

Free



17 Aug 2007

سال اول - شماره هفتم جمعه ۲۶ مرداد ماه ۱۳۸۶

www.persianweekly.co.uk

هزار و یکشب با هزار و یک خاطره

BOAT PARTY

آخرین برنامه ماه آگوست

SUNDAY 19th AUGUST یکشنبه ۱۹ آگوست

07967021001



تولد
خودم
مبارک

گذری بر
فرهنگ و ادبیات
افغانستان

در آمدی
بر عرفان
مدرن



رقص
در آذربایجان

AIDS!

هشدار
به دختران
ایرانی در
لندن!!!

طبق گزارشهای تأیید
نشده و تماس تلفنی به
دفتر هفته نامه یک پسر
ایرونی ناقل بیماری ایدز
در لندن ...

ادامه در صفحه ۲

برنامه هفته دوم لیگ برتر
انگلستان



چه کشوری
برای زندگی
بهتره؟ ...

ادامه در صفحه ۷



الهه بانوی آواز
ایران درگذشت

الهه یکی از مهم ترین خوانندگان تاریخ موسیقی
ایران است. او با صدای خود بسیاری از آوازهای
سنتی، پاپ، جاز و استاندارد را به شهرت رسانده
است. صفحه ۳

هزینه های تحصیلی و مخارج

زندگی در انگستان

ادامه در صفحه ۲۴

رمز آرامش در ۶۰ گام

ادامه در صفحه ۱۰

Signature ACCIDENT CLAIMS HELPLINE LTD

0800 047 0940

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

با سپردن کلیه مشکلات خود در امور تصادفات به
کادر مجرب Signature Claims آسودگی خاطر خود را تضمین نمایید.

برای اطلاعات بیشتر با آقای محمد عزیزی
تماس حاصل فرمایید

020 8202 2822 - 07958 192 192





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

سرآغاز



هفته نامه اجتماعی , فرهنگی , هنری
چاپ لندن

سال اول - شماره ۷ - ۱۳۸۶

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: عباس نجفی

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

زیر نظر شورای تحریریه

مدیر مالی و بازرگانی: جواد توتونچی

طراح و صفحه آرایی:
عباس نجفی - علیرضا لاهیجانیان

همکاران این شماره:

افسانه جنگجو - قارون - ترانه - فرزاد
مهدی.ق. مانی - رضا ارمیا - ماریا

چاپ:

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

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

امور وب سایت:
Media of Persia

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

شنیده های هفته

در لحظات آخر.. قبل از اینکه روزنامه به چاپ برسه در مورد جوان ایرانی مبتلا به ایدز بود خبری دریافت کردیم که متأسفانه بدون احساس مسئولیت بسیاری از جوانان ایرانی را به بیماری خود مبتلا کرده است. خبر آن و اطلاعات بیشتر در مورد این مسئله متأسفانه نداریم ولی جا داشت که برای هشدار هم که شده این خبر را به همراه اطلاعاتی در مورد بیماری ایدز چاپ کنیم. لطفا اگر شما اطلاعات بیشتر در این مورد دارید یا با دفتر ما و یا با پلیس تماس بگیرید.

در کلاب دیواز متأسفانه دیگر برنامه ایرانی اجرا نمیشه و دلایلش را هم همانطور که همه میدونیم.. دعوای و جنگ جدالهایی هست که همیشه در هنگام مهمانیهای ایرانی پیش میاد. اگر کلابی ۳ بار برای پلیس انگلستان مشکل ایجاد کنه اجازه کلاب از آنها گرفته میشه به همین دلیل صاحبان کلاب سعی می کنند کلابشون را به ایرانیها اجاره ندهند

راننده ۷۸ ساله انگلیسی برگ جریمه اش را پس از ۱۰ سال دریافت کرد. به گزارش ایسکانیوز «دریک توماس» برگ جریمه بی را که دسامبر ۱۹۹۷ به خاطر سرعت غیرمجاز برایش صادر شده بود چند روز پیش تحویل گرفت. یافتن گیرنده اخطار در حالی در این ۱۰ سال غیر ممکن شده بود که «توماس» طی تمامی این مدت در ۸۰ کیلومتری اداره پلیس زندگی می کرد. وی پس از دریافت نامه، ابتدا خیال کرد کسی با او شوخی کرده است. پلیس «ایسویچ» هنوز نتوانسته توضیحی برای این ماجرا و علت تاخیر بیش از اندازه در تحویل برگ جریمه ارائه کند. مسوولان اداره پست هم چنین تاخیری را کاملاً غیرممکن دانسته اند.

مردی در فلوریدا لمبورگینی زردی به قیمت \$۴۰۰۰۰ میخره ولی ۲ روز نمیشه که در اتوبان تصادف میکنه و سعی به فرار از محل حادثه میکنه. که متأسفانه دستگیر میشه... بیچاره

در شهر لیورپول یک مسئله شگفت انگیز اتفاق افتاده.. بچه ای در ساعت ۸:۰۸ روز ۸ آگوست (ماه ۸) با وزن ۸ پوند بعد از اینکه مادرش ۸ ساعت درد کشیده به دنیا اومده... جالبیش اینه که مامایی که او را به دنیا آورده در اون روز ۸ تا بچه را به دنیا آورده.. همانطوری که میدونید در فرهنگ چینی ها عدد ۸ عدد شانس است. اسم این بچه خوش شانس لولو نام گذاری شده.

سایت رسمی سازمان ملل در ساعت‌های نخستین روز یکشنبه هک شد. مراجعه کنندگان به این سایت، با پیامی اعتراض‌آمیز نسبت به سیاست‌های ایالات متحده و اسرائیل در خاورمیانه مواجه می‌شدند. در بخش بیانیه‌های بان کی مون، دبیر کل سازمان ملل، این پیام چندین بار نوشته شده بود: "(این سایت) از سوی Gsy و kerem ۱۲۵ هک شد که اعتراضی اینترنتی است. اسرائیل و آمریکا کودکان را نکشید. جاوید صلح، جنگ هرگز". در بخش‌های دیگر سایت سازمان ملل نیز که اظهارات دبیر کل انعکاس می‌یافت چنین پیامی قابل مشاهده بود. این نخستین بار نیست که سایت سازمان ملل هک می‌شود. تا لحظه تنظیم این خبر آدرس زیر دچار مشکل است: http://www.un.org/sg

کریس اونز در روز چهارشنبه با ناتاشا شیشمانیان ازدواج کرد.. حالا ما نمیدونیم این خانم کجایی ولی چون فامیلش به ایرانیها میخوره باید مینوشتیم... همانطوری که میدونیم.. آقای اونز قبلا با خانم بیلی پایپر ازدواج کرده بود که ۳ سال است از هم جدا شده اند.

فال حافظ این هفته

مغمور باده طرب انگیز عشق را / جامی نداد و زهر جدائی پشاند و رفت
چون بنده را سعادت فدمت نداد دست / بوسید آستانه و فدمت رساند و رفت



واقعیت اینکه یار و محبوب با موضوعی خاص شما را در حال سوختن گذاشت و رفت،
و این رفتن بمنزله زهر جدائی برای شما بود، مژده ای دریافت میکنید،

سعی کنید که در اخلاق و رفتار ت تجدید نظر کنی، با دیگران با محبت باش و در همه کارها از خدای بزرگ کمک بگیری.

چشمه که یکبار به ش فدا می آید فکرت شد
چشمه که یکبار به پرنده آلوده نغمه سرائی را زار آتش کرد
چشمه که یکبار به دلق زنده می تریه شد
چشمه که یکبار به دلقم سر زده تریه شد
دل میرانه شد و آتش ای دلزده آتش غم آفرین شد نه
زنده می میخواره شد
تا در یک دغا تریه شد
ناله ای آرام خرابه کشیده
این تنه تو تریه می که سیرانی
چرا !
آتشانی که او بس از آزادی دلزده
براه من دقت
آتش ای غم را میتریزند
سکوت کرده اند
بیز را دیدم سبده اند
فردائی که کشید
آتش ای شوه دلزده آتش زنده
ت

اشتراک هفته نامه

۳ ماه اشتراک رایگان تا ۱۵ سپتامبر

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

نام:

نام خانوادگی:

آدرس:

.....

.....

آدرس اینترنتی:

کدپستی: تلفن : موبایل:

مدت اشتراک: سه ماه ۲۴۴ ششماه ۴۲۴ یکسال ۶۰۴

لطفا فرم را به دفتر هفته نامه ارسال نمائید و به تمامی سوالات دقیق پاسخ دهید

Lord Business Centre, 2 Floor Unit 20,
665 North Circular Road, London NW2 7AX
Barclays Bank
A/N: 40948519 S/C: 20-29-41



reports@persianweekly.co.uk



بانوی شمع و پروانه ها خاموش شد

نوزده ساله بودم با صدای گوش نواز خانم الهه که شمع و پروانه منم مست میخانه منم رسوای زمانه منم دیوانه منم

گرم رویای خود بودم که صدای زنگ در رویایم را ربود به طرف در رفتم همسایه بغل دیواریم وکیل بازنشسته بود. اخمها را در هم کرد و گفت : دختر جان چند روزه تو با این آهنگها من را یاد چیزهایی که ندارم می اندازی. با عجله سراغ پخش رفتم و خاموش کردم و به عذرخواهی از ایشان که می دانم صدای ضبط صوتم بلند است و ایشان با مهربانی گفتند نه نه صدای بلند موسیقی آزارم نمی دهد. اما تو دختر جان چرا! این آهنگهای دوران جوانی ما هست. نفس راحت کشیدم و گفتم نه نه آهنگ شمع و پروانه حرف دل زن حرف دل عاشق یعنی حرف دل

حال قلب این بانوی هنرمند در خاطرات همه ما می تپد. شمع وجودشان در آرامش ابدی آرمیده است. به تمام عزیزان ایشان از صمیم قلب تسلیت عرض می کنم

افسانه جنگجو

برای آقای دکتر شاهرخ میراسکندری تسلیت عرض می کنم و از خداوند صبر و آرامش ایشان را آرزومندم

خواننده و آهنگسازی که این روزها بسیار معروف شده و طرفداران بسیار زیادی پیدا کرده، محسن نامجو ، سه شنبه ۲۳ مرداد ماه ایران را ترک کرد و به اروپا رفت



با شایعاتی که از دوستان نزدیک او به گوش می رسد اینگونه پیداست که وی ایران را برای همیشه به قصد اقامت در یکی از کشورهای اروپایی ترک کرده است

اما محسن نامجو ساعتی قبل از پروازش از ایران در گفت و گو با حیات نو ضمن تکذیب خبر فوق گفت: « برای تحصیل و اجرای زنده به چند کشور اروپایی سفر نمی کنم. هنوز به طور قطع نمی توانم بگویم که در کدام کشورها و در چه تاریخی کنسرت خواهم داشت، اما به احتمال زیاد چند ماه دیگر سفری به ایران خواهم داشت.» یکی دو ماه پیش وقتی

تیزر سریال تلویزیونی «چارخونه» با صدای محسن نامجو از شبکه سه صدا و سیما پخش شد تمام علاقه مندان کارهای وی منتظر بودند تا برای دومین بار صدای او را به صورت رسمی از صدا و سیما بشنوند. سریال اما پخش شد و خبری از صدای نامجو نبود. مدیریت تولید این سریال در گفت و گو با یکی از خبرگزاری های نزدیک به دولت اعلام کرد که صدای این خواننده با دستور مدیر شبکه سه از سریال حذف شده است. وی درباره علت این برخورد از سوی صدا و سیما چیزی نگفت. اما نکته اینجا بود که یکی از روزنامه های سینمایی، یک روز قبل از این تصمیم مطلبی را چاپ کرد که بسیاری معتقدند عامل اصلی این حذف بوده است. روزنامه مذکور با درج خبر صدای محسن نامجو در سریال چارخونه عنوان کرد که این خواننده هنوز مجوز صدای خود را نگرفته ولی صدا و سیما برای دومین بار از صدای او در یکی از سریال های پرتعداد خود استفاده کرده است. صدای محسن نامجو (به خواست خودش) بی سر و صدا حذف شد و شایعاتی که حکایت از دعوت او به یکی از برنامه های زنده و پرتعداد صدا و سیما می شد نیز به اتمام رسید. محسن نامجو در حالی ایران را ترک می کند که هنوز هم موفق به گرفتن مجوز هیچ کدام از آلبوم هایش نشده است. حدود ۸ ماه است که روی آلبوم «ترنج» خود، کار می کند تا بتواند مجوز انتشار آن را بگیرد که هنوز این امر میسر نشده است. نامجو در این باره به حیات نو گفت: «آلبوم «ترنج» را همه شنیده اند. به صورت غیرمجاز و بدون اجازه من تکثیر شده و دست به دست بین همه چرخیده. این آلبوم را پالایش صوتی کردم و دو قطعه هم به آن اضافه کرده ام که البته هنوز در مراحل فنی است و آماده نشده است.» وی درباره دیگر فعالیت های خود توضیح داد: «روی دو آلبوم جدید کار کرده ام که مدیر برنامه هایم برای گرفتن مجوز آنها اقدام می کند. از یک موضوع «اطمینان کامل دارم و آن هم این است که کسی این آلبوم ها را نشنیده است

الهه بانوی آواز ایران در گذشت

الهه یکی از مهم ترین خوانندگان تاریخ موسیقی ایران است. او با صدای خود بسیاری از آوازهای سنتی، پاپ، جاز و استاندارد را به شهرت رسانده است. صدای او آنقدر دلنواز بود که داوود پیرنیا، بنیانگذار و مدیر برنامه «گلها» در رادیو ایران الهه را برای مدیریت این برنامه انتخاب نمود. صدای او بیش از هر خواننده دیگری در برنامه «گلها» پخش شده است.

وی سالها در رشته خوانندگی اصیل ایرانی آموزش دیده و در آن زمان داوود پیرنیا این نوع خوانندگی را از طریق برنامه «گلها» که از رادیو ایران پخش می گردید به شنوندگان آن معرفی نمود. این ارکستر و خوانندگان برنامه گلها بودند که پایه های موسیقی اصیل ایرانی را انسجام بخشیدند. در طی مدت پانزده سالی که این برنامه پخش می گردید، و خواننده اصلی آن بود. البته بعد از انقلاب دیگر امکان پخش صدای زنان خواننده میسر نبود و ما دیگر ادامه نداد

مشهورترین ترانه های او ساقی ساقی و رفته می باشد که در سالهای اخیر با صدای محمد اصفهانی البته با شعری دیگر و عنوان بوی باران اجرا شد الهه در این اواخر در لندن زندگی میکرد

متأسفانه باید به اطلاع برسانیم خانم الهه از خوانندگان محبوب ایرانی در گذشت و بدینوسیله هفته نامه پرشین به خانواده و جامعه هنری تسلیت عرض می نماید

سرور ارجمند دکتر شاهرخ میر اسکندری

در حالیکه خود را عمیقاً عزادار می دانیم
در گذشت جانکاه مادر عزیز و بزرگوارتان
را صمیمانه تسلیت می گوئیم

دکتر محمد علی مجد و بانو

جناب آقای دکتر شاهرخ میر اسکندری

در گذشت جانکاه مادر گرامی سرکار خانم
الهه و هنرمند محبوب ایران را به شما و
جامعه هنری ایران تسلیت عرض می نمائیم

هفته نامه پرشین

جناب آقای دکتر شاهرخ میر اسکندری

در گذشت جانکاه مادر عزیز و بزرگوارتان
را صمیمانه تسلیت می گوئیم

ترانه انوری و علیرضا محسنی

جناب آقای دکتر شاهرخ میر اسکندری

در گذشت جانکاه مادر عزیز و بزرگوارتان
را صمیمانه تسلیت می گوئیم

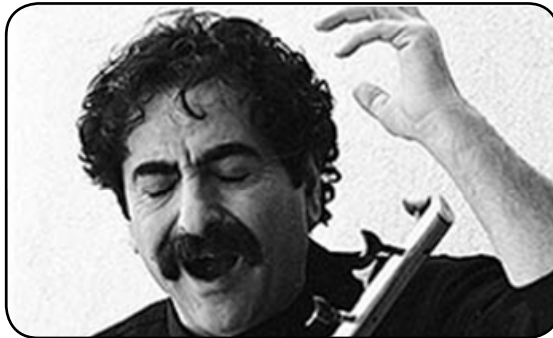
علی قناعتگر و تهینه انوری



reports@persianweekly.co.uk

اخبار ریز و درشت از ایران

آلبوم جدید ناظری در سایت شخصی این خواننده



شهرام ناظری سه قطعه از آلبوم تازه‌اش را به طور آزاد در سایت اختصاصی خود عرضه کرده است.

اطلاعات سایت حاکی از این است که آلبوم جدید در سال جاری میلادی با نام the eookofeusterity منتشر خواهد شد.

نام غریب آلبوم موسیقی و اشعار سه قطعه عرضه شده، نوید شنیدن کاری نو در ژانر موسیقی سنتی را می‌دهد. اما نکته عجیب آنجاست که یک خواننده موسیقی سنتی کار خود را نخست با عنوان انگلیسی جهت مخاطبان انگلیسی زبان عرضه کند و ما هنوز از نام فارسی اثر او بی اطلاع باشیم.

به هر حال داندلود آزاد قطعات موسیقی قبل از انتشار، سنت سخاوتمندانه‌ای است که کار را قبل از انتشار کامل به معرض نقد می‌گذارد.

جرج کلونی از تهران فرار می کند



قوت گرفتن احتمال ساخت فیلم جنجالی درباره ایران.

کارگردان و نویسنده فیلمنامه «شب به خیر و موفق باشید»، جرج کلونی و گرانت هزلو مشغول نگارش فیلمنامه بی هستند که «فرار از تهران» نام دارد و خبر ساخته شدن آن چند ماهی است که بر سر زبان‌ها افتاده است. البته هنوز ساخته شدن این فیلم قطعی نیست اما احتمال زیادی دارد که کلونی بعد از به پایان رسیدن leatherheads و رهایی از گرفتاری های اکران آن در ماه آذر امسال، به جای

پرداختن به فیلمی که برادران کوئن فیلمنامه آن را نوشته اند، «فرار از تهران» را بسازد و خودش نیز در آن بازی کند. این موضوع دیروز با انتشار خبری از جانب خبرگزاری آسوشیتدپرس قوت بیشتری گرفت.

فیلمنامه کم‌دی - درام «فرار از تهران» بر اساس مقاله بی نوشته شده که در ماه اردیبهشت در مجله Wired منتشر شد. این مقاله داستانی را بازگو می‌کرد که در سال ۱۹۹۷ از مدارک طبقه بندی شده و سری سازمان سیا خارج و افشا شده است. ماجرا به سال ۱۳۵۸ و بحران گروگانگیری سفارت امریکا در تهران بازمی‌گردد. گفته شده است که سفارت امریکا ۹۰ کارمند داشته که ۵۲ نفر از آنها هنگام تسخیر سفارت در آنجا حضور داشته اند و عده بی هم گریخته و مخفی شده اند. ۶ نفر از کارمندان امریکایی که در سفارت کانادا پنهان شده با تمهید یکی از ماموران سازمان سیا به نام آنتونیو مندز که نامش در فهرست ۵۰ جاسوس برتر تاریخ سیا ذکر شده و در سال ۱۹۸۰ از سوی جیمی کارتر، رئیس جمهور وقت ایالات متحده مورد تقدیر قرار گرفته، از تهران فرار کرده اند. روش کار مندز به این صورت بود که خودش را فیلمساز جا زده و بعد از آگهی دادن در مجله های سینمایی وایتی و هالیوود ریپورتر در مورد پروژه جعلی ساختن فیلمی علمی - تخیلی به نام «Argo» به عنوان تهیه کننده ایرلندی با نام کوین کوستاهارکینز و با کمک یک متخصص چهره پردازی به تهران آمده و ۶ امریکایی را با عنوان بازیگر کانادایی از ایران خارج می‌کند. اینکه فیلمنامه بی جاسوسی به این ترتیب شکل یک کم‌دی را به خود بگیرد عجیب نیست، چون عناصری در داستان وجود دارد که آن را به «پول را بردار و فرار کن» وودی آلن و «به دنبال روباه» ویتوریو دسیکا شبیه می‌سازد. طبیعتاً این پروژه نیز مانند هر پروژه سینمایی دیگری که در مورد ایران ساخته شده، جنجال برانگیز خواهد بود.

مدتی پیش نیز شایعه بی در محافل مطبوعاتی داخل کشور منتشر شد که کلونی شخصاً برای دریافت مجوزهای لازم ساخت این فیلم به تهران آمده است و خبرنگاران بسیاری برای پیگیری این موضوع رهسپار هتل لاله شدند اما دست خالی از آن بازگشتند. گفته می‌شود سازندگان این فیلم قصد دارند بخش هایی از آن را در تهران فیلمبرداری کنند و به همین دلیل به دنبال اخذ مجوزهای لازم از مسوولان ایرانی هستند. مشخص نیست مقامات کشورمان با این درخواست موافقت می‌کنند یا نه.

انتشار نشریه زنان تا رسیدن به برابری جنسیتی



«تا زمانی که به برابری جنسیتی نرسیده‌ایم و تا زمانی که زنان نسبت به حقوق خود به آگاهی نرسند، به انتشار نشریه ویژه زنان ادامه می‌دهیم.»

مریم نیکوکار، مدیر مسوول هفته‌نامه «گیل بانو» با این حرف در برابر انتقادها می‌ایستد: «بسیاری از زنان به من انتقاد می‌کنند که مطرح کردن مسایل زنان به صورت جداگانه به تفکیک جنسیتی دامن می‌زند اما من در برابرشان می‌ایستم چون هنوز بسیاری از زنان نیازمند اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی هستند.»

«گیل بانو» اولین نشریه ویژه زنان بیش از یک سال است در استان گیلان منتشر می‌شود. تحریریه‌اش یک آپارتمان کوچک در طبقه همکف است و از گرمای شدید و هوای شرجی رشت هم در این تحریریه خبری نیست.

خبرنگاران در حال انجام کارند. یکی گزارش می‌نویسد و دیگری تلفنی مصاحبه می‌کند، گاهی درباره مساله‌ای بحثی در میان آن‌ها اوج می‌گیرد.

نیکوکار در همهمه این بحث‌ها می‌گوید: «مساله زنان همیشه بحث‌برانگیز است و همیشه در تحریریه با شنیدن خبری مربوط به زنان، موافقان و مخالفان مناظره و حتی دعوا هم می‌کنند.»

