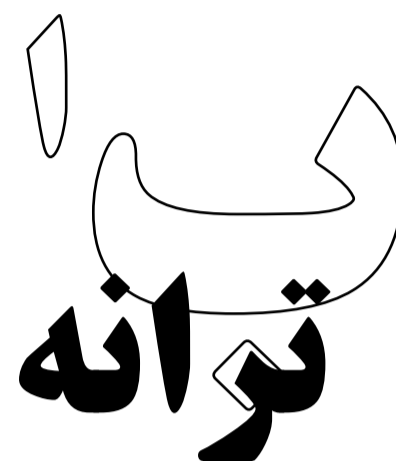
Email: mohsin@sarwary.e7even.com

آگهی های شما به کیفیت و استمرار این هفته نامه یاری می رساند



reports@persianweekly.co.uk

لطفا ما را از خبرهای اطراف خود مطلع نمائید  
برای مشاهده هفته نامه بصورت رنگی به وب سایت مراجعه نمائید



نوشته های ترانه

سلام سلامی به گرمی تابستان گرمی که همه ما در لندن منتظرشیم!  
اول از همه باید تشکر کنم از عارف عزیز که این صفحه را در اختیار من گذاشته. نوشتن خیلی با حرف زدن فرق داره. آدم پرحرفی مثل من وقتی جلوی دوربین شروع به حرف زدن میکنه تا جایی که بهش اجازه بدن حرف میزنه و فکش خسته نمیشه ولی موقع نوشتن تنبل میشه و وسطش می مونه.  
نمیدونین چندین بار وبلاگ باز کردم که خاطره هام و حرفهای دلم را بنویسم ولی ... خب تنبلی نگذاشته دیگه!  
اما بریم سر بحث داغ تلویزیونی همیشگی خودم... پسرها و دخترهای لندنی...  
یه سوال می پرسم صادقانه جوابش را بدین... دیگه به خودتون نمی تونید دروغ بکید...

تا حالا دوست پسری داشتید که بیاد پشتون هر هر گریه کنه و بگه دوست دختر من بعد از ۲ سال دوستی من را ول کرده و با دوست خودم دوست شده؟

من که ندیدم ولی برعکسش را خیلی دیدم و می بینم و خواهم دید ... جواب چراش هم نمیدونم... صد دفعه هم شنیدم این شعار معروف را که دخترها با قلبشون فکر میکنند و پسرها با عقلشون... و اصلا قبول

ندارم و اینم اثباتش:

اگه یه پسر یک مشکل غیر قابل حل داشته باشه کارتون خواب میشه اما اگه یه دختر یک مشکل داشته باشه با خانواده اش درمیان میگذاره... و اگه مشکل بشه مشکلات یعنی اگه یه پسر دوتا مشکل غیر قابل حل داشته باشه دزد میشه قاچاق میکنه قتل میکنه اما اگه یه دختر دوتا مشکل داشته باشه مشاوره میره ومشکلاتش حل میکنه... این هم اثبات فرضیه "دخترها با عقل فکر میکنند"

و اما داستان زوجی در لندن  
پسره ۲۰ ساله ای که از ایران یک هفته هم نیست رسیده اینجا میخواد بره دیسکو! اونم مدل ایرانیش!

بعد از ۲ ساعت حمام و ۳ ساعت هم مدل مو درست کردن و ۱ ساعت گرم کردنش که هم جوشانش را بیوشونه و هم دماغ عملیش را طبیعی تر کنه... بالاخره با دوستاش سوار یه ماشین BMW البته مدل L Reg - ۳۱۶ میشن و میرن به طرف دافای ابرونی (به قول خودشون). تو دیسکو مخ یه دختر خوشگل ابرونی ساده را میزنه و دختر بیچاره هم یک دل نه صد تا دل عاشقش میشه... (دختر قصه ما یه دختر ۱۸ ساله هست که با خانواده اش ۱۰ سالی میشه که در لندن زندگی میکنه)

۶ ماه اول یا به قول خودمان - Honeymoon P - rioid مثل باد میگذره. دختره میشه مترجم. منشی و آشپز خصوصی آقا. یک سال و نیم میگذره و پسره هوشش عوض میشه ... دیگه دختر بلوند میخواد... تا هر دختری از بغلش رد میشه فکر میکنه ایرانه و تیکه انداختن را شروع میکنه ... دیگه Hi Darling هم از دوست دخترش یاد گرفته... و جایگزین جیگر تو میکنه!

دختر بیچاره به خودش کم کم شک میکنه و میگه چرا ما داریم از هم دور میشیم... پسره هم با زبان ریزی شدید میگه عزیزم اینطوری نیست فقط من کارم زیاد شده و وقت با تو بودن کمتر دارم...

یک هفته میگذره و فقط چند تا کس خشک و خالی رد و بدل میشه. دختره هم تو فکرش میگه حتما سرش شلوغه... بیچاره یه هفته داره پشت سرهم کار میکنه و برنامه سورپرایزش را میچینه که خوشحالش کنه... بعد از کلی داستان بافی برای مامان و بابا که امشب خانه Emily میخوابم... میره دم خانه پسره که از سر کار برگشت غافلگیر و خوشحال بشه و شب را با هم باشن... اما.....

دیگه خودتون مید و نین چی

میبینه!! نمیدونین... پس ادامه را بخونین...

میبینه چراغ اتاق پسره روشنه... میره در میزنه... پسر هم که اصلا فکرش را نمیکرده که دوست دخترش باشه... در را باز میکنه... دختره میپره بغل پسره بوشش کنه یه دختر دیگه را اونجا میبینه...

اون شب را تا صبح تو خیابون گریه میکنه و قدم میزنه... نه روش را داشته بره خانه و دوست پسر با غیرتش هم تکرانش نشده بود و نمی خواست هیچ چیزی مزاحم شب زیبایش با زید یا داف لهستانی اش بشه...

دختره شب و روز گریه میکرد و به امید یه تکس از پسره... تا ۱ سال میگذره و با پسری در دانشگاه دوست میشه و نامزد می کنن.

اون طرف پسره دافای مختلف از هر فرقه و هر سنی که هست را به خودش راه میده و دیگه خودتون میدونین تا ۲۵ سالش میشه... یه روز از روزها که در جلوی آینه وایساده بود میبینه موهانش داره میریزه .. از اون طرف مامانش زنگ میزنه و هی حرف فلان دختر همسایه و فلان دختر خاله را میزنه یعنی وقت از دواچته!  
فکر میکنه و با خودش میگه تنها دختری که واقعا من را به خاطر خودم دوست داشت و عاشقم بود اولین دوست دخترم بود و باید برم دنبالش...

تلفن دختره را پیدا میکنه و دختره هم که هنوز عاشقش هست دودل میشه ولی جلوی خودش را میگیره و میگه که نامزد داره ... پسره هم که REJECT شده بوده شایعه میکنه که دختر ابرونی خالی بنده و عشق و عاشقی نمیفهمه چیه و هوس زن انگلیسی میکنه... اونم پیدا نمیکنه و دیگه بیشتر موهانش ریخته...

چاقم شده... ۲۸ سالش هم داره میشه... BRI-ISH پاسپورتشم که اومده... میره ایران... یه دختر خوشگل لاغر پیدا میکنه و ازدواج میکنه و زنش را میاره اینجا...

ولی همون هفته اول دعوایها شروع میشه ... چون خانم هفته ای ۲ بار ایران میرفته موهانش را کوپ میکرده... هفته ای ۱ بار اپیلایسیون تمام بدن... هر روز هم استخر و حمام آفتاب... و هر شب هم یا شام بیرون یا میمانی خونه دوستش...

و کار به طلاق میکشه... میشه یه پسر ۳۰ ساله کچل طلاق گرفته... نتیجه میگیره که بره دیسکو و یه دختر ۱۸ ساله ساده پیدا کنه و عاشق خودش کنه...

چون هر چی سن کمتر ... تجربه کمتر و راحت تر میشه مخشون را زد...

بهتر نبود هوس بازی نمیکرد؟  
نتیجه اخلاقی: قدر کسی که الان دارید و دوستتون داره را بدونین و با هم دیگه دست به دست هم پله های ترقی را سپری کنید... (خودمونی تر: هوس بازی ممنوع و دوست دخترتون را قدرش رو بدونید)

**و این هم چند تا نکته دیگر برای اون پسرهایی که تا اینجا مطالب من را خوندن و حرسشون گرفته...**

\* پسرها از پسربودن خیری ندیدن برای همین میخوان خانم باشن وموهانشون بلند میکنن  
\* پسرها در ظاهر کلاه دارن اما وقتی دخترها تیغشون میزنن بدجوری سرشون کلاه میره

\* به پسرها تا بگی دوست دارم قلبشون ازجاکنده میشه چون عقده شنیدن این جمله رو سالها به دوش کشیده اما وقتی به دخترها میگی دوست دارم این جمله برانشون اینقدر تکراری هست که مثل سحرناز میگن عاع  
\* نقطه قوت پسرها شکمشون اما دخترها عقلشون

\* پسرها در آئین نامه ۵ پارامتحان میدن اما بدلیل کودن بودنشان بازهم رد میشن چه حالی میده جالب اینجاست همشون عشق پیکان دارن و عشق گاز دادن اما نیم کلاچ ۵۰ سال دیگه هم یاد نمیگیرن وقتی هم پارک میکنن یا میرن توجوب یا میزنن به ماشین عقبی اما دخترها بار اول آئین نامه رو قبول میشن وعشق پژو دارن درضمن سعی میکنن نیم کلاچ باحال داشته باشند تا درسربالائی با یه نیش گاز بدون اینکه برن عقب

تعادل ماشین حفظ کنند

\* پسرها فکر میکنن بهترین راه بلوف زدن و بقول خودتون دروغ گفتن وازخودشون تعریف کردن هست اما دخترها عاقل هستن و بهترین راه بقول خودتون همان راستی میدانن ومطالبی را که برایتان نوشتم سرشار ازهمه این راستیاست

\* پسرها اصلا ازخودشون هم فراری هستن چه برسه درس ومدرسه اما دخترها همانطور که بیشترین تعداد دانشجویان وشاغلین را دختران ایرانی تشکیل داند جای بحث نیست بهتره کمی مطالعه کنید

\* پسرها به هم دیگه نارو میزنن اما دخترها خنجر و از رو میبندند بد نیست بدونی حسادت آدم موفق میکنه چون اسم دیگران رقابت هست

\* پسرها زور میزنن بجای اینکه حرف زور بزنی اما دخترها با کمال آرامش جواب پسرها رو میدن میگی نه چرا داری این مطالب میخونی پس هههههه

\* پسرها ازبس سوتی دادن برای دخترها وهمه عادی شده اما یه دختر وقتی سوتی میده همه تعجب میکنن

\* یه پسر اگه تا ۲۴ ساعت بادوست دختر صحبت نکنه اکس میترکونه فاز صحبت میگیره ودائم فکش می جنبه اما یه دختر اگه ۲۴ ساعت با یه پسر صحبت نکنه به کارهای عقب افتاده خودش میرسه

\* پسرها میدونن چون فمینیسم یعنی طرفدار زن بودن برای همین حسادت میکنن ودوستش ندارن اما دخترها چون دوست دارن ازحقوق خودشان دفاع کنند طرفدار فمینیسم هستن

\* یه پسر اگه با دوست دخترش بهم بزنه وحشی میشه میره روش اسید میپاشه اما یه دختر وقتی با دوست پسرش بهم میزنه یه خواستگار خوب برایش پیدا میشه میگی نه روزنامه ها رو بخونی بد نیست بخصوص فلیم هائی رو که اخیرا نشان میدن

\* ازیه پسر وقتی توخیابون پرسی ساعت چنده اول تعجب میکنه ندیدبدید بعد کمی فکر میکنه میگه جان ساع ع ع ع ۷وووووبرای اینکه بیشتر با دختر صحبت کنه ۳۵ دقیقه وووو ۳ ثانیه اما یه دختر کم محلی میکنه جوابش اصلا نمیده

\* پسرها بعد از خوردن این مطلب اول کمی فکر میکنن وبعد میخوان انتقام بگیرن وبا حرفهای رکیک خودشون مطرح میکنند اما دخترها خیلی منطقی جوابتون میدن میگی نه چرا تا آخر این مطالب خوندی ودرفکر فرو رفتی ... این چند تا نکته آخر رو برای حرس دادن بیشتر پسرها نوشتم. ها ها ها

برای اونهایی که عاشقن هنوز و این حرفهای من داغ دلشان را تازه کرد... این شعر را پیدا کردم...  
ای یار به جهنم که ما را دوست نداری  
از عشق تو هرگز نکتم گریه و زاری

اگر روزی بری یاری بگیرم... الهی تب کنی  
فرداش بمیری

الهی سرخک و عریون بگیرم... تب مالت و فشار خون بگیرم

اگر بردی از اینها جان سالم... الهی درد بی درمان بگیرم

الهی تو بمیری... من بمونم... سر قبرت پیام قرآن بخونم

نویسنده شعر بالا نامعلوم ولی هر کی بوده درد عشقش سوزناک تر از اونیه بوده که من دارم... ایشالله که همه اونهایی که دلشان شکسته یه به هر طریقی قلبشون آهی داره توش خوب بشه و همیشه این حرف ویکتور هوگو را به یاد داشته باشید که میگه:عاشق کسی باش که لایق عشق تو باشه نه تشنه روزی سیر خواهد شد

خب بابا جوش نیارین... همه این نوشته ها جهت خنده هست... با شناختی که از پسرهای ابرونی تو لندن دارم باید بعد از نوشتن ۲ تا شماره دیگه bodyguard بگیرم... عارف جان خرجت رفت بالا!







reports@persianweekly.co.uk

لطفا مطالب و ترجمه های خود را بصورت تایپ شده برای دفتر روزنامه ارسال کنید

## یک دقیقه گفتگوی تلفنی با قیصر خواننده ایرانی

قیصر خواننده محبوب ایرانی برای شرکت در جشن هفده سالگی هزار و یکشب در هفته آتی برای اجرای چند آهنگ کوتاه به لندن خواهند آمد به همین بهانه گفتگوی کوتاه تلفنی با وی از دفتر هفته نامه انجام دادیم.

پرشین: الو سلام آقای قیصر از هفته نامه پرشین در لندن باشما تماس گرفتیم  
قیصر: سلام خوب هستید خسته نباشید پیش شماره رو تو اینترنت دیدم کارتون خیلی قشنگه خسته نباشین

پرشین: مرسی لطف دارید. شنیدیم که به لندن تشریف میارید قصد دارید که اینجا برنامه اجرا کنید؟  
قیصر: راستش قرار است که در جشن ۱۷ سالگی هزار و یکشب یک برنامه کوتاهی داشته باشم که همینجا به دست اندرکارش تبریک میگم. و چند شهر دیگه.

پرشین: قبل از ورودت به لندن چه پیغامی برای جوانای ابرونی داری؟  
قیصر: بهشون بگید که خیلی دوستشون دارم و تو برنامه های قبلی خیلی به من محبت داشتن

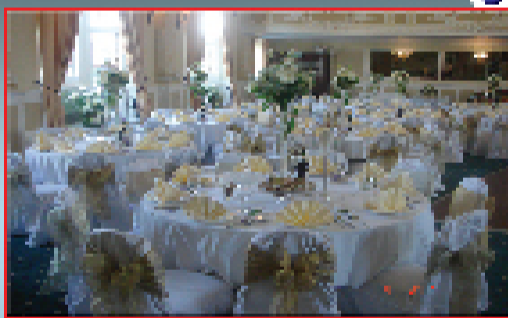
پرشین: کنسرت جدید یا برنامه خاصی برای آینده دارید؟  
قیصر: راستش تا ۲ - ۳ ماه دیگه قراره به CD جدید بدم بیرون.

پرشین: بی صبرانه منتظر برای شنیدن آهنگ های جدیدتون هستیم حتما وقتی تشریف آوردید به مصاحبه مفصل باشما خواهیم داشت اگر مطلب دیگه هست بفرمائید  
قیصر: راستش میخواستم درگذشت خواننده محبوب و پیشکسوت ایران رو سرکار خانم مهستی را همینجا به همه تسلیت بگم من همیشه با صداش لذت می بردم

پرشین: خیلی متشکریم بدرود دیدار در لندن  
قیصر: خدانگهدار



## موسسه پذیرائی گلچین



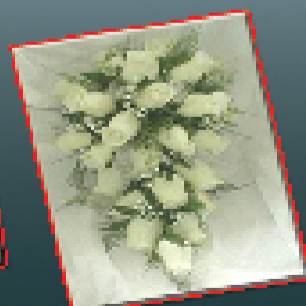
مشاور، طرازم و برگزار کننده جشنهای شما  
(عروسی - نامزدی - تولد - مهمانیها و خصوصاً مراسم عزاء)  
تهیه بهترین و مجلل ترین سالن و  
هتل با سرویس پذیرائی کامل



با انواع غذاهای ایرانی فونگی و دریایی به همراه

(کیک - گل آرائی - ماشین عروس - سفره عقد - فیلمبرداری - عکاسی - موزیک زنده - میز - صندلی - سرویس رومیز)

گلچینی از بهترین تزئینات غذایی با مدرن ترین سرویس



T-Mob: 07904 515 081 / 07723 093 078

Tel / Fax: 020 3084 4620

38 Glebe Road Stanmore HA7 4EL

E mail: golchin\_institution@yahoo.co.uk



برنامه تابستانی

# هزار و یکشب

به مناسبت هفدهمین سالگرد هزار و یکشب

The 17th Anniversary!!!

یکشنبه ۸ جولای و یکشنبه ۱۵ جولای

یک شب شاد در کشتی YACHT CLUB

همراه با هنرمند محبوب و بهترین DJ های لندن

"ورود برای تمام عزیزان یکشنبه ۸ جولای به مناسبت جشن سالگرد تا ساعت ۹ شب آزاد می باشد"

مهمانان افتخاری برنامه: داریوش الوند عرفان شهریار جمشید

DJ; VOICE DJ; SAYEH DJ; JOOBIN

از ۷ شب تا ۱/۳۰ بامداد BBQ and SHISHA

ورودیه: یکشنبه ۸ جولای تا ۹ شب آزاد

تا قبل از ساعت ۱۰، ۷ پوند

اعضای هزار و یکشب ۱۰ پوند

غیر اعضا ۱۲ پوند

از پذیرفتن عزیزان با کفش کتانی و شلوار جین معذوریم

تلفن اطلاعات: 07967021001

THE YACHT CLUB,  
TEMPLE PIER, VICTORIA EMBANKMENT,  
LONDON, WC2R 2PN

روبروی آندرتراوند TEMPLE



و هنرمند محبوب قیصر

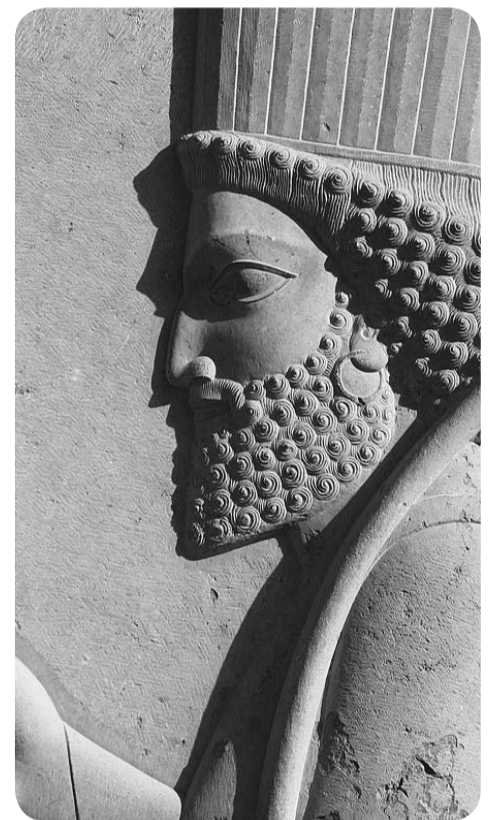
با تشکر از کلیه عزیزان، نشریات و هنرمندانی که در این چند سال ما را یاری داده اند



reports@persianweekly.co.uk

# تاریخ

## آنچه ایران به جهان آموخت



بی آزاری و جام می برگزین  
که این است آئین و فرهنگ و دین

بترس از خدای و میازار کس  
ره رستگاری همین است و بس

(فردوسی بزرگ)

اگر چه دنیای ایران باستان از آغاز دوره مادها تا پایان سلسله ساسانی چهارده قرن رویدادهای پر فراز و نشیب و تجاوزات بسیاری را دیده است ولی به یاری خداوند همچنان بالان و نازان در سر جای خود ایستاده است و کارنامه اش مملو از خاطرات بیگانه ستیز ، انسان دوستی ، کردار و منش نیک ، پهلوانی ، جوانمردی و مروت است . ایران باستان به جهان درس تسامح ، عدالت ، قانون و انضباط آموخت

به دنیایی که آشور و بابل و مصر و یهود آن را از تعصب خشک و خشونت آکنده بودند نشان داد که با اعمال تسامح بهتر می توان امپراتوریهای بزرگ را از اقوام گوناگون با باورهای مختلف با اعمال تسامح و برابری کرد یکدیگر آورد و با این کار صلح و قدرت و تمدن را بر جهان اعمال نمود . به اهل عصر نشان داد که انسان آنجا که نیکی میکند با آنچه انجام میدهد به آنچه مبدا نیکی است کمک میکند و آنجا که به بدی میگراید دنیایی را که تعلق به شر دارد افزایش میدهد . به عالمی که گاه مفتون زهد و ریاضت بود آموخت که پارسایی در ترک دنیا و در التزام زهد و ریاضت نیست . پارسایی واقعی در سعی و کوشش برای آبادانی دنیا و فزونی نعمت و برخورداری از شادیا این جهان است . به دنیا آموخت که شادی موهبت ایزدی است و آن کسی که خود را از آن بی بهره سازد به نعمت پروردگار خویش کفران نموده است . به دنیا آموخت که سعادت انسان در گرو زندگی مرفه و شاد و سازنده است . به دنیا نشان داد که ترقی اقتصادی و سعی در آبادانی عالم بهای زندگی ساده عدالت جویی و خردمندانه است . به دنیا نشان داد که بدبینی و عیب جویی در باب عالم و نظام به هم پیوسته آن نشان از کژاندیشی است . پیروزی نهایی خیر بر شر قطعی است و آنکه در این باب شک کند از اینکه در دام شر بیفتد ایمن نیست . به دنیا نشان داد که عصیان بر ضد هرچه اهریمنی است اراده اهورامزدا است و از اینجاست که در مقابل ضحاک ، در مقابل جمشید و در مقابل افراسیاب شورشگری کاری موافق با عدالت محسوب می شود . ایران باستان در کار جهاننداری ، نظارت در تامین امنیت و آسایش اقوام تحت فرمان را بر فرمانروایان الزامی کرد . به قدرت بی لجام ، غارتگری عاری از رافت و شفقت اقوام بین النهرین در نواحی مجاور قلمرو خویش خاتمه داد و دولتی جهانگیر که از هر حیث وسعت ، قدرت و دانش از آنها برتری داشت و از حیث نظم و عدالت و احترام به ادیان دیگر اقوام در هیچ حکومتی سابقه نداشت و تا آن زمان در تمام نواحی اطراف مدیترانه هم همانند نداشت . را بنیان نهاد