به گفته او این بحث‌ها در هر تحریریه‌ای که حساسیت‌های جنسیتی در آن حاکم باشد طبیعی است، چرا که تاریخ پدرسالاری به ذهن‌ها اجازه نداده که به جز نفع مردان، به چیز دیگری فکر کنند.

به همین خاطر نیکوکار تمرکز و مطرح کردن مساله زنان را در رسانه‌ها نه تنها دامن زدن به تفکیک جنسیتی نمی‌داند بلکه آن را یک وظیفه برمی‌شمارد: «محدودیت زنان در طول تاریخ ایجاب می‌کند که زنان را در هر سطحی اعم از مادر، همسر و دختر آگاه کرد تا به هویت اصلی و قدرتی که دارند پی ببرند. چرا که معتقدم آگاهی زنان، توسعه جامعه را در پی خواهد داشت.»

او می‌گوید: «آگاهی‌رسانی به زنان و رسانه‌ها کافی نیست. همین حالا هنوز شاهد تعصباتی در خانواده‌ها هستیم این‌که اجازه ورود به دانشگاه به دختران داده نمی‌شود یا مردان تمایلی برای حضور همسران‌شان در اجتماع ندارند.»

نیکوکار ادامه می‌دهد: «ما نمی‌توانیم از طریق جامعه مردان عمل کنیم اما می‌توانیم از نگاه و زبان زنان به آن‌ها بگوییم که اگر آگاهی باشد، قدرت هم هست.»

و زمانی را به یاد می‌آورد که مصداق حرف‌هایش هم هست: «وقتی برای برقراری ارتباط خبری به اداره‌ای می‌روم همیشه مرا با دیده تحقیر می‌نگردند.

یادم می‌آید به اداره آب و فاضلاب رفته بودم که شنیدم زن و هفته‌نامه زنان را به آب و فاضلاب چه؟ اما وقتی فهمیدند که به فعالیت این سازمان و نقاط ضعف‌شان اشراف دارم نگاهشان تغییر کرد.» و این جمله را با تاکید می‌گوید: «از تحقیر شدن زنان در مواردی به خاطر نبودن آگاهی زجر می‌کشم.»

و باز هم مشکلی را که زنان خبرنگار با آن درگیرند، به زبان می‌آورد: «ما اعتماد به نفس لازم را نداریم. در هر جلسه و نشست محکم سوالمان را نمی‌پرسیم و سوال‌هایمان بسیار محتاطانه است، برای همین مردان سیاسی و اقتصادی ما را دست‌کم می‌گیرند که البته این مشکل ذاتی نیست و با آموزش حل شدنی است.»

اما مشکل دیگر را آن نوع نگاه تاریخی به زن می‌داند که او باید آن را طی کند: «الگوی ازدواج، فرزندآوری و مادر شدن برای زن طبیعی انگاشته می‌شود و اگر به لحاظ زمانی هر کدام از این مراحل دیر سپری شود، برخی فشارهای اجتماعی زن را له می‌کند.»

مدیر مسوول تنها نشریه ویژه زنان در استان گیلان در ادامه از خط قرمزها می‌گوید: «خط قرمزهای پرداختن به مسایل زنان بسیار است به همین دلیل همیشه می‌گویم که مساله زنان در ایران بیش‌تر سیاسی است تا اجتماعی.»

او مسایل حقوقی را مثال می‌زند: «نابرابری حقوقی وجود دارد که اگر به آن بپردازیم مساله دیگر حقوقی نخواهد بود بلکه سیاسی می‌شود یا حتی ورزش زنان هم از این موضوع مستثنی نیست.»

او می‌گوید: «نامه‌ای برای ما ارسال شده که حق استفاده از تصویر زنان را نداریم در حالی که صفحه‌ای به نام صفحه مادر داریم یا در صفحه پزشکی نمی‌توانیم از برخی واژه‌ها استفاده کنیم.»

* زنان گیلان، زنان کار

نیکوکار در طول فعالیت حرفه‌ای‌اش به سختی کار زنان گیلان پی برده است: «کشاورزی کار عمده زنان گیلان است؛ کاری که برای آن‌ها پوکی استخوان را سبب شده و قامت خمیده، به زنان مسن کشاورز که می‌نگری کم‌ری با خمیدگی ۹۰ درجه می‌بینی.»

بی‌تفاوتی مردان این استان نسبت به مسایل اقتصادی را این فعال امور زنان با چشم دیده است: «آمار بالای اعتیاد مردان و بیکاری آن‌ها زنان را وادار کرده که حتی به کارها طاقت‌فرسا تن دهند. آن‌ها به هر کاری دست می‌زنند تا بنیان خانواده‌شان را حفظ کنند.»

کار برای زنان گیلان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به همین دلیل گیل بانو صفحه‌ای برای این زنان، اختصاص داده است. معرفی زنان کار گیلان و زنان موفق که برای رسیدن به پله‌های ترقی حاضرند سختی‌های زیادی به جان بخرند.

حالا یک سال و چهار ماه است که گیل‌بانو به دست زنان و مردان گیلانی سپرده می‌شود. نیکوکار می‌گوید: «هفت سال پیش برای انتشار ویژه‌نامه زنان درخواست مجوز کرده بودم که سال گذشته موفق به اخذ این مجوز شدم.»

در سال‌های نخستین فعالیت، گیل‌بانو هشت صفحه داشت اما حالا این صفحات به ۱۶ رسیده و نیکوکار با صرف هزینه هشت میلیون تومان در ماه، آن را سرپا نگه داشته است.

حوادث سه شنبه گذشته در تهران یک کشته و ۱۲ مجروح بر جا گذاشت



بر اثر وقوع ۱۰۴ حریق و حادثه طی ۲۴ ساعت گذشته در تهران، یک نفر جان باخت و ۱۲ تن دیگر مصدوم شدند.

طی ۲۴ ساعت گذشته ۶۳ حریق و ۴۱ حادثه مختلف در سطح شهر تهران رخ داد که در جریان آن یک تن در تصادفات جان باخت و ۹ نفر در حوادث رانندگی، ۲ نفر در آتش‌سوزی‌ها، یک نفر در حادثه آوار و یک نفر دیگر در حادثه سقوط از ارتفاع مجروح شدند.

در این مدت شعله‌های آتش ۱۷ منطقه از فضاهای سبز، ۱۵ نقطه از معابر شهری

، ۱۱ وسیله نقلیه، ۵ منزل مسکونی، ۲ مغازه، یک کارگاه و نیز چند مکان دیگر را در بر گرفت و خساراتی به آنها

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



reports@persianweekly.co.uk

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

020 8453 7350

خدمات ساختمانی، مسکونی و تجاری

تعمیرات کلی و جزئی، طبق استانداردهای انگلستان با
ضمانت کاملطراحی داخلی با نظارت مهندسین مجرب
لوله کشی، برقکاری، نجاری، نقاشی، کاشیکاری و
آجرکاری ...

079 4862 5919

سرعت انتقال پول با قیمت مناسب را با ما تجربه کنید



صرافی بین المللی برادران سروری

SARWARY BROTHERS
INTERNATIONAL
TRAVEL & MONEY EXCHANGEانتقال پول
به اکثر نقاط جهان در مدت ۹۰ دقیقه
و بلعکس بدون شارژ ظرف کمتر از ۶ ساعتامان - آمریکا - ایران - اسراییل - ترکیه
امریکای شمالی - افغانستان - مسکو - دبی
امریکای جنوبی - یونان - پاکستان - وینسنت و گرنا...Head Office: 122 Plashol Road, Plaislow,
London, E13 0QS
Tel: 020 8257 3547 . Mobile: 07976 303 612
020 8257 5040 . Fax: 020 8552 8481
Branch One: 10a The Broadway Southall,
Middlesex, UB1 1PS
Tel: 020 8571 0166, Fax: 020 8893 5876
Email: mohsin@sarwary.e7even.com

با برادرش اشتباه گرفتیم و او را مورد حمله قرار دادم و به قتل رساندم. وی در آخرین دفاع از خود گفت: قصد کشتن کسی را نداشتم و از مادر مقتول به خاطر اینکه فرزند بی گناهش را به قتل رساندم، عذر می خواهم و تقاضای قصاص را حق مسلم او می دانم.

گفتنی است: در پی اخذ آخرین دفاع از متهم، پنج قاضی شعبه ۷۱ جلسه شور تشکیل دادند و بار دیگر به اتفاق آرا غلامرضا را گناهکار تشخیص دادند و وی را به مجازات قصاص محکوم کردند.



توقیف ۳ فروند شناور حامل مشروبات الکلی

ماموران پلیس دریایی سیریک میناب هنگام گشت زنی در آبهای ساحلی، سه فروند شناور حامل مشروبات الکلی را متوقف کردند. به گزارش ایسنا، ماموران دریایی سیریک میناب هنگام گشت زنی در سطح آبهای حوزه استحفاظی به سه فروند قایق موتوری حامل مشروبات الکلی برخورد و دستور توقف صادر کردند.

این در حالی بود که شناورها با مشاهده ماموران بدون توجه به اخطار پلیس اقدام به فرار کردند، اما در جریان عملیات تعقیب و گریز شناورها متوقف و در بازرسی از آنها چهار هزار و ۷۰۲ قوطی آبجو، ۳۲ بطری ویسکی و ۷۶ لیتر شراب کشف و در این رابطه شش نفر دستگیر شدند.



برادر کشی با شیشه شکسته

دادستان شهرستان اسلام شهر از دستگیری مردی که متهم است برادرش را با ضربه شیشه به قتل رسانده خبر داد. وی در گفتگو با ایسنا در این باره اظهار داشت: در این پرونده سعید متهم به مباشرت در قتل عمدی «وحید» برادرش با ضربه شیشه به ناحیه گردن وی است. وی افزود: زمانی که وحید به بیمارستان منتقل شد خانواده وی علت جراحت او را اصابت شیشه به گردن عنوان کرده بودند و بعد از فوت وی به لحاظ شدت جراحت وارده دستورات لازم برای دفن او صادر شد اما ماموران مطلع شدند موضوع مرگ وی، قتل بوده است.

دادستان عمومی و انقلاب اسلام شهر در باره چگونگی وقوع این حادثه اظهار داشت: در روز حادثه بین سه برادر «سعید، وحید و مجید» بر سر مواد مخدر اختلافی به وجود می آمد که با هم درگیر می شوند؛ در نهایت سعید شیشه را می شکند و به گردن «وحید» می زند و از آنجایی که رگ اصلی را مصدوم کرده، وی به علت خونریزی های شدید بعد از سه روز در بیمارستان فوت می کند.

وی افزود: با به دست آمدن سرخ هایی بر وقوع قتل، همسر مقتول در آگاهی اعتراف به وقوع قتل توسط برادرشوهرش کرد. وی افزود: این پرونده در شعبه دوم بازپرسی ویژه قتل دادرسی عمومی و انقلاب اسلام شهر بررسی شد و با صدور قرار بازداشت موقت، متهم این پرونده به زندان منتقل شد. وی با بیان این که به زودی بعد از انجام تحقیقات تکمیلی قرار مجرمیت و کیفرخواست این پرونده توسط بازپرس شعبه دوم صادر خواهد شد افزود: خانواده مقتول تاکنون تقاضایی مبنی بر قصاص متهم به قتل نداشته و وقوع قتل را تکذیب کرده اند اما همسر مقتول چگونگی وقوع قتل را در آگاهی تشریح کرده است.

اخبار ریز و درشت از ایران

وارد کرد.

بر اساس این گزارش، ماموران آتش نشانی تهران علاوه بر اطفای آتش سوزی های این اماکن در عملیات امداد و نجات حوادث مختلفی از جمله ۱۰ حادثه آسانسور، ۸ حادثه رانندگی، ۴ حادثه آبرفتگی اماکن، ۲ حادثه ریزش ساختمان، یک حادثه محبوس شدن افراد در داخل ساختمان ها و یک حادثه چاه حضور یافتند.

در طول ۲۴ ساعت گذشته ۹۲۲ آتش نشان تهرانی با استفاده از ۲۹۳ دستگاه خودروی آتش نشانی به مدت ۶۴ ساعت عملیات امدادی و اطفایی انجام دادند.



محاکمه قاتلی که «نادر» را به جای «ناصر» کشت

هیأت قضایی دادگاه کیفری استان تهران با رسیدگی مجدد به پرونده جوانی که سال ۸۴ مرتکب قتل شده بود، وی را بار دیگر به قصاص نفس محکوم کرد.

ساعت یک و نیم پنج مردادماه سال ۸۴ وقوع یک فقره نزاع دسته جمعی منجر به قتل در شهرک ولیعصر به عوامل کلانتری ۱۵۳ گزارش شد.

دقایقی بعد از تأیید خبر توسط مأموران کلانتری، اکیپی از مأموران پلیس آگاهی و پزشکی قانونی همراه با «اصغر زاده» بازپرس کشیک ویژه قتل در محل جنایت حاضر شدند.

آنان پس از ورود به یک ساختمان دو طبقه با پیکر بی جان جوانی به نام «نادر» در حالی روبرو شدند که بر اثر اصابت ۱۴ ضربه چاقو و قمه در پله های راهرو افتاده بود.

همچنین تیم تحقیق چند پله بالاتر «ناصر» برادر مقتول را دیدند که بر اثر اصابت ضربات چاقو به شدت مجروح شده بود.

۱۸ ساعت بعد و در پی بازجویی از خانواده مقتول، سه جوان ۲۰ تا ۲۵ ساله به اسمی «غلامرضا» معروف به «کلاهی»، محسن و علی به همراه یک زن میانسال به هویت «فریبا» شناسایی و بازداشت شدند.

در این بازجوییها، «غلامرضا» اتهام قتل عمد را پذیرفت و با بازسازی صحنه جرم نشان داد که چگونه به اشتباه «نادر» را به جای برادرش «ناصر» با ۱۴ ضربه قمه و چاقو به قتل رسانده است.

با صدور کیفرخواست برای متهم از سوی دادرسی جنایی تهران، «غلامرضا» بیست و چهارم مردادماه سال گذشته از سوی هیأت قضایی شعبه ۷۱ دادگاه کیفری تحت محاکمه قرار گرفت و به قصاص نفس محکوم شد.

البته رأی صادره پس از ارجاع به شعبه ۲۷ دیوان عالی کشور به خاطر نقص در تحقیقات مورد تأیید قرار نگرفت و پرونده متهم برای رفع نقص به دادگاه کیفری استان تهران ارجاع شد.

بر این اساس، صبح دیروز «غلامرضا» برای دومین بار در برابر پنج قاضی شعبه ۷۱ قرار گرفت و به دفاع از خود پرداخت.

در ابتدای این جلسه که ریاست آن را قاضی «عزیزمحمدی» عهده دار بود، «علی دلداری» نماینده دادستان با قرائت کیفرخواست صادره بار دیگر از هیأت قضایی خواستار قصاص متهم شد.

سپس به دستور رئیس دادگاه، متهم پشت تریبون رفت و ضمن قبول اتهام وارده در تشریح ماجرا گفت: شب حادثه من و «محسن» و «علی»، خانه «فریبا» که از قبل او را می شناختم، بودیم. پس از استعمال شیشه، «فریبا» از ربه شده «الناز» تنها دخترش توسط ناصر خبر داد و از ما برای رهایی او کمک خواست.

بنابراین ما که به علت مصرف شیشه اصلاً در حالت عادی نبودیم برای نجات «الناز» سوار پیکان شدیم و به خانه پدری «ناصر» آمدیم و با شکستن شیشه در ورودی وارد خانه شدیم. لحظاتی بعد «علی» در حالی که خود با «ناصر» درگیر بود، خطاب به من گفت، چرا ایستادی؟ کسی که مقابل تو ایستاده «ناصر» است. بزنش.

متهم در ادامه گفت: در پی اظهارات دوستم، به فردی که در مقابل قرار داشت حمله کردم، اما نمی دانم چند ضربه به او زدم. فقط پس از دستگیری و انتقال به آگاهی از لباس خونی ام متوجه شدم که شخصی را به قتل رسانده ام.

«غلامرضا» افزود: وقتی مورد بازجویی قرار گرفتم تازه متوجه شدم چون آن شب «نادر» لباس برادرش ناصر را به تن کرده بود و من وی را



reports@persianweekly.co.uk

اجتماعی

تولد خودم مبارک!



سلام... اول از همه تولد خودم مبارک... خیلی خیلی خیلی مبارک. قبلا همیشه روز شماری میکردم تا تولدم بشه ولی این دفعه اصلا حوصله تولد بازی ندارم میدونم چرا ولی انقدر دوست دوست ها بی معرفت و نامرد شدن که ترجیح میدم با ۵-۶ تا دوست صمیمی برم یک رستورانی یا جایی تا مهمانی بگیرم و یکسری بیان مفت خوری... یک سری هم کلاس بگذارن و بیان خودشون را بگیرن... فقط یک عده هستن که معنی تولد را هنوز می دونن و میان که دور هم با هم شب خوبی داشته باشیم... تولد پارسالم که بعضی ها انقدر مشروب خوردن مست مست... باید مواظب رفتار اونها بودم. بعضی ها هم که فکر کرده بودن اومدن اونجا فقط برای کلاس گذاشتن... و واقعا تأسف داره اخلاق بعضی ها.

راستی... هفته پیش گرسنه ام شده بود و دنبال غذا در خیابان Edgware road بودم که یک دفعه رستوران کنده را دیدم و خلاصه جاتون خالی یک چلوکبابی خوردم... ولی وقتی حیاط اونجا را دیدم به صاحبش گفتم که من باید این را بنویسم این هفته... من پولی نگرفتم و نمی خواهم تبلیغ کنم ولی اگه دلتون برای قلیون کشیدن تو ادجور رود تنگ شده برین کنده چون تو حیاط اونجا می تونین قلیون بکشین... (نه ولی حالا که کار کار تبلیغ شد به مشاورین املاک آوا هم یک زنگ بزنین ... ۰۲۰۸۹۵۹۹۳۹۰ بهترین وام خانه را برای شما درست میکنم ... فقط کافی ۵٪ پول پیش خانه را داشته باشید... ۹۵٪ بقیه با مشاورین املاک آوا... دفتر آنها به زودی در منطقه Apex Corner Mill Hill افتتاح خواهد شد...)

انقدر خبر و اتفاق هست که نمیشه همه اش را نوشت... دوشنبه و سه شنبه جاتون خالی به همراه خانواده و دوستان رفتم اسکاتلند... گلاسگو.. بلیط EASYJET گرفتیم رفت و برگشت با هتل ۴ ستاره با صبحانه که همه اش شد ۱۵ پوند... به این میگن Bargain. ولی اسکاتلند هم مثل همین انگلیس بود. مردم اش مهربون تر بودن و لهجه جالبی هم که داشتن و من به سختی می فهمیدم. ولی من به جای اینکه جاهای دیدنی آنجا را ببینم... فقط رفتم خرید... چون واقعا مغازه هایی داشت که

اما همه کم کم دارن از مسافرت بر میگردن.. شادی و یکی از بچه ها رفته بودن اسپانیا.. از روزی که بر گشتن بیماری افسردگی گرفتن.. انقدر بهشون خوش گذشته که زندگی و باران اینجا را دوست ندارن.. منم حق میدم بهشون.. اون آفتاب و دریا و غذاهای خوشمزه اسپانیا بهتره یا هوای بارانی و سرد خیر سرش تابستانی اینجا.. یکی دیگه از دوستانم از ایران اومده و می گفت آخیش تازه حالا می تونم استراحت کنم.. منم باهاش موافقم.. ایران رفتن مثل تعطیلات اسپانیا نیست... انقدر همه فامیل برات درد و دل میکنن و از این خانه به اون خانه میری... برگشتی انگلستان باید تازه استراحت کنی.. دوستم همه اش میگه.. من از وقتی از ایران برگشتم گیجم هنوز.. انگار سرم را کوبوندن به دیوار... خب مسافرت هم حال و هوای خودش را داره و مدل خودش را داره.. اگه می خوای بری ایران... قبل از مسافرت باید سوغاتی بخری (خودت را برای سردرد آماده کنی)... ولی اگه بخوای بری اسپانیا قبلش میری دنبال مایو و دمپایی و خلاصه خرید وسایل

تابستانی برای کنار دریا... ولی چه خوشی گذشته به شادی .. من که هنوز امسال به آفتاب باحال ندیدم.. کجایی هوای گرم تابستانی ما.. بیا ... بیا.. بیا

والی.....والی.....بازم والی!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!ی

چقدر خوشم میاد وقتی حرص پسرها در میاد... ایمیل آدرس دروغی به اسم دختر باز می کنن و به دفتر روزنامه ایمیل میدن که این حرفهای مسخره که +شت سر +سرها میزنن چیه... آخه من +شت سرتون حرف نزدم که... جلتون دارم حرف میزنم و بهتون میگم تا یاد بگیرین اشکالاتتون را و تکرار نکنید..ولی چیز دروغی هم که نمیگم...نگفتم که همه پسرها بدن... دوست پسر خودم از من بهتره... ولی خب بیشتر پسرها باید اخلاقشون عوض بشه و از همه مهمتر اینکه که باید بزرگ بشن... من و دوستانم وقتی می شینیم دور هم... واقعا نمیتونیم یکی از این پسرهای دور و بر خودمان را پیدا کنیم که بچه نباشه.. پسر خرس گنده... لیسانس مکانیک داره ولی هنوز تا به ماشین اسباب بازی می بینه ذوق میکنه...

ولی..... ولی.... این هفته میخوام حقایق پشت چهره بعضی دخترهای خوشگل ایرانی را آشکار کنم...

اول از همه دو رو بودنشون هست..منظور ۲ تا رو... یعنی نه یکی....دوتا!!!! اوه اوه ... طرف با تو نشسته پشت سر فلانی بد میگه ولی بعد تا فلانی پیداش میشه... قربون صدقه اش میره... یادش رفته که پشت سرش تا ۲ دقیقه پیش چی می گفت...

یه چیز دیگه در مورد دخترها اینه که اگه فلانی Hair Extension گذاشته چون خوشگل شده... جار میزنه که مصنوعی هست... چقدر زشته و خزه و ضرر داره و از این حرفها ولی بعدش میره خودش اکستنشن می گذاره و دیگه یه کار باحالیه... من نمیدونم این دخترها چرا عادت کردن که یا غیبت این و اون کنند... یا کسی را مسخره کنند... فکر کنین تو یه مهمانی ... دور تا دور دختر نشست... و جفت جفت دارن پشت سر اون طرفی ها حرف می زنن... اگه طرف خوشگل باشه... صد تا عیب می گذارند.. اگه عیبی داشته باشه...عیبش را صد برابر میکنن... تمام این کارهاشون به خاطر اینه که حسودن!!!! (یکی از آفلاین مسنجر این هفته من این بود: به من بگو زشت ! من به تو می گم قشنگ ! چه اشکالی داره ، بذار جفتمون به هم دروغ گفته باشیم)

چیز دیگه در مورد دخترها اینه که تا حرف زدن را بلد میشن.. به جای اینکه مامان و بابا بگن ... میکن شوهر و میرن سراغ پسرها... وای ما دخترها از بچگی پسر بازیون هم با سیاسته... میریم شیطونی میکنیم.. کرم را میریزیم.. بعد مامان بابا ها فکر میکنن پسره داره ما را اذیت میکنه.. نمیدونن کرم را ما ریختیم... خوشتون میاد عجب کلکهایی هستیم ما؟

چقدر بدم میاد از این دخترهایی که هر چی پسر می بینن روی بنده خداها عیب می گذارن و دهاتی دهاتی میکنن...

ولی تا اون پسره یه دوست دختر میگیره ... زود حسودی می کنند و می خوان دوست پسرشون مثل اون باشه... بگذارین منظور ما درست بگم... پسره را نمی خواهد.. ولی تا پسره با یکی دوست میشه.. اون موقع می خوادش... این نوع دخترها همیشه از پسرها بد میگن ولی ۶۶۶ تا دوست پسر دارن...

دیگه یگ گروه از دخترها هستن که با لوازم آرایششون ازدواج کردن... مثلا می خواد بره نامه پست کنه... ۲ ساعت باید آرایش کنه... دیگه کم کم وقتی تلفنهای تصویری رایج بشه(Free Minute) برای تلفن حرف زدن هم آرایش میکنند...

خیلی از این دخترها فکر آینده خودشون نیستند... و متأسفانه به جای فکر نون شبون فکر خرید آخرین مدل کیف... کفش یا غیره هستن... بیچاره باباشون صبح تا شب کار میکنه... که دختر لوس نذرشون تو زندگی هر چی می خواد داشته باشه... حالا بماند بچه های گشنه آفریقا...

وای از دست اون دخترهایی که طرف را عاشق خودشون میکنن.. بعد یکی دیگه پولدارتر میاد به قبلی میگن برو...

ولی امروز هر چی از عیب دخترها بنویسم بازم کمه ولی به پای عیب پسرها نمیرسه!!! این پسرها هستن که اخلاق ما را فاسد میکنن... این پسرها هستن که ما دخترهای بیچاره و بی گناه را به راههای کج می کشونن... و این پسرها هستن که ماماناشون لوسشون کردن... هاهاهاه

گاو ما می کرد، گوسفند بع بع می کرد سگ واق واق می کرد، و همه با هم فریاد می زدند ...

حسنگ کجایی

شب شده بود اما حسنگ به خانه نیامده بود..حسنگ مدت های زیادی است که به خانه نمی آید..او به شهر رفته و در آنجا شلوار جین و تی شرت های تنگ به تن می کند..او هر روز صبح به جای غذا دادن به حیوانات جلوی آینه به موهای خود ژل می زند.

موهای حسنگ دیگر مثل پشم گوسفند نیست چون او به موهای خود گلت می زند.

دیروز که حسنگ با کبری چت می کرد .کبری گفت تصمیم بزرگی گرفته است..کبری تصمیم داشت حسنگ را رها کند و دیگر با او چت نکند چون او با پتروس چت می کرد..پتروس همیشه پای کامپیوترش نشسته بود و چت می کرد..پتروس دید که سد سوراخ شده اما انگشت او درد می کرد چون زیاد چت کرده بود..او نمی دانست که سد تا چند لحظه ی دیگر می شکند..پتروس در حال چت کردن غرق شد.

برای مراسم دفن او کبری تصمیم گرفت با قطار به آن سرزمین برود اما کوه روی ریل ریزش کرده بود .ریزعلی دید که کوه ریزش کرده اما حوصله نداشت .ریزعلی سردش بود و دلش نمی خواست لباسش را در آورد .ریزعلی چراغ قوه داشت اما حوصله درد سر نداشت..قطار به سنگ ها برخورد کرد و منفجر شد .کبری و مسافران قطار مردند.

اما ریزعلی بدون توجه به خانه رفت..خانه مثل همیشه سوت و کور بود .الان چند سالی است که کوکب خانم همسر ریزعلی مهمان ناخوانده ندارد او حتی مهمان خوانده هم ندارد..او حوصله ی مهمان ندارد..او پول ندارد تا شکم مهمان ها را سیر کند.

او در خانه تخم مرغ و پنیر دارد اما گوشت ندارد

او کلاس بالایی دارد او فامیل های پولدار دارد.

او آخرین بار که گوشت قرمز خرید چوپان دروغگو به او گوشت خر فروخت .اما او از چوپان دروغگو گله ندارد چون دنیای ما خیلی چوپان دروغگو دارد به همین دلیل است که دیگر در کتاب های دبستان آن داستان های قشنگ وجود ندارد.

نویسنده: keyboard

مشاورین املاک آوا
بزودی در منطقه APEX CORNER افتتاح خواهد شد



SALES & LETTINGS
%100 MORTGAGES
PROPERTY CONSULTATION
&
MANAGEMENT

TEL: 020 8959 9390

منتظر آگهی های بعدی ما باشید.



reports@persianweekly.co.uk

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

، کتابخانه ، کنسرت) کشور ایده آل آدم بالا با بهره خوبی از network و سرمایه محسوب می شه ...

• کشور متوسط: این تیپ کشور بر خلاف اسمش (متوسط و در حال رشد) برای آدم پایین چندان مناسب نیست. طبیعت اقتصادی رشد به همراه خودش تورم و سختی میاره. دور زدن قانون هم از ترس نهادهای بین المللی نسبتا محدود می شه و همه اینها آدم پایین را دچار مشکل می کنه. آدم بالا از زندگی در این کشور نسبتا لذت می بره اما خیلی زود کسل می شه. عدم وجود Education و Healthcare کلاس جهانی هم اون را به شدت اذیت می کنه. در عوض این کشور بهشت آدم متوسط محسوب می شه. سرگرمیهایی که در کشورهای بالا برای او affordable نیستند قابل دسترس خواهند بود. همچنین به دلیل خصلتهای اقتصادی و جمعیتی کشورهای در حال رشد ، یک lifestyle عالی خواهد داشت. (ماشین خوب ، خانه خوب ، مستخدم و راننده شخصی). ممکنه بگی کل این داستان ، یک دید "استاتیک" به کل ماجراست: چیدن سه تیپ آدم بدون توجه به امکان و علاقه به پیشرفت در سه تیپ کشور... اما دید "دینامیک" به ماجرا هم ما را به همین نتیجه گیریها می رسونه. مثلا ممکنه بگی برای آدم متوسط ، زندگی در کشور "بالا" مناسبتره چون می تونه از امکانات اونجا استفاده کنه و پیشرفت کنه. اما هم تجربه و هم تئوری خلاف این مطلب را نشون می ده ... چرخهای زندگی و رقابت در کشور "بالا" که ۸۰ درصد افرادش آدمهای متوسط هستند ، اونقدر آدم متوسط را درگیر می کنه که مجالی برای رشد نخواهد داشت. ... اما آدم متوسط در کشور متوسط ، تا زمانی که علاقه ، پشتکار و امکان دسترسی به منابع کشور "بالا" را از طریق Pull داره می تونه در مسیر رشد باشه ... مبنای این نوشته من یک سری تئوری و fact در مورد کشورها و آدمهاست ... (مثلا "نیروی کار ارزان در کشورهای در حال رشد" ، "تقسیم بندی اقتصادی و جمعیتی در کشورهای توسعه یافته" و غیره) ... تجربه ها ، دیده ها و شنیده ها هم کم و بیش اونها را تایید می کنه اما سعی شده مبنای منطقی نوشته نباشه ... البته کل نوشته هم خنثی و بدون جهت گیری نوشته نشده: ... اکیدا و شدیداً ، به عنوان یک آدم متوسط ، به تمام آدمهای متوسط دیگه ، برای شروع و پیشرفت ، زندگی در کشورهای "متوسط" را توصیه می کنم ... و اکیدا و شدیداً شروع مهاجرت از یک کشور پیشرفته را مضر می بینم ...

سلمان

... اکیدا و شدیداً ...

در کشور پایین وجود نداره (کنفرانس ، کتابخانه ، کنسرت). دولت کشور پایین هم معمولا با آدمهای بالا بر سر مشکلاتی مثل شیتیل و غیره دچار مشکل می شه (مدیر زندانی Yukos روسیه) ...

• کشور بالا: این تیپ کشورها (امریکا ، استرالیا ، کانادا و ...) از دور بهشت آدمهای متوسط هستند. حتی پر از آدمهای متوسط هم هستند. اما اتفاقا بدترین جا برای زندگی و مهاجرت یک آدم متوسط محسوب می شوند. وقتی همه متوسط هستند ، متوسط بودن از لحاظ "احساسی" دیگه لذتی نداره. هر چند از لحاظ تئوری برای آدم متوسط امکان رشد و تبدیل به آدم بالا وجود داره ، اما وقتی همه متوسط هستند "رقابت" شدید این امکان را کم می کنه. حتی "لذت" هم بنا به مقتضیات تئوریهای اقتصادی



برای آدمهای متوسط محدود می شه (می تونی دهها سال در لندن زندگی کنی اما واقعا یک مسابقه ویمبلدون را هم نتونی afford کنی) ... در این کشور ، آدم پایین به کمک دولت می تونه از متوسطهای زندگی برخوردار باشه ، اما به هیچ وجه لذت اون آدم پایین در کشور پایین را نمی بره ... این تیپ کشور با برخورداری از تمام ایده آلهای لذت و پیشرفت (کنفرانس

چه کشوری برای زندگی بهتره؟ ...

بیا بییم کشورها و هم آدمها را به سه دسته تقسیم کنیم ... اسمهای مختلفی می شه گذاشت اما فعلا بیا این اسمها را انتخاب کنیم: کشورهای پایین ، کشورهای متوسط ، کشورهای بالا ... آدمهای پایین ، آدمهای متوسط ، آدمهای بالا ... می خواهیم ببینیم کشور ایده آل هر کدام از این تیپ آدمها کدام تیپ کشورها هستند ...

• کشور پایین: این تیپ کشور (پایین ، عقب مانده ، عقب نگه داشته شده ، هر چی) کشور ایده آل یک آدم پایین محسوب می شه. آدم پایین ، به معنی آدمی که مثلا حاضره دست به هر کاری بزنه ، با کمی زرنگی می تونه بسیاری از قانونها و ساختارها را دور بزنه و یک زندگی ایده آل داشته باشه ... در عوض آدم متوسط در این کشور سخت ترین زندگی را داره: ساختارها به او اجازه رشد و حتی داشتن متوسط ها را نمی ده. او معمولا یا سرخورده و مهاجر می شه یا برای داشتن زندگی بهتر به یک آدم پایین تبدیل می شه (دکترهای گلدکوئست فروش) ... بر خلاف اون چیزی که گاهی فکر می کنیم ، آدم بالا هم (با قدرت مالی ، فرهنگی ، اجتماعی بالا) در کشور پایین لذت زیادی نمی بره. سرگرمیها و لذتهای با مقیاس جهانی

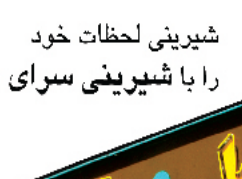
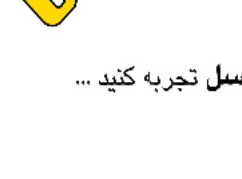
ASSAL PATISSERIE



عسل

شیرینی لحظات خود

را با شیرینی سرای عسل تجربه کنید ...



شیرینی سرای و خشکبار عسل

1) 14 Connaught Street, London, W2 2AF

Tel: 020 7706 2905.
Fax: 020 7402 0020

2) 1084 Harrow Road, London, NW10 5NW

Tel: 020 8969 2800

کلینیک زیبایی

لیزر و ILP برای از بین بردن موی صورت ۵۵ پوند، زیر بغل ۴۰ پوند، جبهه ۳۰ پوند
بالای لب ۲۰ پوند، بی کی نی ۴۵ پوند، یا ۱۴۰ پوند، پشت یا سینه آقایان ۹۵ پوند
و خانمها ۸۰ پوند

آزوبین ۹۰-۱۰۰ پوند، برای از بین بردن چروک ۱۷۰ پوند و چروک گردن ۳۵ پوند.

و FACIAL و تمیز کردن صورت ۱۶ پوند تا ۵۰ پوند، کلبه درمانهای زیبایی ،
الکترونیک ۵ پوند Waxing

! بین بردن مویرگ های قرمز ۳۵ پوند، لایه برداری پوست صورت و از بین بردن
تک های صورت ۳۵ پوند Macroderm

Contact Lens رنگی ۱۰ پوند برای ایرانیان

جدیدترین مدهای آرایش و رنگ مو، انواع کوتاه کردن مو و آرایش عروس ، بوت آپ مو

دکتر عباس شیر افکن دکتر ویلیامز

LEMOGE CLINIC 191 Kilburn High Road, NW6 7HY(near Bingo)
Open Mon-Fri: 9.30-19, Sat & Sun: 9-18, Tel: 020 7372 0044
020 7372 4438

QUEENS PARK CLINIC, 47 Salusbury Road, NW6 6NJ
(opposite Queens park Station)
Open Mon-Fri: 9.30-19, Sat & Sun: 10-17.30, Tel: 020 7912 0920
020 7604 3124

دکتر عباس شیر افکن همه روزه در LEMOGE بعد از ظهر ها ۷ تا ۵ مشاوره رایگان

ضمنا ما به کادر تخصصی نیازمندیم



reports@persianweekly.co.uk

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

داستانی از هزار و یکشب

(گردآوری و تخلص: بهزاد - ر / از کتاب قصه های هزار و یک شب)



حکایت ملک و سندباد

هرکس بجهد او را بکشی. اکنون غزال از پیش تو جسته. پس ملک گفت از پی غزال خواهم رفت تا آن را بدست آورم. پس ملک از پی غزال بتاخت و شاهین بر سر غزال نشسته به چشمانش همی زد تا آنکه غزال کور گشت و گریختن نتوانست. آنگاه ملک رسیده غزال را ذبح کرد و از فتراکش بیاویخت و لکن بسیار تشنه شد.

به سایه درختی آمده دید که آبی قطره قطره از درخت همی چکد. طاس را از گردن شاهین بگرفت پر از آب کرده خواست بخورد. شاهین پری بر طاسک زد و آب بریخت. ملک دوباره طاس پر از آب کرد. چنان یافت که شاهین تشنه است آب به پیش شاهین گذاشت. شاهین پر بر طاسک زده، آب بریخت. ملک باز آن را پر از آب کرده به پیش اسب گذاشت. شاهین پر زده آب بریخت.

ملک در خشم شد و گفت: نه خود آب خوردی و نه من و نه اسب را گذاشتی که آب بخورد. پس تیغ بر کشیده پره های شاهین را بینداخت. شاهین به اشارت بر ملک بنمود که بر فراز درخت نگاه کند. ملک به فراز درخت نگاه کرده ماری دید که زهر از آن مار قطره قطره می چکید. آنگاه از بریدن پره های شاهین پشیمان گشته و شاهین به دست گرفته به مقر خود بازگشت. غزال را به خوانسالار سپرده خود بر تخت نشست و شاهین در دست داشت. پس شاهین فریادی برکشیده بمرد. ملک پشیمان و محزون شد.

چون ملک یونان حکایت بدینجا رسانید، وزیر گفت: ای ملک، اگر نصیحت بپذیری برهی و گر نه هلاک شوی. چنان که وزیر به پسر پادشاه حیلت کرده خود هلاک شد. ملک گفت: کدام است آن حکایت؟

حکایت وزیر و پسر پادشاه

وزیر گفت: شنیده ام که ملکی از ملوک پسری داشت. پسر خواست که بنخجیر شود ملک وزیر را با او فرستاد. ایشان شکار همی کردند تا این که به غزالی رسیدند. وزیر گفت: این غزال را بگیر. ملکزاده اسب بتاخت او و غزال از دیده سپاهیان ناپدید شدند.

ملکزاده در بیابان به حیرت اندر بود. نمی دانست کجا رود. آنگاه دختری بدید گریان. با او گفت: کیستی و از بهر چه گریانی؟ دختر گفت: من دختر ملکی هند بودم، سوار گشته به نخجیر شدم مرا خواب در ربود از اسب به زیر افتادم و راه به جایی ندانستم.

ملکزاده بدو رحمت آورد و او را برداشته به خانه زین گذاشت و همی رفت تا به جزیره ای برسد. دختر از ملکزاده درخواست کرد که او را از زین فرود آورد. چون فرود آورد دید که غولی است بد شکل و مهیب و فرزندان خود را پیش خود می خواند و می گوید که آدمی فربه از بهر خوردن آورده ام. ملکزاده چون این بشنید دل به مرگ نهاد و از بیم جان بر خود لرزید. غول گفت: چرا ترسانی؟ آخر نه تو ملکزاده ای؟ چرا به مال پدر از چنگ دشمن به در نمی روی؟ ملکزاده گفت دشمن من از من جان همی خواهد نه زر. غول گفت: چرا پناه از خدا نمی خواهی؟ ملکزاده سر به آسمان کرده گفت: «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دُعَاهُ أَصْرَفُهُ عَنِّي إِنَّكَ عَلَى مَاتَشَاء». غول چون این بشنید از ملکزاده به کناری رفت.

ملکزاده به پیش پدر بازگشت و حدیث وزیر با پدر بیان کرد.

وزیر گفت: چون است حکایت ملک سندباد؟ گفت: شنیده ام که ملکی از ملوک پارس همیشه بنخجیر رفتی و تفرج دوست داشتی و شاهینی داشت که دست پرورد بود و شب و روز آن را از خود دور نکردی و طاسکی زرین از برای آن شاهین ساخته و در گردنش آویخته بود که هنگام تشنگی آب از آن طاسک می خورد.

روزی ملک، شاهین به دست گرفته با غلامان بنخجیر گاه شد و دام بگستردند. غزالی به دام افتاد. ملک گفت: هر کسی که غزال از پیش او رد شود بخواهم کشت. سپاهیان به غزال گرد آمدند. غزال به سوی ملک بیامد و از بالای سر ملک بجست. غلامان به یکدیگر نگاه کردند. ملک با وزیر گفت: چه می گویند؟ گفت: ای ملک تو گفته بودی که غزال از پیش

ادامه دارد ...

azizi@signatureclaims.co.uk



تصادف کرده اید و فکر میکنید مقصر نیستید؟
در موقع تصادف سرنشین بوده اید؟
جهت دریافت خسارت از بیمه دچار مشکل شده اید؟
آیا دچار حادثه در محل کار یا خیابان شده اید؟
آیا رانندۀ تاکسی هستید و ماشین PCO لازم دارید؟
با یک تلفن به کمپانی Signature Claim می توانید به همه خواسته های خود دست یابید.

با سپردن کلیه مشکلات خود در امور تصادفات به
گادر مجرب Signature Claim آسودگی خاطر خود را تضمین نمایید.

Signature
ACCIDENT CLAIM HELPLINE LTD

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

برای اطلاعات بیشتر با آقای محمد عزیزی
تماس حاصل فرمایید

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

Tel: 020 8202 2822 08000 470 940

07958 192 192



reports@persianweekly.co.uk

S - Share (سهیم شوید) استعدادها، مهارتها، دانش و تواناییهایتان را با دیگران تقسیم کنید، زیرا هزاران برابر آن به سمت خودتان برمی گردد.

Try - T (تلاش کنید) حتی زمانی که رویاهایتان غیر ممکن به نظر می‌رسند، دست از تلاش بر ندارید. با تلاش و مشارکت در انجام کارها ماهر و خبره می‌شوید.

Use - U (استفاده کنید) از استعدادهای و توانایی ها یکتا به عنوان بهترین هدیه الهی استفاده کنید. استعدادهایی که تلف شوند ارزشی ندارند. استفاده صحیح از استعدادهای و تواناییها برای شما پاداش های غیرمنتظره ای به دنبال دارد.

Value - V (احترام بگذارید) برای دوستان و اقوامی که شما را حمایت و تشویق کرده اند، ارزش قایل شوید و هر کاری که از دستتان بر می آید برای آنها انجام دهید.

X-Ray - X (اشعه ایکس) با دقت و شبیه اشعه ایکس به قلب های انسانهای اطراف خود بنگرید در نتیجه، شما زیبای و خوبی را در قلب آنها خواهید دید.

Y - Yield (اجازه دهید) اجازه دهید که صداقت و درستکاری وارد زندگیتان شود. اگر شما در راه درست، حرکت کنید، خوشبختی را خواهید یافت.

Zoom - Z (تمرکز کنید) زمانی که خاطرات تلخ ذهنتان را پر کرده است، به فضاهای شاد بروید. اجازه دهید که تلخی ها مانع رسیدن شما به اهدافتان شود. در عوض روی توانایی ها ، رویاها و فردایی روشن تمرکز کنید.

• همان طور که گرمای مطبوع و دلپذیر بهار، پس از سرمای طاقت فرسای زمستان فرا می رسد.

L - Love (دوست بدارید) اجازه دهید که عشق به جای نفرت، قلبتان را پر کند. زمانی که نفرت در قلب شما ساکن است هیچ فضای خالی برای عشق وجود ندارد، اما موقعی که عشق در قلبتان ساکن است، تمام خوشبختی و شادی وجودتان را در بر می گیرد.

Manage - M (مدیر باشید) بر زمان مدیریت داشته باشید، تا استرس و نگرانی کمتری شما را رنج دهد. استفاده درست از زمان باعث می شود که روی موضوعات مهم بهتر تمرکز کنید.

N- Notice (توجه کنید) هرگز افراد فقیر، نا امید، رنج کشیده و ضعیف را نادیده نگیرید و نهایت تلاش صادقانه را برای کمک به آنان بکار ببرید.