ایران باستان به جهان آموخت که ایجاد امپراتوری قدرتمند جهانی بر خلاف آنچه در روزگارش معمول بود ( آشور و مصر و بابل ) راهش منحصر به ایجاد محدودیتهای دینی ، اعمال تضییق و فشار بر اقوام تابع ، یغما بردن حاصل دست رنج آنان ، باجها و خراجهای کلان ، غنیمت و فساد و همجنسگرایی نیست . بلکه با رعایت تسامح و رافت امپراتوری پایدار و ایمنی را میتوان پایه گذاشت که الگوی جهان شود . ایران باستان ایجاد نخستین دستگاه اداری منسجم و منظم را در قلمرو وسیع خویش برای نخستین بار در جهان با موفقیت تجربه کرد و هدف توسعه فتوحات خود را مجرد به کشتار و غارت و رها کردن کشور مفتوح و به حال ویرانی گذاشتن آنان نداشت . سرزمین مفتوح را هم مانند قلمرو نژادی خود مورد احترام قرار داد و برای آبادانی آنجا نیز کوشش نمود و معابد خدایانشان را ترمیم نمود . ایران باستان در تمام گستره امپراتوری خویش از همان آغاز فرمانروایی شبکه های منظم ارتباطی از پست و چاپار و ساتراپیهای گوناگونی بنا نمود تا نظام خبر رسانی فعال همیشه در کشور برقرار باشد . جاده های استوار و پر رفت و آمدی ایجاد نمود که شرق و غرب عالم را به هم ارتباط می داد . بازرگانی بین المللی را گسترش داد و سکه های منطقه برای یکی شدن پولها ضرب کرد . کاری که امروز اتحادیه اروپا به نام یوروو نموده است را ملت ایران بیش از ۲۴۰۰ سال پیش انجام داده اند . بین اروپای اطراف مدیترانه ، آسیای مرکزی ، آفریقا و هند رابطه داد و ستد منظم به وجود آورد . در دریای هند ، دریای مکران ( عمان ) ، خلیج فارس و ... اقدام به کشتیرانی های اکتشافی کرد . برای ایجاد ارتباط بین مدیترانه و بحر احمر یک شعبه رود نیل را لای رویی کرد و آنجا را به صورت ترعه قابل کشتیرانی درآورد . سیاست نفی بلد ، تبعید و اسارت و گروگیری اقلیت ها را که آشوریها

و بابلی ها در منطقه پیش گرفته بودند کنار گذاشت و به یهودیان تبعید شده در بابل اجازه بازگشت به سرزمینهایشان را داد

اگر آزادی فردی را آن گونه که در آتن حق افراد ممتاز و موجب رواج هرج ومرج و اتهام و تعقیب و تهدید و تبعید مردم می شد در خور تقلید نیافت ، نظارت در اجرای دقیق عدالت و جلوگیری از تعدی و اجحاف قشر قوی جامعه بر قشر ضعیف را همچون وسیله ای مطمئن برای استقرار امپراتوری خود ضروری دانست . ایران باستان ثنویت ، اعتقاد به جدایی دو مبدا خیر و شر را ظاهرا همچون راه حلی فلسفی در مقابل وحدت گرایی جبریه که نفی مسئولیت و تسلیم به یک اراده مرموز لازمه آن می شد ارائه کرد و از لحاظ اخلاق هم مسئولیت فردی نسبت به اعمال خویش و هم احساس اعتماد به نفس را در تمیز خیر و شر به انسان الزام و تعلیم کرد . ایران باستان شادی را مایه فزونی شور و نشاط عملی و موجب خروج ذهن و ضمیر انسان از حالت کرختی ، انفالی مرگ آور و بی ثمر دانست و آنرا یک نعمت بزرگ ایزدی که بیش از همه نعمتها در خور ستایش است تلقی کرد . نه تنها داریوش بزرگ در کتیبه خود اهورامزدا را که آفریننده زمین و آسمان است را ستایش میکند بلکه خداوند را برای اینکه شادی را برای انسان بیافریده است ستایش میکند . حتی صدها سال پس از وی بهرام گور نیز به پیروی از نیاکانش فرمان به ورود خنیاگران هندی به ایران میدهد تا گذارد ملت ایران کرختی ، غم و اندوه را در خود احساس کنند

ایران باستان تجاوزات روم را در مرزهای حقیقی خود متوقف نمود . سنای روم و امپراتوریش را به زور اسلحه سر جای خود نشاند . با آنچه در مورد سر بریده کراسوس سردار شکست خورده روم کرد و سپس خفت و خواری که برای والریان امپراتور روم آورد و او را وادار به زانو زدن به پیشگاه شاهنشاه ایران نمود و سپس همین صحنه را برای تاریخ در نقش رستم حکاکی کرد برگ زرین دیگری برای ملت ایران به جای گذاشت و به آیندگان نشان داد که ایرانیان به هیچ کشوری بی جهت تجاوز نمی کنند و وارد نمی شوند و اگر بیگانگان آنها را مورد یورش قرار دهند حتی اگر امپراتور روم باشد او را به زانو در می آورند . پیش از این نیز ارد اشکانی نیز درس بزرگی به رومیان داده بود و دست همه متجاوزین را از این سرزمین کوتاه نموده بود

ایران باستان طی قرنهای برابر هجوم اقوام وحشی و بیابانگرد در مرزهای شرقی سکاییها ، کیدارها ، هیاطله و ترکان آن سوی سیحون و جیحون که به تورانیان مشهور هستند ایستادگی کرد . این طوایف بربر کارشان غارت ، تجاوز ، تاخت و تاز ، ویرانی و نابودی بوده است و ایرانیان برای سرکوب این طوایف حتی سالها مجبور به نبرد بودند . سابقه کشمکش آنان به دوره ماد و کوروش و داریوش باز میگردد که شاهان ایران برای تئیه تجاوزات آنان ، بارها به آنان تاختند تا درس عبرتی برای دیگران شود تا هرگز به خود جرات تجاوز به خاکهای ایران ندهند . در داستانهای ایرانی هم افراسیاب و پیران و ارجاسب هستند که برای مقابله با ایران کوشش میکنند . آخرین نبرد سخت اینان به دوره پیروز ساسانی باز میگردد که بیژانس هم در عهد خسرو انوشیروان دادگر اهمیت این تمدن درخشان و مبارزه با متجاوزین را از سوی ایرانیان درک کرد

ایران باستان از همان آغاز پیدایش قدرت خویش در دنیایی که ادیان جادوگری و سنگ پرستی و گاو پرستی و ... رایج بود تعلیمات اخلاقی را بنیان نهاد و سه آموزه ای را در آن روزگار به جهان آموخت که بدون شک بنیان تمام ادیان دیگر است . کردار نیک ، گفتار نیک ، پندار نیک تا میلیون سال دیگر نیز سرلوحه انسانهای موفق و نیک سرشت است و آموزه های کفر و کشتار زنان و مردان برای قربانی

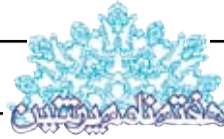
کردن و رضایت درگاه خداوند را در این سرزمین ممنوع اعلام نمود

معینا دیدگاه دینها در ایران بین سه قاره همیشه موضع تسامح و گفتگوی باورها و ادیان مختلف بوده است و دهها باور و دین مختلف در این سرزمین در کنار یکدیگر با آرامش و صلح زندگی می نموده اند . در عهد ساسانی و اشکانیان : بودایی ، مسیحی ، یهودیت ، زرتشتی ... در این خاک زندگی کرده اند و همگی به دیده احترام تکریم شده اند . ایران باستان به همین دلیل آوازه ای باشکوه در جهان برای خود به ارمغان آورده است زیرا شاهان ایران به همه باورها و آداب و رسوم اقوام و کشورهای تحت نظارت آنان احترام میگذاشتند و هرگز آنان را مجبور به ترک باور خویش و روی آوردن به دین بی زرتشتی نکردند . با کمی تامل تمدنهای بزرگی مانند بابل ، سومر ، اکد ، آشور و ... میبینیم که همگی محو شدند و این ایران بود که باقی ماند و به دنیای آئین انسانیت ، نیک زندگی کردن ، صلح و بشر دوستی را آموخت . پس از پایان این دوره باستانی ایران و یورش اعراب به ایران و آوردن دین جدید ، ایرانیان پس از کوشش ۲۰۰ ساله موفق به رهایی جستن از زیر یوغ سلطه اعراب به ایران شدند و بار دیگر با اینکه دین آنان را پذیرفتند ولی از دیدگاه فرهنگ و تمدن و سیاست استقلال خود را حفظ کردند . پس از اسلام پهلوانی ، رشادت ها و آئین کهن ایرانی به صورت آموزه های ملی جهت زنده نگه داشتن هویت ایرانی دست به دست چرخید . ماجرای احترام انوشیروان دادگر شاهنشاه قدرتمند منطقه که برای ساختن ایوان مدائن حاضر نشد آرامش پیر زنی ( که راضی نبود زمین خود را به فروش برساند ) را برهم بزند زبان زد دربار و خلفای تازی شد . سیستم مالیات و حسابداری ایرانیان به دربار اعراب راه یافت و نه تنها ملت ایران هویت خویش را از دست نداد بلکه بر متجاوزین نیز تاثیر مثبت گذاشت

این موارد و بسیاری موردهای مشابه همگی عوامل تاثیر گذار در پایداری این سرزمین و امپراتوری نیاکان ما بوده است . کوروش بزرگ به گفته گزنوفون نمونه دیگری از این هویت بزرگ منشانه تاریخ است به باور وی : ملت های مغلوب حاضر نبودند به غیر از او ( کوروش ) کس دیگری بر آنان حکومت کنند . پس از وی داریوش بزرگ این بزرگ منشی و راه ایرانی بودن را ادامه داد و حتی سرپازی را که به یک معبد یونانی بی احترامی کرده بود را تئیه نمود . این تسامح و روحیه دموکراتیک در سلسله اشکانیان و ساسانیان نیز ادامه یافت و کلسیا ها با وجود تمام خطری که میتوانست برای نفوذ امپراتوری متجاوز روم داشته باشد در ایران فعالیت می کردند . نمونه این امر در دوره ساسانیان مشاهده می شود . شاهنشاه یزدگرد ساسانی به دلیل احترام به عیسویت و دیگر ادیان دیگر و تسامح با آنان توسط کائنان و موبدان افراطی به بزه کار لقب یافت و این امر برای موبدان افراطی زرتشتی قابل تحمل نبود . پاسخ تمسخرآمیز ( نامه درباری ) شاهنشاه هرمزد ( فرزند خسرو اول ) به موبدان که برای تضییع حقوق پیروان اقلیت انجام داده بودند مایه شگفتی ما در جهان امروز است . روحیه برابری ادیان و احترام به آنان در باور شاهان ، بزرگان این سرزمین و ملت ایران نهادینه شده است و فقط موبدان افراطی و دینداران نمایشی بر این آرامش و دموکراسی زیبا خدشه وارد مینمودند

گردآوری از ارشام پارسی ، نویسنده دکتر عبدالحسین زرین کوب

آگهی های شما به کیفیت و استمرار این هفته نامه یاری می رساند



reports@persianweekly.co.uk

لطفا ما را از خبرهای اطراف خود مطلع نمائید  
برای مشاهده هفته نامه بصورت رنگی به وب سایت مراجعه نمائید

بشم مدتی اونجا موندم. ترجیح می‌دادم مار ببینم تا این که برم بالا پیش جو. بنابراین مدت زیادی منتظر موندم. وقتی بیرون اومدم غروب دیروقت بود و جاده خالی. گفتم نکنه جو واقعا رفته باشه. انگار همین دیروز بود، و چیزایی هست که من قبلاً درباره‌شون فکر نمی‌کردم، ولی حالا عذابم می‌دن. مثلاً وقتی که رفتم چراغا رو روشن کنم برق نبود. غذا هم نبود. جو همه چیزو واسه من گذاشته بود. اما زیاد نبود، وسکوت. من به سکوت عادت نداشتم، به صدای باد که در تاریکی می‌پیچید وترس آور بود عادت نداشتم، و بدتر از همه به تنهایی.

باید باهاش می‌رفتم. گاهی فکر می‌کردم باید دنبالش برم، اما خیلی دیر شده بود. از پشت بوم بالا می‌رفتم و به جاده نگاه می‌کردم. می‌تونستم چندین کیلومتر رو ببینم، اما هیچ جنبه‌ای نبود. من فکر کردم اونجا هم حتماً اتفاقی افتاده، اونجایی که همه مردم هجوم می‌بردند. ای کاش با جو رفته بودم.

اگه ماشین‌های بعدی بگذرند فکر کنم جوری به طرف جاده بدم که اونا یا مجبور بشن زبرم بگیرن یا برام وایسن. می‌دونم همین کار رو می‌کنم. اگه ماشین دیگه‌ای باشه.

بودن. هیچ عیبی نداشتم، فقط بنزین شون تموم شده بود.

صاحب اون ماشینا اگه می‌دونستن سوار ماشین دیگرون می‌شدن، اگه هم نمی‌شدن پیاده راه می‌افتادن، نه حرفی می‌زدن و نه هیچ کار دیگه‌ای می‌کردن. فقط در امتداد جاده راه می‌افتادن.

خیلی زود کنار جاده با ردیفی از ماشینای خالی انباشته شد و بعد جاده سمت چپ با هیئت ماشین خرد شده کاملاً مسدود شد و بعد، خب، ترافیک کم شد، درست همون طور که یه دفعه شروع شده بود تمام شد.

این ماجرا جو رو ناراحت کرد. خیلی ناراحتش کرد. می‌گفت: «من می‌دونم اوضاع جور نیست.» بیش از گذشته عصبی می‌شد و این باعث می‌شد که سردرد بگیره. مثل سردردهای همیشگی‌ش. آنروز دو ساعتی کنار پمپ‌های خالی لنگلنگان قدم زد، و سرش را با دو دستش نگه داشت.

جو ناگهان چرخ می‌زد. ماشینای از کنارمان گذشت و چرخ‌های روی آسفالت جیغ کشید. جو با انگشت رو سینه‌ام زد: «حالا خوب گوش کن! اگه اونا برن ما هم می‌ریم. بیا با هم بریم قبل از این که آخرین ماشین رو از دست بدیم.»

وقتی به‌ام پشت کرد زدم به چاک. آن طرف‌ها لونه ماری بود که از سال‌ها پیش ازش خبر داشتم. خودم پیداش کردم. می‌شد ازش پایین بپری. توی تاقچه پهن، زیر یه تاق‌دیس. اونجا می‌تونستی خارج از دید باشی، مگر این که کسی پشت سرت اتفاقی پایین می‌اومد. فکر نمی‌کردم جو با اون دردی که توپاش داشت تو هر سوراخی دنبالم بگرده.

مدت زیادی دنبالم گشت. قبل از این که دست برداره ساعت‌ها فریاد کشیدو فحش داد. حتی بعد از این که فهمیدم رفته واسه این که مطمئن

انجام می‌شد، انجام نمی‌شد. مثل چراغ برقی که روی تابلوی نارنجی مدور "بنزین" بود. اون قدر بلند نبودم که بهش برسم، حتی با نردبون بهش نمی‌رسیدم. جوهم دوست نداشتم خیط بکاره، و تابلو خاموش موند. من چراغ ایوونو روشن می‌ذاشتم، بنابراین مردم می‌تونستن ببینن که در امتداد خلوت جاده ما کجاایم، حتی چند شب‌نما پیدا کردم و کنار جاده گذاشتم.

تنها بودیم، فصلی پس از فصلی دیگر. فقط من و جو.

بعد یه چیز تغییر کرد. یه دفعه شلوغی زیادی تو جاده ایجاد شد. خب، تو فصل تعطیلی نسبتاً شلوغ می‌شد، اما این صداها بار شلوغ‌تر بود. هزاران هزار ماشین، و این وسط تاستون بود. از سنگینی شون زمین تگون می‌خورد. همه شیشه‌ها از شدت فشار هوایی که ایجاد شده بود تگون می‌خوردن، انگار توفان به‌پا شده. یه دفعه چار پنج ماشین با هم تو پمپ بنزین می‌اومدن. اونا آدمای همیشگی نبودن. می‌خواستن جلدی راه بیفتن و به راه‌شون ادامه بدن. غر می‌زدن، چون نوشابه و اتاق استراحت نداشتم. بنزین می‌خواستن، روغن می‌خواستن، دیگه شیشه‌ها شون رو فراموش کرده بودن. می‌خواستن راه بیفتن.

جو گفت: «شمال اتفاقی افتاده؟» هیچ‌کی اون قدر نمی‌موند که بشه باهاش حرف زد. خیلی عجله داشتن. چیزی نگذشت که مخزنای خالی شدن. هم معمولی، هم سوپر و هم کامیون شرکت. اونی که همیشه چار شنبه‌ها می‌اومد، دیگه نیومد. بنابراین تابلوی "آخرین پمپ بنزین" رو برداشتم و به دیوار خونه تکیه‌اش دادم و چراغ ایوونو خاموش کردم.

بعد ماشینا بی‌وقفه از کنارمون می‌گذشتن و کنار جاده ماشینایی بود که همین طور رها شده

موند اتفاقی نیفتاد. آرام، خیلی راحت، مارک شیشه شکسته رو پشت سر جو پرت کرد. همان طوری که یه چیزی رو رو یه کومه آشغال پرت کنن. نرده‌ای که ول شده بود همون جایی که جو ایستاده بود برگشت.

مارک برگشت داخل، مستقیم از کنارم گذشت و رفت تو اتاق خواب، تشکو طوری هل داد که تمام فنراش پیدا شد. چیزایی رو که تو کیف پلاستیکی زیپ‌دار مشکی قايم کرده بود تو یکی از فنرا چپونده بود. بسته وژاکت‌شو که به میخ کنار رخت‌خواب آویزان بود و کلاه نو مخصوصش رو از تو قفسه برداشت. وقتی داشت می‌رفت بهم گفت: «قابیل! هابیل را کشت. قیامت نزدیک است.» می‌دونی واقعا یه آدم مذهبی بود.

اون فوراً راه افتاد، با یه کامیون بزرگ، با بار گله گاو که عازم جنوب بود. دیگه هیچ وقت ندیدمش. همون طور که گفتم مارک از دست چپش استفاده کرد. فکر کنم واسه همین سر جو آسیب ندید. اما بدجوری اونجا افتاده بود، بی‌حرکت، رو شن‌ها خون جاری بود و گوشش صدمه دیده بود. اونا از پله‌ها بالا کشیدم و بردمش تو. کلی وقت مو گرفت، به زور تونستم این کار رو انجام بدم. جثه بزرگی داشت. خونو بند آوردم و رو سرش یخ گذاشتم، اما روزها گذشت تا خوب شد. بعد از این دیگه نمی‌تونست کاری انجام بده، جز این که دری وری بگه و کف آشپزخونه بالا بپاره.

مدتی بعد حالش خوب شد و مثل سابق شد. به جز سردردش پای چپش هم می‌لنگید. می‌گفت که هیچ وقت دردش آرام نمی‌گیره.

حالا دیگه حسابی مشغول شدم. به تنهایی باید ماشینا رو راه می‌انداختم. البته باید از جو هم مراقبت می‌کردم. واسه همین خیلی از کارایی که باید




تصادف کرده اید؟ چرا نگرانید؟

Had an Accident not your fault?

azizi@signatureclaims.co.uk

تعویض اتوموبیل تصادفی  
رفع مشکلات دریافت خسارت  
دریافت خسارت از بیمه  
جلوگیری از افزایش قیمت بیمه  
قرار ملاقات در محل مورد نظر شما

Signature ACCIDENT CLAIM HELPLINE LTD

برای اطلاعات بیشتر با آقای محمد عزیزی تماس حاصل فرمایید

5 Park Road, West Hendon, London, NW4 3QB

Tel. 020 8202 2822 0800 470 940-07958 192 192(24Hrs) 07984 411 822



reports@persianweekly.co.uk

یک نمایشنامه کوتاه از محمد شریف

# کدام آرش؟

نمایشنامه کدام آرش؟ یک نمایش تک پرده ای کوتاه است. که با دو شخصیت شروع میشود و با همان دو نیز پایان میگیرد.

تمامی نمایشنامه در واقع مونولوگهایی است، به هیات دیالوگ در آمده که در آن کلنجارهای روانی جوانی مطرح میشود که در نیمراه زندگی، بدون انتخاب خویش وطن و خاطراتش را ترک گفته است. معرفی شخصیتها: یک: آرش کودک (دو: آرش جوان (در متن حرف کاف بیانگر شخصیت اول است و جیم حرفهای آرش جوان میباشد)

هر دو نفر در حالی که با هم درگیر هستند وارد صحنه میشوند و پس از چند ثانیه با هم بر زمین میافتند.

نور روی صورت آرش کوچک است و صورت نفر دوم در تاریکی است. (ک) سلام من آرش ام. ده سالمه، تهران زندگی میکنم

نور از روی صورتش دور میشود، آرش نور را صدا میزند

(ک) نه صبر کن. (با صدای مضطرب) من خیلی از صدای آژیر خطر میترسم.  
(ج) Hi, this is arash, I am ۲۲ and am living in London  
(ک) (با صدای لرزان): م م م من میخوام به چیزی رو بتون بگم، ولی قول بدید

خودمون بمونه ها... آرش بزرگ به سرعت از او جدا میشود و به حالت پرخاش میگوید:  
NO, you do not. You don't know them... How can you trust ?them

(ک) ولی من میگم، خب بعدش اونها هم قسمت پنهانکی زندگیشون رو برای من تعریف میکنند و با هم دوست میشیم دیگه... اینکه دیگه چیز عجیب و غریبی نیست که بخوام واسش کلی فکر کنم و چه کنم، چه کنم در بیارم... خودش را به سمت مردم خم میکند و با صدائی کم قدرت میگوید:  
(ک) دیشب، دیشب، بابا رو گرفتند... آرش جوان با دست جلوی دهان آرش کودک را میگیرد و همزمان صداهائی از درون جمعیت به گوش میرسد  
- کی ها؟ کی ها بابات رو گرفتند؟ چرا؟  
- چک اش برکشت خورده بود؟ معتاد بود؟  
(ج) بیا دیدی؟ این ابرونیا همشون فضول اند.

ها ها تو هم یاد چه چیزهائی میافتی... (ک) یعنی تو یادت نمیداد؟ زیر زمین خونه مامانی رو؟  
(ج) Sure I do ,,but it is not important, why should I think a bout it?  
(ج) یعنی گاهی فکر میکنم، گاهی نه... اما جالبه که تو این چیزها رو یادته... دوباره صداهائی از داخل جمعیت به گوش میرسد  
- بابات چی شد؟ هنوز زندانه؟  
- آرزاش کردن؟ ولش کن بابا این هم یک خالی ای بسته حالا مونده چه طور جمش کنه... آرش جوان با عصبانیت فریاد میزند  
(ج) بیا، بیا واسشون تعریف کن... از الف اول تا یای آخر... د بگو دیگه بذا بدونن چی به سرمون اومد.

آرش کودک کمی فاصله میگیرد ( در حالی که نور دور شدنش را تعقیب میکند)، در گوشه دیگر صحنه می ایستد و با نگاه نوستالژیک به آرش جوان خیره میشود

و... (ک) جالب "یادت نان مرد خنوم (ج) همون که

میبینی تا سیر تا پیاز زنگیت رو بیرون نریزن ول کن ماجرا نیستن آرش کودک روی زمین مینشیند و نور روی او متمرکز میشود (ک) اوم م م م م گفتم سیر یاد سیر ترشیهای

چه "الف" میاد؟ بابا داد؟ آن آمد؟ کوب رو یادت میاد؟ (ج) همون که

گوسفند بود و سال به دوازده ماه مهمون (ک) TTTTTTTTTTTTTT ره

(ج) خب که چی؟ من خونه شلوغ خوشم نمیداد، یعنی چی مثلا؟ همش هی دور هم دور هم؟ اونم فقط سر خوردن بس که توی ایران همه بیکارن و وقت اضافی دارن...

صدای داخل جمعیت باز هم بلند میشود... - آرخش هم نفهمیدیم باباش چی شد. - این ابرونیا همشون همین ان... آدم رو جون به لب میکنن تا یک چیز رو تعریف کنن

- حالا خوبه ما ازش نپریدیم، خودش شروع... - موبایل آرش جوان به صدا در میآید و او جمعیت را به سکوت امر میکند.

(ج) هیسسسسسسسسسسسس Hi darling... sure so I can ?come and pick you up ?Do you like it

- Ooo good. So see you soon

- Yes my love. ummm kiss kiss,

میبینی تا سیر تا پیاز زنگیت رو بیرون نریزن ول کن ماجرا نیستن آرش کودک روی زمین مینشیند و نور روی او متمرکز میشود (ک) اوم م م م م گفتم سیر یاد سیر ترشیهای

چه "الف" میاد؟ بابا داد؟ آن آمد؟ کوب رو یادت میاد؟ (ج) همون که

گوسفند بود و سال به دوازده ماه مهمون (ک) TTTTTTTTTTTTTT ره

(ج) خب که چی؟ من خونه شلوغ خوشم نمیداد، یعنی چی مثلا؟ همش هی دور هم دور هم؟ اونم فقط سر خوردن بس که توی ایران همه بیکارن و وقت اضافی دارن...