O-Open (باز کنید) چشم هایتان را باز کنید و به تمام زیباییهایی که در اطرافتان وجود دارد نگاه کنید، حتی در سخت ترین و بدترین شرایط، نعمات زیادی برای سیاست‌گذار، وجود دارد.

P-Play (بازی و تفریح کنید) فراموش نکنید که در زندگی تفریح و سرگرمی داشته باشید. بدانید که موفقیت بدون لذت، مفهومی ندارد.

Q - Question (سوال کنید) چیزهایی را که نمی دانید بپرسید، زیرا که شما برای یاد گرفتن قدم به این کره خاک، نهاده اید.

R - Relax (آرامش داشته باشید) اجازه ندهید که نگرانی و استرس بر زندگی شما حاکم شود و به یاد داشته باشید که "بابان شب سیه سید است".

کینه فقط بارتان را سنگین تر می کند و الهام بخش ناخوشایندی است. از بالا به موضوع نگاه کنید و به خاطر داشته باشید که هر کسی، از جمله خود شما امکان دارد اشتباه کند.

G- Grow (رشد کنید) عادات و احساسات نادرست خود را ترک کنید تا نتوانند مانع و سد راه شما برای رسیدن به اهداف والایتان بشوند.

H - Hope (امیدوار باشید)
به بهترین چیزها امید داشته باشید و
هرگز فراموش نکنید که هر چیزی
امکان پذیر است، البته اگر در
کارهایتان پشتکار داشته
باشید و از خدا کمک
بخواهید.

I- Ignore (نادیده بگیرد)
 بگریزید) امواج منفی
 را نادیده بگیرید.
 روی اهدافتان تمرکز
 کنید و موفقیت های
 گذشته را بخاطر
 بسپارید. پیروزی های
 گذشته نشانه و رابطی برای
 موفقیت های آینده هستند.

J – Journey (سفر کنید) افق های جدید را درنورید و با فکر روشن، امکانات جدید را آزمایش کنید. سعی کنید هر روز چیزهای جدیدی را بیاموزید. بدین صورت رشد خواهید کرد و احساس زنده بودن می کنید.

K - Know (بدانید) بدانید که هر مساله ای هر چقدر هم که سخت و دشوار باشد در نهایت حل خواهد شد

الفبای خوشبختی

A - Accept (پذیرا باشید) دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید، حتی اگر برایتان مشکل باشد که عقاید، رفتارها و نظرات آنها را درک کنید.

B- Break away (خودتان را جدا سازید) خود را از تمام چیزهایی که مانع رسیدن شما به اهدافتان می‌شود، جدا سازید.

C- Create (خلق کنید) جمعی
از دوستان و آشنایانتان
تشکیل دهید و با آنها
امیدها، آرزوها، ناراحتی
ها و شادی هایتان را
اشتراک کنید.

D - Decide (تصمیم بگیرد)
تصمیم بگیرید که در زندگی موفق باشید. در آن صورت شادی راهش را به طرف شما پیدا می کند و اتفاقات خوشایند و دلپذیری در زندگی شما جاری خواهد شد.

E-Explore (کاوشگر باشید) جستجو و آزمایش کنید . دنیا چیزهای زیادی برای ارائه کردن دارد و شما هم قادرید چیزهای زیادی را ارائه دهید. هر زمان که کار جدیدی را آزمایش کنید، خودتان را بیشتر خواهید شناخت.

F- Forgive (بخشید) بخشید و فراموش کند .



موسسه پذیرائی گلچین

**مشاور، طراح و برگزار کننده جشنهای شما
(عروسی - نامزدی - تولد - مهمانیهای خصوصی - مراسم عزاء)
تهیه بهترین و مجلل ترین سالن و
هتل با سرویس پذیرای کامل**

با انواع غذاهای ایرانی‌فرنگی و دریایی به همراه

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

گلچینی از بهترین تزئینات غذای با مدرن ترین سرویس



Mob: 07904 515 081 - Tel / Fax: 020 3084 4620

www.golchin.co.uk

38 Glebe Road Stanmore HA7 4EL

E mail: info@golchin.co.uk



روانشناسی



reports@persianweekly.co.uk

نگاهی به
رمز آرامش
در ۶۰ گام

گام ۱: فهرستی از موفقیت هایی که تاکنون نصیبتان شده را تهیه کنید.

گام ۲: هر چند وقت یک بار به میان طبیعت بروید و در محیطی سبز و سرشار از آرامش قدم بزنید.

گام ۳: وان حمام را پر از آب کنید، داخل وان بنشینید و تمام تنش ها را با تنفس عمیق و استراحت از خود دور کنید.

گام ۴: هر روز به جمله های زیر و جملاتی از این قبیل فکر کنید: تا زمانی که خودتان نخواهید، هیچ کس نمی تواند تحقیرتان کند. روزی شخصی بودایی را فحش و ناسزا می داد، بودا به وی گفت: از تو به خاطر این هدیه عالی تشکر می کنم! اما متاسفم که نمی توانم هدیه ات را بپذیرم، راستی اگر کسی به من هدیه ای دهد و من هدیه را قبول نکنم به چه کسی تعلق خواهد داشت؟

خواه فکر کنید کاری را می توانید انجام دهید، خواه فکر کنید که از انجام کاری ناتوان هستید، همیشه حق با شماست. (هنری، فورد)

عشق از آن جهت در ما به ودیعه گذاشته شده که آن را به دیگران ببخشیم.

هرکاری را که دوست داری انجام بده پول خود به دنبال آن می آید.

به دنبال رستگاری و سعادت خود باش.

از صمیم قلب خود را دوست داشته باش.

گام ۵: در تعطیلات آخر هفته، فقط به تفریح و استراحت بپردازید.

گام ۶: تلاش کنید همیشه مثبت ببینید.

گام ۷: به خاطر داشته باشید که هر گاه در کاری سرگردان می مانید، در حال آموختن نکته ای جدید هستید.

گام ۸: تا آنجا که لازم است خودتان را به مبارزه بطلبید، نه بیش از اندازه.

گام ۹: در هفته یک شب تلویزیون خود را خاموش نگه دارید تا مغزتان استراحت کند.

گام ۱۰: در روز عشق (ولنتاین) برای خودتان کارت تبریک بخرید.

گام ۱۱: هر چند وقت یک بار به یک مکان مقدس بروید و با خدا راز و نیاز کنید.

گام ۱۲: هر چند وقت یک بار بیرون از خانه غذا بخورید.

گام ۱۳: با کسی که از صمیم قلب دوستش دارید تلفنی صحبت کنید.

گام ۱۴: خود را در آینه نگاه کنید و از دیدن زیبایی هایتان لذت ببرید و خدا را به خاطر این نعمت شکر گزار باشید.

گام ۱۵: اهداف خود را بنویسید و با آنها زندگی کنید.

گام ۱۶: در هدف گذاری واقع بین باشید.

گام ۱۷: وسوسه را از زندگی خود حذف کنید، در این صورت هیچ کاری نمی توانید انجام دهید.

گام ۱۸: برای خود تعهد مشخص کنید و به آن وفادار باشید و تا می توانید برای آن حرکت و تلاش کنید ولو آن که نتیجه دلخواه شما نباشد.

گام ۱۹: همیشه لبخند بزنید. (لبخند و خنده تفاوت دارند)

گام ۲۰: تاخیر در انجام کاری بهتر از انجام ندادن آن است.

گام ۲۱: هنر سوال کردن را بیاموزید.

گام ۲۲: برای خودتان یک مشاور برگزینید و از راهنمایی های او استفاده کنید

گام ۲۳: شرقی ها اعتقاد دارند که آب جاری منبع انرژی های مثبت است. پس هر چند روز یک بار زیر دوش بروید و بگذارید جریان آب تمام عضلات را ماساژ بدهد.

گام ۲۴: ۱۰ بار نفس عمیق بکشید.

گام ۲۵: هنگام راه رفتن و نشستن سرتان را بالا بگیرید و قوز نکنید.

گام ۲۶: گاهی اوقات تند تند راه بروید.

گام ۲۷: وقتی در کاری موفق می شوید، با خریدن یک هدیه برای خودتان موفقیتتان را جشن بگیرید.

گام ۲۸: استفاده از فرصت ها را بشناسید.

گام ۲۹: برای خودتان گل بخرید

گام ۳۰: هر وقت احساس تنش کردید، به موسیقی مورد علاقه تان گوش دهید.

گام ۳۱: تکرار! عبارات تاکیدی را فراموش نکنید. برخی عبارت تاکیدی مهم در زیر آمده است:

هر روز هر قدمی که برمی دارم بهتر و بهتر می شوم.

من این وضعیت را به عشق الهی می رسانم و به بهبود آن اعتماد کامل دارم.

نعمت های کائنات بی شمار هستند از این رو همواره احساس وفور نعمت کرده و می دانم به تمام خواسته های برحق خود می رسم.

من کسانی را که در حقم بدی کرده اند می بخشم و آزاد می شوم.

من مسئول تمام اتفاقاتی که برایم می افتد هستم.

من آرام هستم و می گذارم تا همه اتفاقات خوب و شگفت انگیز برایم رخ دهند.

امروز، کنترل زندگی خود را در دست می گیرم.

اهمیت ندارد که چه اتفاقی رخ می دهد، نور درونم از من حمایت می کند.

من عاشق زندگی هستم و زندگی نیز عشقش را نثار من خواهد کرد.

با هر دم و بازدم خدا را شکر می کنم.

گام ۳۲: به هر آهنگی که به شما آرامش می دهد گوش دهید.

گام ۳۳: نعمت سلامتی خود را قدر بدانید.

گام ۳۴: هنر نه گفتن را بیاموزید.

گام ۳۵: هنگامی که کودکان بازی می کنند در آنها دقیق شوید.

گام ۳۶: هر چند وقت یکبار خانه تکانی کنید.

گام ۳۷: آمدن بهار را جشن بگیرید.

گام ۳۸: کارهایی را که باید در طول روز انجام دهید مرور کنید.

گام ۳۹: هر روز، به بازنگری کارهای همان روز بپردازید.

گام ۴۰: از کسانی که شما را مورد ستایش قرار می دهند، تشکر کنید.

گام ۴۱: خودتان را مورد تحسین و ستایش قرار دهید.

گام ۴۲: سعی کنید روزهای تعطیل کمی بیشتر استراحت کنید و بخوابید.

گام ۴۳: گاهی اوقات تنها ماندن را تجربه کنید.

گام ۴۴: حیوانات اهلی و دست آموز را نوازش کنید.

گام ۴۵: باغچه کوچکی برای خود درست کنید و هر چه دوست دارید در آن بکارید.

گام ۴۶: به یک دوست قدیمی زنگ بزنید.

گام ۴۷: به پارک رفته و چرخی بزنید و گلها را بو کنید.

گام ۴۸: زمانی که زیر دوش می روید آواز بخوانید.

گام ۴۹: سالی دو مرتبه خون بدهید.

گام ۵۰: نامه ای بنویسید و در آن از خود انتقاد کنید.

گام ۵۱: هر روز چند واژه جدید بیاموزید.

گام ۵۲: شکر گزار باشید.

گام ۵۳: هر از گاهی به گورستان بروید این کار باعث می شود که دید شما نسبت به زندگی عوض شود.

گام ۵۴: مدتی از وقت خود را به کتابخانه بروید و کتاب بخوانید.

گام ۵۵: یک روز در هفته گیاه خواری کنید.

گام ۵۶: قبول کنید که انسان جایز الخطا است.

گام ۵۷: یک مهارت جدید بیاموزید.

گام ۵۸: به اطرافیان اثبات کنید که برایشان ارزش قائل هستید.

گام ۵۹: برای بهبود وضعیت خود تلاش کنید.

گام ۶۰: توجه داشته باشید که چه زمانی باید در نگرش ها تغییر ایجاد کنید.



reports@persianweekly.co.uk

تکنولوژی

MP3 Player

MP3 Player از اجرای موزیکهای آنلاین خریده شده
سرباز میزند:

فرض کنید که در اینترنت فایل‌های موزیکی را خریداری کرده اید. گرچه در کامپیوتر آنها به راحتی اجرا میشوند، اما در MP3 Player خریداری شده پخش نمیشوند.

در حالت عادی فایل‌های موسیقی با قانون کپی یا DRM - Di Rights Management وجود دارند، پس MP3 Player شما نیز تنها وقتی قادر به اجرای این آهنگها خواهد بود که نرمافزار اجرایی او از قانون کپی گفته شده حمایت و پشتیبانی کند.

اینگونه که معلوم است در دستگاه شما چنین پشتیبانی وجود ندارد. اما شما میتوانید فایلها را به راحتی از قانون DRM جدا کنید. برای این کار باید موزیکها را روی یک Audio-CD ثبت کنید و سپس آنها را به فرمت MP3 تبدیل کنید. باید گفت که کیفیت صدا به خاطر تغییرات بوجود آمده در این میان، کمی تضعیف خواهد شد.

* ادغام کردن آهنگهای WMA

اگر آهنگهای شما به فرمت WMA میباشند، ابتدا با برنامه‌های مانند Windows Media Player یا هر برنامه دیگری با قابلیت ثبت و کپی مانند Nero یک سیدی -A dio درست کنید.

اگر از نسخه ۹ Windows Media Player استفاده میکنید گزینه های مقابل را برگزینید: File->Copy->Copy to AudioCD

اگر از نسخه ۱۰ Windows Media Player استفاده میکنید گزینه های مقابل را فعال کنید: File->CDs and Device->Copy AudioCD

اکنون یا در Windows Media Player لیست موجود از آهنگهای مورد نظر را انتخاب کنید یا آنها را در اکسپلورر ویندوز انتخاب کنید و به Media Player بکشانید. توسط گزینه Start copy سیدی جدیدی رابا فایل‌های WAV درست می کنید.

هنگامی که این عمل پایان یافت،

آهنگهای Audio-CD را به قالب MP3 تبدیل کنید. برای اینکار در ۱۰ Windows Media Player گزینه های مقابل را برگزینید: File->CDs and device->Copy from Audio CD

اکنون فایل‌های MP3 را بدون هرگونه قانون کپی دریافت خواهید کرد. اگر میخواهید مطمئن شوید که کاری که انجام داده‌اید درست بوده است، از



* در زیر امتحان کنید:

در اکسپلورر ویندوز، نشانگر موش را چند ثانیه‌ای بر روی فایل MP3 نگه دارید.

* تبدیل آهنگهای M4P:

فرض کنید که آهنگهای M4P را از iTunes-Store اپل تهیه کرده‌اید. از این آهنگها نیز میتوانید DRM را جدا کنید. برای اینکار باید توسط iTunes یک Audi-CD درست کنید. یک لیست پخش را انتخاب کنید و یا آهنگهای مورد نظر خود را جدا کنید. سپس توسط گزینه های زیر CD صوتی را تشکیل دهید:

Edit->Setting->Advanced->Copy-audio-CD

سپس میتوانید آهنگهای audio-CD را مانند مطالب گفته شده در بالا به قالب MP3 تبدیل کنید.

مبارزه با اسپم

* پنج راه ساده برای مبارزه با ایمیل های مزاحم یا همان اسپم

واقعا وقتی نامه هایی برایتان می آید که تمایلی به دریافت آنها ندارید چه احساسی به شما دست میدهد. اگر یک نامه فقط یکبار برایتان ارسال شود شاید چندان تاثیری در کار شما به عنوان کاربر خانگی کامپیوتر نداشته باشد اما اگر یک نامه روزی ۵ بار برایتان ارسال شود چه؟ و اگر هر بار با اندازه ای معادل ۴۰۰ کیلوبایت بیاید بطوریکه صندوق ایمیل شما را پر کند، چکار میکنید.



۴) اگر در منزل از امکان mail server استفاده میکنید میتوانید از خدمات ضد اسپم بیرون استفاده کنید یا از امکاناتی استفاده کنید که در منزل هم کار میکنند مانند خدماتی که شرکت AmikaNow یا Activestate عرضه میکنند. سایت http://mail-filters.com که از طرف یک شرکت کانادایی اداره میشود به شما امکان میدهد تا بکمک امکانات ویژه بتوانید جلوی اسپمها را بگیرید. از این امکانات میتوانید در حکم یک ISP یا یک مصرف کننده ساده برای فیلتر کردن اسپمها استفاده کنید. برای دسترسی به مقدار زیادی اطلاعات سرویسهای ضد اسپم، به آدرس www.spamcon.org مراجعه کنید.

نامی مطمئن و پیشرو

ساتلایت ه ستاره

5 STAR SAT

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

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

نصب آنتن تلوویزیون و نصب تلوویزیون پلاسما

نصب و راه اندازی کانالهای ماهواره ای در تمام نقاط افغانستان



Tel: 020 8395 3114
Help Line: 07817 690 167



Technomate

Your Digital Partner For Life

آریانا TV از کابل
آریانا افغانستان از آمریکا



- تا بحال شده آهنگی ازت درخواست کنند و تو نداشته باشی؟
- آره. تو هر پارتی یک مورد پیش میاد.
- تا حالا سر کار کتک خوردی؟
- راستش نه! ولی پولمو زیاد خوردن!
- دی جی یعنی چی؟

- Disk Jockeying یعنی جابجا کردن دیسک

• دانشگاه میری؟

- آره. گرافیک می خوانم.

• مردم درباره دی جی ها چی میگن؟ اصلاً دی جی برای ما ایرانیها جا افتاده یا نه؟

- مردم فکر می کنن که دی جی بودن کار ساده ایه. برای همین هم دی جی زیاده. ولی به خدا دی جی خوب کمه و فقط حمایت مردم از ما دی جی ها خوب و بد ما رو معلوم میکنه.

• کجا میشه پیدات کرد؟ پاتوقت کجاست؟

- اول رستوران بهشت.

دوم Edgware road برای چای و قلیان، بعدش هم که کلاب های ایرانی

• Topman و NEXT

• اگر فرصت غذاخوردن با یک خواننده به تو داده شود، دوست داری با کی بری بیرون؟

- داریوش. چون حرفه ای رشته موسیقی و خوانندگی هست.

• اگر دی جی نمی شدی چه کاره میشدی؟

- گرافیست

• یک خاطره از کارت بگو؟

- پارتی شب یلدا بود و بقیه دی جی های دعوت شده نیامده بودند. من تنها بودم. ۸ تا ۸ ساعت آهنگ گذاشتم. یادمه که خیلی استرس و فشار روم بود. ولی مهمانها همگی می رقصیدن و به همگی مون خیلی خوش گذشت.

و اصولاً چی شد که دی جی شدی؟

- ژنسل ۲۰۰۰ شروع کردم و اولین پارتی هم کریسمس ۲۰۰۱ بود. والا یه مهمانی خانگی توی یک گاراژ خانه بود. آهنگهای ایرانی ما از همه بیشتر و کاملتر بود. از اون موقع هم آرام آرام وسایل فراهم کردیم و کم کم از همین جا شروع شد. ولی به لحاظ حرفه ای بیشتر از ۲ سال است که دی جی هستم.

• کدام آهنگ را بیشتر دوست داری؟

- ایرانی: فرامرز اصلانی آهنگ دستم بگیر و خارجی: متالیکا آهنگ Nothing else matters.

• از کدام آهنگ بدت می آید؟

- دی جی باید از همه آهنگها خوشش بیاد.

• غذای ایرونی چی می خوری؟

- میمیرم برای خورشت فسنجون

• از چه مارکی لباس می پوشی؟

این هفته با

دی جی شروین

• اهل کجایی؟

- تهران

• دوست دختر داری؟

- نه، ندارم. ولی دختر ها رو دوست دارم.

• از چه رنگی خوشت میاد؟

- قرمز ولی مشکی رنگ عشقه.

• ورزش می کنی؟

- بسکتبال و بدمینتون.

• چند ساله که به کار دی جی مشغول هستی



سالن پذیرایی دیاموند

DIAMOND RESTAURANT & BAR

دیاموند سالن مجال پذیرایی با ظرفیت ۲۰۰ میهمان، جهت برگزاری جشنهای نامزدی، عروسی، تولد و ضیافت های خانگی و برگزاری مراسم ترحیم می باشد.

دیاموند آماده گی خود را برای برگزاری جشنهای شما اعلام میدارد.

شما می توانید سالن دیاموند را جهت برگزاری جشنهای خود اجاره کرده و غذای مورد نظر خود را از هر رستورانی که مایل هستید سفارش دهید و یا شخصاً تهیه فرمائید.

با ما جهت سفارش کیک عروسی و تولد، عکاس و فیلمبرداری، گل آرایی، سفره عقد، ماشین های تشریفاتی لموزین بتلی و مرسدس بنز، گروه موزیک و خواننده د لخواه خود مشورت فرمائید.

برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید سالن با شماره تلفنهای زیر تماس حاصل فرمائید.

0208 44 66 292

079 303 151 75

289 Ballards Lane, London, N12 8NR





reports@persianweekly.co.uk

شده است، در معرض بیشتری از این آلودگی قرار دارد زیرا آلت تناسلی فرد موجب پارگی لایه های داخلی مقعد شده و این امر موجب می گردد تا HIV که درون مایع منی قرار دارد به راحتی وارد جریان خون شود.

□ استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده جهت تزریق

استفاده مشترک از سرنگ آلوده (که این عمل میان افراد معتاد به مواد مخدر تزریقی بسیار معمول می باشد) و یا برخورد تصادفی با سوزن آلوده به عفونت HIV (گاهی اوقات این امر در مراکز پزشکی اتفاق می افتد) موجبات ابتلای افراد به فراهم می آورد.

خالکوبی با سوزن آلوده؛
سوراخ کردن گوش
بوسیله سوزن و وسایل

ویروس ایدز (HIV) از چه راههایی سرایت می کند؟

□ تماس جنسی نا امن

ویروس HIV از طریق مایع منی (همچنین شامل مایعی که قبل از منی خارج می شود)، ترشحات دستگاه تناسلی زنان و خون افراد مبتلا به آن منتقل می شود و افرادی که با این ترشحات، چه از طریق همجنس بازی و چه از طریق روش معمول جنسی، تماس حاصل نمایند دچار عفونت HIV می گردند

وجود بیماریهای مقاربتی مثل سوزاک، سفلیس و همچنین زخمهای دستگاه تناسلی خطر آلودگی را چند برابر خواهد کرد.