صدای داخل جمعیت باز هم بلند میشود... - آرخش هم نفهمیدیم باباش چی شد. - این ابرونیا همشون همین ان... آدم رو جون به لب میکنن تا یک چیز رو تعریف کنن

- حالا خوبه ما ازش نپریدیم، خودش شروع... - موبایل آرش جوان به صدا در میآید و او جمعیت را به سکوت امر میکند.

(ج) هیسسسسسسسسسسسس Hi darling... sure so I can ?come and pick you up ?Do you like it

- Ooo good. So see you soon

- Yes my love. ummm kiss kiss,

میبینی تا سیر تا پیاز زنگیت رو بیرون نریزن ول کن ماجرا نیستن آرش کودک روی زمین مینشیند و نور روی او متمرکز میشود (ک) اوم م م م م گفتم سیر یاد سیر ترشیهای

چه "الف" میاد؟ بابا داد؟ آن آمد؟ کوب رو یادت میاد؟ (ج) همون که

گوسفند بود و سال به دوازده ماه مهمون (ک) TTTTTTTTTTTTTT ره

(ج) خب که چی؟ من خونه شلوغ خوشم نمیداد، یعنی چی مثلا؟ همش هی دور هم دور هم؟ اونم فقط سر خوردن بس که توی ایران همه بیکارن و وقت اضافی دارن...

صدای داخل جمعیت باز هم بلند میشود... - آرخش هم نفهمیدیم باباش چی شد. - این ابرونیا همشون همین ان... آدم رو جون به لب میکنن تا یک چیز رو تعریف کنن

- حالا خوبه ما ازش نپریدیم، خودش شروع... - موبایل آرش جوان به صدا در میآید و او جمعیت را به سکوت امر میکند.

(ج) هیسسسسسسسسسسسس Hi darling... sure so I can ?come and pick you up ?Do you like it

- Ooo good. So see you soon

- Yes my love. ummm kiss kiss,

میبینی تا سیر تا پیاز زنگیت رو بیرون نریزن ول کن ماجرا نیستن آرش کودک روی زمین مینشیند و نور روی او متمرکز میشود (ک) اوم م م م م گفتم سیر یاد سیر ترشیهای

چه "الف" میاد؟ بابا داد؟ آن آمد؟ کوب رو یادت میاد؟ (ج) همون که

گوسفند بود و سال به دوازده ماه مهمون (ک) TTTTTTTTTTTTTT ره

(ج) خب که چی؟ من خونه شلوغ خوشم نمیداد، یعنی چی مثلا؟ همش هی دور هم دور هم؟ اونم فقط سر خوردن بس که توی ایران همه بیکارن و وقت اضافی دارن...

صدای داخل جمعیت باز هم بلند میشود... - آرخش هم نفهمیدیم باباش چی شد. - این ابرونیا همشون همین ان... آدم رو جون به لب میکنن تا یک چیز رو تعریف کنن

- حالا خوبه ما ازش نپریدیم، خودش شروع... - موبایل آرش جوان به صدا در میآید و او جمعیت را به سکوت امر میکند.

(ج) هیسسسسسسسسسسسس Hi darling... sure so I can ?come and pick you up ?Do you like it

- Ooo good. So see you soon

- Yes my love. ummm kiss kiss,

میبینی تا سیر تا پیاز زنگیت رو بیرون نریزن ول کن ماجرا نیستن آرش کودک روی زمین مینشیند و نور روی او متمرکز میشود (ک) اوم م م م م گفتم سیر یاد سیر ترشیهای

چه "الف" میاد؟ بابا داد؟ آن آمد؟ کوب رو یادت میاد؟ (ج) همون که

گوسفند بود و سال به دوازده ماه مهمون (ک) TTTTTTTTTTTTTT ره

(ج) خب که چی؟ من خونه شلوغ خوشم نمیداد، یعنی چی مثلا؟ همش هی دور هم دور هم؟ اونم فقط سر خوردن بس که توی ایران همه بیکارن و وقت اضافی دارن...

صدای داخل جمعیت باز هم بلند میشود... - آرخش هم نفهمیدیم باباش چی شد. - این ابرونیا همشون همین ان... آدم رو جون به لب میکنن تا یک چیز رو تعریف کنن

- حالا خوبه ما ازش نپریدیم، خودش شروع... - موبایل آرش جوان به صدا در میآید و او جمعیت را به سکوت امر میکند.

(ج) هیسسسسسسسسسسسس Hi darling... sure so I can ?come and pick you up ?Do you like it

- Ooo good. So see you soon

- Yes my love. ummm kiss kiss,

bbye  
- میبینی؟ آدم باهاشون راحته، مٹ ما کامپلیکیتد نیستن، لازم نیس خودم رو به در و دیوار بزنم تا حرفم رو بفهمه.  
- (ک) اون چی؟ خودش رو به در و دیوار میرنه تا تو حرفش رو بفهمی؟  
(ج) خب معلومه که نه... بعد این همه سال منم دیگه انگلیسی شدم.  
(ک) ها ها ها... یاد حرف مامان افتادم که میکه، اینجا هر کی متین و با وقار رفتار میکنه همه میکن آخه  
دیگه انگلیسی شده، اما هر کی سه بازی در میاره میکن هنوز ایرانیه یکم دیگه بمونه درست میشه...  
(ج) راست میکه دیگه بیچاره  
(ک) چی چی رو راست میکه؟ آگه این طوره که یعنی خودش هم تا ایران بوده بی شخصیت بوده.  
(ج) اینها رو نمی دونم، فقط میدونم تو بیدلیل من رو یاد چیزهائی میندازی که دیگه نیستن... میفهمی؟ اگر هم خونه و مملکتی بوده، بوده. الان اینجائیم، نه اون رو خودمون انتخاب کردیم نه این رو.  
(ک) شاید ولی ما الان داریم به همون زبونی حرف میزنیم که تو میگی دیگه وجود نداره... چه طور میشه از چیزی که نیست استفاده کرد؟  
(ج) من رو قاطی خودت نکن، تو فارسی حرف میزنی، من انگلیسی رو ترجیح میدم.  
(ک) ولی من با زبون خودمون شادم. بیشتر هم دلم میخواد یاد مریم بیافتم تا ماری... حرفی ندارم که باهاشون بزنم خسته شدم بس که در باره وضع هوا حرف زدم. من نمیفهمم این خارجیها انگار پوست خودشون سنسور نداره  
هی از همدیگه میپرسن هوا چطوره؟  
(ج) بیچاره!!! این واسه اینه که نمیخوان به روت بیارن که زبون بلد نیستی. از چی باهات صحبت کنن که بفهمی؟  
با صدای طعنه آمیز: تو زبون یاد نگرفتی خجالتش مال منه  
(ک) به حالت قهر: تو هم فارسی رو یادت رفته خجالتش مال منه  
با عصبانیت و کوبیدن پا به زمین از هم جدا میشوند- نور پخش تبدیل به دو نور مجزای متمرکز میشود  
در حالی که از هم جدا شده اند، با ناراحتی فریاد میزنند:  
|||||||oooooooooooooooooooo نشد به بار با هم صحبت کنیم دعوامون نشه.  
صدای مادر میاید- آرش مادر بیا شام حاضره (ج) پاشو برو شام، مامان تو رو صدا میزنه (ک) چرا بی خود جفنگ میگی؟  
(ج) آگه من رو میخواست انگلیسی میگفت. دلش هوای تو رو کرده که بشنید از گذشته ها حرف بزنید.  
(ک) نمیدونم، اون بیچاره هم هیرون مونده که با کدوم آرش راحت تره.  
You can go for dinner... and I will go ...out. It is better  
آرش جوان از صحنه خارج میشود. نور بر روی آرش کودک متمرکز میشود و رفته رفته از شدت نور کاسته میشود  
و در آخر کودک در تاریکی فرو مینشیند .  
\* در تمامی قسمتهائی که حرکت نور قید نشده ، نور بر روی هر دو پرسوناژ پخش است.





لطفا ما را از خبرهای اطراف خود مطلع نمائید  
برای مشاهده هفته نامه بصورت رنگی به وب سایت مراجعه نمائید

## به ایرانی بودن خود افتخار کنید

آیا میدانید: اولین مردمانی که مقیاس سنجش اجسام را کشف کرد ایرانیان بودند

آیا میدانید: اولین مردمانی که به کرویت زمین پی بردند ایرانیان بودند

آیا میدانید: اولین مردمانی که قاره آمریکا را کشف کردند ایرانیان بودند و کریستف کلمب و واسکودوگاما بر اثر خواندن کتابهای ایرانی که در کتابخانه واتیکان بوده به فکر قاره پیمایی افتاده اند

آیا میدانید: کلمه شاهراه از راهی که کورش بین سارد پایتخت کارون و پاسارگاد احداث کرد گرفته شده

آیا میدانید: کورش کبیر در شوروی سابق شهری ساخت به نام کورپولیس که چندین امروزی نام دارد

آیا میدانید: کورش پس از فتح بابل به معبد مردوک رفت و برای ابراز محبت به بابلی ها به خدای آنان احترام گذاشت و در همان معبد که بیش از ۱۰۰۰ متر بلندی داشت برای اثبات حسن نیت خود به آنان تاج گذاری کرد

آیا میدانید: اولین هنرستان فنی و حرفه ای در ایران توسط کورش کبیر در شوش جهت تعلیم فن و هنر ساخته شد

آیا میدانید: دیوار چین با بهره گیری از دیواری که کورش در شمال ایران در سال ۵۴۴ قبل از میلاد ساخت، ساخته شد

آیا میدانید: اولین سیستم استخدام دولتی به صورت لشکری و کشوری به مدت ۴۰ سال خدمت و سپس بازنشستگی و گرفتن مستمری دائم را کورش کبیر در ایران پایه گذاری کرد

آیا میدانید: کمبوجیه فرزند کورش بدلیل کشته شدن ۱۲ ایرانی در مصر و به جای عذر خواهی فرعون مصر از ایرانیان به دشنام دادن و تمسخر پرداخته بود و به همین دلیل کمبوجیه با ۲۵۰ هزار سرباز ایرانی در روز ۴۲ از آغاز بهار ۵۲۵ قبل از میلاد به مصر حمله کرد و کل مصر را تصرف کرد و بدلیل آمدن قحطی در مصر مقداری بسیار زیادی غله وارد مصر کرد. اکنون در مصر یک نقاشی دیواری وجود دارد که کمبوجیه را در حال احترام به خدایان مصر نشان میدهد. و به هیچ وجه دین ایران را به آنان تحمیل نکرد و بی احترامی به آنان نمود

آیا میدانید: داریوش کبیر با شور و مشورت تمام بزرگان ایالتهای ایران که در پاسارگاد جمع شده بودند برگزیده شد و در بهار ۵۲۰ قبل از میلاد تاج شاهنشاهی ایران را بر سر نهاد و برای همین مناسبت ۲ نوع سکه طرح دار با نام داریک (طلا) و سیکو (نقره) را در اختیار مردم قرار داد که بعدها رایج ترین پولهای جهان شد

آیا میدانید: داریوش کبیر طرح تعلیمات عمومی و سوادآموزی را اجباری و به صورت کاملا رایگان بنیان گذاشت که به موجب آن همه مردم می بایست خواندن و نوشتن بدانند که به همین مناسبت خط آرامی یا فنیقی را جایگزین خط میخی کرد که بعدها خط پهلوی نام گرفت. (داریوش به حق متعلق به زمان خود نبود و ۲۰۰۰ سال جلو تر از خود می اندیشید)

آیا میدانید: داریوش در پایتخت زمستان ۵۱۸ - ۵۱۹ قبل از میلاد نقشه ساخت پرسپولیس را طراحی کرد و با الهام گرفتن از اهرام مصر نقشه آن را با کمک چندین تن از معماران مصری بروی کاغذ آورد  
آیا میدانید: داریوش بعد از تصرف بابل ۲۵ هزار پیودی برده را که در آن شهر بر زیر یوق بردگی .. شاه بابل بود آزاد کرد

آیا میدانید: داریوش در سال دهم پادشاهی خود شاهرای بزرگ کورش را به اتمام رساند و جاده سراسری آسیا را احداث کرد که از خراسان به مغرب چین میرفت که بعدها جاده ابریشم نام گرفت

آیا میدانید: اولین بار پرسپولیس به دستور داریوش کبیر به صورت ماکت ساخته شد تا از بزرگترین کاخ آسیا شبیه سازی شده باشد که فقط ماکت کاخ پرسپولیس ۳ سال طول کشید و کل ساخت کاخ ۶۵ سال به طول انجامید

آیا میدانید: داریوش برای ساخت کاخ پرسپولیس که نمایشگاه هنر آسیا بوده ۲۵ هزار کارگر به صورت ۱۰ ساعت در تابستان و ۸ ساعت در زمستان به کار گماشته بود و به هر استادکار هر ۵ روز یکبار یک سکه طلا (داریک) می داده و به هر خانواده از کارگران به غیر از مزد آنها روزانه ۲۵۰ گرم گوشت همراه با روغن - کره - عسل و پنیر میداده است و هر ۱۰ روز یکبار استراحت داشتند

آیا میدانید: داریوش در هر سال برای ساخت کاخ به کارگران بیش از نیم میلیون طلا مزد می داده است که به گفته مورخان گران ترین کاخ دنیا محسوب میشود. این در حالی است که در همان زمان در مصر کارگران به بیکاری مشغول بوده اند بدون پرداخت مزد که با شلاق همراه بوده است

آیا میدانید: تقویم کنونی (ماه ۳۰ روز) به دستور داریوش پایه گذاری شد و او هیاتی را برای اصلاح تقویم ایران به ریاست دانشمند بابلی "دنی تون" بسیج کرده بود. بر طبق تقویم جدید داریوش روز اول و پنزدهم ماه تعطیل بوده و در طول سال دارای ۵ عید مذهبی و ۳۱ روز تعطیلی رسمی که یکی از آنها نوروز و دیگری سوگ سیاوش بوده است

آیا میدانید: داریوش پادگان و نظام وظیفه را در ایران پایه گذاری کرد و به مناسبت آن تمام جوانان چه فرزند شاه و چه فرزند وزیر باید به خدمت بروند و تعلیمات نظامی ببینند تا بتوانند از سرزمین پارس دفاع کنند

آیا میدانید: داریوش برای اولین بار در ایران وزارت راه - وزارت آب - سازمان املاک - سازمان پست و تلگراف (چاپخانه) را بنیان نهاد

آیا میدانید: اولین راه شوسه و زیر سازی شده در جهان توسط داریوش ساخته شد

آیا میدانید: داریوش برای جلوگیری از قحطی آب در هندوستان که جزوی از ایران بوده سدی عظیم بروی رود سند بنا نهاد

آیا میدانید: فیثاغورث که بدلیل مذهبی از کشور خود گریخته بود و به ایران پناه آورده بود توسط داریوش کبیر دارای یک زندگی خوب همراه با مستمری دائم شد

آیا میدانید: در طول سلطنت داریوش کبیر ۲۴۲ حکمران بر علیه او شورش کرده بودند و او پادشاهی بوده که با ۲۴۲ مورد شورش مقابله کرد و همه را برا جای خود نشاند و عدالت را در سرتاسر ایران بسط داد. او در سال آخر پادشاهی به اندازه ۱۰ میلیون لیبره انگلستان ذخیره مالی در خزانه دولتی بر جای گذاشت

داریوش در سال ۵۲۱ قبل از میلاد فرمان داد: من عدالت را دوست دارم، از گناه متنفرم و از ظلم .. طبقات بالا به طبقات پایین اجتماع خشنود نیستم روح آنان شاد. شاید ما ذره ای میهن پرستی را از آنان بیاموزیم

نامی مطمئن و پیشرو

## ساتلایت ۵ ستاره

کنترل کلیه کانالها از هر جای منزل بدون نیاز به سیم کشی

نصب آنتن تلویزیون و نصب تلویزیون پلاسما

نصب و راه اندازی کانالهای ماهواره ای در تمام نقاط انگلستان

Tel: 020 8395 3114  
Help Line: 07817 690 167



Technomate

Your Digital Partner For Life

5 STAR SAT

نصب و تبدیل سیستم ثابت و موتورایزر جهت دریافت هزاران کانال افغانی، فارسی کردی، عربی، ترکی و اروپایی



آریانا TV از کابل  
آریانا افغانستان از آمریکا



reports@persianweekly.co.uk

## مصامبه با آنجلینا جولی، زیباترین بازیگر زن دنیا به انتخاب مجله People

کرد. آقا و خانم اسمیت سر آغاز دگرگونی های عمده در زندگی کاری و شخصی آنجلینا بود.

در فیلم جیا

آنجلینا برای بازی در نقش جین اسمیت بالاترین دستمزد دوران بازیگری خود بالغ بر ۲۰ میلیون دلار را دریافت کرد و با سومین شوهرش آشنا شد. آنجلینا برای اولین بار در دهه ۱۹۹۰ با جانی لی میلر [بازیگر] ازدواج و سه سال بعد از او جدا شده و در سال ۲۰۰۰ با بیلی باب تورنتون عقد ازدواج بسته بود. اما ازدواج دوم نیز بیش از سه سال دوام نیاورده و این دو در سال ۲۰۰۲ متارکه کرده بودند. بازی در فیلم آقا و خانم اسمیت و صحنه های عاشقانه او در کنار براد پیت سبب شد تا شایعاتی در باره عشق او و براد پیت بر سر زبان ها بیفتد. این شایعات در اکتبر سال ۲۰۰۵ با جدایی براد پیت از همسرش جنیفر انیستون و شرح زندگی مشترک با آنجلینا به حقیقت تبدیل شد. براد و آنجلینا نقشی زوجی عیب و نقص را روی پرده بازی می

کردند و خیلی زود تصمیم گرفتند تا این نقش را در زندگی واقعی خود نیز ایفا کنند. تولد اولین کودک شان خوشبختی جذاب ترین زوج سینمایی دنیا را تکمیل کرد و آن گونه که از ظواهر امر پیداست این خوشبختی به این زودی ها از میان نخواهد رفت.



آنجلینا در سال گذشته تنها در یک فیلم [شبان نیکو/چوپان خوب] بازی کرد. البته ناگفته نماند که برای ایفای نقشی بسیار

کوتاه در همین فیلم ۱۰ میلیون دلار دستمزد گرفت و قرار است امسال برای اولین بار روی صندلی کارگردانی بنشیند A Moment in the World برای ساخت

آنجلینا در کنار بازیگری یکی از محبوب ترین چهره های دنیا در زمینه فعالیت های اجتماعی نیز هست. او از سال ۲۰۰۱ سفیر حسن نیت سازمان ملل متحد بوده و سفرهای متعددی به کشورهای سودان، تایلند، اردن، روسیه، سری لانکا، کوزوو، کامبوج، پاکستان، اکوادور و ... برای کمک به پناهندگان انجام داده و در حال حاضر سرپرستی چندین کودک بی سرپرست را نیز عهده دار است.

در فیلم شبان نیکو با مت دیمون

مادر شدن تان موقع فیلمبرداری شبان نیکو در بازی شما تاثیر داشت؟

بله، حتی می توانم بگویم تنها چیزی که مرا به این شخصیت وصل کرد همین بود. چون ویژگی های زیادی برای همذات پنداری نکردن داشت. اما احساس مسئولیت و علاقه ای از دست داده بود CIA که نسبت به پسرش داشت و این که خانواده اش را به خاطر و هراس از این که پسرش نیز وارد این دنیا بشود... همه اینها برای من مفهومی کاملاً شخصی داشت.

اگر بحث بر سر کودک خود شما بود، آیا ساکت می نشستید؟

خیر، اما فیلم در ابعادی بزرگ این مسائل را بررسی می کند. من در زمان حال زندگی می کنم. به عنوان یک زن می توانم بگویم "من دارم می رم، طلاق می گیرم. اینجا چه اتفاقاتی داره می افته" و پرخاش کنم. حتی با خشونت بیشتری هم می توانم صحبت کنم. اما کلور باید از خونسردی مشخصی عدول نکند، او زنی است با تربیت و خویشن دار که با خودش را با زندگی تطبیق داده. در آن بعد از سال ها خدمت، کاری غیر ممکن بود. برای من راحت نبود، CIA زمان ها فکر کردن به خروج از باید تمامی غرایز خود را سرکوب می کردم

یکی از زیباترین زنان دنیا هستید، بازی در نقش زنی بدبخت و همسری بدون عشق چقدر سخت بود؟

راستش من هم دو زندگی زنانه ناموفق پشت سر گذاشته ام [می خندد]. فکر می کنم کسانی که در خانه زندگی خانوادگی متعادلی دارند بهتر می توانند این نقش ها را بازی کنند. به عنوان مثال اگر در زندگی شخصی خودم الکی بودم، یا مادرم و یا یکی از نزدیکانم در کنارم بود، بازی در نقش کلور بسیار ناراحت کننده تر بود. در زندگی واقعی ام نیز هرگز رابطه ای مثل چیزی که در فیلم بود، نداشتم. چون من با هنرمندها بزرگ شدم، آدم هایی پر حرف که می توانند خودشان را بیان کنند. به همین خاطر غریب بود. ولی یکی از مهم ترین بخش های شخصیت هایی که در خود فرو می روند، احساس گمگشتگی است. که من هم در زندگی دقایقی بوده که چنین احساسی داشته ام

و خانواده های آنها وارد می شود، را درک می کنید؟ CIA آیا فشاری که بر کارمندان

## برای من یک نقش کوچک هم کافی است

ترجمه امیر عزتی

آنجلینا جولی ویت متولد ۴ جون ۱۹۷۵ لس آنجلس، ملقب به انجی، زن گربه ای، انج و ای جی یکی دیگر از بچه های هالیوود و صنعت سینمای آمریکاست. پدرش جان ویت بازیگر مشهور دهه ۱۹۷۰ و مادرش مارچ الین برتراند بازیگر بودند. آنجلینا نیز بعدها در انستیتوی نمایشی لی استراسبرگ تعلیم بازیگری دید، اما کار حرفه ای اش را ابتدا به عنوان مدل در شهرهای لندن، نیویورک و سپس لس لنی کراویتز، آنتونلو، Meatloaf، انجلس آغاز کرد و بعدها در ویدیو کلیپ های متعددی از جمله کارهای ظاهر شد Lemonheads و ندیتی و

اولین تجربه های بازیگری اش حضور در پنج فیلم کوتاه و دانشجویی برادرش جیمز هیون بود. در برابر دوربین ظاهر Lookin' to Get Out البته پیش از آن در هفت سالگی برای اولین بار در فیلم Cyborg شده بود. اما یک دهه بعد بود که کارنامه بازیگری اش با حضور در نقشی کوتاه در فیلم [۱۹۹۳] شکل گرفت. در همین سال در دو فیلم کوتاه به نام های الیس و ویریل و آنجلا و ویریل به [۲ کارگردانی استیون شاینبرگ بازی کرد. در طول چهار سال بعدی در هفت فیلم سینمایی بازی کرد، اما فیلم تلویزیونی جورج والاس [۱۹۹۷] بود که نام وی را بر سر زبان ها انداخت و استعدادش کشف



شد. آنجلینا برای بازی در این فیلم اولین جایزه اش را از مراسم گلدن گلاب دریافت کرد. اما موفقیت از راه رسید. بازی در نقش جیا ماریا کارنگی سوپر مدل Gia و شهرت بین المللی در سال بعد با فیلم مشهور دهه ۱۹۷۰ [به کارگردانی مایکل کریستوفر] آنجلینا را به دومین جایزه گلدن گلاب و جوایز اتحادیه بازیگران و مراسم ساتلایت رساند و برای دومین بار نامزد جایزه امی نیز شد. جیا فیلمی تلویزیونی بود، اما بازی چشمگیر آنجلینا در کنار موضوع جنجالی اش باعث شد تا فیلم پخش سینمایی و ویدیویی گسترده ای نیز یافته و شهرت به سزایی بازیگرش به ارمغان بیاورد