بدیهی است اگر شما و یا همسرتان به عفونت HIV مبتلا نباشید از راه جنسی به این بیماری مبتلا نخواهید شد بعضی از دلایل حاکی از آن می باشد که از طریق روابط جنسی دهانی نیز ممکن است فرد دچار عفونت HIV گردد.

گفتنی است که احتمال انتقال عفونت HIV از مردان آلوده به زنان در طول ارتباط جنسی به مراتب بیش از انتقال این عفونت به مردان می باشد و مایع منی آلوده ممکن است برای چند روز در واژن زن باقی بماند.

سلولهای ناحیه دهانه رحم نیز دارای استعداد زیاد برای ابتلا به عفونت HIV هستند. اگر چه زنان از طریق ارتباط جنسی در معرض بیشتری از ابتلا به عفونت HIV می باشند، ولی به یاد داشته باشید که جانسون، قهرمان بسکتبال از طریق داشتن ارتباط جنسی با یک زن مبتلا به این بیماری گردید.

زمانی که جانسون قهرمان بسکتبال اعلام نمود که به عفونت HIV مبتلا شده است، این نکته را خاطرنشان کرد که وی همواره به عنوان یک بازیکن تیم ورزشی مجبور به مسافرتها فراوانی بود و هرگز در مورد داشتن ارتباط جنسی با زنان دارای عفت اخلاقی نبوده است.

در یک روزنامه چنین گزارش شد که به علت نبود عفت اخلاقی جانسون نمی داند که کدامیک از زنان، وی را مبتلا به این بیماری وحشتناک کرده است.

ابتلای افراد به عفونت HIV از طریق ارتباط جنسی معمول در بسیاری از کشورهای آفریقایی و برخی از مناطق آمریکای جنوبی مشاهده می شود.

اگر چه در ایالات متحده این انتقال بیشتر از طریق روابط میان افراد همجنس باز صورت گرفته است، ولی در پسران جهان بیش از ۷۵٪ موارد انتقال عفونت HIV از طریق داشتن روابط جنسی معمول با فرد آلوده بوده است که این روند در کشور آمریکا و کانادا به سرعت رو به رشد می باشد

بسیاری از زنان در آمریکا از طریق داشتن روابط جنسی با مردان آلوده به عفونت HIV دچار این بیماری می شوند هر چند که این مردان معتاد به مواد مخدر تزریقی نمی باشند.

همجنس بازی از روشهایی است که موجب ابتلای افراد به عفونت HIV می شود؛ به ویژه شخصی که مفعول واقع

افراد می باشد که به علت ابتلا به بیماری افراد مبتلا به هموفیلی در هنگام آسیب دیدگی مقدار زیادی خون از نیمی از ۲۰۰۰۰ فرد مبتلا به هموفیلی

در اوایل دهه ۱۹۸۰ عفونت HIV به سرعت میان هموفیلی مجبور به تزریق خون بودند افزایش پیدا نمود. خونریزی خونشان منعقد نمی شود. به همین علت هنگام بدنشان خارج می شود. در اوایل شیوع اپیدمی ایدز بیش از چهار عفونت HIV گردیدند.

در میان دهه ۱۹۸۰ آزمایش تشخیص آنتی بادی HIV (این آزمایش وجود عفونت HIV را مشخص می نمود) در دسترس عموم قرار گرفت و بانک خون نیز آغاز به شناسایی خونهای اهدایی نمود. از سال ۱۹۸۷ به بعد دیگر هیچ فرد مبتلا به هموفیلی به علت تزریق خون دچار عفونت HIV نگردید.

اگر چه تزریق خون یکی از مواردی بود که افراد دچار عفونت HIV می شدند ولی هیچ فردی از طریق اهدای خون به این عفونت مبتلا نگردید. زیرا هنگام اهدای خون از سوزنهای یکبار مصرف استفاده می شد و نیز خونهای تزریقی قبلا از نظر وجود HIV بررسی می گردید.

افتخار ایرانیان مقیم انگلستان

PARK ROYAL CARS

24/7 Mini Cab Service &
Airport Transport

سرویس تاکسی تلفنی و
انتقال فرودگاهی ۲۴ ساعته



Controller Wanted

Driver Wanted



020 8998 1818 - 020 8998 9898

Ealing to Heathrow £18
Kensington to Heathrow £22
Central London to Heathrow £28

www.parkroyalcars.co.uk



reports@persianweekly.co.uk

گردآوری و بازنویسی مهدی - ق از لندن

ورزشی ایران و جهان

رونی لیگ برتر و یورو ۲۰۰۸ را از دست داد

مصدومیت جدی وین رونی نه تنها اردوی شیاطین سرخ، بلکه مردم انگلستان را نگران کرده است.

به نقل از وب سایت فیفا، استخوان‌های زیرین و با کوفتگی شدید مواجه است. ساق پای رونی نیز شکسته و درمان قطعی وی به مدت زمان طولانی نیاز دارد.



فوتبال انگلیس هفته اول

۲۱ مرداد	نتیجه پایانی	یکشنبه
فولهام	۱ - ۲	آرسنال
بیرمنگام	۲ - ۳	چلسی
ریدینگ	۰ - ۰	من یونایتد

فوتبال انگلیس هفته اول

۲۰ مرداد	نتیجه پایانی	شنبه
لیورپول	۲ - ۱	آستون ویلا
نیوکاسل	۳ - ۱	بولتون
پورتموس	۲ - ۲	دربی
ویگان	۱ - ۲	اورتون
بلکبرن	۲ - ۱	میدلزبرو
تاتنهام	۰ - ۱	ساندرلند
من سیتی	۲ - ۰	وست هام

برنامه هفته دوم لیگ برتر انگلستان

۲۴ مرداد	چهارشنبه
ساندرلند	بیرمنگام
بولتون	فولهام
دربی	من سیتی
من یونایتد	پورتموس
چلسی	ریدینگ
میدلزبرو	ویگا



قطبی لیگ برتر انگلیس را می پسندد، پرسپولیس مثل آرسنال و چلسی

تمرین صبح سه شنبه پرسپولیس با اندکی تفاوت نسبت به روزهای قبل برگزار شد. به دستور افشین قطبی - که دومین حضور خود در جمع سرخپوشان را سپری می کرد - تمامی بازیکنان پرسپولیس ساعت ۳:۳۰ صبح دیروز در سالن ورزشگاه نفت تهرانسر حاضر شدند تا شنونده توضیحات فنی سرمربی باشند. پخش فیلم هایی از بازیهای چند تیم اروپایی از جمله آرسنال و چلسی برنامه ای بود که قطبی برای شاگردانش در نظر گرفته بود و این جلسه نیم ساعته انجام شد. در حین پخش این فیلم ها، افشین قطبی برخی نکات فنی مهم را به سرخپوشان گوشزد کرد و دقایقی برای آنها صحبت کرد.

حسن رودباریان هم که در تمرین یکشنبه از ناحیه کمر دچار آسیب دیدگی شده بود تنها غایب این جلسه بود و در حین برگزاری این جلسه، به انجام تمرینات ویژه زیر نظر کادر پزشکی مشغول شد.

در ادامه و از ساعت ۱۰، بازیکنان در چمن ورزشگاه حضور یافتند و با قرار گرفتن در ۴ گروه - دروازه بانان، مدافعان، هافبک ها و فورواردها - به انجام کارهای تاکتیکی پرداختند.

جالب اینکه تمرین سرخپوشان در حضور بیش از ۳۰۰ تماشاگر و به صورت کاملاً سبک برگزار شد و سپس سرخپوشان با سرد کردن بدن هایشان



ورزشگاه نفت را ترک کردند.

استارت حجازی با استقلال

تیم فوتبال استقلال از این حیث خوش شانس بوده که دیدار نخست خود را در خانه و در مقابل هواداران خودی انجام می دهد، با استفاده از این پوئن می توان به نتیجه بازی برای مرکز نشینان خوشبین بود اما روی دیگر سکه فیروز کریمی و تیم او قرار دارند. آنها در فصل گذشته تا یک قدمی کسب جام هم بالا آمدند اما بدشانسی آنها و خوش اقبالی سایپا دست شان را از رسیدن به جام کوتاه کرد اما سؤال اساسی اینجاست: حجازی برای بازی نخست پس از سال ها دوری از نیمکت استقلال و لیگ برتر چه طرح و برنامه ای دارد؟



آغاز لیگ برتر فوتبال ایران

فصل جدید لیگ برتر از پنجشنبه با حضور ۱۸ تیم رسماً آغاز میشود تا فوتبال ایران پس از پشت سر گذاشتن یک دوره رکود به دلیل حذف تیم ملی از جام ملت‌های آسیا بار دیگر رنگ هیجان را به خود بگیرد.

هفتمین دورهی لیگ برتر که پس از چند دوره با حضور ۱۸ تیم برگزار خواهد شد، پنجشنبه و جمعه این هفته رسماً آغاز میشود تا تیم‌های حاضر رقابت نزدیک و فشرده خود را برای تصاحب عنوان قهرمانی آغاز کنند.

۲۵ مرداد، ۱۷:۱۵ پنجشنبه

برق	---	پیکان
۲۵ مرداد	۱۹:۱۵	پنجشنبه
پرسپولیس---		نفت

۲۶ مرداد، ۱۷:۱۵ جمعه

سایپا	---	راه آهن
سپاهان	---	پگاه
ملوان	---	ذوب آهن
صنایع پتروشیمی---		ابومسلم

مس کرمان
پاس همدان

شیرین فراز
فجر سپاسی

۲۶ مرداد، ۱۹:۱۵ جمعه

استقلال اهواز---

قهرمانان از آغاز تا امروز

از آبی تا نارنجی

۱۳۴۹: استقلال تهران	۱۳۵۰: پرسپولیس تهران
۱۳۵۲: پرسپولیس تهران	۱۳۵۳: استقلال تهران
۱۳۵۴: پرسپولیس تهران	۱۳۵۵: پاس تهران
۱۳۵۶: پاس تهران	۱۳۵۷: لیگ ناتمام ماند
۱۳۶۸: استقلال تهران	۱۳۷۰: پاس تهران
۱۳۷۱: پاس تهران	۱۳۷۲: سایپا تهران
۱۳۷۳: سایپا تهران	۱۳۷۴: پرسپولیس تهران
۱۳۷۵: پرسپولیس تهران	۱۳۷۶: استقلال تهران
۱۳۷۷: پرسپولیس تهران	۱۳۷۸: پرسپولیس تهران
۱۳۷۹: استقلال تهران	۱۳۸۰: پرسپولیس تهران
۱۳۸۱: سپاهان اصفهان	۱۳۸۲: پاس تهران
۱۳۸۳: فولاد اهواز	۱۳۸۴: استقلال تهران

۱۳۸۵: سایپا تهران

توپ طلایی سال در دستان نکونام



کارشناسان فوتبال جواد نکونام را به عنوان بهترین بازیکن فصل گذشته فوتبال ایران برگزیدند. بازیکن تیم اوساسونا اسپانیا پنجشنبه شب گذشته در مراسمی که در هتل المپیک تهران برگزار شد توپ طلا را از آن خود کرد. او در این راه آندرانیک تیموریان را کنار زد. نکونام همچنین بهترین هافبک فصل شناخته شد. در این مراسم عنوان بهترین دروازه بان به وحید طالبلو رسید. گلر استقلال از ساشا ایلچ و سوشامکانی پیشی گرفت. طالبلو جایزه اش را از دست کاشانی مدیرعامل پرسپولیس دریافت کرد. همچنین در بین سهراب بختیاری زاده، سید جلال حسینی، سپهر حیدری، مهدی مهدوی کیا و هادی عقیلی که برای دفاع کاندیدا شدند این سید جلال حسینی مدافع تیم سایپا بود که عنوان بهترین را به خود اختصاص داد. هادی عقیلی، ملی پوش تیم سپاهان نسبت به این انتخاب معترض بود. عرفان اولروم مهاجم نیجریه ای تیم ابومسلم نیز بهترین فوروارد فصل گذشته ایران انتخاب شد.

بازیکن سیه چرده مشهدی ها رقابت تنگاتنگی با سامره، کاظمیان، رجب زاده، معدنچی و محسن خلیلی داشت. اولروم که این عنوان را مدیون خداداد عزیزی و ناصر مشفق می دانست مدعی شد با جایزه ای که دریافت کرد به تیم ملی نیجریه دعوت می شود. در بخش داوران هم سعید مظفری بهترین شد. او گوی سبقت را از محسن ترکی، محسن قهرمانی و خداداد افشاریان ربود. ضمن این که عنوان پدیده فصل به فرزاد آشوبی از پرسپولیس رسید. در این مراسم علی دابی و باشگاه سپاهان اصفهان به ترتیب عناوین بهترین مربی و بهترین باشگاه را از آن خود کردند. این برای دومین بار بود که بهترین های فصل فوتبال طی مراسمی معرفی می شدند. در مرتبه نخست محرم نوید کیا بهترین بازیکن شناخته شده بود.

وزنه برداران، بهمن به آمریکا می روند

شنیده‌ها حکایت از آن دارد تیم ملی وزنه‌برداری برای تشکیل اردوی مشترک بهمن به آمریکا خواهد رفت.

آمریکایی‌ها پیش از این علاقه‌مندی خود را برای تشکیل این اردوی مشترک اعلام کرده و منتظر پاسخ مسئولان ایرانی بودند. بدین ترتیب گفته می‌شود تیم ایران با تمامی سرمایه‌های خود در این اردوی مشترک شرکت خواهد کرد.

همچنین مجاری‌ها هم که خواستار تیمی از ایران در رقابت‌های بین‌المللی این کشور در مهرماه شده‌اند، هنوز پاسخی از مسئولان فدراسیون وزنه‌برداری کشورمان دریافت نکرده‌اند



PERSIANEMPIRE.CO.UK EXCLUSIVELY PRESENTS

PERSIAN NIGHT



@ Rumi Bar

9pm to 3am Bank Holiday
Sunday 26th August



DJ SHERVIN
www.djshervin.com



DJ A\$HKAN
www.djashkan.com

Sponsored by;

Med Food UK Ltd



0788 255 3195
medfood.co.uk



rumibar.com



iranproud.com



bia2.com



sasver.com

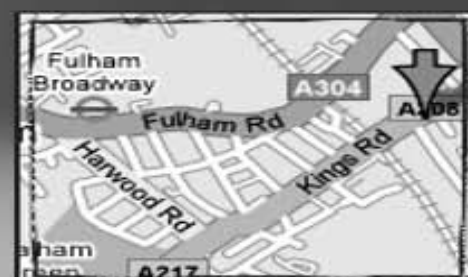


Gifts & Mix CDs
Giveaways



VIP Table, Guestlist, More Information and Booking;
07940 250 456 - 07722 700 823 - 07722 700 824

Or Visit www.persianempire.co.uk
Guestlist ; £10 Before 11pm, £15 after



Management Reserves The Right Of Admission

531 Kings Road, Chelsea, London. SW10 0TZ, Tube: Fulham Broadway, Buses: 319, N14, N11



reports@persianweekly.co.uk

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

DICLE INTERNATIONAL FOOD CENTRE

Daily Fresh Halal Meat and Fruit & Vegetables

Turkish, Greek, Iranian, Middle Eastern & Eastern European Foods

سوپر دِ جله

گوشت حلال، میوه جات و سبزیجات تازه



انواع محصولات ایرانی، یونان،
ترکی موجود میباشد.

ساعت کار: ۷ روز هفته از ۷ صبح تا ۱۱ شب

151-153 Ballards Lane,
Finchley, London, N3 1LJ

TEL/FAX: 020 8349 3414





reports@persianweekly.co.uk

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

Low Price Catering Equipment
EASY EQUIP.co.uk
DIRECT FROM FACTORY

 Heavy Duty, 6 Burners/ Gas Range £975	 Muel Mincer, Vol. 12 £325	 Cold room 1.5x1.5x2m £1959
 Gas Conveyor 20 inch Belt Pizza Oven £4250	 Heavy Duty Meat Mincer Mod 22 £595	 Dairy Cabinet 1.8m £1995
 Lincoln Conveyor Belt Pizza Oven £5250	 Commercial Butcher Block 1200x600mm £495	 Survo-Oven +2/+4 C.2m £1395
 Imperial Gas Fryer, fully s/Steel £595	 Commercial Band Saw 183/2 £795	
 Heavy Duty Spiral Dough Mixer 32 litre £795	London Showroom: Unit 2B, 9-15 Elthorne Road, London, N19 4AJ Tel: 020 7272 9300 www.easyequip.co.uk E-mail: sales@easyequip.co.uk	

All prices exclude V.A.T



R.K METAL INDUSTRY

www.rkmetalworks.co.uk
info@rkmetalworks.co.uk

Remote Control gate, Security Gate,
Metal stair case, Metal fence, All metal
jobs, Industrial kitchen canopy and
ducting for restaurant

- ساخت و نصب انواع کابلی جهت پرکاری و زیبایی
- کانال کشی، تعویض و نصب انواع موتور هواکش
- ساخت و نصب درب و گیت های برقی با ریموت کنترل
- ساخت و نصب کلیه کارهای فلزی، توده و راه پله
- کلیه کارهای فلزی این شرکت با رنگ کوره ای
(Powder Coating)
- همه سال ضمانت جهت درب و گیت های ریموت کنترلی
- بازه ای بیش از 30 سال در امور کلیه کارهای فلزی

Unit F11, 35 Hastingwood Trading
Estate, Harbet Road, London, N18 3HU
Tel: 020 8884 1999 Fax: 020 8884 1998



صفحه پزشکی

از این هفته می توانید از طریق ایمیل با پزشک هفته نامه پرشین در ارتباط باشید.
pezeshk@persianweekly.co.uk

نکات ویژه در حفظ سلامت قلب و عروق

شایعترین علت مرگ در انسان، بیماریهای قلبی عروقی است. از اینرو، همه افراد جامعه باید درباره این بیماریها آگاهی پیدا کنند. مهمترین ریسک فاکتورها یا عوامل موثر در ایجاد بیماری های قلبی عبارتند از: چاقی، نداشتن فعالیت بدنی، فشار خون بالا، مصرف سیگار و دیابت.

اگر می خواهید قلبی سالم داشته باشید، بیاموزید که غذای سالم بخورید. مصرف چربی های ترنس و روغن های هیدروژنه موجود درمارگارین، غذاهای سرد و غذاهای سرخ شده را کاهش دهید و در عوض از سبزیجات تازه و میوه جات استفاده نمایید. در طبع غذا از سیر و روغن زیتون اصل استفاده کنید. اسیدهای چرب (۳-Omega) که بهترین منبع آن روغن ماهی است را نیز در غذای خود بگنجانید.

عامل دیگر در جلوگیری از بیماری های قلبی ورزش است. سعی کنید سه تا چهار بار در هفته و هر بار حداقل به مدت نیم ساعت ورزش کنید. یک برنامه ورزشی مفید شامل فعالیت بدنی مداوم است که ریتمیک و دائمی باشد. این برنامه باید جریان خون عضلات را به میزان قابل ملاحظه ای افزایش دهد و بهبود عملکرد سیستم قلبی عروقی را موجب شود. چنین ورزش هایی ایزوتونیک، دینامیک یا آنروبیک نامیده می شوند. اگر می خواهید قلب سالمی داشته باشید باید ورزش آنروبیک انجام دهید. فعالیت های آنروبیک باعث افزایش پمپ خون می شوند. در واقع با افزایش ضربان قلب، سرعت جریان خون نیز افزایش یافته، اکسیژن بیشتری به عضلات منتقل می شود. این امر باعث افزایش قدرت عضلانی و بهبود عملکرد قلبی عروقی می شود. انواع ورزشهای آنروبیک عبارتند از پیاده روی، دویدن آهسته، دوچرخه سواری، شنا و... خودتان را به برنامه مرتب ورزشی عادت دهید. همیشه قبل و بعد از انجام تمرینات ورزشی حرکات کششی انجام دهید. آب مورد نیاز بدن را تامین کنید.

شیوه مناسبی را برای زندگی اتخاذ نمایید. علاوه بر برخورداری از یک رژیم غذایی سالم و ورزش لازم است به این توصیه ها نیز عمل کنید:

سیگار نکشید و از دود آن هم پرهیز کنید چرا که هر دو آنها عامل ایجاد بیماری های قلبی هستند. سعی کنید تا حد امکان از استرس و اضطراب بکاهید. این دو نیز منجر به افزایش فشار خون و دیگر بیماری ها می شوند. وزنتان را در حد متعادل و استاندارد نگه دارید و بدانید که چاقی یکی از عوامل خطرناک در ایجاد بیماری قلبی است.

به دقت مراقب شاخصهای خونی ایجاد بیماری قلبی باشید. میتوانید جهت بررسی افزایش کلسترول، تری گلیسرید، آزمایش بدهید و در صورتی که هریک از اینها افزایش یافته بود با پزشک خود مشورت نمایید. اگر کلسترول خونتان افزایش یافته می توانید با ورزش و رژیم کم چربی آن را کاهش داده و سپس در صورت صلاحدید پزشک معالج، از داروهای کاهش دهنده کلسترول استفاده کنید. در آزمایش خون علاوه بر کلسترول خون، میزان LDL (کلسترول بد) و HDL (کلسترول خوب) و مهمتر از آن نسبت این دو بسیار حائز اهمیت است. سطح طبیعی کلسترول < 5mmol/L است. بهترین حالت این است که سطح LDL را پایین و میزان HDL را بالا نگه دارید. برای کمک به کاهش کلسترول، به جای گوشت پرچرب از نوع کم چرب آن استفاده کنید. به جای زرده تخم مرغ سفیده آن را بخورید، مرغ را بدون پوست مصرف کنید، لوبیا و نخود فرنگی که کمترین مقادیر کلسترول و در عوض فیبر زیادی دارند را به رژیم غذائیتان بیفزایید. بهیچ وجه در طبع غذا از روغن جامد استفاده نکنید. روغن ماهی نیز در کاهش کلسترول مفید است. اگر تری گلیسیرید خونتان افزایش پیدا کرده مصرف قند و کربوهیدرات را کاهش دهید. همچنین روغن ماهی، ویتامین C، و چای سبز مواد طبیعی بی ضرری هستند که در کاهش تری گلیسیرید مفیدند.

بنابراین اگر می خواهید عمر سالمی را سپری کنید به این نکات بدقت توجه نمایید:

– بطور مرتب و منظم ورزش کنید.

– رژیم غذایی کم چرب همراه با مصرف بیشتر سبزیجات و میوه جات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

– فشار خون خود را بطور مرتب کنترل نمایید.

– از استرس و اضطراب بشدت پرهیز نمایید.

– شادمانی، نشاط و تفریحات سالم را فراموش ننمایید.

همراه است. اعتباری در ادامه با بیان این که این گروه از بیماران معمولاً خجالتی هستند و خصوصاً در سنین پایین به خاطر مشکلات زیبایی و بلع غذا به شدت از حضور در اجتماع پرهیز می کنند، اظهار داشت: یکی از برنامه های موسسه این است که از طریق سایت خود اطلاعات عمومی و تخصصی پزشکی را درباره نحوه برخورد و غذا دادن به این افراد را نیز ارائه کند تا زندگی این بیماران را چه از نظر پزشکی و چه از روانشناسی ارتقاء دهیم.

مسعود سامان، دیگر دانشجوی ایرانی بنیانگذار این انجمن که ۲۵ سال دارد و نیز پس از اخذ مدرک کارشناسی خود در رشته علوم مغز و اعصاب، تحصیلات سال ششم پزشکی را در دانشگاه تگزاس پشت سر می گذرد در خصوص علت ابتلاء برخی از نوزادان به این عارضه گفت: علت عمده ابتلاء به این بیماری سطح پایین تحصیلات و مسایلی نظیر استعمال دخانیات، کمبود اسید فولیک و ویتامین های مورد نیاز بدن در دوره بارداری مادر است که مشکلات مالی این خانواده ها نیز به تمایل کمتر برای انجام جراحی های ترمیمی و زیبایی منجر می شود.



وی با اشاره به شیوع بالای این بیماری در کشورهای مختلف جهان اظهار کرد: بر اساس آمارها به طور متوسط یک ششصد موالید به این عارضه دچار می شوند که در آسیا بیشترین و در آفریقا کمترین میزان حضور دارند و همچنین این رقم در میان سرخپوستان آمریکایی به یک سیصد رسیده و در ایران یک پانصدم است.

سامان در خصوص نحوه درمان این نوزادان گفت: جراحی های ترمیمی ممکن است از سه تا ۱۲ جراحی برای هر فرد باشد که به طور متوسط هر بیمار باید تحت پنج یا شش جراحی قرار بگیرد که هزینه آنها در آمریکا حدود ۴۰ تا ۵۰ هزار دلار و در سایر کشورها – بدون هزینه های بیمارستانی – ۳۰۰ دلار است و انجام کامل جراحی ها بالغ بر یک هزار تا هزار و ۵۰۰ دلار هزینه دربر دارد که البته در سفرهای خارجی موسسه تمامی جراحی ها انجام نمی شود.

وی در خصوص مراحل مختلف جراحی های این بیماران اظهار کرد: مراحل مختلف جراحی شامل مجاری شنوایی و تغییر آن از حالت افقی به عمودی، جراحی مجاری تنفسی و خروج لوزه ها، جراحی بستن سقف دهان به کمک این وسیله ابداعی یا پیوند استخوان از سایر قسمت های بدن نوزاد، جراحی لب و بسته شدن آن، جراحی بینی و زیبایی و در نهایت رسیدگی به دندان ها و ارتودنسی در دو مرحله (کوچک شدن فک بالا در سنین ۴ تا ۵ سالگی و صاف شدن دندان ها در سنین ۱۴ تا ۱۵ سالگی) می باشد اما ذکر این نکته ضروری است که درمان این بیماران هر چه زودتر انجام شود، تعداد جراحی ها، کمتر و نتایج سودمندتری حاصل می شود.

اعتباری که تحصیلات کارشناسی خود را در رشته علوم مغز و اعصاب در دانشگاه دالاس گذرانده و اخیراً با ارائه مقاله ای رتبه سوم بیست و پنجمین دوره کنفرانس آکادمی دندانپزشکی آمریکا را کسب کرده است، درباره تحقیقات خود در این زمینه خاطر نشان کرد: کسب جایزه سوم این کنفرانس مربوط به ارائه مقاله ای با عنوان «کاربرد وسیله قالب گیری لثه قبل از جراحی در درمان نوزادان مبتلا به لب شکری و شکاف سقف دهان» بود که با هدف آشنایی پزشکان و دندانپزشکان با جدیدترین متد و وسایل ارتوپدی برای نزدیک سازی استخوان های سق دهان پیش از عمل جراحی ترمیمی شکاف سق در بیست و پنجمین دوره کنفرانس آکادمی دندانپزشکی آمریکا ارائه شد.

وی تصریح کرد: طی ۱۰ سال گذشته ابزاری جهت نزدیک کردن استخوان های سقف دهان و قابل استفاده در دوران تولد نوزاد تا سه ماهگی ساخته شده که در صورت آگاهی پزشک جراح از وجود این وسیله ارتوپدی می توان نوزاد را به دندانپزشک معرفی کرد و از این وسیله در اروپا بیشتر استفاده می شود و بهره مندی از آن در نوزادان امکان بهبود را سریعتر و جراحی های کمتری را می طلبد.

وی در تشریح نحوه استفاده از این وسیله گفت: این وسیله پلاستیکی در دو طرف سقف دهان قرار گرفته و میله ای از دهان خارج و وارد بینی می شود که به صاف نگهداشتن استخوان ستون بینی برای مواجهه کمتر با مشکلات زیبایی می انجامد.

دانشجویان ایرانی پایه گذار موسسه «Chance To Smile» در پایان با ابراز علاقمندی شدید به برقراری ارتباط با پزشکان و دندانپزشکان ایرانی و کمک به بهبود مبتلایان به عارضه لب شکری در کشور تاکید کردند که طرح ارائه خدمات به بیماران ایرانی و افزایش دوره های سفر – به دلیل مسافت طولانی ایران و آمریکا – و نیز ارائه اطلاعات وب سایت به زبان فارسی را در میزگرد ماه جاری موسسه مطرح کرده و تلاش خواهند کرد امکانات این امر را تا سال آینده فراهم کنند.

www.chancetosmile.com

به همت دو دانشجوی ایرانی دانشگاه «تگزاس» نخستین موسسه خیریه جهانی جراحی های ترمیمی شکاف لب و دهان تاسیس شد

شکاف کام و لب یا همان «لب شکری» اولین نقص چهره ای و چهارمین نقص مادرزادی در جهان است که تقریباً از هر ۶۰۰ نوزادی که در جهان متولد می شود یک نفر به این عارضه مبتلاست.

منشاء بروز این عارضه عدم پیوند طرفین راست و چپ لب ها و سقف دهان نوزاد در ماه های آخر بارداری است. در برخی نوزادان این قسمت ها به طور کامل به یکدیگر متصل نمی شوند که در چنین مواردی کودک با قطع پیوند در لب بالایی متولد می شود که «شکاف لب» خوانده می شود. نقص مادرزادی در کام نیز به عنوان «شکاف کام» نامیده می شود و از آنجا که رشد لب و کام دو عملکرد جداگانه هستند؛ لذا برخی کودکان می توانند یک شکاف لب، یک شکاف کام یا انواعی از هر دو را داشته باشند.

در کشورهای پیشرفته کودکانی که با عارضه شکاف لب یا شکاف کام متولد می شوند؛ بلافاصله یا مدت کوتاهی پس از تولد، تحت جراحی ترمیمی قرار می گیرند اما خانواده های بسیاری خصوصاً در کشورهای جهان سوم نمی توانند هزینه های چنین جراحی ترمیمی را تامین کنند و متأسفانه این کودکان از همان سال های نخست زندگی علاوه بر رنج و ناراحتی ناشی از تغییر شکل صورت و مشکلات و اختلالات عدیده در سیستم شنوایی، تنفسی، بلع غذا و کاهش ایمنی دستگاه گوارشی در برابر ویروس ها با بسیاری از مشکلات روانی-اجتماعی از قبیل اضطراب اجتماعی، تنهایی، افسردگی و بیگانگی از همسالانشان نیز مواجه می شوند و به این ترتیب زندگی این گروه از بیماران و خانواده های آنها به شکلی بسیار نامطلوب تحت تاثیر قرار می گیرد.

آگاهی از این درد و رنج ها و اندیشه ستودنی کمک به کاهش درد و رنج بیماران مبتلا به عارضه «لب شکری» و تسهیل درمان آنها انگیزه ای برای دو دانشجوی جوان ایرانی دانشگاه «تگزاس» شده که با جلب یاری جمعی از متخصصان و اساتید پزشکی در آمریکا موسسه خیریه ای را برای انجام جراحی های ترمیمی کودکان مبتلا و نیازمند راه اندازی کرده و فرصت لبخند را به این لب های بیمار ارزانی کنند.

اعضای داوطلب موسسه غیرانتفاعی «Chance To Smile» (فرصت لبخند) که به همت «پریا اعتباری» و «مسعود سامان» با حمایت دانشکده های پزشکی و دندانپزشکی دانشگاه تگزاس و کمک های مردمی و پشتیبانی برخی موسسات دیگر راه اندازی شده با سفر به نقاط مختلف جهان، جراحی های ترمیمی را به صورت رایگان به افراد نیازمند ارائه می کنند.



پریا اعتباری که ۲۴ سال دارد و از شش سالگی از ایران مهاجرت کرده و در حال حاضر دانشجوی سال پنجم دندانپزشکی دانشگاه علوم بهداشتی تگزاس است با اشاره به رنج ها و مشکلات عدیده کودکان مبتلا به عارضه مادرزادی شکاف لب و کام اظهار داشت: به منظور رفع این معضل و با هدف آگاهی هر چه بیشتر پزشکان، پرستاران و خانواده ها از این مشکلات در کمتر از یک سال گذشته اقدام به تاسیس موسسه غیرانتفاعی Chance To Smile کردیم که در آن از تیم های مختلف پزشکی شامل دندانپزشک

اطفال، جراح فک و دهان، جراح گوش و حلق و بینی، جراح پلاستیک و جراح اطفال استفاده می شود.

وی با اشاره به حضور داوطلبانه متخصصان مختلف در این موسسه برای انجام سفرهای خارجی گفت: نخستین سفر در سپتامبر ۲۰۰۶ به مکزیک و دومین سفر در مارس ۲۰۰۷ به نیکاراگوئه انجام شد که به دلیل عدم برنامه ریزی تعداد کمی از بیماران را معاینه کردیم و همه گونه درمان اعم از چرک گوش تا جراحی لوزه انجام شد که بسیار موفقتر از سفر اول بود اما هماهنگی تمامی متخصصان برای سفرهای دو هفته ایی با مشکلات زیادی



reports@persianweekly.co.uk

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

یک ایرانی

بین عجیب ترین های حال حاضر دنیا

عجیب ترین انسان های دنیا به ترتیب:

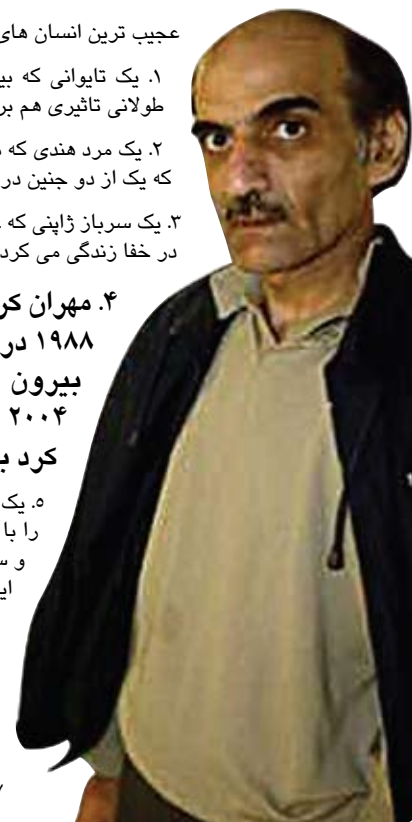
۱. یک تایوانی که بیش از سی سال است که خوابیده است ظاهرا این بی خوابی طولانی تاثیری هم بر سلامتی اش نداشته است.
۲. یک مرد هندی که برادر دوقلو اش را حامله بود. یکی از عجیب ترین موارد پزشکی که یک از دو جنین در داخل رحم در دیگری مدفون شده است.
۳. یک سرباز ژاپنی که حتی پس از پایان جنگ جهانی دوم از ترس آمریکایی ها ۲۸ سال در خفا زندگی می کرد.

۴. **مهران کریمی ناصری (یک پناه جوی ایرانی) که از سال ۱۹۸۸ در فرودگاه دو گل پاریس زندگی می کند و از آن بیرون نیامده است. ظاهرا فیلم ترمینال که در سال ۲۰۰۴ ساخته شده بود و تام هنکس در آن بازی می کرد با الهام از مهران کریمی ناصری بوده است.**

۵. یک سیاستمدار که فکر می کند خدا و مسیح است و تصمیم دارد دنیا را با رسیدن به مدارج سیاسی تغییر دهد. او قایل به یکی بودن دین و سیاست است و می خواهد قوانین سازمان ملل را تغییر بدهد و ... این سیاستمدار ژاپنی است.

۶. بیهاری هندی که در سال ۱۹۷۶ رسماً مرده اعلام شده بود و او ۱۸ سال با دولت و بوروکراسی هند جنگید تا ثابت کند که زنده است. ظاهراً عمویش با رشوه او را رسماً کشته بوده است تا زمینش را تصاحب کند. بعداً معلوم شد که حداقل صد نفر دیگر هم سرنوشت او را دارند.

۷. دیوید ایکه بریتانیایی معتقد است جهان را کسانی اداره می کنند



که از نسل خزندگاند. به نظر او این افراد تمایلات کودک آزاری و شیطانگرایی دارند. او الیزابت دوم و جرج بوش را از نسل خزندگان قدیم می داند و در کتاب هایش (۱۵ کتاب) سعی می کند این افراد را معرفی و جهان را از دست آنها نجات دهد.



۸. الن بادن آمریکایی که از سال ۱۹۹۰ خود را به به پاپی انتخاب کرده است. او و طرفدارنش انتخابات واتیکان را به رسمیت نمی شناسند. الن را ۶ نفر از جمله والدینش با پاپی برگزیدند. او همچنان به کارش ادامه می دهد.

۹. ناکاماتسو مخترع ژاپنی که بیش از ۳۰۰۰ اختراع داشته (از جمله فلاپی دیسک). او در ۳۴ سال گذشته از تمام غذاهایی که خورده عکس گرفته و آن را تجزیه تحلیل کرده. او می خواهد ۱۴۰ سال زندگی کند.

۱۰. میشل لوتیتوی فرانسوی همه چیز می خورد از تلویزیون گرفته تا دوچرخه از آهن گرفته تا شیشه و پلاستیک و ... البته اگر آن شی کمی بزرگ باشد خوردنش نیز طول می کشد. مثلاً دو سال طول کشید (۱۹۷۸ تا ۱۹۸۰) که او توانست یک هواپیما را بخورد!

مهران کریمی ناصری، متولد ۱۹۴۲ در مسجد سلیمان فرزند پزشکی انگلیسی و پرستاری

ایرانی است. او، پس از تحصیل در انگلستان و بازگشت به ایران، در سال ۱۹۷۷ توسط رژیم شاه دستگیر می شود و سپس به خارج فرار می کند. پس از گشت و گذارهای بسیار در اروپا، سرانجام در بلژیک به عنوان پناهنده سیاسی پذیرفته می شود. اما به عشق یافتن پدر به انگلستان می رود و در مسیر فرار مدارک شناسایی اش را نابود می کند تا در آنجا پناهندگی بگیرد. انگلیسی ها او را به خاطر نداشتن مدارک شناسایی به بلژیک و بلژیکی ها او را دوباره به انگلستان باز می گردانند. در این رفت و آمدها سرانجام هشتم آگوست ۱۹۸۸ از فرودگاه شارل دوگل پاریس سربیزون می آورد. این بار اما از آنجا که فاقد مدارک شناسایی بوده، فرانسوی ها نمی توانند او را به کشوری که از آن آمده بود، برگردانند.

مهران کریمی ناصری از آن تاریخ تا آگوست ۲۰۰۶، یعنی برای هیجده سال، ساکن سالن ترمینال فرودگاه شارل دوگل پاریس می شود. در سال ۱۹۹۹ یک وکیل فرانسوی موفق می شود برای او اجازه ای اقامت بگیرد، اما او با این استدلال که «من مهران کریمی ناصری نیستم، بلکه سر آلفرد مهران هستم و ایرانی هم نیستم»، از امضای مدارک سر باز می زند. پس از آن به خاطر ابتلا به بیماری که اعلام نشده، به بیمارستانی نامعلوم منتقل می شود. وی کتابی به انگلیسی به نام «مرد ترمینال» نوشته است که در آن به شرح سرگذشتش می پردازد.

ادعاهایش در این کتاب و در مصاحبه های متعددی که با او شده، آنچنان متناقض است که نمی توان به صحت آن ها اعتماد کرد. براساس زندگی «مهران کریمی» یک فیلم سینمایی توسط اسپیلبرگ، یک فیلم مستند توسط حمید رحمانیان و مستندهای متعدد دیگری ساخته شده است. روزنامه ها و مجلات بسیاری در سراسر جهان درباره ی او نوشته اند.

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

دیگرانگران 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 نمایشگاه 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، خصوصاً شمال تا غرب لندن



Tel: 020 8452 9100

74 Hassop Road, Cricklewood, London, NW2 6RX

Help Line: 079 8082 3895- 087 0890 7579



reports@persianweekly.co.uk

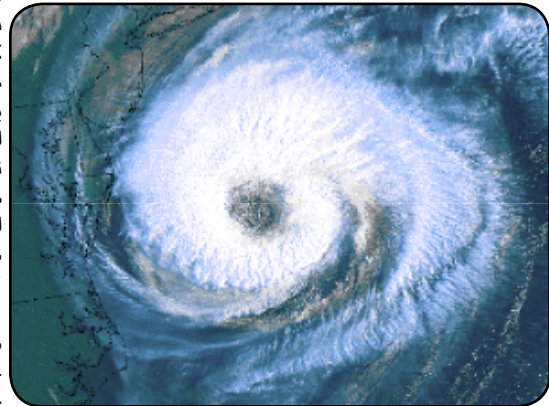
خواندنی از عجایب ...

اسرار آمیز!!!

عجیب ترین نقطه روی زمین !!



هنگامیکه انسان برای نخستین بار این مکان را می بیند، با خود می اندیشد که طبیعت بنای دیوانگی گذاشته است، آنان که با اسب به این منطقه نزدیک میشوند - هنوز نمیدانند چرا این حیوان بر حسب غریزه شیبه می کشد و روی دو سم بلند میشود و از آن مکان میگریزد! پرنندگان هنگام پرواز بر فراز این نقطه راه خود را گم می کنند و از آن دور میشوند! چنین بنظر میرسد که حتی درختان نیز تحت تاثیر نیروی اعجاب انگیزی قرار دارند که نمیتوانند از آن رهائی یابند، زیرا در داخل این دایره عجیب - ناشی از جنون جاذبه شاخ و برگ درختان بگونه ای چشمگیر سر فرود آورده اند و خود درختان، بسوی شمال مغناطیسی متمایل گشته اند در حالیکه درختانی از همان گونه مقداری دورتر با قامتی استوار سر به آسمان کشیده اند. این مکان حلقه مانند که گوئی بسان گردبادی همه چیز را بهم می پیچد، - "گردباد اورگن" نامیده میشود. این منطقه در ایالت "اورگن" واقع در امریکا است. آنچه در این مکان عجیب اتفاق می افتد، شهرت جهانی دارد. اما اینکه چرا و چگونه این وقایع رخ میدهد، پرسشی است که هنوز برای بشر بدون پاسخ مانده است! قطر تقریبی این دایره ۵۰ متر و بیش بصورت گیری نشان میدهد اندازه دقیق این در داخل این دایره دارد که زمانی محل است - ولی مدتها ۱۹۴۵ که وسایل گذاشتند، کارکنان - در آن هنگام تپه ای که در حدود گردباد قرار داشت این کلبه کوچک از تپه به پیشروی کنونی قرار گرفت ساختمان بر اثر و یا لغزش این ساختمان به پائین تپه، در هم لولیده شده و پیچ و تاب خورده است! هنگامیکه قدم به داخل ویرانه های این ساختمان میگذارید، انگار وارد جهان دیگر شده اید. احساس می کنید نیروی شدیدی شما را بسوی پائین می کشد، گوئی نیروی جاذبه در اینجا چند برابر شده است!! بدن شما بطور ناخوداگاه بصورت تقریبی یک زاویه ۱۰ درجه به سوی مرکز دایره خم میشود، اگر بخواهید قامت خود را راست کنید و بدن خود را عقب بکشید، احساس خواهید کرد که نیروئی شما را به سوی مرکز دایره می کشد و بطوریکه دستگاهها نشان میدهند، در حقیقت چنین نیروئی وجود دارد برخی از دانشمندان، مدتها در این گردباد دست به پژوهشهای دراز مدت زدند تا بلکه پرده از راز آن برگیرند. آنها یک گلوله فولادین ۱۵ کیلوئی را به زنجیری بستند و در داخل این بنای قدیمی از تیرگی اویختند. آنها با تعجب مشاهده کردند که این اونگ، قوانین جاذبه را زیر پا نهاده و بصورت زاویه ای قرار گرفت. در هر حال این وزنه به سوی مرکز دایره منحرف می شد. حرکت آن بسوی مرکز دایره به اسانی انجام میگرفت، ولی هرگاه بر آن می شدند تا این گلوله را بسوی حاشیه دایره پرتاب کنند - احساس میکردید که اینکار با دشواری صورت میگیرد. در داخل این مکان عجیب حتی دود سیگار تحت تاثیر نیروهای شگفت انگیز قرار خواهد گرفت و هر گاه شخصی در داخل این دایره سیگاری دود کند و دود آنرا به هوا بفرستد، با کمال تعجب دود سیگار به سرعت شروع به چرخیدن می کند و این عمل انقدر ادامه میابد تا از نظر ناپدید گردد! برخی از پدیده های عجیب این مکان، جهانگردان را سخت شگفتزده میسازد و امروزه یکی از محلهای عجیب برای توریست و جانگردان بشمار میرود. اگر کسی یک تنگ بلورین خالی را روی تخته سرایشی قرار دهد - بجای آنکه بسوی پائین بلغزد به طرف بالا حرکت می کند. اگر یک توپ پلاستیکی را در نقطه مسطحی از زمین، نزدیک لبه دایره قرار دهند با کمال تعجب مشاهده می کنند که آن توپ بسوی مرکز این حلقه حرکت می کند. اگر مشتکی کاغذ خورده را به هوا پاشید دیوانه وار بهم می پیچند و به چرخش در می آیند - درست مانند اینکه یک دست نامرئی آنها را در میان هوا بهم میزند! این نقطه دور افتاده جنگلی که بنظر میرسد طبیعت در آن بنای دیوانگی گذاشته است، از دیر باز برای سرخپوستان مکانی شناخته شده بود. و به نخستین گروه از سفیدپوستان که در این منطقه ساکن شدند هشدار دادند. سرهنگ "ریچارد گیرگارد" در خاطرات خود از مشاهده این مکان با تعجب فراوان یاد کرده است. گردباد مشهور "اورگن" که شهرت جهانی دارد از پاره ای جهات شبیه منطقه دیگری است که در ۷۶ کیلومتری کوهستان "سیسکی یو" واقع شده است، با این تفاوت که پدیده های موجود در گردباد "اورگن" عجیب تر و درک آن دشوارتر میباشد. در "کمپ برآج" واقع در ایالت "کلرادو" نیز گودال مغناطیسی دیگری وجود دارد که باز هم قدرت آن بیشتر از گردباد "اورگن" نیست. بهرحال چنین نیروئی در این منطقه شگفت انگیز از جهان وجود دارد، ولی اینکه ماهیت این نیرو چیست و چرا بوجود آمده است؟! هنوز بر کسی معلوم نیست، گردباد "اورگن" در حقیقت عجیب ترین و شاید دیوانه ترین مکانی است که در روی زمین وجود دارد.