فیلیپ نویس در Pushing Tin سال ۱۹۹۹ در کارنامه وی سالی پر بار بود. کار با مایک نیویل در کلکسیونر استخوان و سرانجام جیمز منگولد در دختر، روان پریش نشان از گشوده شدن تمامی درهای هالیوود به روی دخترش حکایت داشت. نقش لیزا راو در دختر، روان پریش دریافت اولین اسکار نقش دوم را به دنبال داشت و سپس جایزه گلدن گلاب، جایزه انجمن منتقدان رسانه ها و انجمن بازیگران سینما از راه رسیدند. سال پایانی قرن بیستم با یک فیلم [فرار در ۶۰ ثانیه] و دریافت جایزه بهترین بازیگر از جشنواره هالیوود گذشت. فرار در ۶۰ ثانیه قابلیت های او را برای بازی در فیلم های گونه اکشن پدیدار ساخت. سال بعد با لارا کرافت: سارق مقبره اولین دستمزد هنگفت خود بالغ بر ۷ میلیون دلار را گرفت و با بازی در نقش دختر جسور و همه فن حریف فیلم تبدیل به شمایل محبوب دختران و پسران سراسر جهان شد. دو سال بعد برای بازی در دومین قسمت لارا کرافت به نام گهواره زندگی ۱۲ میلیون دلار گرفت. در سال ۲۰۰۴ چهار فیلم بازی و در داستان کوسه به جای یکی از شخصیت ها صحبت کرد. سالی که از نظر کیفی سالی پر بار نبود. حضور در فیلم نومید کننده اسکندر او را تا حد نامزدی دریافت تمشک طلائی تقلیل داد. اما سال بعد و فقط با یک فیلم بازگشتی خیره کننده را تجربه





reports@persianweekly.co.uk

لطفا ما را از خبرهای اطراف خود مطلع نمائید  
برای مشاهده هفته نامه بصورت رنگی به وب سایت مراجعه نمائید

## عکسهای ارسالی خوانندگان

عکس ارسالی از محبوبه و مسعود از لندن



این فیلم بود که در کنار هم قرار گرفتیم. آن روز امروز بود. مت با براد دوست شدند، بچه های ما نیز با هم دوست شدند

مثل این که فیلم بعدی تان- قلب قوی- قرار... است یک فیلم تاریک و پر از توطئه باشد

این فیلم درباره سرنوشت است و بسیار پر پیچ و خم و لایه لایه! پیرل برای پیدا کردن دانیل، شوهر خبرنگارش که در پاکستان گمشده، شروع به جستجو می کند. کنار هم قرار گرفتن چند انسان متفاوت، سرنوشت گروهی که به دنبال دانیل می گردند، همه اینها به شکلی تو در تو روایت می شود. پیرل گمشده ای دارد و از طرف دیگر موقع جستجو می فهمد که آبستن است

با براد پیت در آقا و خانم اسمیت؛ اثر گذار ترین نقش زندگی شان

در شهر گناه ۲ بازی خواهید کرد؟ فرانک میلر... سخت به دنبال حضور شماست

بله، در این مورد با هم صحبت کردیم. رمان مصورش را خواندم، اما کار تولید فیلم هنوز شروع نشده. حتما باید دوباره بنشینیم و صحبت کنیم. اتفاق بامزه ای بود، چون وقتی پیشنهاد بازی در فیلم شبان نیکو را دریافت کردم، آبستن بودم. با خودم می گفتم: "خیلی خوب من کلور هستم، یک زن ساکت و افسرده"، خودم را خیلی مسن حس می کردم و بعد پیشنهاد بازی در این نقش سکسی، خشن و پر سر و صدا از راه رسید. پیش خودم فکر کردم "بعد از زایمان بازی در چنین فیلمی خیلی خوب خواهد بود" [می خندد]. در مورد این که کی شروع به فیلمبرداری خواهیم کرد، هیچ اطلاع دقیقی ندارم. ولی به نظرم پروژه بسیار جالبی است. از رمان مصورش خوشم آمد، و حالا که قرار است خود فرانک آن را کارگردانی کند، چرا قبول نکنم؟

آیا شما را در فیلم دیگری به همراه براد پیت خواهیم دید؟

.. آن موقع کی از بچه ها مراقبت خواهند کرد؟

البته، حتی اگر یک مامور پلیس یا مامور دولت باشید، به هر حال مملکت تان باید بیش از هر چیز و قبل از هر چیز برای تان اهمیت داشته باشد. باید با این وضعیت در طول زندگی کنار بیایید. کار در بسیار سخت تر است، واقعا در مورد هیچ CIA چیز حرف نمی زنند. فداکاری و وحشتناکی است

با رابرت دنیرو و مت دیمون هنگام فیلمبرداری شبان نیکو

با رابرت دنیرو اولین بار در انیمیشن داستان...کوسه همکاری کردید

بله، آن زمان ماهی بودیم. کار فوق العاده ای بود. در سایه همین کار بود که رویای همبازی شدنم با دنیرو به واقعیت پیوست

اما بازیگران اغلب کارگردان های خوبی از آب در نمی آیند

درست است. اما رابرت کسی است که می تواند فیلم تمام شده را در ذهن خودش مجسم کند. به عنوان یک بازیگر فقط روی شخصیت ها تمرکز نمی کند، بلکه روی تمامی قصه و روابط بین شخصیت ها در دل قصه فکر می کند. در این فیلم هم می خواست فراتر از شخصیت ها و رفتارشان، همه قصه، تاریخ و انسان ها را با ریزترین جزئیات را نشان بدهد. نسبت به فیلم علاقه زیادی داشت. در مورد جزئیات و تحقیقات بسیار دقیق بود، خیلی سخت کار می کرد

فیلم خوب کوتاه شده. آیا شما انتظار طولانی تر شدن اش را داشتید؟

خیر، تمامی قسمت هایی که بازی کرده ام در فیلم وجود دارد. از طرف دیگر می توانستم همه کارم را در یک روز فیلمبرداری کنم. برای یک بازیگر مهم ترین چیز بزرگ بودن نقش نیست. خود شخصیت ها و باور پذیر بودن شان مهم ترند. من از این فیلم حمایت می کنم، به همین خاطر یک نقش کوچک هم برای من کافی بود

با مت دیمون از همه اسب های زیبا آشنا هستید؟

خیر، قبلاً آشنا شده بودیم، اما همبازی نشده بودیم. سال هاست که این طرف و آن طرف با هم برخورد می کنیم اما به معنای واقعی در



FOOD STATION

رستوران و پیتزا شاپ

0208 566 2953  
FREE DELIVERY



طعم واقعی غذای ایرانی  
پاد آور خاطرات شیرین

139 UXBRIDGE ROAD,  
WEST EALING, W13 9AU





# آموزش هفته

لطفا مقالات آموزشی خود را برای ما ارسال نمایید info@persianweekly.co.uk

## قانون کار در انگلستان

زمان استخدام پرسنل در انگلستان، لازم است از شرایط قانونی مربوط به اشتغال از قبیل قرارداد، اخراج، مهلت اخطار، ساعات کار، مرخصی زایمان، میانگین دستمزد ملی آگاهی داشته و از آنها پیروی کنید. برخی از شرایط قانونی حائز اهمیت که باید مورد نظر شما قرار گیرد در این جا ارائه می گردد.

- قراردادهای استخدام
- قرارداد استخدام یک توافق حقوقی الزام آور بین شما و کارمند شما است. این قرارداد از دو بخش توافق شفاهی و کتبی تشکیل می شود که می تواند شامل موارد زیر باشد:
- شرایط صریح
- شرایط ضمنی از قبیل:
- شرایطی که بدیهی تر از آن است که قید شود
- شرایط لازم برای اجرایی نمودن قرارداد
- شرایط معمول و متداول صنعت
- شرایطی که عطف به اسناد دیگر در هر قرارداد گنجانده می شود.
- شرایط مندرج در قانون
- نیازی به درج تمام شرایط به صورت مکتوب نخواهید داشت. ولی لازم است جزئیات شرایط اشتغال را ظرف دو ماه از تاریخ شروع قرارداد به اطلاع کارکنان برسانید. مشروح این جزئیات در "گزارش مکتوب اطلاعات اشتغال" ارائه شده و شما می توانید از سایت وب DTI تحت عنوان "مقررات اشتغال (PLY00)" دریافت کنید.
- به طور کلی، قراردادهای تنها در صورت توافق طرفین قابل حک و اصلاح خواهند بود. اگر شما تغییری در قرارداد ایجاد کنید، کارمندان می توانند ادعای خسارت کرده، استعفاء داده یا انفصال قانونی را در دادگاه مطرح کنند.
- هر قرارداد به دو صورت قابل فسخ است:
- براساس توافق متقابل با
- توسط یکی از طرفین از طریق اعلام اخطار لازم
- خراج

شما می توانید هر یک از کارکنان خود را، هر زمان لازم باشد، اخراج کنید معذرا، باید اخطار لازم انجام گیرد مگر شرایط. اخراج بالادرنگ را توجیه نماید. به طور کلی، کارمندان حق دارند ناعادلانه اخراج نشوند. اطلاعات لازم در مورد مهلت قانونی اخطار و اخراج موجه / غیرموجه در سایت وب DTI در اختیار شما قرار دارد.

- حداقل دستمزد ملی
- حداقل دستمزد ملی ساعتی برای کارگران ۲۲ سال به بالا ۸۵/۴ پوند، کارگران ۱۸ تا ۲۱ سال ۱۰/۴ پوند و برای ۱۶ و ۱۷ ساله ها ۳ پوند است. اطلاعات به روز شده در سایت وب DTI ارائه می گردد.
- مقررات ساعت کار

این مقررات حقوق اساسی و پوشش حمایتی لازم را برای کارگران فراهم نموده، عدم اجبار آنان به اضافه کار اجباری و تعلق چهار هفته تعطیلات با حقوق در سال را برای آنان تضمین می کند. شما می توانید یک راهنمای رایگان در این زمینه از سایت وب DTI درخواست نمایید.

- کمک دولت به موسسات تجاری
- دولت انگلستان برنامه های متعددی جهت کمک به فعالیتهای تجاری، از طریق ترویج داد و ستد، ابتکار و بهره وری روزافزون را فراهم نموده است. در این جا تنها بخشی از اقداماتی که در حال حاضر توسط اداره تجارت و صنعت (DTI) و دیگر بخش های دولتی و اغلب با کمک سازمانهای وابسته در حال انجام است، ارائه می گردد. سایت های وب ذکر شده مشروح اطلاعات و پیوندهای قابل استفاده در این زمینه را در اختیار شما قرار می دهند.

## امنیت فایلها در کامپیوترهای قابل حمل

در زمان استفاده از دستگاه های قابل حمل نظیر کامپیوترهای Laptop علاوه بر رعایت اقدامات احتیاطی در خصوص حفاظت فیزیکی آنان، می بایست یک لایه امنیتی دیگر به منظور ایمن سازی داده ها را ایجاد نمود.

چرا به یک لایه حفاظتی دیگر نیاز داریم؟  
به منظور حفاظت فیزیکی کامپیوترهای Laptop و سایر دستگاه های قابل حمل از روش های متعددی استفاده می گردد (امنیت فیزیکی کامپیوترهای Laptop). استفاده از هر روشی به منظور حفاظت فیزیکی، عدم سرقت اینگونه دستگاه ها را تضمین نمی نماید. دستگاه های فوق بگونه ای طراحی شده اند که امکان حمل و جابجائی آنان ساده باشد و همین موضوع می تواند احتمال سرقت آنان را افزایش دهد. سرقت یک کامپیوتر حاوی اطلاعات حساس پیامدهای خطرناک امنیتی را بدنبال خواهد داشت. علاوه بر موارد فوق، هر دستگاهی که به اینترنت متصل می گردد، دارای استعداد لازم به منظور حملات شبکه ای متعددی است (خصوصاً اگر ارتباط از طریق یک اتصال بدون کابل ایجاد شده باشد).

عملیات لازم به منظور امنیت داده ها

استفاده صحیح از رمزهای عبور: سعی نمائید که برای استفاده از اطلاعات موجود بر روی دستگاه های قابل حمل همواره از رمزهای عبور استفاده نمائید. در زمان درج رمز عبور، گزینه هایی را انتخاب نمائید که به کامپیوتر امکان بخاطر سپردن رمزهای عبور را می دهد. از رمزهای عبوری که امکان تشخیص آسان آنان برای افراد غیرمجاز وجود دارد، استفاده نگرده. از رمزهای عبور مختلفی برای برنامه های متفاوت استفاده نمائید (حفاظت رمزهای عبور).

ذخیره سازی جداگانه داده های مهم: از امکانات و دستگاه های متعددی به منظور ذخیره سازی داده می توان استفاده نمود. فلاپی دیسک ها، دیسک های فشرده CD، DVD و یا درایوهای فلش قابل حمل، نمونه هایی در این زمینه می باشند. پیشنهاد می گردد اطلاعات موجود بر روی دستگاه های قابل حمل (نظیر کامپیوترهای Laptop) بر روی رسانه های ذخیره سازی قابل حمل و در مکان های متفاوت، ذخیره و نگهداری گردد. بدین ترتیب در صورت سرقت و یا خرابی کامپیوتر، امکان دستیابی و استفاده از داده ها همچنان وجود خواهد داشت. مکان نگهداری داده ها می بایست دارای شرایط مطلوب امنیتی باشد.

رمزنگاری فایل ها: با رمزنگاری فایل ها، صرفاً افراد مجاز قادر به دستیابی و مشاهده اطلاعات خواهند بود. در صورتی که افراد غیر مجاز امکان دستیابی به داده ها را پیدا نمایند، قادر به مشاهده اطلاعات نخواهند بود. در زمان رمزنگاری اطلاعات، می بایست تمهیدات لازم در خصوص حفاظت و بخاطر سپردن صورت کم شدن رمزهای عبور، امکان دستیابی مواجه می گردد. (آشنائی با رمزنگاری)

حفاظت کامپیوترهای قابل حمل: کامپیوترها بوده و می بایست اطمینان حاصل نمود. (جایگاه نرم

در صورت استفاده از شبکه های متعدد فایروال ها مضاعف می گردد. با فایروال ها حفاظت لازم و پیشگیری اولیه در خصوص دستیابی به سیستم توسط افراد غیرمجاز انجام خواهد شد (فایروال چیست؟).

Back up گرفتن داده ها: از هر نوع داده ارزشمند بر روی یک کامپیوتر می بایست back up گرفته و آنان را بر روی CD-ROM، DVD-ROM و یا شبکه ذخیره نمود. بدین ترتیب در صورتی که کامپیوتر سرقت و یا با مشکل خاصی مواجه شود، امکان دستیابی به اطلاعات و تشخیص سریع داده های در معرض تهدید وجود خواهد داشت.

نصب و نگهداری نرم افزارهای ضد ویروس در مقابل ویروس ها نظیر حفاظت سایر همواره از بهنگام بودن این نوع برنامه ها افزارهای ضدویروس).

نصب و نگهداری یک فایروال: ضرورت استفاده از استفاده از



موجود



reports@persianweekly.co.uk

لطفا ما را از خبرهای اطراف خود مطلع نمائید  
برای مشاهده هفته نامه بصورت رنگی به وب سایت مراجعه نمائید

## ملکه اینگلس علاقمند به آی پاد و ایمیل

بر طبق گفته دیلی تلگراف ملکه انگلیس که یک تلفن موبایل و مینی آی پاد سبزر اختیار دارد. همچنین وی داری یک ای میل اکانت هم میباشد. اما ای میل های خود را تایپ نکرده بلکه آنها را دیکته می کند.  
ملکه ۸۱ ساله انگلیس این نکته را در گفتگوی خود با الیزابت سالترس ادیتور گاردین اذعان نموده است. شرح این گفتگوبدین قرار است.  
سالترس: باید با هم در تماس بمانیم  
ملکه: حتما! اجازه دهید ای میل آدرس خود را به شما بدهم.  
سالترس: عجب! شما هم از ای میل استفاده میکنید!؟  
ملکه: بله اما البته خودم آنها را نمی نویسم بلکه همه آنها را دیکته می کنم.  
باکینگهام پالاس در تایید اینکه آیاملکه بر استی داری ای میل اکانت است یانه سخنی ابراز نداشته است اما بنا بگفته دیلی تلگراف ملکه در ارتباط مداوم با نوه های خود از طریق ای می باشد.

سرویس تعمیر و تنظیم موتور  
گیربکس برق اگزوز کلاچ باطری  
نقاشی صافکاری  
و کارهای خدمات بیمه

دیگران اتومبیل خود نباشید  
ما کلیه مشکلات  
اتومبیل شما را در اسرع وقت  
با کیفیت عالی حل خواهیم کرد



تعویض خرید و فروش انواع اتومبیل  
قیمت مناسب و گارانتی پس از فروش  
از نمایندگی و تعمیرگاه  
اتو آریا دیدن فرمائید

شرکت اتو آریا آماده مشاوره رایگان برای حل مشکلات شما  
در ارتباط با اتومبیل و بیمه شما در هر زمان می باشد

# AUTO ARYA

در خدمت تمامی هموطنان، خصوصا شمال تا غرب لندن



Tel: 020 8452 9100

74 Hassop Road, Cricklewood, London, NW2 6RX

Help Line: 079 8082 3895- 087 0890 7579



## ۲۴ ساعت در خواب و بیداری

من زن دومشم" می فهمم بیشتر دوست دارد از زندگی خودش بگوید تا جریان زورگیری و دادگاه. "شوهرم وقتی قضیه زنی را شنید که شوهرش رو کشته و بعد هم پخته بود، گفت اگه قدرت داشتم همه زنها و دخترها رو می کشتم. من بهش گفتم حتی منو؟ گفت نه تو رو واسه خودم نگه می داشتم. من بهش گفتم ولی من اگه قدرت داشتم حتی تو رو هم زنده نمی گذاشتم". با خنده به من نگاه می کند و می گوید: "مردا رو باید کشت. همه شوون". می گویم چون شوهرت هفت سال محکومیت دارد می توانی طلاق بگیری. می گوید "گفته اگه طلاق بگیری پیام بیرون می کشمت، می خوام برم کلاس خیاطی".

شهرها برایمان چای می ریزد. دختر جوانی که قبلا شنیده بودیم دو نفر را کشته دم در ایستاده. موهایش را تیغوسی زده و بلوز آستین کوتاه و شلوار به تن دارد. می گوید می خواهد با ما حرف بزند. قتلی بودن یک نوع شخصیت و ابهت محسوب می شود. با گفتن اینکه قتلی هستی یک حس احترام آمیخته با ترس در طرف مقابل ایجاد می کنی. این برای ما که کوتاه مدت آنجا بودیم چندان مصداق نداشت ولی اعجاز آن را در چهره زندانیان می دیدیم. هدیه مویدی ۲۱ ساله، در حالیکه چمباتمه زده می گوید دو نفر را کشته ام. ولی وقتی از اول ماجرا شروع به تعریف می کند همه چیز معلوم می شود. با پسری که عضو یک باند جعل اسکناس بوده رابطه داشته و پسر برای ایجاد شک کمتر، از او برای جابجایی پول و غیره استفاده می کرده تا وقتی که باند لو می رود. و اما جریان قتل مربوط به داخل زندان بوده است. به محض اینکه این را می گوید ماجرای قتل در بند زنان بر سر مسائل ناموسی که مدتی قبل خوانده بودم به خاطر می آید. معروف است که در بند زنان، عده ای که معمولاً هیجکی تر و خشن ترند مردند و تیپ مردانه می زنند. اینها به خاطر نیاز جنسی، با زنان و دختران دیگر رابطه برقرار می کنند که اگر دو طرف راضی باشند مشکلی نیست و گرنه مشکلاتی مثل فیلم "زندان زنان [۳]" پیش می آید. در این بین بحثهای رقابت و مسائل ناموسی هم مثل همان روابط مردها با یکدیگر پیش می آید که از قرار معلوم قضیه قتل مربوط به کسی بوده که چشم به ناموس آن یکی داشته و شبانه به قتل می رسد. اما روایت هدیه چیز دیگری بود. "دهن لقی می کرد و خبر می برد ما هم چند نفری شب رفتیم سر وقتش، نمی خواستیم بکشیمش ولی خب مرد دیگه". همینطور که دارد حرف می زند به دستها و مچ دستش نگاه می کنم زخمهای عمیقی که نتیجه خودزنی است روی رگهای مچ دستش است و گوشت اضافه آورده. روی دستش هم جای چندین سوختگی عمیق با سیگار است. "خب دومی جریانش چی بود؟" "هیچی اولی رو که نفهمیدن ولی دومی رو که خبرچینی می کرد و پروبازی درمی آورد رو که ادب کردیم یک نفر فهمید و رفت لو داد".

"حرفاشو باور نکن" این جمله ای بود که تقریباً هر بار که پای صحبت کسی می نشستیم و دهانمان از تعجب باز می ماند نفر دیگری به ما می گفت و با گفتن این جمله داستان خودش را شروع می کرد مثل هزار و یک شب و پایانی هم نداشت. آخر نمی فهمیدی کدام راست می گوید و کدام دروغ.

از اتاق می زنیم بیرون. هوا بارانی است. به حیاط زندان می رویم. محوطه ای بین چهار دیوار بلند و سر به آسمان کشیده. دور تا دور طناب لباس و لباسهای خیس و مجاله روی آن. یاد آن همه "رابطه ای" می افتم و شرایط غیربهداشتی شستشو و خشک کردن لباسهای زیر، همه روی یک بند و گاهی روی هم.

کمی که در حیاط قدم می زنیم مریم می گوید درست است که اینجا کلی چیز برای دیدن و شنیدن وجود دارد ولی ما نباید فراموش کنیم که آوردن ما به این بند غیرقانونی است. تصمیم می گیریم به دفتر رئیس زندان برویم و اگر موافقت نکرد ما را پیش بقیه ببرد همانجا بست بنشینیم. همین کار را هم می کنیم. همینطور که روی زمین نشسته ایم

که با قرصهای قوی، آرام نگه داشته می شوند. غذا را آورده اند و سهم هرکس را داده اند. ظاهرش اصلاً جالب نیست و زندانیان با اکراه آن را می خورند. لیلا نانها را تقسیم می کند و جیره هرکس را می دهد. برای ما نمی گذارد. شهلا می گوید "تو کاری نداشته باش سهمشان را بده خواستند می خورند نخواستند نمی خورند". خانم مهربان به لیلا می گوید نانهای قبلی را به او بدهد؛ بعد شروع می کند به خورد کردن نانها. نگاه پرسشگر مرا که می بیند می گوید: "ما که اینجا کاری از دستمون برنمیاد الاقل این گنجشکهای بیچاره را سیر کنیم شاید کسی هم در غربت بچه های ما را سیر کند".

بچه های ما در عراقند و سالهاست آنها را ندیده. شهلا به لیلا می گوید از اتاق کناری ضبط را بگیرد بیاورد. یک نوار ترکی می گذارد و خودش هم با آن شروع به خواندن می کند. قشنگ می خواند. می آید کنار تختش می نشیند. ظاهراً با خودش زمزمه می کند ولی مخاطبش ما هستیم: "یک روز سه شنبه بالاخره می آیند و می برند، و همه چیز تمام می شود". مریم می پرسد رضایت نمی دهند؟ اگر هم بدهند پای چوبه دار می دهند. بالش را در آغوش می فشارد و آهی می کشد و می گوید "که چقدر دوست داشتم بازهم ناصر را بغل بگیرم... تلویزیون روی یخچال روشن است و سریال نشان می دهد. هرچند اتاق یک تلویزیون و یخچال دارند. نگاهی به قالیچه وسط اتاق می اندازم و ملحفه های نو و خوشرنگ تشکها. به شهلا می گویم از نظر امکانات رفاهی مشکل زیادی ندارید نه؟ شهلا می گوید: "مشکل ما خودمانیم. مشکل، خوابیدن و زندگی کردن حداقل ۱۵ نفر در یک اتاق است مشکل، ناسازگاری ما با هم است". راست می گوید و رفتارشان هم این را نشان می دهد. جز در موارد ضروری با هم حرفی نمی زنند غیر از لیلا که روح زندگی اتاق است و گاهی که نمک می ریزد جو سرد اتاق را می شکند. ذات زندان و اسیری افسرده کننده است و پراکندگی و تنوع سنی و جغرافیایی و فرهنگی و... به اختلافات دامن می زند.

لیلا با یک سینی در دست وارد اتاق می شود. با ناراحتی می گوید: "سبزه ها خراب شده". چند روز گذشته، هوا ابری بوده واز تنها پنجره کوچک اتاق، نور کافی به سبزه های عید نرسیده. به جای لیلا بغض می کنم. این طفلی ها شب عید اینجا هستند؟ و یک لحظه با خود فکر می کنم شاید خودم هم اینجا باشم.

خانمی که تختش کنار تخت شهلاست داستان خودش را تعریف می کند. سالها با شوهرش اختلاف داشته و شوهرش یک چک سفیدامضای او را که برای دانشگاه بچه ها کنار گذاشته بوده با مبلغ کلانی خرج کرده و بعد از به زندان افتادن زن او را طلاق داده است. آن یکی برای ضمانت، سندی را گرو گذاشته بوده که بنگاهدار با استفاده از آن کلاهبرداری کرده و زن به زندان افتاده است.

یک برگ کاغذ می گیرم (راستی برگه را از کدامشان گرفتم؟). روی یکی از تختههای خالی طبقه دوم دراز می کشم. بالاخره باید به این وضع عادت کنم، هرچه زودتر بهتر. سعی می کنم از وضعم راضی باشم و محیطم را دوست داشته باشم. دراز می کشم. احساس خوبی است. چند جمله کوتاه فقط در حدی که بعداً خودم سردر بیارم می نویسم. همه شان آدم را زیر نظر دارند. اگر زیاد بنویسی شاید دیگر نتوانی یک کلمه هم ازشان بشنوی. دختری که ۴-۲۳ ساله به نظر می آید و جایش بالای تخت لیلا و در امتداد تخت من است به من نگاه می کند. تا این لحظه یک کلمه هم حرف نزده. می گوید: "حالا زندان خوبه؟ می خوای تو اینجا بمون من برم. توهم تحقیقات رو کامل کن". لحنش کاملاً جدی است و بعد هم از اتاق می رود بیرون.

لیلا خیلی دوست دارد با ما دردلد کند. می پرسم تعریف کن چطور زورگیری می کردی؟ زیاد مایل نیست در این باره حرف بزند. "من بیرون در می ایستادم و او می رفت داخل..." ادامه نمی دهد و می پرد سر این بحث که "ده سال از من بزرگتره.

نامیده می شود شامل سالن ورزش، کتابخانه و کلاس کامپیوتر است که به نظر می رسد اتاق کامپیوتر فقط در حد یک اسم است. به غیر از کلاس قرآن که زنان مستتر در آن به چشم می خورند بقیه عموماً جوان هستند. اصولاً جوانترهای زندان بیشتر به خودشان می رسند، آرایش می کنند، کلاس ورزش می روند و کتاب می خوانند. کتابخانه اتاقی ۱۳-۱۲ متری است که حدود ۷-۸ قفسه کتاب دارد. کتابها اغلب کهنه هستند. روزنامه و مجله هم هست. ۵-۴ نفر در کتابخانه نشسته اند. مسئول کتابخانه دختری است زیبا حدوداً ۳۰ ساله که به خاطر حمل مواد مخدر به حبسی طولانی مدت محکوم شده است. چند کتاب را ورق می زنم. خانمی حدوداً ۴۵ ساله با مریم صحبت می کند به خاطر چک برگشتی در زندان است. نیم ساعت پیاپی حرف می زند و اگر دل به دلش بدهی تا فردا هم برایت حرف دارد. حق هم دارد: "۲۰ سال زحمت کشیدم و بچه های این کشور را درس دادم. آیا این رسمش است که به خاطر چک برگشتی یک معلم آبرومند را به زندان بیاورند؟"

مریم بدنسازی می آید و دختران جوان جمع می شوند در سالن و تمرین آغاز می شود. به نظر می رسد مریم هم از خود زندانیان است. در زندان همه قشری وجود دارد.

دو تلفن یکی کارتی و یکی رمزی هم در بخش فرهنگی است که جایزه کسانی است که به کلاس می روند. تلفن کارتی صفی طولانی دارد ولی وقتی کاری برای انجام دادن نداشته باشی و چند روزی هم از اخبار به دور مانده باشی تلفن زندان بهترین راه گذران وقت است. به انتهای صف می روم میترام که قبلاً باهاش آشنا شده ام و سعی دارم کمکمان کند مرا به طرف دستگاه تلفن رمزی می برد و می گوید شماره ات را بگو. صدای چند نفر درمی آید ولی میترام می گوید وقت خودش را به ما داده. تلفن می زنیم و وقتی می خواهیم لاقط هزینه مکالمه را حساب کند زیر بار نمی رود و حتی ناراحت می شود. واقعا برایم عجیب است که او با چه نیتی و با چه انگیزه ای انقدر محبت می کند. همه می دانند وقتی در زندان باشی یک ریال هم برایت غنیمت است. در عوض او تنها از من می خواهد که باهاش پینگ پنگ بازی کنم. چند لحظه بیشتر بازی نکرده ایم که من و زارا را به دفتر رئیس زندان صدا می زنند. مریم نگران می شود که چرا او را صدا نکرده اند. مریم را هم با خود می بریم. مهتاب (اسمی که خودمان روی زندانبان بند ۲۰۹ گذاشته ایم) را با چند پاکت کوچک سفید در دست می ببینیم. ظهر است و زمان دارو! در زمان تشکیل پرونده، بیماریهای زندانی را می پرسند و درمان و مراقبت لازمه را در مورد او یادداشت می کنند و اگر دارویی لازم داشته باشد برایش تجویز می کنند. من هم که می دانستم به احتمال زیاد به معده درد مبتلا خواهم شد رانیتیدین و کلینیدیوم سی و یک آرامبخش درخواست کردم که ظهر و شب برایم می آورند و من، به جان شادی که قبلاً این نکته را به ما گفته بود دعا می کردم. فکر نمی کردم حالا که از بند ۲۰۹ به بند عمومی منتقل شده ام باز هم قرصم را بیاورند. در حال از آزادی خبری نیست ولی فرصت خوبی است که با رئیس زندان صحبت کنیم. خانم رضایی رئیس بند عمومی زندان اوین، زنی حدوداً ۳۷ ساله است با جثه ای کوچک که در چادر مشکی کوچکتر هم به نظر می رسد. پشت میز اتاق کوچکش نشسته و عصبی و خسته به نظر می رسد. تصورم از رئیس زندان زنی خشن تر و تنومندتر بود. جراتمان بیشتر می شود به او می گویم اتهام ما سیاسی است و نگاه داشتن ما در بند عمومی خلاف قانون است. مودب و حتی می توان گفت مهربان است. میگوید قدرتی ندارد و فقط زندانبان ماست.

ظهر است به اتاق برمی گردیم. یکی می پرسد چرا صدایتان می زندند؟ گفتم برای قرص. با تعجب می گوید هنوز نیامده قرصی شده اید؟ قرصی ها زندانبانی خطرناک یا دارای مشکلات عصبی هستند

صبح زود، طوری که برای خودم هم عجیب است از خواب می پریم. بچه ها هنوز خوابند. در حالیکه کل دار و ندارم هزار تومانی است که آخرین دفعه از کیفم برداشتم به طرف فروشگاه می روم بسته است. کنار تلفن چند نفر ایستاده اند. می پرسم می شود با کارتشان زنگ بزنم یکی می گوید نه و دیگری کارتت تمام شده است. به اتاق برمی گردم بچه ها بیدار شده اند. شهلا کارتت را به ما می دهد و هر چه اصرار می کنیم پولش را بدهیم قبول نمی کند. اما مشکل تازه شروع می شود. اینجا وقت تلفن هرکس ثابت و مشخص است. یک برگه در کنار



هر دستگاه تلفن است که در غیر آن ساعت زنگ بزند کمترین مجازاتش یک کلیک روی دکمه قطع تلفن است و فحش و دعوا هم سرچاپش. مگر اینکه وقت خریده باشی. خوشبختانه کلید حل مشکلات به دادمان می رسد، با یک تذکر خاله شهلا، دریا شکافته می شود و به پای دستگاه تلفن می رسیم. به وکیل و خانواده هایمان زنگ می زنیم. به نیما می گویم حال مهتاز محمدی و خانم گورایی و پروین اردلان خوب نیست و حرف بازجو را که گفته بود به خانواده ات اطلاع بده برایت وثیقه بیاورند بازگو می کنم. مریم نگران مادرش است و می خواهد با او صحبت کند ولی مادرش خانه نیست.

تلفن که تمام می شود تازه یادمان می افتد که صبحمان را با چند صد زندانی اوین در بند عمومی زندان آغاز کرده ایم. همیشه دوست داشتم بدانم یک روز زندان زندانی چگونه می گذرد حالا هر لحظه برایم غنیمت است. کاش قلم و کاغذ داشتم تا هرچه را که می بینم بنویسم. کاش ضبط صوت داشتم تا با تک تک زندان بند مصاحبه کنم. هر کدام یک گزارش مفصل جنجالی می شد.

به اتاق برمی گردیم. همه صبحانه خورده اند و البته هر یک در سفره جداگانه. صبحانه یا پنیر است یا کره و مربا. بالاخره متوجه می شویم این بند عموماً برای مجرمان مالی است. کسانی که تا دیروز آسوده و آبرومند زندگی می کرده اند و به خاطر یک اشتباه به زندان افتاده اند. می گویم اشتباه چون تا جایی که دیدیم اکثراً به خاطر ناآگاهی نسبت به قانون یا بی احتیاطی در دادن چک و ضمانت و... و اعتماد نابجا دچار دردسر شده بودند.

همان خانم مهربان دیشب را می بینم که دفتر و کتابی زیر بغل زده و می گوید می روم فرهنگی. "بخش فرهنگی زندان، کلاسهای مختلفی داره که هرکس در کلاسهاش شرکت کنه امتیاز می گیره" این را می گوید و به کلاس قرآن می رود. فرهنگی، حیاط، آشپزخانه و اتاق مددکاری را یکی یکی گز می کنیم کارگاههای خیاطی و... پایین هستند که تا آخر نمی توانیم ببینیمشان. فرهنگی از همه جالبتر است.

بخش فعالیتهای فرهنگی که به اختصار "فرهنگی"



info@persianweekly.co.uk

## طنز هفته بند

با اجازه  
ف-ر

!بابا غیر از من و تو که آدمی نیست تو دنیا -

.خیلی بده که غیر از خودت هیشکیو آدم حساب نمیکنی :

.آدم سرش را به درخت میکوبد و گریه میکند

**چند ماه بعد**

.ببین، من اصلا دوست ندارم تو همش دوستاتو :

!بیاری تو خونه

.دوستامو؟! -

!آره دیگه، خوشم نیمااد :

!من کی دوستامو آوردم تو خونه؟ -

!حالا اومدیم و آوردی :

!بابا من دوستی ندارم آخه! کدوم دوستام؟ -

!چه میدونم مثلا همکارات :

- آخه کسی الان تو دنیا نیست من برم دوست -

!بشم باهش

.همین دیگه! نیبیم با کسی بری دوست بشی :

!ها! از راه به درت میکنن

- اکی؟ -

!همین لات و لوت ها :

آدم سرش را به درخت میکوبد و ضجه

!میزند

**زمستان همان سال**

تو چرا هیچی واسه من نمیخوری؟ :

- چی بخرم؟ -

.چه میدونم، مرد های دیگه چی میخرن واسه زناشون؟ :

- مردای دیگه کدومه؟ کدوم مردا؟ -

!آره ... هر وقت هم گیر کردی خودتو بزنی به اون راه :

آدم دلش میخواهد لباسش را پاره کند ولی میترسد سانسور شود. با چماق توی

.سر خودش میزند

**دادگاه خانواده**

آقای قاضی گومبا، گیر داده که مادرتو نیار خونه ما! من مادر دارم آخه؟ -

آقای قاضی زندگی واسه من نذاشته! من دیگه نمیتونم با این مرد بی غیرت :

.زندگی کنم

!خانوم یعنی چی بی غیرت؟ دو نفر بیشتر نیستین برین سر زندگیتون دیگه +

آقای قاضی هر بار من میام خونه یقه مو میچسپه که بوی عطر میدی! کجا -

بودی!

!آقای قاضی من زنی نیستم که خیانت رو تحمل کنم :

بابا خیانت کدومه! آخه مگه زن دیگه ای تو دنیا هست که من برم دنبال اون؟ -

.دروغ میگه آقای قاضی، از اول زندگی همش به من میگه زن دیگه ای تو دنیا :

نیست، فقط تو! ولی همش میره دنبال این و اون. - آقای قاضی شما که ایشالا

متوجه هستی؟

.گومبا قاضی میمون ها آدم را زیر چشمی نگاه میکند

.بیا یه دقیقه بیرون +

بیرون از دادگاه

!ببین پسرم من میخوام بهت کمک کنم +

.خدا خیرت بده آقای قاضی -

!په من راستشو بگو، به زنت خیانت کردی؟ +

.آدم با بیچارگی گوریل پیر را نگاه میکند

**ماه بعد ۱**

آدم را روی یک کنده نشانده اند. دستانش را با ساقه یک گیاه بسته اند. روی

سرش یک نارگیل نصفه گذاشته اند. ۴ میمون از سر و کولش بالا میروند. حوا به

دکتر ماکو، متخصص جنون میمون ها میگوید: آقای دکتر خوب میشه؟

عشقولانه های  
آدم و حوا

یه روز آدم کنار رودخونه نشسته بود و داشت کیهان ورزشی میخوند. بهو دید  
یه موجودی از جلوش رد شد. موهای بلند  
های لایت طلاایی روی قهوه ای، لب ها هورمون زده، لنز سبز، ببین چی از آب در  
میاد ... یه کم همینجوری زل زد به راه رفتنش ... بعد روزنامه رو انداخت یه گوشه  
و بلند شد. پوست تخمه هایی که خورده بود رو با پاش زد و انداخت تو رودخونه  
و رفت توی کلبه ش. از قفسه کتاب هاش کتاب گونه شناسی میمون ها، نوشته  
دکتر اسرافیل رو برداشت و شروع کرد عکساشو نگاه کردن. هر چی نگاه کرد  
همچین موجودی رو پیدا نکرد! بهو یه فکری به سرش زد! نه!!! این میمون نبود،  
این یه چیزیه بود مثل خود من! (خسته نباشی) بلافاصله برگ موی که دور منطقه  
ممنوعه ش پیچیده بود رو باز کرد و یه برگ انجیر تر و تازه بست به خودش و  
زد بیرون دنبال موجود مرموزی که دیده بود. بعد از یه کم گشت و گذار بالاخره  
پیداش کرد. زیر یه درخت نشسته بود و داشت ناخن هاشو سوهان میزد. یه کم  
دور و برش پلکید تا متوجه شد که اون موجود مرموز داره زیر چشمی نگاش  
میکنه. دل به دریا زد و رفت جلو

- مزاحم که نیستم؟ -

.نه خواهش میکنم :

.ببخشید اسم شما چیه؟ -

اسم من حواس، بچه ها بهم میگن منگول! (اون موقع ها منگول اسم با کلاسی :  
(بوده)

.منم آدم هستم، بهم میگن شنگول! خوشبختم -

.همچنین، اسم قشنگی دارین :

لطف دارین. بلدین پشتک بزنین؟ -

.نه، شما بلدین؟ :

!بله، اجازه میدین اجرا کنم؟ -

جدی بلدی؟ :

... آدم چند بار پشتک زد و زیر بغلشو خاروند

حوا گفت: واقعا کارتون خیلی عالی بود. از کجا یاد گرفتین؟

.کلاس رفتم -

!خیلی خوبه :

!این شماره منه، خوشحال میشم زنگ بزنین -

... وای ... آخه :

!چی شده؟ -

!راستش من نامزد دارم :

!نه!!! کیه؟ -

!بوگو :

... اه اه اون گوریل بد ترکیب! مرده شورش بیره -

.روز بعد حوا به آدم زنگ زد و ۴ ماه بعد با هم ازدواج کردند ۳

!حوا، عشق من -

!آدم، مرد زندگی من :

.حوا، بهت قول میدم غیر از تو تو روی هیچ زنی نگاه نکنم -

!زن؟ :

-!!ها -

.آهان ... باشه! منم قول میدم هیچ وقت چشمم تو چشم هیچ مرد دیگه ای نیفته :

**سال بعد ۱**

!ببین این بار صدمه من در میزنم میگی کیه -

.خب عزیزم باید بدونم کی داره در میزنه! من یه زن تنها که نمیتونم درو روی :

!هر کسی باز کنم

!ای بابا!! خب آخه کی میتونه باشه غیر از من؟ -

!یکی دیگه :

چت، جدیدترین اخبار لندن و مطالب خواندنی و عکسهای دیدنی

در سایت

www.persianweekly.co.uk

هفته نامه پرشین جهت تکمیل کادر مطبوعاتی خود به تعدادی همکار نیازمند است ،

لطفا علاقمندان با شماره 02084537350

یا ایمیل : info@persianweekly.co.uk تماس بگیرید



لطفا ما را از خبرهای اطراف خود مطلع نمائید  
برای مشاهده هفته نامه بصورت رنگی به وب سایت مراجعه نمائید

## LEGAL HELP & ADVISE SERVICES



جدیدترین قوانین مهاجرت و پناهندگی را از ما پرسید

<< تنظیم و ارائه تقاضای پناهندگی

<< تقاضای پناهندگی مجدد و به جریان

انداختن پروندههای مختومه

<< تکمیل کلیه فرمهای کمک های اجتماعی

پاسپورت - CITIZEN SHIP

<< در صورت حکم اخراج شما از انگلیس با

ما مشاوره نمائید

<< اخذ اقامت دائم و ویزای دانشجویی , کار

مهاجرت و ....

<< ترجمه مدارک و صدور گواهی مدرک

زبان برای اخذ پاسپورت انگلیسی

<< مشاوره و راهنمایی در امور مهاجرت و

قبل از هر گونه اقدام  
لطفا با ما تماس بگیرید

Suite 18, Imperial House

64 Willoughby Lane,

Tottenham

London N17 0SP

077 9126 8033

077 9126 8048

جعبه های مواد خوراکی و غیره برای فروشگاه می رسد و زندانیانی که از ظاهر و لباسشان معلوم است مربوط به بند یک هستند کارت آنها را بر دوش می گیرند و از پله ها بالا می برند تا در ازای آن چند قلم جنس بگیرند. قبلا در صف فروشگاه دیده ام که بدون پرداخت پول چای و قند و ... می گرفتند. دو نفر از زندانیان که "رای آزاد" هستند جلوی در، نگهبانی می دهند و ورودی ها را تحویل می گیرند و بازرسی بدنی می کنند و تحویل رئیس زندان می دهند. رای آزادهای زندانیانی هستند که با در نظر گرفتن تخفیف در مجازاتشان می توانند به تناوب مدتی در زندان و مدتی خارج از زندان باشند همچنین بعضی از کارها به آنها محول می شود. داشتن یک کار و مشغله در زندان، حتی بدون دستمزد هم نعمتی است.

ده بیست نفر را در مدتی که آنجا نشسته ایم می آورند. اکرم با ورود هر بازداشتی یک دستکش یکبار مصرف دستش می کند و می رود داخل اتاق بازرسی وبعد از چند دقیقه می آید بیرون. یک خانم شیک پالتو پوش رو به ما می گوید: "هفت قدم میرم به حضرت عباس که من ندزیدیم، بهم تهمت زدند" و این جمله را چند بار تکرار می کند. دو نفر زیر بازوی زنی را گرفته اند و می آورند داخل، همین که دستشان را برمی دارند مثل حلوا وا می رود و پخش زمین می شود. سرش آویزان است و از دنیای اطراف خود بی خبر است، حتی نفهمیده او را به کجا آورده اند. با اینکه می دانم متوجه من نمی شود خجالت می کشم نگاهش کنم ولی معلوم است که نشئه است. به هزار بدبختی می بردند توی اتاق بازرسی و اکرم با خونسردی کامل کارش را انجام می دهد و بیرون می آید. رفت و آمد زیاد است و همه کیسها جالبند. کاش زودتر آمده بودیم اینجا. دختری با ضمانت یکی از اقوامش آزاد می شود. خونسردانه تعریف می کند از خانه شان در دزفول فرار کرده بوده و در تهران با یک سرباز آشنا می شود، وقتی می ریزند در خانه که بگیرندشان سرباز خودش را از ساختمان پرت می کند و کشته می شود. اکرم به شوخی می گوید "به یک سرباز بیچاره هم رحم نکردی؟" دختر زیر لبی میگوید اینم شانس گوه ما! می پرسم حالا چکار می کنی؟ به مسخره می گوید برمی گردم خانه. انگار ازش تعهد گرفته اند به خانه برگردد. یکی از رای آزادهای اهل مشهد بود تعریف می کند که به خاطر حمل ۱۰۰ گرم مواد دستگیر شده. مواد را به خانه مورد نظر می برد که تحویل بدهد که مامورها می ریزند می گوید با اینکه می توانسته انکار کند گفته مواد مال اوست. کل پرداختی هفتاد هزار تومان بوده که بعد از کسر هزینه رفت و آمد ۵۰ هزار دستش را می گرفته "به خاطر ۵۰ هزار تومان افتادم زندان"

با هم صحبت می کنند که مرخصی عید چند روز است و می خواهند چکار کنند و کجا بروند. بعضی، از مرخصی استفاده نمی کنند چون جایی ندارند بروند و پولی ندارند که خرج کنند.

دختری را در حال غش به دفتر می آورند، همانی است که شوهرش به جرم رابطه به زندان انداخته بودش. به بیمارستان زندان منتقلش می کنند. ماموران می گویند بعد از صحبت تلفنی با شوهرش اینطوری شده. گویا هنوزنه قصد دارد او را طلاق دهد نه از شکایتش بگذرد و به قول خودش « فقط می خواهد او را آزار دهد».

اکرم مهدوی که بعدا می فهمم از زندانیانی است که شادی صدر به او مشاوره می داده وارد جمع می شود و طبق روال زندان، با افتخار می گوید جرمش قتل یا بهتر بگویم شوهرکشی است. البته بلافاصله شروع می کند به سر هم کردن یک داستان که نه اینطور نبود و اصلا من نکشتمش. برای اینکه به حرف بیاورمش، وانمود می کنم به جرم رابطه آنجا هستم و تشویقش می کنم "ایول! خوب کاری کردی! حالا چطوری کشتیش؟" گل از گلش می شکند و با نفرتی که ناگهان در چهره اش نمایان می شود می گوید "چهار نفر از شرش خلاص کردم". اکرم زن چهارمش بوده و همه زنها از دم، طعم کتکهایش را چشیده بوده اند.

بچه ها را چند تا چند تا از مقابل ما می برند برای بازجویی با هرکدام چند کلمه حرف می زنیم و حال دوستان بیمارمان را می پرسیم. نگهبانها برخلاف قبل مانع صحبت ما نمی شوند و حتی جای گرم و نرمشان را در کنار رادیاتور به ما تعارف می کنند.