معمای قصر کورال کسل (قصری که تنها یک نفر آن را ساخت)

در پهنه این جهان بی کران بنا ها و ساختمان های بی شماری وجود دارد که آکنده از معما هایی هستند که حتی بعد از هزاران سال از تاریخ ساخت آنها همچنان برای بشر بصورت لا ینحل باقی مانده است. معما هایی که می گویند: چگونه ساخته شده اند؟ یا چرا و توسط چه کسانی بنا شده اند؟ دراین بین « کورال کسل » بنایی است که اگر چگونگی ساخت آن کشف شود شاید راز اهرام مصر و بارو های بعلبک نیز فاش گردد.



ادوارد لیدز کالنن - مردی که مرموزترین بنای عصر جدید را ساخت.

" کورال کسل " به معنا یگ " قصر مر جانی " واقع در ناحیه " هومستد " در فلوریدای آمریکا یکی از حیرت انگیز ترین ساختمان هایی است که تا بحال ساخته شده است. این قصر از لحاظ هنری قابل قیاس با بناهای تاریخی و معروفی همچون معابد یونان قدیم و حتی اهرام ثلاثه می باشد. این بنا ساختمانی تحسین برانگیز و اسرار آمیز است

زیرا تمامی ساختمان توسط تنها یک نفر به نام " ادوارد لیدز کالنن " که مردی با ۱۵۰ سانتی متر قد و ۴۵ کیلو گرم وزن از مهاجران آمریکای لاتین بوده ساخته شده است. ادوارد تمام مصالح قصر را به تنهایی جمع آوری کرده به آنها فرم داده و به محل احداث قصر آورده است. خیلی ها خانه خود را به تنهایی ساخته اند ولی عظمت قصر ادوارد در نوع خودش بی نظیر است. او برای بنای خانه خود، از قطعات عظیم الجثه صخره های مرجانی استفاده کرده است. برخی از این قطعات وزنی برابر ۳۰ تن را دارند. چطور ممکن است بدون کمک کسی و یا استفاده از ماشین آلات مدرن این قصر ساخته شود؟! در سال ۱۹۲۰ این صخره های غول پیکر چگونه از سواحل به محل قصر برده شده است؟ اینها گوشه ای از راز قصر مر جانی میباشد. او چطور این کار را کرده است؟ بنا به تخمین کارشناسان هزار تن صخره مرجانی برای بنای دیوارها و برج های قصر بکار رفته و صد تن دیگر نیز برای مبلمان تراشیده شده آن، مورد استفاده قرار گرفته است. ستون هرمی شکل این قصر ۲۸ تن وزن دارد. دیوار اطراف قصر که ارتفاع آن به ۲۴۰ سانتی متر می رسد از بلوک های بزرگ مرجانی به وزن چندین تن ساخته شده است. هلال ماه سنگی درون حیاط به ارتفاع شش متر است، یک دروازه متحرک ۹ تنی که با تماس انگشت باز میشود در دیوار شرقی قصر تعبیه شده است، و عظیم ترین قطعه مرجانی حدود ۳۵ تن وزن دارد. « ادوارد لیدز کالنن» برای ساختن این قصر بیست سال به تنهایی زحمت کشید (از ۱۹۲۰ تا ۱۹۴۰) ولی هیچکس او را در طول این سالها در حال انجام کار ندید. او ابتدا نام قصر خود را « پارک دروازه سنگی » گذاشته بود. مردم می گویند وقتی نامزد ادوارد او را ترک کرد و دیگر قبول نکرد که با او ازدواج کند، ادوارد تصمیم گرفت این قصر را به تنهایی بسازد. او چند سال به ایالت های مختلف آمریکا سفر کرد و در آخر به خاطر بدست آوردن سلامتی شهر کالیفرنیا را انتخاب نمود زیرا او مبتلا به سل بود. او در سال ۱۹۲۰ احداث خانه خود را آغاز نمود.



چطور لیدز کالنن توانست این شاهکار معماری را اینگونه مرموزانه بسازد؟

این سؤالی است که باید به آن پاسخ می داد، جالب است بدانید که هیچ کس او را در حال انجام کار ندید. این مرد مرموز اغلب شبها و زیر نور فانوس کار می کرد، به همین خاطر هیچ شاهدهی ندید که ای مرد نحیف چته چطور سنگهای

عظیم را حمل می کند. تنها وقتی قطعات به «هومستد» منتقل می شد او از کامیون کرایه ای استفاده می کرد و صخره ها را به آن طرف میرید ولی هیچ کس ندید چه کسی این قطعات را روی کامیون می گذاشت یا از روی آن بر میداشت. داستان عجیب و غریبی در مورد این قصر و احداث آن بر سر زبانهاست، ولی کسی نمی داند این داستانها تا چه حد حقیقت دارد. چند تن از همسایگان ادوارد یواشکی دیده اند که چطور کالنن سنگها را بلند می کرد. او دستش را روی آنها می گذاشت و آوازی می خواند، سپس صخره ها خود بخود از جا بلند و در هوا شناور می شدند. در شماره ای از « مجله فیت » چاپ کالیفرنیا نوشته بود: یک شب چند نوجوان - جاسوسی ادوارد را می کردند، آنها گفتند دیده اند که او صخره ها را مثل بادکنک در هوا بلند می کند ولی هیچ کدام موضوع را جدی نگرفتند، چون فکر می کردند که حقه ای در کار است. در ادامه این مقاله آمده بود: دانشمندان می گویند احتمالاً لیدز کالنن به گونه ای راز « رشته های زمینی» که نوعی خطوط انرژی نامرئی در اطراف زمین هستند و قدرت « تلوریم » در آنها متمرکز می باشد را کشف کرده است و با استفاده از قدرت نامرئی زمین آن صخره های بزرگ را بلند کرده است. ولی اگر اینطور باشد چطور لیدز کالنن این انرژی را به تسخیر خود درآورده بود؟

قانون وزن و اهرام

" جی کاتی " کاپیتان نیروی هوایی ملی آمریکا در این باره می گوید: اندازه گیری فاصله منطقه قصر مرجانی تا نقطه صفر طول جغرافیایی و فاصله آن تا طول نود درجه جغرافیایی و محاسبات تخصصی تر و دقیق تر نشان می دهد این قصر در منطقه ای است که امکان آن وجود داشته که لیدز کالنن با استفاده از نیرو های زمین سنگ ها را بلند کند. در بعضی از مناطق نیروی جاذبه، قدرت کمتری دارد و همین خاصیت سبب دیدن اجسام ناشناخته مثل موجودات فضایی نیز می شود. وقتی از خود او پرسیدند که چطور این کارها را انجام داده است، فقط پاسخ داد او " قانون وزن و اهرام " را می داند. او یک بار گفت: « من اسرار اهرام را کشف کرده ام، من دریافته ام که چگونه مصریان باستان و مردم قدیم پرو و آسیا با ابزار ابتدایی می توانستند قطعات بزرگ سنگ را بلند کنند و روی هم بگذارند. " لیدز کالنن در سالهایی که در خانه منحصر به فرد خود زندگی می کرد چند مقاله نوشت. در یکی از آنها به نام "جریان مغناطیس " نتایج دو سال آزمایش بر روی مغناطیس درج شده است. او در این مقاله آورده است: « مغناطیس واقعی ماده ای است که در فلز جریان دارد. تمام ذرات فلز دارای خاصیت مغناطیسی هستند و هر دو قطب مثبت و منفی را دارند. آنها همیشه در حرکتند و پیوسته از یک نوع مغناطیس به نوعی دیگر تبدیل می شوند. اگر از این مغناطیس ها به درستی استفاده شود، آنها صاحب قدرتی وصف ناشدنی می شوند!!

آیا لیدز کالنن با این حرفها می خواسته مردم را فریب دهد و قصر مرجانی خود را اسرار آمیز تر جلوه دهد؟ آیا او روشی هوشمندانه برای حمل سنگهای بزرگ با اهرم و قرقره یافته بود؟ ویا از نوعی جادو و افسون گری پیروی کرده بود؟ شاید هیچ گاه پاسخ این سؤالات را پیدا نکنیم زیرا که کالنن در سال ۱۹۵۱ اسرار خود را با خود به گور برد. اسراری که همانند اهرام مصر و عجایب آمریکای جنوبی در انتظار کشف شدن هستند.



info@persianweekly.co.uk

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



Academy Super Store

فروشگاه بزرگ آکادمی

"Bargain Centre"



فروشگاه آکادمی کلیه کالاهای مورد نیاز شما و اشیاء دکوراتیو
را در اختیار شما قرار می دهد.

زیلو، قالیچه، فرشهای دستباف ایرانی، افغانی و فرشهای ماشینی

الزجاج و اقسام تللهای چینی و سرامیک و اشیای تزئینی
و آنتیک در بهترین کیفیت

فروشگاه آکادمی خریدار کالاهای نو شما نیز میباشد و یا
کالاهای شما را در فروشگاه آکادمی به مشتریان می فروشد.

281 Ballards Lane, London, N12 8NR

0208 44 66 292

M LONAMO

HAIR & BEAUTY

Salon Opens 7 days a week
Mon - Thur O.A.P (Just Hair)

Gift Vouchers Available

Tel: 020 7586 8606

150 Haverstock Hill, Belsize Park,
London, NW3 2AY



Technomate
Your Digital Partner For Life

MAHTAB SAT

مهتاب ست

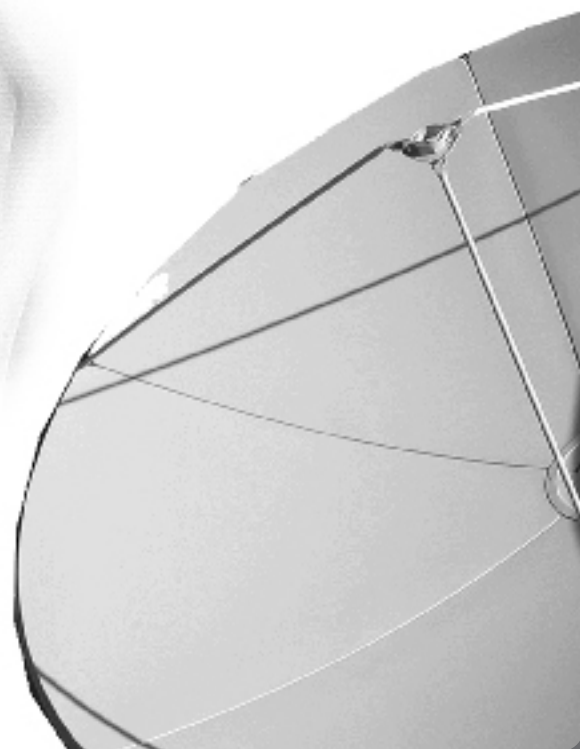


Tel: 020 8640 9605
Help Line: 07967 724 435

نصب آنتن تلویزیون

و

نصب تلویزیون پلاسما





reports@persianweekly.co.uk

در آمدی بر عرفان مدرن

(قسمت ششم)

(گردآوری: بهزاد - ر / behzad@persianweekly.co.uk)

از کتاب کلید جهان های اسرار، اثر هارولد کلمپ

عشق حقیقی در نور و صوت

کسانی که از اکیست ها می شنوند که در مورد صوت و نور خدا صحبت می کنند، به عبارتی آشنا مثل رحمت، ایمان و یا عشق می اندیشند. اما استفاده ی ناآگاهانه از این کلمات، معنای حقیقی آنها را از بین برده است. نور و صوت خداوند، به جای توصیف صفات آن مثل رحمت، ایمان یا عشق، جوهره ی ذات روح مقدس است. بدین معنی که آنها واقعی هستند و چیزی را توصیف نمی کنند. یعنی نور و صوت خدا، نوری ست که واقعا می تابد و صدایش در سراسر دنیا طنین می اندازد. آنها زندگی را حمایت می کنند. برای بسیاری از جویندگان، نور ابتدا به یکی از فرم هایش ظاهر می شود که اغلب در موقعیت رویا می آید. برخی آن را به صورت نور آبی و به شکل شمع یا حبابی با نور زرد، صورتی کم رنگ، سبز، بنفش و یا سفید می بینند. برای مثال، رنگ سفید اگرچه نمایانگر پاکی عشق خداست، به بطور فیزیکی وجود دارد و قابل رویت است. نور آبی بیانگر عشق ماهانتا ست که استاد درون هم نامیده می شود. زرد یک رنگ پاک معنوی ست و صورتی نمایانگر نور خداست که عواطف و احساسات شما را در طبقه اثیری تحت تاثیر قرار می دهد. این رنگ هرچه باشد، یکی از نشانه های عشق خدا برای شماست. این دلگرمی رحمت الهی ست و حضوری ست متغیر برای یک فرد و برای همه.

خب! شما چه فکر می کنید؟ آیا زندگی یک پیاده روی اتفاقی ست؟ آیا زندگی معنوی شما در اختیار بخت و اقبال است؟ یا همانطور که دبرا فهمید، زندگی ما یک راه معنوی در کنار نظم و هماهنگی طبیعی ست؟

مسافران معنوی اک، در جهان های هستی سیر می کنند و نشانه ی خود را در باره ی زندگی به عنوان سفری که به واسطه ی دست الهی هدایت می شود و هم اکنون در صوت و نور خدا وجود دارد، کشف می کنند. پس شما هم می توانید. بزرگترین مسافران معنوی شاید روزی مثل شما یک جوینده بودند. در آن جا چه چیزی برای بدست آوردن وجود دارد؟ البته اطمینانی از مسیر زندگی و عشق.

اگر می خواهید نور و صوت خداوند را تجربه کنید، در اینجا یک تمرین معنوی را برایتان آورده ام. چشم هایتان را ببندید و به چشم معنوی نگاه کنید. (چشم معنوی میان ابروها و وسط پیشانی شماست.) هیو را زمزمه کنید و در جستجوی یک صوت مقدس گوش فرا دهید. صوت ممکن است به هر یک از این شیوه ها بیاید: سر و صدای ممتد قطار، نغمه ی یک پرنده، وزوز زنبورها، صدای دلبیزر فلوت و یا حتی صدای تسلی بخش گیتار. این صوت، شادی و شگفتی را به ارمغان می آورد.

اصوات مقدس، عملکرد خلاق نیروی حیات هستند که اتم ها را در جهان های نامریی جابجا می کنند. این صوت برای رسیدن به گوش های شما در موقعیت آگاهیتان طنین می اندازد. درحالی که هیو را زمزمه می کنید، تصور کنید که صوت مقدس خدا مانند آبشاری روی شما می ریزد. مانند آبشاری از آب های پاک و پر تالو. این آبشار ناپاکی های روح را پاک می کند و این جریان صوتی ممکن است بینشی در مورد رفتار گذشته به شما بدهد که ریشه ی مشکل فعلی و امروزی شماست. صوت راهی سری را به سوی شادی عشق و رحمت می گشاید. شما آرامش، شادی و آزادی معنوی را می یابید.

شما بر سر دو راهی هستید. آیا به نور و صوت خدا به عنوان آخرین هدایت معنوی با جرات نگاه می کنید؟ اگر این طور است، شما برای آموزش های زیبا و قدرتمند اک آماده اید. آنها مستقیم ترین راه را به سوی خرد، قدرت، آزادی و عشق به شما نشان می دهند. بیاید شروع کنیم.

واژه نامه

اک: نیروی حیات، روح مقدس یا جریان قابل شنیدن حیات است که تمامی زندگی را مورد حمایت قرار می دهد.

اکتکار: مذهب نور و صوت خداست که به دانش باستانی سفر روح هم معروف

است. این یک مذهب معنوی کامل برای یک فرد در دنیای مدرن است. آموزش آن برای یک فرد، چهارچوبی را فراهم می آورد تا تجارب معنوی را مورد بررسی قرار دهد. اکتکار توسط پال توییچل، بنیانگذار عصر جدید در سال ۱۹۶۵ تاسیس شد. این کلمه به معنای همکار خداوند است.

هیو: قدیمی ترین و سری ترین نام برای خداست. زمزمه ی کلمه ی هیو، ترانه ی عشق برای خدا محسوب می شود که می توانید آن را با صدای بلند یا آهسته برای خودتان زمزمه کنید.

استاد اک در قید حیات: این لقب استاد معنوی اکتکار است. وظیفه او این است که ارواح را به منزلشان نزد خدا هدایت کند. استاد در قید حیات اک می تواند به عنوان استاد بیرون، دانشجویان معنوی را از نظر فیزیکی، در موقعیت رویا به عنوان استاد رویا و در جهان های معنوی به عنوان استاد درون یاری دهد. سری هارولد کلمپ در سال ۱۹۸۱، ماهانتا، استاد در قید حیات اک شد.

ماهانتا: عنوانی ست برای توصیف برترین موقعیت آگاهی خدایی روی زمین که اغلب در استاد اک در قید حیات ظهور می یابد. او کلام زنده است. توصیفی ست از روح خدا که همیشه با شماست.

طبقات: سطوحی هستند مانند طبقات فیزیکی، اثیری، علی، ذهنی و روحی

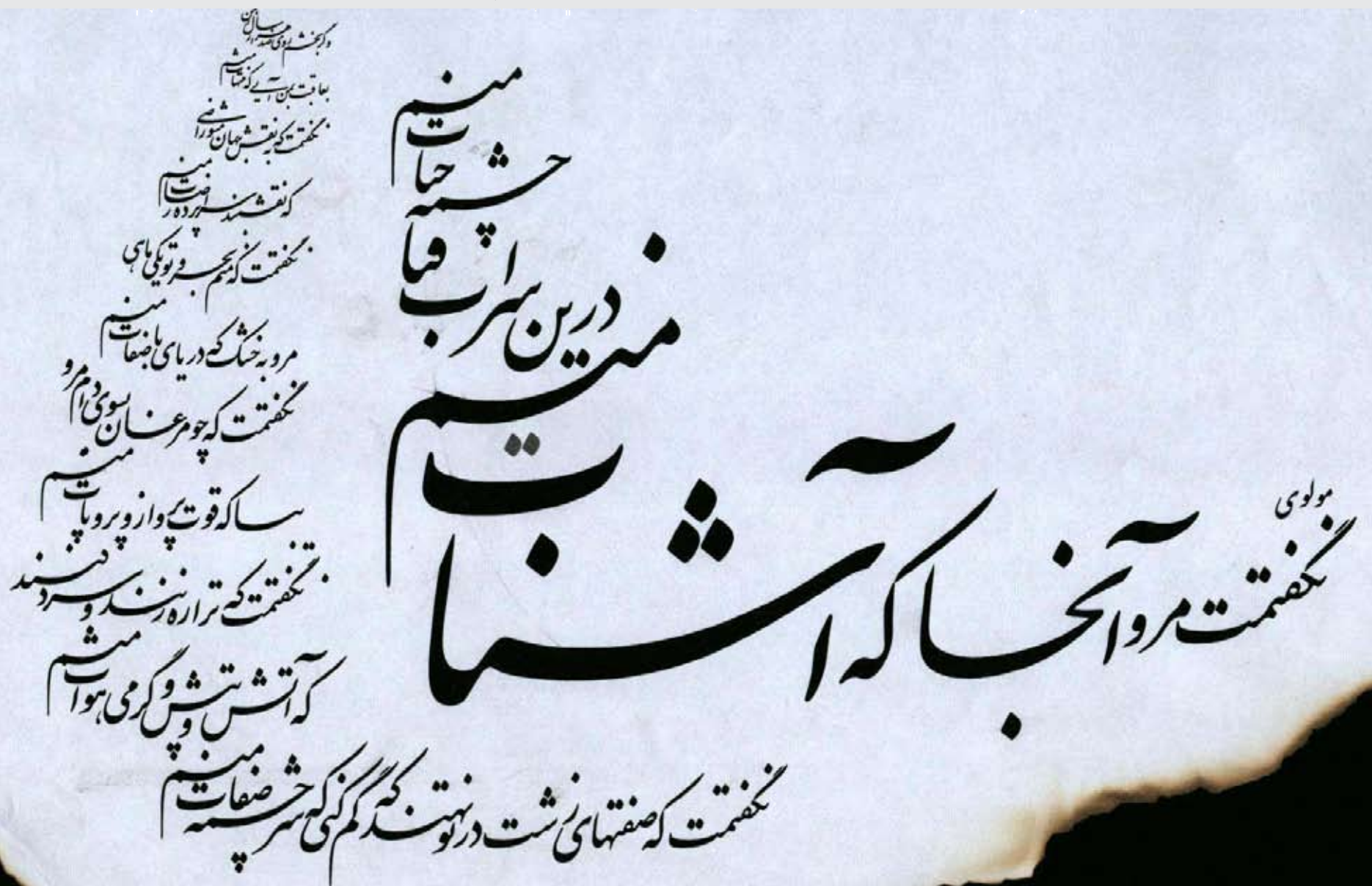
روح: خویش حقیقی ست. بخش درونی و مقدس ترین جزء هر شخص. روح قبل از تولد و بعد از مرگ کالبد فیزیکی وجود دارد. روح به عنوان بارقه ای از خداوند، می بیند، می داند و همه چیز را درک می کند. روح مرکز خلاق دنیای خویش است.