مسئول زندان از اتاق بیرون می آید و می گوید همه آزاد می شوید. اسامی را نگاه می کنم اسم ما سه نفر از قلم افتاده یا شاید قرار نبوده آزاد شویم. از او می خواهیم با مسئولان بند ۲۰۹ تماس بگیریم. اسممان اضافه می شود. شانس آورده ایم که آمده ایم پایین جلوی چشم وگرنه فراموش می شدیم و معلوم نبود تا کی در بند عمومی زنان باقی می ماندیم! با خوشحالی زیاد برمی گردم و سایلم را از اتاق بردارم. وارد اتاق که می شوم شادی ام تمام می شود دلم نمی آید آن خانم مهربان، لیلا، شهلا و بقیه آنهاهایی که حتی فرصت نشد اسمشان را یاد بگیرم ترک کنم. دلم برایشان تنگ خواهد شد برای تختم که تنها چند دقیقه روی آن دراز کشیدم و چشم به تخت بالایی دوختم تا حس زندانی بودن را بهتر درک کنم برای میترا با آن بیان متین و بزرگواریهایش. راستی چرا ازش نپرسیدم جرمش چه بوده؟ شاید پرسیده ام و میان دهها جرم و مجرم دیگر از یادم رفته. به طرز احمقانه ای به شوهر پیدا کردن برای لیلا فکر می کنم بلکه بدبیاریهایی بی پایانش پایان یابد. خانم مهربان مرا بغل می کند و می گوید کاش همه جوانها مثل شما باشند من با دیدن شما روحیه می گیرم. برایم دعا می کند و امیدوار است همه این بی عدالتی ها روزی خاتمه یابد. خانم کنار دری که کمی سر تلفن زندان باهاش بحثم شد ولی بعد حساسی باهاش دوست شدم با همان غرورش می گوید "دختر جون برو و دیگه هم فکر نکن اینجا سونده" و خنده اش زمانی که گفتم ما حقوق برابر زن و مرد را می خواهیم به خاطر می آید و می گویم "شاید هم شند!". شهلا در فروشگاه حساسی سرش شلوغ است و نمی توانم ازش خداحافظی کنم ولی در راه میترا را می بینم. شرمنده ام که وقت نشد مفصل با او صحبت کنم. جلوی در غوغایی است. موکلین شادی و بقیه پیغامهایشان را می گویند که به گوش وکلایشان برسانیم اکرم سفارش می کند به شادی بگویم تا یک ماه دیگر آزاد می شود. ساعت حدود ۱۱ شب است و آخرین مراحل تحویل ما به بند ۲۰۹ و بعد هم آزادی طی می شود. به پیشنهاد آسیه که همیشه فکرش خوب کار می کند هرچه پول در جیبهایمان داریم بین آنها تقسیم می کنیم و هرچه خوراکی خریده ایم به آنها می دهیم. ما که از اینجا بیرون برویم جمعیتی با گل و شیرینی به استقبالمان خواهد آمد و از فردا زندگی راحت و آسوده خود را آغاز خواهیم کرد و آنها می مانند و دیوارهایی که نه این سویس طعم آزادی را خواهند چشید نه آن سو

[۱] کبری رحمانپور به جرم قتل عمد مادرشوهر خود محکوم به اعدام شد

[۲] از وبلاگ حوا- مریم حسین خواه

[۳] اشاره به صحنه ای از زندان زنان، ساخته منیژه حکمت است که در آن یکی از زنان زندانی به دختری جوان تعرض می کند

020 8801 5303



reports@persianweekly.co.uk

لطفا ما را از خبرهای اطراف خود مطلع نمائید  
برای مشاهده هفته نامه بصورت رنگی به وب سایت مراجعه نمائید

# مکانیک اتومبیل خود باشید

## پیشنهاداتی از متخصصین اتو آریا

بیشتر راننده ها، مکانیک های خوبی نیستند و تا زمانیکه اتومبیلشان حرکت می کند و به ظاهر سالم است، دست به آن نمی زنند. اما یک راننده مسئول، باید یک هفته در میان در حدود ۵ دقیقه از وقت خود صرف چک کردن قسمت های مختلف ماشین کند. اگر به وسایل مصرفی ماشین توجه کنید، می توانید مقدار زیادی از وقت و پول خود را پس انداز نمایید و از این گذشته مجبور نیستید هیچ هزینه ای را صرف دستمزد تعمیرات کنید. در این قسمت یکسری کارهای مقدماتی، که شما به شخصه قادر به انجام آنها هستید را برایتان ذکر می کنیم

### چک کردن باتری اتومبیل

امروزه باتری ها طوری تولید می شوند که نیاز به مراقبت چندانی ندارند. اما برای رعایت نکات ایمنی شما باید بدانید که باتری ماشین در کدام قسمت قرار گرفته است. هر چند وقت یکبار نگاهی به آن بیندازید تا اسید از آن به خارج چکه نکند و همچنین آب آن نیز به اندازه کافی باشد. بسیاری از باتری های دارای چراغ عملکرد می باشند و در آنها رنگ های متفاوت نشاندهنده پیغام های متفاوتی هستند: آبی یعنی هیچ مشکلی وجود ندارد، قرمز یعنی باید کمی آب مقطر به آن اضافه کنید، و سفید یعنی شارژ باتری ضروری است.

### چک کردن روغن موتور

برای اینکه به طور دقیق میزان روغن موتور را اندازه بگیرید، باید زمانی این کار را انجام دهید که ماشین خاموش بوده و در یک سطح صاف قرار گرفته باشد. میله اندازه گیری روغن موتور را درون آن فرو ببرید، اگر روغن مشاهده شده سیاه و یا قرمز پر رنگ باشد، باید روغن ماشین را تعویض کنید. می توانید تعویض روغن موتور را دست یک متخصص بسپارید و یا اگر به اندازه کافی به خود اطمینان دارید می توانید این کار را به شخصه انجام دهید. برای اندازه گیری میزان روغن موجود، باید میله را به صورت عمودی در آن فرو ببرید، آخرین حدی که میله روغنی شد،

همان قسمت نشان دهنده میزان روغن موجود در ماشین است. باید حتما مقدار روغن موجود در خودرو، تا نشانگر روغن که بر روی میله موجود است، بالا بیاید. هیچ گاه میزان روغن ماشین نباید پایین تر از نشانگر باشد. اگر روغن ماشین را به موقع تعویض نکنید، باعث می شود تا فشار زیادی به ماشین وارد آمده و بعدها مشکلات فراوانی را برایتان ایجاد کند. در برخی مواقع ممکن است موتور ماشین آسیب ببیند؛ در چنین حالتی شما متحمل پرداخت هزینه های زیادی می شوید و از این گذشته برای مدتی طولانی اتومبیلتان باید در تعمیرگاه بخواهد

### ضد یخ را پر کنید

ضد یخ سبب می شود که دمای موتور خودرو در هر شرایط آب و هوایی، ثابت باقی بماند. همیشه از میزان دقیق ضد یخ ماشین خود اطمینان خاطر حاصل کنید به این دلیل که خنک شدن بی دلیل قطعات پیچیده مکانیکی خودرو، اتومبیل را در خطر تخریب شدیدی قرار می دهد. مقداری پول صرف خرید یک قوطی ضد یخ بکنید و آنرا همیشه در صندوق عقب ماشین خود نگهدارید. ضد یخ را زمانی باید بریزید که موتور ماشین خنک است. زمان استفاده از آن بهتر است از یک قیف استفاده کنید تا این ماده سبز رنگ، سمی و شیمیایی بر روی قطعات دیگر خودرو نریزد

### تنظیم باد چرخ ها

بهتر است برای چک کردن لاستیک ها، اتومبیل را نزد یک متخصص ببرید تا این کار را از طریق اتصال به نرم افزارهای کامپیوتری برای شما انجام دهد. اما از سوی دیگر اگر بخواهید این کار را به طور هفتگی تکرار کنید، شاید برایتان مقرون به صرفه نباشد. می توانید چرخ ها را در یک خیابان کاملا مسطح و بدون شیب امتحان کنید. ابتدا با سرعت بالا با ماشین رانندگی کنید، سپس توقف کرده و با دست خود باد چرخ ها را چک کنید. البته این کار را باید چند ثانیه پس از متوقف شدن ماشین انجام دهید. اگر در هنگام رانندگی ماشین از مسیر اصلی منحرف شده و به این طرف و آن طرف متمایل می شد و شما محبور بودید تا به طور دستی آنرا کنترل نمایید، باید حتما خودروی خود را به یک مکانیک نشان دهید

شما باید فشار بهینه لاستیک های ماشین را نیز درجه برای ۳۶ psi تا ۳۲ psi چک کنید. میزان خودروهای سواری مجاز است، اما برای پیدا کردن درجه دقیق اتومبیل خود، باید به دفترچه راهنمای مالک مراجعه کنید. لاستیک های کم باد و نا متعادل نه تنها سبب می شوند که خودرو در اتوبان ها تکان داشته باشد، بلکه به مرور زمان چرخ ها را نیز ساییده کرده و از بین میبرند. زمانی که قصد خرید لاستیک دارید، باید حتما آنها را به صورت جفت خریداری نمایید؛ در اینصورت می توانید جفت نو را برای قسمت جلوی ماشین استفاده کنید، و جفت کهنه جلویی را زیر چرخ های عقب بیندازید. به این طریق دیگر مجبور نیستید که یکباره هزینه خرید ۴ حلقه لاستیک را در جا پرداخت کنید. البته اگر یک مکانیک متخصص به شما توصیه

کرد که باید هر ۴ لاستیک ماشین خود را عوض کنید، شما موظفید تا مطابق گفته او عمل کنید

### تعویض فیلتر هوا

با فیلتر هوا باید با دقت بیشتری برخورد کنید. برای مثال خود شما اگر هر چه بیشتر در معرض هوای آلوده قرار بگیرید و آنرا استنشاق کنید، احتمال دارد که آلرژیتهای افزایش پیدا کند و ریه ها نتوانند آنچنان که باید و شاید کار خود را انجام دهند. چنین قضیه در مورد اتومبیل ها نیز صحت دارد: تمیز نگه داشتن فیلتر هوا به این معناست که فشار کمتری بر روی کمپرسور وارد می آید، کمپرسور مسئول خنک کردن هوای ورودی است و می تواند هوای خروجی و ورودی اتومبیل را تنظیم کند

چک کردن فیلتر هوا پیش از چند دقیقه وقت شما را نمی گیرد. این قطعه معمولا در زیر لوله محافظ پلاستیکی که در جلوی کاپوت می باشد، قرار گرفته است. برای اینکه بتوانید فیلتر را بروین بیاورید، باید در لوله پلاستیکی را آزاد کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به دفترچه راهنمای خودرو مراجعه کنید تا نه به خودتان آسیبی وارد کنید و نه به اتومبیلتان. پیش از انجام این کار بهتر است از خاموش بودن موتور اتومبیل اطمینان خاطر پیدا کرده باشید

### مراقبت از ماشین

اگر به چنین نکاتی ظریفی دقت کنید، آنوقت زمانی که موقع فروش ماشین یا گرفتن خلافی فرا می رسد، لازم نیست هزینه های بالایی پرداخت کنید. بی توجهی معمولا رایج ترین و پرهزینه ترین راه برای تلف کردن وقت و پول شما است آن هم درست زمانی که با چند نکته کوچک می توانید از بروز آن جلوگیری نمایید



برای رفع مشکلات اتومبیل خود  
با اتو آریا تماس بگیرید  
020 8452 9100



reports@persianweekly.co.uk

لطفا ما را از خبرهای اطراف خود مطلع نمائید  
برای مشاهده هفته نامه بصورت رنگی به وب سایت مراجعه نمائید

# در آمدی بر عرفان مدرن

(گردآوری: بهزاد - ر / از کتاب کلید جهان های اسرار، اثر  
هارولد کلمپ)  
از لندن

مقدمه

آیا زندگی یک قدم زدن اتفاقی است؟ برخی از تحلیلگران در مورد زندگی چنین نظری دارند که شاید این پیش داوری به خاطر افراط در زندگیشان باشد. برخی دیگر و خود من در میان آنها، معتقدند که زندگی از یک نظام طبیعی پیروی می کند و قابل پیش بینی است. اگرچه تاریخ در یک زمان و مکان مشخص تکرار نمی شود، ولی زمان حال و شرایط فعلی اغلب در ارتباط با حوادث گذشته است. شما چه فکر می کنید؟ اگر برای یافتن راهی بهتر و مستقیمتر بسوی خدا اشتیاق زیادی دارید، به خواندن این مطلب ادامه دهید. شاید حقیقتی که در جستجوی هستید در دست شما باشد.

آیا زندگی یک پیاده روی اتفاقی است؟

روزی در قسمت صندوق های شخصی در اداره ی پست بودم که پدری با دختر کوچکش وارد آنجا شدند. کودک درحالی که کلیدی را دست گرفته بود، در سرتاسر سالن انتظار به این سو و آن سو می دوید. وقتی برای بررسی صندوق پستی ام رفتم، دخترک نیز دنبال من آمد و همانطور که کلید را وارد قفل و آن را باز می کردم، با چهره ای مصمم و لبریز از اشتیاق مرا می نگرست. به نظر می آمد که شیفته ی این فرآیند شده باشد. معلوم بود که کلیدش را در چندین صندوق و بدون موفقیت امتحان کرده است. او ایستاده بود و همینطور که صندوق پستی ام را قفل می کردم مرا می نگرست. در همین موقع کار پدرش تمام شد و آماده ی رفتن بود. او دختر کوچکش را بغل کرد و به طرف در خروجی حرکت کرد. ولی قبل از اینکه از در خارج شود به طرف من برگشت و گفت: «وقتی به این سن هستی و کلیدی داری، تمام دنیا یک قفل است.» من درباره ی این جمله زیاد فکر می کردم و سعی می کردم تا پیام واقعی آنرا درک کنم و آن پیام این بود که: «کل دنیا یک فرصت بزرگ است. معمایی برای یک کودک. چیزی است که با یک کلید باز می شود تا کشف کند که چه چیزی در آنجاست.» آیا شما هم چنین کلیدی دارید و اگر دارید چطور کار می کند؟

جستجوی برای پاسخ ها

من کیستم؟ کارم چیست؟ از کجا آمده ام؟ اینجا چه می کنم؟ به کجا می روم؟ چه موقع و چگونه؟ به قول حضرت مولانا:  
روزها فکر من اینست و همه شب سختم که چرا غافل از احوال  
دل خویشتنم

از کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود  
به کجا می  
روم آخر نمایی وطنم  
در جستجوی این سوالات، با معمای پیچیده ی مرگ و زندگی روبرو می شویم. دانش حقیقی را از زیر خاک بیرون می آوریم که از آموختنی ترین دانش های مذاهب اصلی دور مانده است. حتی اکنون، ما در ابتدای پلکان اکتشاف ایستاده ایم. آموزش های باستانی چیست؟ چه چیزی را در بر می گیرد؟ آیا قادر است از ما فرد بهتری بسازد؟ آیا می تواند زندگی ما را توسعه دهند؟ این ها تمامی سوالاتی هستند که ممکن است روزی از خود بپرسیم، شاید امروز.

به من کمک کن تا به یاد آورم خدا چه شکلی است  
کسانی که در کالیفرنیا زندگی می کنند حتما ویرانی های هاریکن اندرو را در سال ۱۹۹۲ به یاد می آورند که باعث شد بسیاری از مردم خانه و زندگی و تمامی دارای هایشان را از دست بدهند. یکی از همین خانواده ها دختر ۸ ساله ای را به فرزندی قبول کردند تا بتوانند با پولی که از بیمه می گیرند بخشی از زندگی از دست رفته شان را جبران کنند. خانواده ی میزبان پس از مدتی نوزادی به دنیا آوردند. بلافاصله پس از اینکه نوزاد را از بیمارستان به خانه آوردند، دختر کوچک پرسید که آیا می تواند چند دقیقه ای با نوزاد تنها باشد؟ پدر و مادر نوزاد که از حس حسادت دختر کوچک می ترسیدند و نگران بودند که آسیبی به او برساند اجازه ی این کار را نمی دادند تا اینکه اصرارهای دخترک کارساز شد و والدین نوزاد تصمیم گرفتند که رادیوی نوزاد را که می توانستند از اتاق دیگر بشنوند، روشن کرده و دختر کوچک و نوزاد را چند دقیقه ای تنها بگذارند. آن ها از اتاق دیگر به رادیوی نوزاد گوش می دادند و هر لحظه آماده بودند تا در صورت

احساس خطر به اتاق بازگردند. اما

به جای گریه های پریشان، صدای آهسته ی دخترشان را شنیدند که به آرامی با نوزاد حرف می زد. حرف های دخترک چیزی شبیه دعا و نیایش بود. او به نوزاد گفت: «کوچولو، کمک کن تا یادم بیاد خدا چطور می بود، دارم فراموش می کنم!»

در واقع بسیاری از

کودکان حداقل تا سن

چهار-پنج سالگی و قبل

از اینکه وارد مدرسه

شوند، به یاد می

آورند که خدا چگونه

است. سپس روی

حافظه را ابری

می پوشاند. البته

تعالیم خوب و

صحیح به آن ها

می آموزد که

در جامعه ی

بزرگسالان

فر د

مسئو لی

باشند اما

به طور

همز ما ن

هدیه ی گرانبهایی را

از دست می دهند که همان

درک کودک از خداست.

پاسخ های صحیح

## آگهی های شما به کیفیت و استمرار این هفته نامه یاری می رساند





reports@persianweekly.co.uk



Spars خیلی دوست داشتی است" می تواند زن ها را بیازارد. کافیسست مردی فکر کند قلب زنی با او نیست و مثلاً از مردهایی مثل هایدن خوشش می آید، آن وقت است که بسیار آزرده خواهد شد.

۹- به نظرت اون دختر خوشگله؟  
مردها آموخته اند که به سوالاتی که در مورد دیگر زن ها می کنین پاسخ واضحی به شما ندهند. یعنی فکر می کنین هر جوابی بدهند بازنده خواهند شد. اگر بگویند: "آره خیلی بامزه است"، به شما خواهند گفت: "ازت متنفرم"، اگر بگویند: "بد نیست ولی تو خیلی خوشگل تری"، خواهند گفت: "داری دروغ می گی"!!!

۱۰- شاید ما برای هم ساخته نشده ایم  
واقعاً فکر می کنین هیچ آدمی (مرد یا زن) حاضر به شنیدن این جمله هست؟ هر قدر هم که شما در ادای این جمله ادب را رعایت کنین منظورتان این است که برای من شانس بهتری هم هست، کافیسست بگویند از این رابطه خسته شده اید، نیازی به مقدمه چینی نیست. ناراحت نباشید، مردها به زودی فراموش خواهند کرد!!

شاید گاهی آنقدر شما را سر بدوانند که مطمئن شوندم مدتی است خطایشان رافراموش کرده اید، حتی اگر مطمئن باشن که خطایی از آنها سر زده (یا اگر هم سر زده شما نمی توانستید به هیچ صورتی از آن مطلع شوید). این کلمات آنها را به یاد مشاجرات طولانی می اندازد.

۴- من برنده شدم، یکبار دیگه بازی کنیم؟  
این برنده شدن شما نیست که مرد شما رامی آزارد، مردها اصولاً از بازنده بودن متنفر هستند، همواره خود را در رقابت می پندارند. ورزش های مورد علاقه آنها را به یادآورید. فوتبال، کشتی، اتومبیل رانی، ... در همه این ها نوعی رقابت به چشم می خورد. رقابت و برنده شدن از ابتدا در وجود مردها قرار داشته است، بنابراین اگر در یک بازی برنده شدید انتظار نداشته باشید مردتان در شادی شما شریک باشد!!

۵- من همه رازهای خود را به بهترین دوستم می گویم  
و زن ها همه رازهای خود را به بهترین دوست شان می گویند، به همکار خود هم می گویند، همکار آنها هم به برادرش می گویند و همه دنیا از اینکه مرد آنها در هنگام دیدن فیلم رمانتیک بعضی خبر می شونند! مردها هم به اندازه زن ها رازدار هستند. اما مردها دوست ندارند که همه عکس العمل های آنها از طرف دوستان و خانواده شما مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد. مخصوصاً مشاجراتان با هم. پس همه چیز را به دوستانتان بگویند بجز آنچه در رابطه تان با مردها می گذرد.

۶- ای شکم گنده! شکمت خیلی بامزه است  
هیچوقت این جمله را نگویند. مردها هیچ وقت دوست ندارند زن ها فکر کنند که آنها در مورد ظاهر خود بی اعتنا هستند. مردها هم به اندازه زن ها در مورد وضع فیزیکی خود توجه و علاقه به خرج می دهند.

۷- فکر می کنی آینده ما چطور می شه؟  
خوب، فردا سینما، پس فردا تئاتر، و آخر هفته رستوران چطور؟ آه منظور شما این نیست هان؟ اما چرا مردها اصلاً دوست ندارند درباره آینده رابطه شان فکر کنند. شاید فکر کردن به این که روزی دیگر با دوست دختر خود صحبت نکنند آنها را می آزارد. آیا ترس از بهم خوردن رابطه آنها را به این سو می کشاند یا مردها اصولاً اینطور بی خیال آفریده شده اند؟

۸- هایدن کریستین عجب مردیست!  
در حالیکه مردها در طول زندگیشان همواره باید در رقابت باشند، رقابت با مردی مثل هایدن که بازیگر نقش رمو است با شکست توام خواهد بود. با اینکه مردها فکر می کنند گفتن جمله "Britheny

## ده چیزی که هرگز نباید به مردان بگویند!

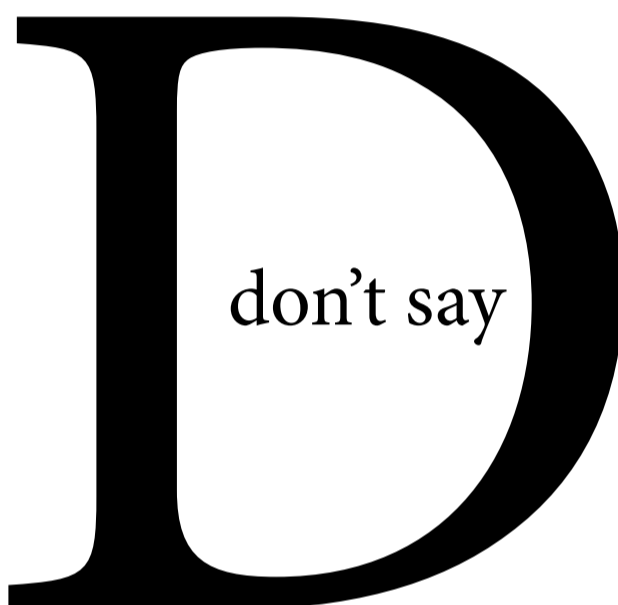
بنابر یک مطالعه اخیر روی نوجوانان، ده چیز پسرها را دیوانه می کند، خودتان تصمیم بگیریداگر می خواهید روزی صدها بار این جملات را به آنها بگویند.

۱- من هنوز با تمام دوست پسرهای سابقم دوست هستم  
عالیست، شما می توانید حتی آنها را جمعه ها به شام دعوت کنید ولی حتی اگر شما به خودتان اطمینان صددرصد داشته باشید، مردها یک جنس مذکر دیگر را همواره رقیب خود می دانند حتی اگر شما هیچ احساسی نسبت به جنس مذکر مذکور نداشته باشید. اما عبارت "تمام دوست پسرهای سابقم" برای آنها این مفهوم را تداعی می کند که او هم یکی حلقه های زنجیر "گذشته ها را فراموش کن" خواهد شد.

۲- تو دیگر برای من گل نمی آوری، دیگر به من رنگ نزن  
این بدین دلیل است که دیگر نیازی به گل آوردن نمی بیند، مردها همه تلاش خود را در به کار بردن عواطف عاشقانه در دو یا سه هفته اول به کار می برند، تا این که شما را از آن خود کنند "احترام"، "احساسات" یا هر چیز دیگری که به این کارها می گویند، مطمئن باشید که دوره ای هستند، هر کاری هم که بکنید عمر کوتاهی خواهند داشت. مردها عقیده دارند:

"ما اول مجبوریم مثل رومئو (مجنون خودمان!) با زن ها برخورد کنیم ، بعد وقتی از علاقه و وابستگی آنها به خود اطمینان حاصل کردیم دیگر سلاح خود را زمین می گذاریم. چون زنها از این به بعد ما را به خاطر خودمان دوست دارند نه به خاطر چیزهای که برایشان می آوریم"

۳- وقت داری با هم حرف بزنیم؟  
این جمله نشان می دهد که از مرد اشتباهی سر زده است. مردها فکر می کنند: باز چه شده؟ محو تماشای دختر دیگری بوده ام؟ یا روز تولد او را فراموش کرده ام؟ وای سالگرد آشنایی مان چه تاریخی بود؟؟؟ این جمله برای مردها تداعی کننده مشکلات است آنها می دانند که دعوایی در پیش است و به سرعت آنها را به جبهه گیری وا می دارد.





**Technomate**  
Your Digital Partner For Life

# MAHTAB SAT

مهتاب سات

بهترین سرویس قبل و بعد از فروش  
کیفیت برتر ، قیمت مناسبتر  
کلیه شبکه های افغانی، فارسی، عربی، ترکی  
کردی و کانالهای اروپایی  
نصب سیستم ثابت و موتورایزر

نصب آنتن تلویزیون  
و  
نصب تلویزیون پلاسما




Tel: 020 8640 9605  
Help Line: 07967 724 435



reports@persianweekly.co.uk

**KHATIBI & ASSOCIATION**  
Business Advisors Chartered Accountants Registered Auditors

**موسسه حسابداری  
و  
حسابرسی خطیبی**

مالیاتیهای اشخاص، شرکا و شرکتها  
ثبت شرکت و برنامه های تجاری

PAYE & VAT: Personal, Partnership and Company's  
Tax returns

Complete Tax Planning, PAYE & VAT Auditing and Accounting  
service, Business Plans & Company registration

**Tel/Fax: 020 7604 4378**

Office M32, Merlin House, 122-126 Kilburn  
High Road, London, NW6 4HY

## کم تحرکی زنان زمینه ساز ابتلا به انواع بیماری ها

به عقیده متخصصان خانمهایی که به صورت منظم به انجام حرکات ورزشی میپردازند تا ۵۰ درصد خطر ابتلا به سرطان معده و روده را در خود کاهش میدهند در واقع میزان کاهش خطر سرطان سینه برای این دسته از خانمها بین ۲۰ تا ۳۰ درصد است و این احتمال نیز وجود دارد که سرطان ریه و رحم در این خانمها کمتر از دیگر خانمها باشد.

با وجود فواید بسیار و مزیت های گوناگون ورزشی که همه روزه از سوی متخصصان و رسانه ها اعلام میشود، بسیاری از متخصصان و پزشکان دائما نسبت به کم تحرکی زنان هشدار می دهند و یکی از دلایل عمده انواع ناراحتیها و بیماریهای جسمی و حتی روحی آنان را معلول کم تحرکی و عدم فعالیت های جسمانی منظم روزانه عنوان می کنند. حقیقت این است که بسیاری از خانمها تصور می کنند که انجام کارهای منزل و فعالیت هایی که به طور روزمره در زندگی انجام می دهند خود نوعی ورزش است و لذا با این تصور خود را از انجام فعالیت های ورزشی بی نیاز میدانند، در حالی که امروزه ثابت شده است که این کارها هیچگاه نمی تواند جای ورزش کردن را بگیرد، چرا که اساسا هیچ یک از این کارها نمیتواند فعل و انفعالات درونی مفیدی در بدن ایجاد کند و به هیچ وجه کارایی فعالیت های ورزشی را ندارد، (به صورت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه) دوچرخه سواری، شنا و یا انجام هر عمل ورزشی دیگری که باعث افزایش ضربان قلب شخص گردد، به عنوان فعالیت ورزشی مفید و مؤثر تلقی می شود.

بنابراین اگر برنامه ریزی خانمها در زندگی به گونه ای باشد که روزانه به مدت ۲۰ دقیقه یا حداقل ۳ روز در هفته انجام حرکات ورزشی را در برنامه زندگی خود بگنجانند از ابتلا به بسیاری از از صدمات جسمی و بیماری های گوناگون در امان خواهند بود. فراموش نشود که خانمها برای اینکه بتوانند فرزندان سالمی داشته باشند و این سلامتی را به فرزندان خود منتقل کنند باید از سلامت کامل جسم و روان برخوردار باشند و این سلامتی محقق نخواهد شد، مگر آنکه ورزش را جزء زندگی خود قرار دهند.

# EU Accident Management

www.euaccident.com

License No: CRM3039

Replacement Vehicle, Repair,  
Loss of Earnings,  
Injury Compensation

**P.C.O REGISTERED  
MINI CAB DRIVERS**



079 8082 3895  
078 9153 0392  
Fax: 084 5430 0346



Head Injury  
£1000 - £220000

Neck Injury  
£1000 - £42000

Back Injury  
£1000 - £71000

Leg Injury  
£1000 - £55000

Knee Injury  
£1000 - £52000

تصادف تجربه ناخوشایندی است

با ما این تجربه را

به فراموشی خواهید سپرد.

دریافت خسارت بیمه شخصی

جایگزینی اتومبیل تصادفی با اتومبیل جدید (تاکسی - مینی کپ)

جایگزینی مینی کپ تصادفی با مینی کپ جدید

دریافت درآمد شما در مدت بیکاری و تصادف

حمایت کردن از بالا نرفتن بیمه

**Car Hire**

چنانچه قبلا تصادف کرده اید و هنوز مشکلاتان حل نشده است با ما مشورت نمایید

**084 5430 0347**

BT Local Rate

SUIT K TUDOR HOUSE LLANVANOR RD NW2 2AR



لطفا اس ام اس های زیباتون رو برای ما بفرستید

077 3311 3137

# جدول و سرگرمی

## ستاره های شما

فروردین (برج حمل):

به خوبی قادر خواهید بود بر احساساتتان غلبه کنید و تمام وظایفتان را به طور کامل به پایان برسانید. به محض آنکه بتوانید احساسات درونیتان را به زبان آورید، نسبت به ایده‌هایتان، اعتماد به نفس بیشتری پیدا خواهید کرد. اجازه دهید عزت نفس‌تان شما را به سوی مسیری درخشان هدایت کند، چرا که مستحق برخورداری از بهترین‌ها هستید! زمانی که حرف دل‌تان را به دیگران بزنید، همه قادر خواهند بود به خوبی با شما ارتباط برقرار سازند. با متولدین مردادماه سازگارتر خواهید بود.

اردیبهشت (برج ثور):

توانایی‌تان در تشخیص عاقلانه دوستان از دشمنان تحسین برانگیز خواهد بود. ایده‌های خلاقانه‌تان باعث خواهند شد که به راحتی در اجتماعات بدرخشید. در حین مکالمات و گفت و گوها، اجازه دهید که دیگران هم اظهار نظر کنند. با دقت به سخنان آنان گوش دهید. جوی حاکی از اعتماد و اطمینان ایجاد کنید. به دقت صحبت کنید تا هیچ گونه سوءتفاهمی ایجاد نشود. قبل از آنکه صدمات و دلخوری‌ها عمیق شوند، احساسات خدشه‌دار شده را تسکین دهید. اشتباهات خود را بپذیرید و نهایت تلاش‌تان را به کار ببندید تا از تکرار آن‌ها جلوگیری به عمل آورید. با متولدین دی ماه سازگارتر خواهید بود.

خرداد (برج جوزا):

لازم است که خود را سرحال نگه دارید. ایده‌های خوبتان را نزد افراد ذیصلاح ابراز کنید. در جلسات به موقع حضور یابید و فکرتان را روی موضوع مورد بحث متمرکز نمایید. تمرکز بر روی جزئیات، فقط به سردرگمی شما منجر خواهد شد، پس به اصل موضوع دقت کنید. انرژی سرشار وجودی‌تان به شما در رسیدن به اهدافتان کمک خواهد کرد. مصالحه و سازش را سرلوحه خود قرار دهید. اولویت‌هایتان را مشخص سازید تا چشم اندازه‌های جدیدی پیش رویتان نمایان گردند. در صورت تجرد، فرصت‌هایی مناسب عایدتان خواهند شد. با متولدین بهمن ماه سازگارتر خواهید بود.

تیر (برج سرطان):

توانایی منحصر به فردتان در شناختن زیبایی‌ها در چیزهایی که دیگران آن‌ها را نمی‌پسندند، تحسین‌برانگیز خواهد بود. لازم است که به امور مرتبط با سلامتی‌تان بیشتر اهمیت دهید. به دیدار دوستانی بروید که از نظر احساسی در وضعیت مناسبی به سر نمی‌برند. شما می‌توانید با حضورتان در کنار آن‌ها، روحیه به آنان بدهید. از انرژی و اوقاتتان برای رفع کدورت‌ها در ارتباطاتان استفاده کنید. استراحت را در کنار تفریحات و کارها در نظر بگیرید. در رابطه با تصمیمی که اتخاذ کرده‌اید، تردید از خود نشان ندهید. با متولدین مرداد، شهریور و مهرماه سازگارتر خواهید بود.

مرداد (برج اسد):

با ذهنی خلاق و مبتکر پیش خواهید رفت و سرشار از انرژی خواهید بود. عزیزانتان از داشتن فردی مثل شما در کنار خود، افتخار خواهند کرد. برای رسیدن به خواسته‌تان تلاش زیادی نباید صورت دهید، چون همه درها به رویتان باز خواهند بود. در تمام گفت و گوها خواهید درخشید. در هنگام بروز بحران‌ها، سر خود را با امور درسی یا کاری گرم نگه دارید. به یاد داشته باشید که خداوند با صابران است. با متولدین مرداد، خرداد و فروردین ماه، سازگارتر خواهید بود.

شهریور (برج سنبله):

رخدادهایی سریع و غیر منتظره را تجربه خواهید کرد. از توجهاتی که دریافت می‌کنید، لذت زیادی خواهید برد. اجازه دهید انتقادات شاید غیرمنطقی به دلخوری و اندوهگینی‌تان منجر شوند. انگیزه‌هایتان را برای دیگران بازگو نمایید تا خود نیز به درستی از علل رخدادهای اطرافتان آگاه گردید و از بروز سوءتفاهمات جلوگیری نمایید. به محض آنکه ابراز احساسات کنید، جسارت و اعتماد به نفس مضاعفی را در وجودتان حس خواهید کرد. در صورت برخورداری از افکار مثبت، روزهای خوب و مفرحی را در پیش خواهید داشت. با متولدین اردیبهشت و دی ماه سازگارتر خواهید بود.

مهر (برج میزان):

توانایی منحصر به فردتان در تشخیص فوریت‌ها و عبور سریع از گذشته‌ها تحسین برانگیز خواهد بود. به خوبی می‌دانید که دیگران چه انتظاراتی از شما دارند و راه دستیابی به اهدافتان را به سرعت شناسایی خواهید کرد. اجازه دهید رخدادهای بی‌اهمیت، تمرکز حواستان را به هم بزنند. نسبت به افراد جدیدی که وارد زندگی‌تان می‌شوند، پیشداوری نکنید. از نبوغ و توانایی‌های فردی بهره‌مند گردید که به نظر خودتان، هیچ نقطه مشترکی با او ندارید. با احتیاط و در نظر گرفتن همه جوانب، اقدام به سرمایه‌گذاری کنید! با متولدین تیرماه سازگارتر خواهید بود.

وضعیت رمانتیک ©©©©  
وضعیت مالی: \$  
وضعیت ارتباطی: \*

آبان (برج عقرب):

عقاید و ایده‌های بی‌امان و شاید تا حدی غیرمنطقی به ذهن‌تان خطور

خواهند کرد که ممکن است روای معمول زندگی‌تان را به هم بزنند. قبل از انجام هرگونه کار سنجیده، عجولانه و شتابزده، خوب فکر کنید و شرایط را در نظر بگیرید. بهره‌گیری از عقل سلیم به شما توصیه می‌شود. قبل از حرف زدن، کلمات را به خوبی در ذهن‌تان ارزیابی کنید تا سوءتفاهمی ایجاد نشود. قبل از آنکه دیر شود، احساسات خدشه‌دار شده عزیزانتان را تسکین دهید، البته لازم است که تلاش زیادی در این رابطه صورت دهید. با متولدین شهریور ماه سازگارتر خواهید بود.

آذر (برج قوس):

از فضایی باز و آزاد برای صحبت کردن، رفتار کردن و پیشروی به اطراف برخوردار خواهید بود. با افزایش سطح انرژی وجودی‌تان، نیاز رفتن به سفرهای کوتاه، برقراری ارتباطات جدید و دیدارهای متعدد را بیش از پیش در خود احساس خواهید کرد. الگوهای فکری جدیدی تثبیت نمایید که برایتان اهمیت بیشتری دارند. در صورت اهمیت دادن به جزئیات، نتایج مساعدی عایدتان می‌شوند. با جمع‌آوری اطلاعات صحیح و کافی به پیشروی تدریجی‌تان ادامه دهید. در هنگام شک و تردیدها، تصمیم‌گیری‌ها را به زمان دیگری موکول نمایید. با متولدین مهرماه سازگارتر خواهید بود.

دی (برج جدی):

ضرورت ایجاد تغییراتی سازنده در زندگی کاری و فردی را بیش از پیش در خود احساس خواهید کرد. با رویی باز و ذهنی آزاد روزها را شروع کنید تا خلاقیت‌تان شما را به سوی بهترین‌ها رهنمون سازد. رخدادهای اخیر به شما جسارت خواهند داد تا به فکر عملی ساختن به ظاهر غیرممکن‌ها بیفتید. برای رفع احساسات منفی، گفت و گوهایی لازم را صورت دهید و به موقع ابراز احساسات کنید. اقداماتی که حالا انجام می‌دهید، مسیر طرح‌ها و برنامه‌های طولانی مدت آینده را برایتان هموار خواهند ساخت. با متولدین شهریور ماه سازگارتر خواهید بود.

بهمن (برج دلو):  
حس شرافت، وقار و غرور را با بند بند وجودتان تجربه خواهید کرد. جزئیات را بیشتر مورد بررسی قرار دهید. بگذارید احساسات و شهود درونی‌تان شما را به سوی آینده رهنمون سازند. در جایگاه خوبی قرار دارید، پس به مبتدیان پند و اندرزهای لازم را بدهید و خود نیز به یادگیری چیزهای جدید اقدام کنید. در حال حاضر نیاز چندانی به راهنمایی گرفتن ندارید، از کلمات کلیدی استفاده کنید و منتظر مشاهده رویدادهای خوب باشید. با متولدین مهرماه سازگارتر خواهید بود.

اسفند (برج حوت):

شور و شوق و خوشبینی بر وجودتان مستولی خواهد شد. طرز برخورد و تلقی‌تان نسبت به موفقیت، تمام احساسات ناخوشایند ناشی از شکست و حرمان را از بین خواهد برد. الگوهای استرس زا اضطراب آور و وسواس گونه را از خود دور سازید و خود انگاره‌ای جدید و منحصر به فرد از خود ایجاد کنید. در آن صورت، تغییر و تحولاتی بسیار مثبت و غیرمنتظره را تجربه خواهید کرد. با دوستان به نحوی رفتار کنید که سزاوار آن هستند. در رابطه با مسایل مالی، دورانی هموار و آرام را پشت سر خواهید گذاشت. تمام بدهی‌های خود را در اسرع وقت بپردازید. با متولدین اردیبهشت ماه سازگارتر خواهید بود.

برای چت و مطالب خواندنی به وب سایت  
www.persianweekly.co.uk  
مراجعه نمایید

جدول عادی (Crossword puzzle) with 15 columns and 15 rows. Includes clues in Persian for both horizontal and vertical words.



reports@persianweekly.co.uk

# صفحه شما

## پیام های مهربانی تان رادر این ستون درج کنید

\*\*\*\*\*  
 یوسف جان اینقدر شماره تلفونتو عوض نکن تا به حال ۱۰ تا  
 تلفن عوض کردی منتظر یازدهمی هستم  
 مهدی از فینچلی  
 \*\*\*\*\*  
 مسعود قدیری مزدوج شدن شما را به همسر گرامی تبریک  
 عرض میکنم به پای هم پیر بشید.  
 مهدی از فینچلی  
 \*\*\*\*\*  
 پاتوق لندنی ها  
 وبلاگ گروهی وبلاگ نویسان لندن و حومه  
<http://londoners.blogfa.com/>  
 \*\*\*\*\*  
 سودابه جون پنجمین بوی فرزند تو دیدم خیل سلیقت  
 آب رفته  
 فاطی ار ایلینگ  
 \*\*\*\*\*  
 سیما جون دیدی آخرش سره کارت گذاشت.  
 فرزانه  
 \*\*\*\*\*  
 علی جون میشه سیگارو ترک کنی؟  
 اسفندیار  
 \*\*\*\*\*  
 آقا محمود جون مادرت پول مارو وردار بیار کلی بدهی داریم  
 محسن  
 \*\*\*\*\*  
 افسانه جان تو خیلی به من محبت کردی سپاسگذارم  
 عارف  
 \*\*\*\*\*  
 گلی جون دوست پسر جدیدت مبارکه  
 سیروس  
 \*\*\*\*\*  
 کوروش دیدی آخر سر پولت رو تو قمار باختی  
 عباس  
 \*\*\*\*\*  
 آقا عارف از وقتی که با ماشین جدیدت سر کار میایی خیلی  
 تاخیر داری ها ها منظورم همون ماشین قرمز ۲ طبقه است  
 جواد  
 \*\*\*\*\*

## آگهی های دوست یابی و پیام های مهربانی در این صفحه رایگان است

info@persianweekly.co.uk

لطفا پیام های خود را ایمیل نمایید

# آگهی های شما به کیفیت و استمرار این هفته نامه یاری می رساند

تلویزیون فلیپس تخت HD  
 هفده اینچ نو با یک سال عوارض  
 پرداخت شده به علت مسافرت به  
 فروش می رسد  
 ای میل:  
[omid%h@yahoo.com](mailto:omid%h@yahoo.com)

برای تولید یک فیلم کوتاه داستانی  
 به دو دختر ۲۰ تا ۳۵ ساله برای  
 نقش اصلی و فرعی ترجیحا  
 ایرانی نیازمندیم، علاقمندانی که  
 مشتاق فیلم های هنری و تجربی یا  
 بازیگری هستند، لطفا خلاصه ای از  
 مشخصات و سوابق کاری احتمالی  
 و چند عکس تازه خود را ارسال  
 دارند، با برگزیدگان برای تست  
 بازیگری و جلسه توجیهی بلافاصله  
 تماس گرفته خواهد شد.  
 ای میل:  
[freeirancom@yahoo.com](mailto:freeirancom@yahoo.com)



# SMS

بلوتوث قلبت رو روشن کن  
می خوام تمام وجودمو برات سند کنم

ها ها ها  
ویروس داشت  
الان میمیری

\*\*\*\*\*  
 الو الو برج مراقبت اگر باند قلبتون جا داره اجازه فرود می خوام  
 \*\*\*\*\*  
 توی دنیا عاشقا چه بیکنسن  
 عاشقا عاقبتش خوار و خسن  
 اینا را گفتم برات تا بدونی

...عاشقی خیلی خطرناکه حسن

\*\*\*\*\*  
 sedato baram sms kon , ba negahet baram miss bendaz , ba  
 ghalbet behem zeng bezan , ghalbam roo vibrast ta man barat ye  
 boos bluetooth konam to bezary ro backgrand lopet  
 \*\*\*\*\*

به خدا میگن چرا اول مرد رو آفریدی بعد زن رو؟ میگه شما هم اگه بخواید چیزی  
 !!بنویسید اول چکنویس میکنید بعد پاکنویس  
 \*\*\*\*\*  
 یادت باشه که یادم بیاری که یادت بندازم که به یادم بیاری که یاد بدی دیگه این وقت شب  
 با اس ام اس کسی رو اسکول نکنم  
 \*\*\*\*\*

age az kenare ye gonjeshk rad shodi o naparid fekr nakon dooset  
 dare toro adam hesab nakarde  
 \*\*\*\*\*

Emrooz rooze khoshtiptarin dost ya famile donyast to ham  
 in sms ro be kasi ke fekr mikoni hichkas barash tabrik emifere-  
 ereste beferest  
 \*\*\*\*\*

بین هزاران دیروز و میلیون ها فردا . فقط یه دونه امروزه . پس از دستش ندیم و  
 ازش لذت ببریم و یا این اس ام اس به عزیزانمون بگیم دوستشون داریم  
 \*\*\*\*\*

تهیه داروهای درخواستی  
 شما و ارسال آن به ایران در  
 اسرع وقت

# 077 3311 3137



reports@persianweekly.co.uk

لطفاً سیزده  
مطلب و شعر  
لریزی بیزه گوندین

## گذری بر فرهنگ و ادبیات آذربایجان

کور  
اوغلی

داکتر فیض الله ایماق

ده ایشله تیلگن قیلچی نینگ ایشلاوی بیتگن، تیکن آمان قاله سین دپ، زهر نینگ سووین یه یلتگن، چمبل ده دوران "نی سوریب یاترگوراوغلی سلطان

گوراوغلی داستانلری، یازیب آلینگن، یازیب آلیماقده، کتابلر حالیده نشرایتیلماقده. اوزبیکستان صنعتکاری روزیم بیک اجراسیده یازیب آلینگن گوراوغلی داستانلری همه که معلوم. بیز ۱۳۵۰-۱۳۵۲ ییللر مابینده مذکور داستان نی افغانستان رادیوسی قاشیده گی اوزبیک -ترکمن پروگراملری آرکه لی بیز نیچه بار عزیز وطنداشلیرمیز اعتباریگه ترتگن میز. آغزه کی داستانلر اساسا" ایچی آوزدن، بعضی حاللرده ایسه، آچیق آوزده اجرا ایتمیشی نی آیتیب اوتماچی میز. خوارزم داستان لری نی جمله دن روزیم بیک مرادوف هم آچیق آواز ده گور اوغلی داستانینی کویله بدی. فاریاب ولایتی که قره شلی مرشکارلیک عبدالکریم بخشی آچیق آوازده گور اوغلی داستانینی کویله گن. البته بو اورین ده گور اوغلی ترجمه حالیکه عاید بعضی معلوماتلرنی ایسه تیب اوتیش ممکن. گور اوغلی نینگ آته - آنه سی تکه یامودتن کیتگن کیشیلر بوله دی. آته سی نینگ آتی روشن سینچی آنه سی نینگ نامی بی بی هلال، روشن، خونخوار شاه نینگ بیش یوز طبله آت ایچیده بیرانته هم تولپار یوق لیگی نی قورقمه ی ایتده دی. بونینگ عوضیگه خونخوار شاه روشن نینگ کوزلری نی اویدیده دی. اوزبیکستان نینگ تنیقی فولکلور شناسی داکتر محمد علی قوشماقوف شو واقعه لر نی نظرده توتیب، روشن سینچی شعریده شونده ی دیب، یازده دی: مسافر ایلرده کاسم آقرمس، پیشانم که بیتسه راست منه اوی- جای، مددگه کیله دی، نه بورق سر مست

...مددگه کیله دی، نه خضر... ای وای شو زور شاه نینگ بیر تولپاری یوق. بیش یوز طبله آت آره سیده، حق آیتگه نیم عوضیگه، آه، آجره له من کوز قاره سیندن، بو اوایلگن کوزیم خونیکه، حلواچی نینگ آتین تله یمن، اوشه تولپار یالی تونیکه، یوز و کوزیم باسیب بیله یمن، کوزیم خونی بولگن شو تولپار قنات لرین اوسدیریپ اوزیم، یاومیت سری قیچه یمن زار-زار، یالوره من: اوزینگ دیر کوزیم، یورتیمگه یکتزدیب باره من، بوزله ب باطنیم توله دی نور ایمانه، آی، کون نی سته بدی، آفتاب نی کوزله ب بی بی هلال بطنیده گی گمانه، او گور اوغلی بولر، توغیلر گورده -یونس پری بیلن دوران سورر مست ...غیر کوک نینگ اوستیده، چمبلده تورده، آه، بو بیٹی اوخله ب توشیمگه کیرمس

گوراوغلی داستانلری خلق نی روحا" باتیر قیلشگه یاردم بیرده دی. افغانستانده هم گور اوغلی داستانلری مشهور دیر. اوزبیک بخشی لری، ترکمن همده تاجیک داستانچی لری گوراوغلی نی سیویب کویله دیدلر. تاجکستان و ترکیه ده هم گور اوغلی حقیده گی قوشیقلمر همیشه اعزازده دیر. پروفیسر داکتر عنایت الله شهرانی افغانستان نینگ تنیقی و مشهور فولکلورشناسی نینگ گوراوغلی (داستانهای تورکستان)

## مشاهیر آذربایجان



## صمد وورغون

آذربایجانین بویوک شاعیری و ضیالی سی صمد وورغون آذربایجان بدیعی مدنیت تاریخینده اؤز دولغون یارادیجی لیغی ایله تاریخی بیر خدمت گؤستریمیش دیر. اونون اثرلری فورما و مضمونجا سنچیلیر و دوغما شعریمیزین گؤزل و کامل اثرلری ساییلیر. شاعرین کلاسیک اوسلوبدا یاراتدیغی شعرلر بو گونده اؤز طراوتینی ایتمیه میشدیر.

صمد وورغون (صمد یوسف اوغلو وکیلوف) ۱۹۰۶-جی ایل مارت آیی نین ۲۱-ده (نوروزون ایلك گونو) آذربایجانین قازاخ ناحیه سینین قیراق ساحیلی کندینده آنان اولموشدور. او ایلك دفعه اولراق آذربایجان علملر آکادمیاسی نین آکادمیک اولموشدور. -۱۹۴۱-۱۹۴۸ جی ایللرده آذربایجان یازچیلار بیرلیغی نین صدری -۱۹۵۴-۱۹۵۶ جی ایللرده آذربایجان علملر آکادمیاسی نین پرزیدنت معاونی اولموشدور.

یارادیجیلیغینا -۱۹۲۰ جی ایللرین اوللرینده باشلامیشدیر. -۱۹۳۷ جی ایله اؤزونون؛ واقیف:-۱۹۳۹ جی ایله «خانلار»-۱۹۴۱ جی ایله «فرهاد و شیرین»-۱۹۴۵ جی ایله «انسان» منظوم دراملارینی یازمیشدیر.

«گنجلر پوئماسی» و «آیگون» اثرلری اساسیندا فیلملر چکلمیش شعرلرینه موسیقیلر بسته لمیشدیر. صمد وورغون بین الخالق صلح مجلس لرینده فعال اشتراک ائتمیشدیر «دوینا شاعیر و یازچیلاری ل. آراقون کونستانتین سیمانوف، ناظم حکمت، غفور غلام، کارلو لئونیدزی و لوقووسکوی، صمد وورغون یارادیجیلیغینی یوکسک قیمتلندیرمیش، حقیقده شعر، مقاله و خاطیره لر یازمیشلار. باکیدا انو موزه سی، بوخاری ساحیلی کندینده شعر انوی یارادیمیشدیر آذربایجان جمهوریسینده هر ایل صمد وورغون شعر گونلری کچیریلیر. باکیدا و قازاخ دا هنیکلی قویولموشدور.

صمد وورغون -۱۹۸۶ جی ایله ۵۰ یاشیندا ایکن باکیدا گؤزلرینی ابدی اولراق یومدو. صمد وورغون مرکب و اوزون بیر یارادیجیلیق یولو کئچمیش و الی ایلیک غومونون اوتوز ایلدن چوخونو شعره، صنعته حصر ائتمیشدیر. او وطنداشلیق دوغولاری ایله دولو لیریک، حماسی و طنزلی شعرلر یازمیش، خلق قهرمانلیغی روحوندا دراملار یاراتمیشدیر. او صنعت، ادبیات و مدنیتین مختلف ساحه لرینه عابید کیفیتلی، تنقیدی - قزنتچی لیک مقاله لرین مولفی دیر. اونون مختلف خلقلرین کلاسیک و معاصر ادبیاتلاریندا چوخلو ترجمه لری واردیر. دقته لاییق جهت او دورکی، ایستر یارادیجیلیغی نین، ایستر سه ده همیشه پارلاق شکلیده اؤزونو گؤستریمیشدیر.

ائله صنعتکارلار اولور کی بیر زامان بولور آینا کیمی پارلامیش اثرلری زامان کئچدیگه پارلاقلیغینی ایتریر، زامان اولارین اوستونو بیر نوع توزلا، پاسلا، اؤرتور. بو ایل آنان اولماسی نین یوزبیر ایلی بی تمام اولان صمد وورغون تمام باشقا روحدا اثرلر قویوب گتمیشدیر، ایللر کئچدیگه بو اثرلرین تاثیر، بدیعی قیمتی و قودرتی آرتیر.

صمد وورغون ادبیاتدا چوخ سورعتله بوی آتدی، شاعیرلی بی نین ایلك قلم تجربه سی دورو چوخ تنز قورتاردی. بیرینجی شعرینی چاپ ائتدیردیکن دؤرد - بش ایل سونرا آرتیق او یئتگن بیر صنعتکار کیمی چیخیش ائتمه یه و شعرین یوکسک طلبلرینه جاواب وئرنه اثرلر یازماغا باشلادی -۱۹۲۰ ۱۹۲۰ جی ایله صمد وورغون سسی جیددی صورته ادبی محیطین و گنیش اوخوجو کوله لر نی نین نظرنی جلب ائتدی. مثبت انسان صورتلری و ایدنالاری نین صمد وورغون شعرینده پارلاق و تاثیرلی چیخماسینا سبب اودور کی بو شعرلرده حیات مرکبلیگی ایله انسانی دوغو و چیرپینتیلار گؤزه ل، اورده ک آچان بیر طرزده اؤز بدیعی ایفاده سینی تاپمیشدیر. بو کیفیت صمد وورغون یارادیجیلیغینا کینار دان گلمه میشدیر، ادبی تاثیرلر و یا صنعتی ایستکلر نتیجه سی دگیلدی بیر صنعتکار اولراق اونون طبیعتیندن دوغور، حیاتی ادراکی نین نتیجه سی دی.

صمد وورغون آذربایجان شعرینده منظومه نوعونون بویوک یارادیجی سی دیر. آذربایجان ادبیاتی تاریخینده شعرله خلق قهرمانلیق دراملارینی نین یارادیجیسی دا صمد وورغون دور.

صمد وورغون یارادیجیلیغی نالیز اؤز خلقی اوچون دگیل، بوتون صنعت و حقیقت عاشیق لری اوچون قیمتلی و عزیز اولموشدور

عنوانی آستیده ۱۳۵۳ هجری شمسی ییلی کابلده باسیلیب چیقه دیگن فولکلور مجله سی (۲-۳) سانلریده بیر مقاله سی اعلان قیلینگن. بومقاله ده افغانستان خلقلری نینگ گور اوغلی داستانلریگه قنچه لیک قیزیقیشلری و بو داستان لر نینگ اهمیتی باره سیده به تفصیل فکر یوریتیلگن. شو نینگ دیک مذکور عالم نینگ گور اوغلی داستانلری حقیقه گی مقاله سی امریکا ایالتلری کالیفورنیا ایالتی ده باسیلیب چیققن (نقد و آرمان) نشریه سیده هم نشر ایتیلگن. کمینه (راقیم) بوندن ۳۰ ییل آلدین فاریاب ولایتی که قره شلی مرشکارلیک عبدالکریم بخشی تاماندین اجرا ایتیلگن گور اوغلی داستانینی مگنت لینه سی (کست) که یازیب آلیشگه موفق بولگن ایدیم

مذکور داستان نی کاغذگه توشیریش واونی خلق عامه سیگه ییتکزیشنی بیر نیچه ییللردن بویان یانیمگه مقصد قیلیب قویگن من. خدا خواهله سه (خلق دردانه لر) کتابی نینگ -۴ نشری ده بو داستانلرنی علیده کتاب شکلیده چاپ ایتیریش اولوغ نیتیمیز بار. عزیز دوستلر! مقاله میز نینگ بو قسمیده ملکه اعیار داستانیده گور اوغلی نینگ غیر آتی نی تعریف قیلیب، ساقی بلبل نینگ سوزلری نی: کیلتیرماقچیمیز

بیلیقی ایچینده اوزی کیلگن سینلی دیر، تاووشقان تویاقلی، مارال بیلی دیر، فراست قوینیده عجب حالی دیر، قیمت بهاء ایرمیش خان نینگ غیر آتی، مینگن لر نینگ بیتر مراد- مقصدی، قولتلیغیده تورت پریم گز قناتی، اوچ، دیسه اوزه دی آسمانده قوشدن، هیچ کم لیگینگ یوقدیر یورغه یوریشدن امید قیلر هر شهر ده بو ایش دن اصل تولپار ایمیش بیک نینگ غیر آتی سینی مینگن بیکلر دریاده ی تاشدن بیر کون لری ایره م باقچه ییتیشدی، ایره م باغده دیولر بیلن سه وشدی، اون پریم لک دیوگه زورلیک ییتکه زیب شاه غریب شاه نینگ برماق ایزین آبقاشدی

گل ایره م دن آلدینگ آخیر امان نی، سینگار ایلدن آلدینگ آرزو گل یارنی، زرین ایلدن آلدینگ مشریقا یارنی، اصفهان دن آلدینگ آی انتظارنی، ارز روم دن آلدینگ دلی زلفدارنی، اونده ایزله ب ملکه ده ی عیار نی، پری ایزله ب کوردیم نیچه شهرنی، بیگ نینگ آتی نظرکرده تولپار دیر

شونی ایتماقچی من که گوراوغلی داستانلری نینگ سونگی یوقدیر. بوداستانلر خلق نینگ کونگلی که معنوی قوت بعش ایته آلیش بیلن هر کون، هر ساعت نهایتده ضرور دیر. گوراوغلی خوانلیک، حیات ده گی قیین چیلیک لر نی یینگیشده، اورگه توچی خلقلرنی تینج - تاتو یشه شگه، عاقبتلی قوشنی چیلیککه دعوت ایتوچی معنوی خزینه، ابدی مکتب دیر. بیز امید قیله میز، گوراوغلی قوشیق لری دنیا تورگونچه بلند پرده لرده ینگری ویره دی. آزادلیکنی، مستقللیکنی، عدالت نی، ایمان نی ترنم ایته ویره دی. گوراوغلی قوشیق لری بیلن بیرگه لیکه خاندانینگیزگه فیض، قوت و برکه، مملکتینگیزگه آبادلیک، فراوانلیک، تینج لیک، کونگلرینگیزگه ذوق و خاطر جمعلیک کیر سین



By selecting this plan, you can have a comprehensive knowledge about the most eminent sites of Persia in the least time possible.

# IRAN in 21 Days

Tour experiences the history and culture of Persia as a wonderful country in somehow a different way. By selecting this plan, you can have a comprehensive knowledge about the most eminent sites of Persia in the least time possible. You will have the chance to visit some beautiful cities such as Tehran, and all their marvelous attractions.

## Day 01: Arrival in Tehran

Arrive Tehran, meet and assist, transfer to hotel, Rest at Hotel, Morning Full day Tehran tour, to visit Iran National museum (Archeological museum) and Golestan palace. PM. visit Glass ware and carpet museums. O/N Tehran. Overnight: Hotel, Tehran (2 nights)

## Day 02: Bandar Anzali

Early morning drive to Anzali, via Chalous, route visit to the beautification of Lahijan and Rasht. O/N Anzali.

## Day 03: Drive to Ardabil (Flight)

Boating in the marvelous marshland of Anzali, visiting the beautiful village of Masouleh, drive to Ardebil, mausoleum of Sheikh Safi-ad-Din-e-Ardabili (one of the greatest Sufis in Iran), bazar, one of the beautiful landscapes of Ardebil and Sabalan Mountain. O/N Ardabil.

## Day 04: An Excursion To Sarein

Drive to Sarein which is famous for its Spas. O/N Ardebil.

## Day 05: Drive to Tabriz

Drive to Tabriz, enroute visiting Sarab Town, visit Blue mosque, elgoli park and Tabriz museum. Drive via Jolfa, visiting of street, Stepanous church. O/N Tabriz

## Day 06: Tabriz

Half day excursion to the unique rock village of Kandovan. PM. drive to Orumieh, visiting the beautiful Lake. O/N Tabriz.

## Day 07: Drive to Takab

A.M. visit tomb of Shahriyar (Persian poet) and Saint Maria church, immediate drive to Takab, enroute visit the Blue and Red domes and observatory in Mariagheh, visit to the palace and Fire Temple of Sassanids in Takht-e-Soleiman. O/N Takab.

Day 08: Drive to Hamadan  
Morning drive to Hamadan, visit the magnificent dome and drive

Hamadan, enroute visit the mausoleum of Soltaniyeh, (if time allowed) to Hamadan, visiting of Lion Stone, walking tour in the heart of Hamadan's Bazar and market place. O/N Hamadan.

## Day 09: Hamadan

A.M. visiting tombs of Avicenna, and Baba Taher, Hegmataneh hill and Ganjnameh, excursion to Ali Sadr cave. O/N Hamadan.

Day 10: Kermanshah  
Early morning drive to

Kermanshah, enroute visiting rock carving of Bisooton and the palace and Fire Temple of Anahita in Kangavar, in Kermanshah visiting Tag-e-Bostan relieves and Tekiyeh-ye-Moaven-ol-Molk. O/N Kermanshah.

## Day 11: Ahwaz

Drive to Ahwaz, Enroute visiting Kurd Nomads (if in proper season) and Pol-e-dokhtar Bridge. O/N Ahwaz.

## Day 12: Excursion to Shush

Drive to Shush to visit splendid Tchogha Zanbil Ziggurat, the first Apadana Palace and the tomb of Daniel, then drive to Shushtar to visit Shadorvan Bridge, Beautiful waterfalls, watermills & Band-e-Mizan. O/N Ahwaz

## Day 13: Shiraz

Drive to Shiraz, visit QashQae Nomads (if in proper season), the Sassanian palace and relieves. in ancient City of Bishapour & Tang-e-chogan. O/N Shiraz.

## Day 14: Shiraz

Full day sightseeing of Shiraz including AfifAbad garden, Narenjestan Garden and, Nasir-ol-Molk mosque, Bazar, Quran gate. O/N Shiraz.

## Day 15: Excursion to Persepolis

Full day tour to visit Persepolis, Nagsh-e-Rostam, Nagsh-e-Rajab, Tombs of Hafez and Sa'edi (2 great Iranian poets). O/N Shiraz.

## Day 16: Kerman

Drive to Kerman, excursion Mahan to visit the Unique mud brick citadel of Rayan, enroute visiting Shah Nematollah Vali's (a great Iranian Sufi) Shrine and Shahzadeh garden. O/N Kerman

## Day 17: Drive to Yazd

Half day city tour to visit Jame mosque and Ganjalikhan bath museum. Immediate drive to Yazd, Fahadan ancient quarter and city walls & Bazar. O/N Yazd.

## Day 18: Yazd

Half day tour in Isfahan, visiting Zoroastrian Fire Temple and Towers of Silence, Amir chakhmagh complex, Jame mosque. O/N Yazd.

## Day 19: Drive to Isfahan

Drive to Isfahan via Naeen, enroute visit a pigeon Tower, Narin Fortress, Jame Mosque, Walking on Sio-Se-pol Bridge and visiting Khajo Bridge, Naghsh-e-jahan Square, Bazaar. O/N Isfahan.

## Day 20: Isfahan

Full Day sightseeing of Isfahan, visiting Hasht Behesht, Chehel Sutoon (40 Pillars) Palace, Naghsh-e-Jahan Square, Sheikh Lotfollah and Imam Mosques, Aliqapu Palace, Bazaar, Jame Mosque, Vank cathedral. O/N Isfahan.

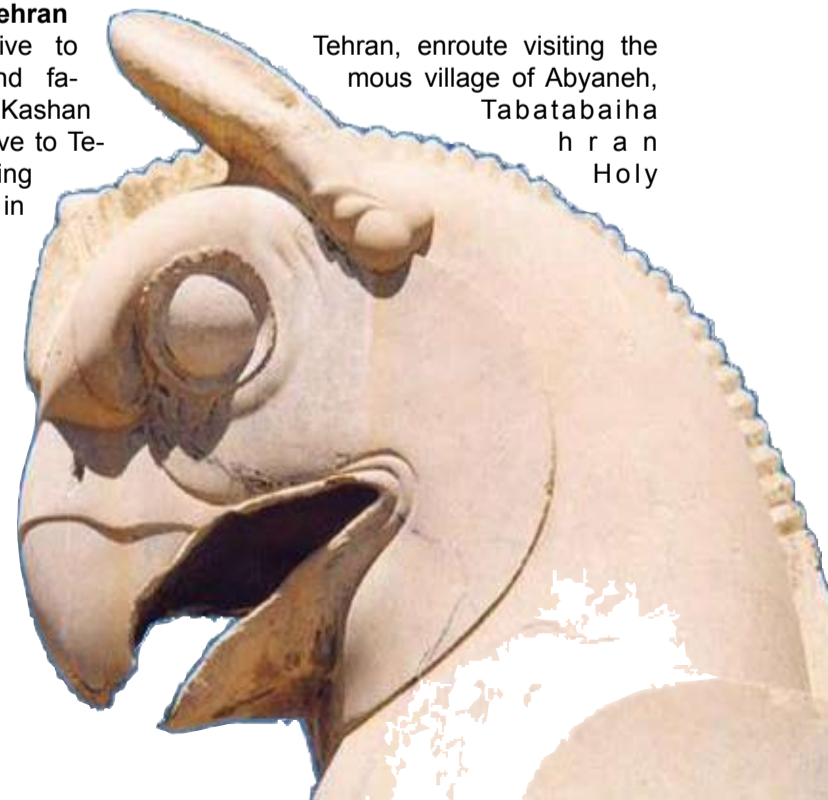
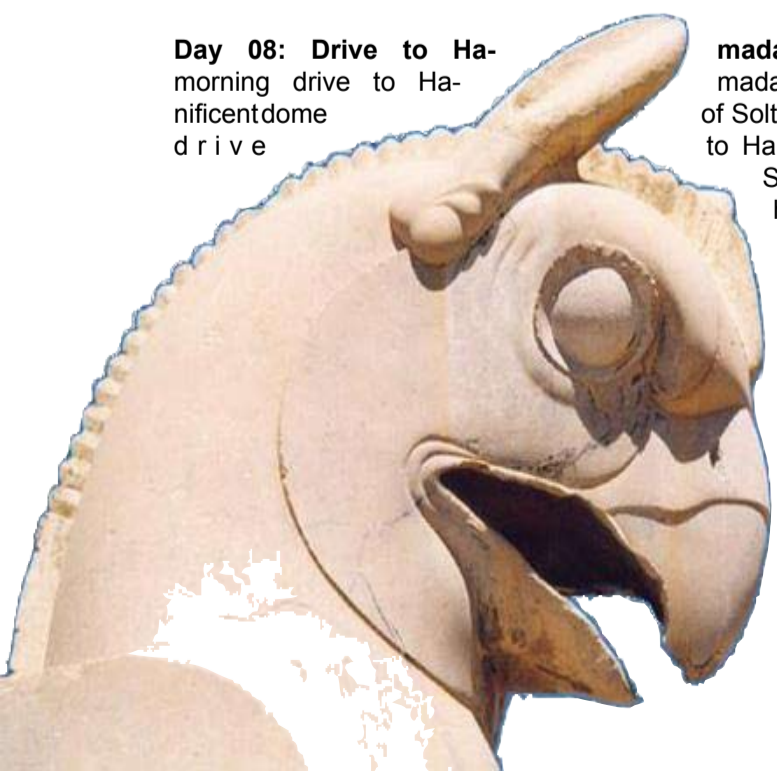
## Day 21: Drive to Tehran

Early Morning drive to Tehran, enroute visiting the most beautiful and famous village of Abyaneh, lunch. PM. visiting Kashan and fin garden, drive to Teheran and enroute visiting Shrine of Masome in Qom. O/N Teheran

## Day 22: Depart Tehran

Transfer to International Airport, Fly back home.

Tabatabaiha Holy





reports@persianweekly.co.uk

## An Interview with Tara Kamangar, Iranian/American Pianist

**Tara** Kamangar, attended Harvard University, receiving a BA with Honours in Anthropology, with a focus on Middle Eastern Music. Tara also performed throughout Boston as the pianist and violinist for the Iranian musical group "Hafez Ensemble." Tara is currently completing postgraduate studies in piano performance at London's Royal Academy of Music with Patsy Toh (Premier Prix, Paris Conservatory), as a recipient of the Kathleen Bayfield scholarship.



### Tell us about your background?

I was born in the San Francisco Bay Area, and grew up in a small town in central California called Merced. I moved to Boston at the age of 18 to study Anthropology at Harvard. then I moved to London two years ago to study piano performance at the Royal Academy of Music.

### What was the role of your parents to encourage you?

My parents were very encouraging and supportive. They have never discouraged me from pursuing a career in music. My father studied classical violin in Iran with Tina Mantofel, and my mother studied piano with Emmanuel Malik-Aslanian, so they are both music lovers. I have two older brothers, and we all started lessons in piano and violin at the age of 4. When I was growing up, we attended concerts of classical music frequently, and always had classical music playing in the home and in the car.

### What kind of music do you like?

I like classical music (especially Rachmaninoff, Chopin, Ravel, Scriabin), all types of Latin music (tango, salsa, samba, bossa nova, etc.) But my absolute favorite music is the romantic music of film composers such as Michel Legrand ("Summer of '42," "Un Homme et Une Femme") Maurice Jarre ("Lawrence of Arabia," "Dr Zhivago") Zbigniew Presiner ("The Three Colours Trilogy") Nicola Piovani ("Life is Beautiful, Orchestra Seats"), Henry Mancini ("Charade"), Ennio Morricone ("Cinema Paradiso") etc.

### Who are your favorite musicians or band?

Recently I like the French jazz singer, Patricia Kaas.

### What about rock, pop and heavy metal?

I like classic rock and some pop. I don't like heavy metal- when it's being played in stores, I have to leave after a few minutes!

### And hop hop and rap...?

I occasionally like hip hop and rap.

### What are your recent success?

Last Month, I performed Loris Tjeknavorian's "Fantastic Dances" at the Asian Women of Achievement Awards in London, for an audience of 700 including the prime minister's wife, and actress Elizabeth Hurley. I also performed last month at a fundraising event along with saxophonist Kenny G, and singers Josh Groban and Melissa Etheridge, at the home of Barbra Streisand in Malibu.

### And your next program?

On Friday June 29th, I will be giving a solo recital at Cadogan Hall which will include works by Iranian composers. You can get tickets through the cadogan hall box office: Please come! Next year, I will be performing Rachmaninoff's "Rhapsody on a Theme of Paganini" with the Oakland Symphony, as well as Aminollah Hossein's Concerto No. 2. It will be the first time the Hossein Concerto No. 2 is performed in the United States.

### What do you know about classic Persian music? can you use it in your compositions too?

My father plays traditional Iranian music (on the violin, santour, setar, tonbak, etc) and I took lessons in santour and tonbak during college. I love this music and I would like to study it more in the future, so that I can incorporate it into my compositions. I would also like to become a better santour player.

### How have been the feedback and critics about your works?

The feedback has been very positive- people always ask me about the Iranian composers I am playing and want to know more about them

### Are you worried about audience when you play?

I try to think very positively when I play, and not worry, because if I worry I become physically tense and then the music suffers.

### How long do you practice ?

I practice 5 hours a day on average.

### What is the best way to be a piano player?

The best way to be a piano player is to start early (at the age of 3 or 4) with a very knowledgeable and caring teacher, practice with concentration and patience, and attend music concerts and festivals frequently to get ideas from other musicians.

### How do you feel about Iran and Persian?

I have never been to Iran, so I've always been fascinated by the country and its history and eager to learn more about it.

### With whom and where do you wish to work and what are your goals?

I would like to record the complete piano works of Aminollah Hossein and various works from some other Iranian composers to a major cd label. I would also like to spend more time on songwriting with the future. I work with my brother, who is a



talented poet and lyricist- he writes the lyrics, and I write the music.

Friday 29 June, 2007 - 7.30pm

# Tara Kamangar Piano Recital

Presented by the Iran Heritage Foundation  
and Asia House

£20, £18  
www.cadogan-  
hall.com

www.cadogan-  
hall.com

By Phone: 020 7730 4500 By Post: Cadogan Hall  
Box Office, Sloane Terrace, London, SW1X 9DQ

**NOX** ADVERTISING AND DESIGNING GROUP  
020 8453 7350

لاجر وب سایت انجمن چاپ امور کامپیوتر پرورش روزنامه مجله روزنامه لیبلت کتاب



www.persianweekly.co.uk

29 June 2007 First Issue



**PROPERTY CONSULTANTS**  
SALES LETTINGS MANAGEMENT INVESTMENTS

MARYLEBONE - BAKER STREET - PADDINGTON  
EDGEWARE ROAD - MAYFAIR - REGENTS PARK - FITZROVIA

IF YOU ARE LOOKING FOR A FRIENDLY AGENT WITH HONEST AND  
SIMPLE ADVICE TO HELP YOU MAKE YOUR NEXT MOVE IN PROPERTY  
PLEASE CONTACT US AT MANZEL

Sales: 020 7723 7707 Lettings: 020 7723 7708 Fax: 020 7723 7709  
email: info@manzel.co.uk www.manzel.co.uk

**با پرداخت فقط ۳۰۰ یورو صاحب خانه نوساز و رویایی خود در سواحل زیبا و آفتابی اسپانیا شوید**



Suite 18, Imperial House  
64 Willoughby Lane,  
Tottenham  
London N17 0SP  
077 9126 8033  
077 9126 8048

**020 8801 5303**

مابیه شما تضمین می دهیم که زمان خرید قیمت خانه شما حداقل 30% ارزانتر از قیمت اصلی (روز) خواهد بود در طول یک ساله روز به اسپانیا خانه خود را انتخاب کرده و مخارج مقر را مدیریت کنیم.

خدمات پس از فروش شامل:

لغو وام مسکن تا سقف 100% با بهره 3.5

پرداخت یکسال وام مدیانه مسکن خریداری شده توسط شما به عهده ما خواهد بود.

در صورت تعارض خانه شما را می توان کرده و تحویل آن خواهیم داد.

کسب در تنظیم فرمهای مربوطه و باز کردن حساب بانکی و اقامت اسپانیا

همچنین می توانیم خدمات پس از خدمات پس از فروش ما مجاناً استفاده نمایید.

مشاوران مسکن ما برای شما بلیط رفت و برگشت رانتهیه و هتل را رزرو کرده

و تعمیرات طول سفرتان همراهی خواهند کرد.

اولین قدم را قضا بردارید ، با ما تماس بگیرید ، با اطمینان خاطر ما بقی کارها رایج ما بسیار است.

30% ارزاتر