سفر روح: به معنای گسترش آگاهی و توانایی روح در فراتر رفتن از کالبد فیزیکی و سفر به جهان های معنوی خداست. سفر روح فقط توسط استاد در قید حیات اک آموزش داده می شود. سفر روح به افراد کمک می کند تا از نظر معنوی شکوفایی حاصل کنند و بتوانند به مدارکی دال بر وجود خدا و زندگی پس از مرگ دست یابند.

صوت و نور اک: روح مقدس است. صوت و نور دو ویژگی هستند که از طریق آنها خداوند در جهان های تحتانی ظاهر می شود. مردم می توانند آن ها را با نگاه کردن و گوش سپردن به درویشان و از طریق سفر روح تجربه کنند.

تمرینات معنوی اک: تمرین روزانه ی برخی روش های خاص که ما را در تماس با نور و صوت خدا قرار می دهند.

سری: لقبی ست برای احترام معنوی و شبیه عالی جناب و در مورد افرادی استفاده می شود که به قلمرو خدا دست یافته اند. در اکتکار، این لقب شایسته ی ماهانتا، استاد در قید حیات اک می باشد.





reports@persianweekly.co.uk

خدمات استثنایی و رایگان تحصیل در انگلستان



ویزای تضمینی - تمدید ویزای تحصیلی

پذیرش دوره های: زبان - کامپیوتر - مدیریت - تورسم - MBA - Fashion
و ... از بهترین کالج ها و دانشگاه های انگلستان با بهترین شرایط در تمامی مقاطع

خدمات ویژه: ترانسفر فرودگاهی - تهیه مسکن مناسب - بازکردن حساب بانکی و ...

هدایای ویژه: بورس تحصیلی - تخفیف دانشجویی - موبایل و سیم کارت رایگان و ...

تلفن مشاوره و راهنمایی: ۰۷۵۰۶۷۴۲۶۰۸

Online: iranianstudy@yahoo.com

تالار گفتگوی دانشجویی ایرانیان سراسر دنیا افتتاح شد. www.iranstudy.ir/forum

INetwork
Network Design,
Management & Consultancy
Web site & Graphic Design
Web Broadcasting
and Streaming

طراحی وب سایت
(شخصی، تجاری، تبلیغاتی)

Tel: **0800 084 2021**
Mob: **07930 31 8796** Monday - Friday 9am - 6pm
www.web4u.co.uk
info@web4u.co.uk

KHATIBI & ASSOCIATION
Business Advisors Chartered Accountants Registered Auditors

**موسسه حسابداری
و
حسابرسی خطیبی**

**مالیاتهای 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

آیا میدانید بلندترین موی سر دنیا ۶ متر است

آیا میدانید وزن موی سر هر فرد در طول عمرش با وزن ۲ فیل آفریقایی برابر است

آیا میدانید چشم انسان معادل یک دوربین ۱۳۵ مگا پیکسل است

در ساعت km آیا میدانید سریعترین عنکبوت دنیا دارای سرعت ۱۶ است که در آفریقا است

در ساعت km آیا میدانید یک انسان نهایتاً میتواند با سرعت ۳۵ بدود

آیا میدانید نوعی عنکبوت میتواند ۳۰۰ برابر وزنش را بلند کند

آیا میدانید طول موج نور مرئی بین ۷۰۰ - ۴۰۰ نانومتر است

آیا میدانید خورشید کوچکترین ستاره دنیا است

آیا میدانید وقتی به خورشید نگاه میکنید صحنه ۸ دقیقه قبل از آن را مشاهده میکنید

آیا میدانید زمین در آغاز پیدایش خود ۲۰۰۰ بار بزرگتر از حجم کنونی خود را داشته است

آیا میدانید مساحت سوراخ اوزون ۲۴ میلیون کیلومتر مربع یا به اندازه آمریکای شمالی

آیا میدانید سالانه ۱.۳ میلیون متر مکعب چوب صرف چوبهای غذایی خوری در چین میشود

آیا میدانید در طوفان شن کویر بین ۶۰ تا ۲۰۰ میلیون تن شن جابجا میشود

آیا میدانید ماموتها که ۱۰ هزار سال پیش منقرض شدند تا ۶ سالگی شیر مادرشان را میخوردند

آیا میدانید شیارهای کف دست کمکی برای بهتر گرفتن اشیاء است

آیا میدانید جوانان هندی شادترین و ژاپنی افسرده ترین های جهانند

آیا میدانید لاشخورها قادر به دیدن یک موش کوچک از ارتفاع ۴ کیلومتری میباشدند

آیا میدانید مردم فیلیپین به بیش از ۱۰۰۰ لهجه سخن میگویند

آیا میدانید عمر مفید انسانها در کف دستشان نوشته شده است نگاه کنید ۸۱ - ۱۸ = ۶۳

آیا میدانید مسن ترین انسان دنیا با ۱۴۲ سال سن الان در ایران زندگی میکند

آیا میدانید به گفته صندوق پول جهان ایران در تورم رتبه ۵ جهان است و تا چند سال دیگر ۱ خواهد شد

آیا میدانید ایران فلاتی به وسعت ۱/۶۴۸/۱۹۵ کیلومتر مربع است

آیا میدانید گرانترین کفش دنیا ۱ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان است

آیا میدانید گرانترین سینمای خانگی ۲۱۰ میلیون تومان است

آیا میدانید گرانترین بلندگوی جهان ۲۱۰ میلیون تومان قیمت دارد

آیا میدانید گرانترین ساعت دنیا سوییسی بوده و ۱ میلیارد تومان است

آیا میدانید گرانترین ماشین دنیا یک الگاس که با الماس تزیین شده و بیش از ۱ میلیارد است

آیا میدانید فاصله بین مچ دست تا آرنج برابر با طول کف پا است

آیا میدانید مورچه ها هم شمردن بلند و قدم هایشان را برای مسیر یابی می شمارند

آیا میدانید یک نانومتر یک میلیاردیم متر یا حدوداً به طول ۱۰ اتم هیدروژن است

آیا می دانید؟



آیا میدانید با هوش ترین زن دنیا ۵ فوق لیسانس دارد و ضریب هوشی او ۲۰۰ است و دنبال کار است

ایا میدانید اولین فردی که در اروپا اقامت گرفت یک زن ایرانی بود و بعد مساله اقامت خارجی ها مطرح شد

ایا میدانید ایرانیان در انگلیس ثروتمندترین قشر جامعه هستند حتی ثروتمندتر از ملکه الیزابت

ایا میدانید ایرانیان در آمریکا فرهیخته ترین افراد جامعه آمریکا هستند

ایا میدانید رئیس کامپیوتر ناسا یک ایرانی هست

ایا میدانید حدود ۲۵۰ ایرانی در ناسا محقق داریم

ایا میدانید کورش کبیر بر جهان حکومت میکرد به نوعی قدرت جهان در دست ایران بود

ایا میدانید سال ۲۰۰۱ در فرانسه سال ایران نام داشت

ایا میدانید اگر ۳ قاره آسیا و آمریکا و آفریقا را به هم وصل کنیم ایران در مرکز جهان است

آیا میدانید فرشته ها با سرعت نور حرکت میکنند و زمان بر آنها کند میشود

آیا میدانید انسان در سال ۳۰۰۰ قد متوسط ۲ متر و ۱۲۰ سال عمر و پوست قهوه ای خواهد داشت

آیا میدانید وزن ۱ قاشق چایخوری از سیاه چاله ها ۲ میلیارد تن است بله ۲ میلیارد تن

آیا میدانید یک سیاهچاله در کهکشان راه شیری است که هر ثانیه ۱۰۰۰ بار دور خود می چرخد

آیا میدانید ضریب هوشی انسان های معمولی بین ۸۵ تا ۱۰۵ است

آیا میدانید هر تار موی انسان میتواند تا وزن ۱۰۰ گرم رشد کند



reports@persianweekly.co.uk

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

هزینه های تحصیلی و مخارج زندگی در انگستان

تحصیل در انگلستان چندین مزیت دارد که عبارتند از:

- همه دانشجویان تمام وقت خارجی که برای مدتی بیش از شش ماه در انگلستان تحصیل می کنند می توانند از مزایای خدمات درمانی مجانی از طریق خدمات بهداشت ملی بهره مند شوند. این بدین معناست که هزینه های دیدار پزشک و رفتن به بیمارستان برای شما و خانواده تان مجانی است.

- طول دوره های دانشگاهی احتمالاً در انگلستان در مقایسه با کشورهای انگلیسی زبان دیگر کوتاهتر است بنابراین در انتهای دوره هزینه ها کمتر می گردد.

لباس زیر، تی شرت	۱۰ پوند یا کمتر
پیراهن، بلوز، کفشهای راحتی، ژاکت معمولی و لباسهای تابستانی	۲۰ پوند یا کمتر
شلوار، جین ولباسهای زمستانی	۳۰ پوند یا کمتر
کفش زنانه، ژاکت معمولی، بارانی زنانه و پوتین، ژاکت گرم مردانه و شلوار	۵۰ پوند یا کمتر
بارانی مردانه،کاپشن زمستانی بزرگسالان	۹۰ پوند یا کمتر
کتابهای درسی	۱۰-۵۰ پوند
مراقبت از بچه	۱۶۰ پوند در ماه
خشک شویی	۱۶ پوند در ماه
لوازم آرایشی و بهداشتی فردی	۹-۱۲ پوند در ماه
آرایش سر ۱۰ پوند در ماه برای مردان و ۱۲-۲۰ پوند برای زنان	
غذا در رستوران (بدون نوشیدنی)، حداقل ۵ پوند و به طور متوسط ۱۲ پوند	
کرایه وسایل نقلیه به طور روزانه (در صورتی که نزدیک محل	
تحصیل زندگی کنید ۱۳- پوند در روز).	

- دانشجویان ساکن در اتحادیه اروپا هزینه هایی برابر با دانشجویان انگلیسی پرداخت می نمایند: بیشتر از ۱۰۷۵ پوند در سال برای هزینه های تحصیلی باید پرداخت شود، بعضی از خانواده های ساکن در این اتحادیه که درآمد کمی دارند، مقدار کم یا جزیی ازاین هزینه ها را پرداخت می نمایند. در اسکاتلند، هزینه های تحصیلی برای دانشجویان ساکن در اتحادیه اروپا وجود ندارد.

کار کردن در حین دوره تحصیلی

آیا من اجازه دارم در انگلستان مشغول به کار شوم؟

بله شما در حین دوره تحصیلی و در ایام تعطیل بدون گرفتن اجازه کار می توانید کار کنید. شما تنها می توانید هفته ای ۲۰ ساعت در حین دوره تحصیل کار کنید هر چند که اجازه کار شما در تعطیلات نا محدود است.



کشور انگلستان در مقایسه با خیلی از کشورهای اروپایی از نظر تحصیلی با توجه به کیفیت آموزش آن خیلی گران نیست. تجارب دانش آموزان خارجی نشانگر این مطلب است که آنها به ندرت دچار افت تحصیلی می شوند و عموماً نمرات خوبی بدست می آورند. هزینه های دانش آموزان در انگلستان به دو قسمت عمده تقسیم می شوند:هزینه های تحصیلی و هزینه های زندگی.

هزینه های تحصیلی

توجه: در مدارس شبانه روزی، هزینه های تحصیلی شامل: آموزش، اقامت و غذا می شود. شما باید هزینه های زندگی خودتان را زمانیکه مشغول گذراندن دوره های حرفه ای، تخصصی، کارشناسی و یا حتی کارشناسی ارشد هستید، بپردازید

هزینه های سالانه	طول دوره ها	
مدارس شبانه روزی	۶۰۰-۲۷۰۰ pound برای دانش آموزان ساکن در اروپا	سه ترم در سال؛ ۵ سال تحصیلی ؛ از سن ۱۱ تا ۱۸ سال
آموزشهای حرفه ای-تخصصی	۳۹۰۰-۴۸۰۰	متفاوت
دوره های کارشناسی	هنر و علوم انسانی ۶۲۵۰-۷۶۵۰ علوم ۶۵۰۰-۹۷۰۰ بالینی ۶۹۵۰-۱۸۰۰۰	سه تا چهار سال (۵ سال برای گروههای پزشکی)-سال تحصیلی ۹ ماه می باشد.
دوره های کارشناسی ارشد	هنر و علوم انسانی ۶۷۵۰-۸۲۰۰ علوم ۶۵۰۰-۹۹۵۰ بالینی ۶۲۰۰-۱۷۴۰۰	۹ ماه-اما می توان آنرا تا ۱۲ ماه به انجام رساند.
MBA	۶۹۰۰-۱۱۵۰۰ اما تعدادی از مدارس بازرگانی ممکن است تا ۱۵۰۰۰ پوند در سال دریافت نمایند.	یک سال

مخارج زندگی

عمده دانشجویان در انگلستان برای زندگی به مبلغی در حدود ۶۰۰ پوند احتیاج دارند این مبلغ هزینه های محل زندگی، غذا، لباس و نیازهای اساسی را شامل می گردد. البته هزینه های زندگی در لندن یا در نواحی جنوب شرقی (بالتر از ۷۴۵ پوند / ماهیانه) می باشد و هزینه های محل زندگی در شهرهای نواحی مرکزی انگلستان بالاتر است.

هزینه های زندگی برای رشته هایی که در آنها آموزشهای شغلی داده می شود عموماً ۱۰ درصد پایین تر از رشته هایی است که منجر به نوعی مدرک دانشگاهی می شود.

چه مقدار پول انتظار دارید که برای نیازهای اساسی خود بپردازید؟

hall of residence در یک	۲۸۰-۳۲۰ پوند ماهیانه
self- catering hall در یک	۲۶۰-۳۰۰ پوند ماهیانه
hostel, lodgings or a bed-sit در یک	۳۰۰-۳۵۰ پوند ماهیانه
زندگی در یک آپارتمان یا خانه	۱۸۰-۲۵۰ پوند ماهیانه
وسایل گرم کننده و نور (اگر شامل هزینه زندگی نباشد)	۲۰-۴۰ پوند ماهیانه
غذا (اگر شامل هزینه زندگی نباشد)	۱۲۰-۱۶۰ پوند ماهیانه

مخارج جاری دیگر

مزایایی که برای دانشجویان خارجی وجود دارد



reports@persianweekly.co.uk



طنز هفته ننه

تقسیم بندی خانم ها و آقایان

مردها کلا به سه گروه اصلی تقسیم میشن:

گروه اول مردهائی هستند که دوست دارن خودشون رو بدبخت کنند! این دسته از مردان میرن زن میگیرن! (دیگه خودتون تا آخرشو بخونین!)

گروه دوم مردهائی هستند که دوست ندارن خودشونو بدبخت کنن، ولی تا چشم باز میکنن میبینن سه، چهار تا بچه مردم رو بدبخت کرده‌اند! این گروه میرن کشیش کلیساهای کاتولیک میشن!

آخرین گروه هم مردانی هستند که میرن زن میگیرن، بعدش باز هم میرن زن میگیرن، اونوقت میرن یه زن دیگه هم میگیرن و یه دو جین هم صیغه میکنن! این گروه میرن فقیه میشن و مرجع تقلید مسلمین جهان!

و اما زنها کلا به پنج گروه اصلی تقسیم میشن:

گروه اول زنهایی هستند که مردها رو بدبخت میکنن!

گروه دوم زنهایی هستند که اشک مردها رو در میارن!

گروه سوم زنهایی هستند که چون مردها رو به لبشون میرسونن!

گروه چهارم زنهایی هستند که کاری میکنن مردها روزی ۱۸ بار (میانگین!) آرزوی مرگ کنن!

گروه پنجم زنهایی هستند که به اشتباه فکر میکنن جزو هیچکدوم از گروههای بالا نیستند (ولی هستند!!)

علت دروغ گفتن آقایان

روزی، وقتی هیزم شکنی مشغول قطع کردن یه شاخه درخت بالای رودخونه بود، تبرش افتاد تو رودخونه

وقتی در حال گریه کردن بود یه فرشته اومد و ازش پرسید: چرا گریه می کنی؟

هیزم شکن گفت که تبرم توی رودخونه افتاده. فرشته رفت و با یه تبر طلایی برگشت. "آیا این تبر توست؟" هیزم شکن جواب داد: "نه"

فرشته دوباره به زیر آب رفت و این بار با یه تبر نقره ای برگشت و پرسید که آیا این تبر توست؟ دوباره، هیزم شکن جواب داد: "نه"

فرشته باز هم به زیر آب رفت و این بار با یه تبر آهنی برگشت و پرسید آیا این تبر توست؟

جواب داد: آره. فرشته از صداقت مرد خوشحال شد و هر سه تبر را به او داد و هیزم شکن خوشحال روانه خونه شد

یه روز وقتی داشت با زنش کنار رودخونه راه می رفت زنش افتاد توی آب. (ههههههههه)

هیزم شکن داشت گریه می کرد که فرشته باز هم اومد و پرسید که چرا گریه می کنی؟

اوه فرشته، زنم افتاده توی آب

فرشته رفت زیر آب و با جنیفر لویز برگشت و پرسید: زنت اینه؟

"آره" هیزم شکن فریاد زد

فرشته عصبانی شد. "تو قلب کردی، این نامردیه"

هیزم شکن جواب داد: اوه، فرشته من منو ببخش. سوء تفاهم شده. میدوونی، اگه به جنیفر

لوپز "نه" میگفتم تو میرفتی و با کاترین زتاجونز می اومدی. و باز هم اگه به کاترین زتاجونز "نه" میگفتم تو میرفتی و با زن خودم می اومدی و من هم میگفتم آره. اونوقت تو هر سه تا رو به من می دادی اما فرشته، من یه آدم فقیرم و توانایی نگهداری سه تا زن رو ندارم، و به همین دلیل بود که این بار گفتم آره

فالخند

□ متولدین خرداد

مرد متولد خرداد در برج دویپکر به دنیا آمده و به همین دلیل هم دارای شخصیتی دوگانه است و هم احتمال دو زنه بودنش بیشتر از مردهای متولد شده در سایر ماههای سال است.

شخصیت دوگانه مرد خردادی خیلی وقتها ممکن است باعث تعجب و حیرت اطرافیان شود تا آنجا که حتی... اصلاً به خاطره یکی از دوستانم در اینباره توجه کنید:

ما یک همکار خردادی داشتیم که بسیار سحرخیز بود و از ریختن شکر در چای به شدت متنفر بود. اما یک روز صبح در کمال ناباوری پس از آنکه با یک ساعتونیم تأخیر سرکار حاضر شد به آبدارچی سفارش چای شیرین داد! من که فکر نمی کردم او تا این حد دوشخصیتی باشد ازش پرسیدم: «هی اسفندیار تو یه خردادی اصیل و به تمام معنایی!»

اما اسفندیار گفت: اسمش اسفندیار نیست و در ماه خرداد هم متولد نشده و تازه از امروز به بخش ما منتقل شده... هر چند که او هنوز اصرار میکند اسفندیار نیست ولی من که این خردادیهای دو شخصیتی آب زیرکاه را میشناسم!

مرد متولد خردادماه ممکن است هرلحظه افکار، عقاید و نظرهای کلی و جزئیاش را در مورد زندگی عوض کند و در مواردی دیده شده که یک مرد خردادی صبح رئیس یک شرکت، ظهر منشی شرکت و عصر آبدارچی همان شرکت بوده!

مرد متولد این ماه برخلاف آنچه به نظر میرسد بسیار ثابتقدم است و در مدتی که هنوز نظرش عوض نشده روی نظرش پافشاری عجیبی میکند ولی خوب، با پیدا شدن سروکله یک نظریه تازه این پافشاری و ثابتقدمی به نظریه تازه تر منتقل میشود!

از طرف مرد خردادی سفره دلش را برای هرکسی باز نمیکند و به همین دلیل وعدههای سرسفرهای مسئولان هیچوقت توجه او را جلب نمیکند!

مرد متولد خردادماه اگر نتواند به دلیل پاره های مشکلات دو تا زن بگیرد، سعی میکند این دوگانگی را در جنبه های دیگر زندگیش به کار ببندد و مثلاً دو تا ماشین، دو تا سنگپا و لیف، دو تا گوشی موبایل و دو تا خانه برای خودش جفت و جور کند.

او دوستان قدیمی را با پیدا شدن دوستان تازه فراموش میکند و خوبی ماجرا این است که میتوانید در طول چند سال چندبار با او دوست شوید و او هر بار خیال میکند بار اولی است که با شما آشنا میشود و از این بابت یک عالمه تحویلتان میگیرد!

□ زن متولد خرداد

سیاره زن متولد این ماه مرکوری است و به همین دلیل (یا دلایل دیگر!) همواره غیرقابل پیشبینی است. یعنی ممکن است مردی که فکر میکند زن متولد این ماه را به دست آورده ناگهان در برابر واقعیتی قرار بگیرد که به طور غیر قابل پیشبینی سرکار بوده و یک نفر دیگر دختر مورد علاقهاش را به دست آورده!

زن متولد خردادماه شوخطبع است ولی احتمال طنزپرداز شدنش چندان زیاد نیست! او تفریح را به شدت دوست دارد و بعید نیست ناگهان به شیوه کمذیهای صامت بزن و بکوبی یک کیک پایسیب به طرف صورتتان پرتاب کند!

از دیگر مشخصه های زن متولد خرداد این است که اصولاً خیلی نمیشود درباره ماه تولد و خصوصیات اخلاقی مربوطه اش طنز نوشت. والسلام



در سایت جدیدترین اخبار لندن و مطالب خواندنی و عکسهای دیدنی
www.persianweekly.co.uk

هفته نامه پرشین جهت تکمیل کادر مطبوعاتی خود به تعدادی همکار نیازمند است ،
لطفا علاقمندان با شماره 02084537350 تماس بگیرید



reports@persianweekly.co.uk

خانه و خانه داری

باقلا قاتق

مواد لازم

۲۵۰ گرم لوبیای مخصوص باقلا قاتق

۲۰۰ گرم کره

یک بوته سیر

۳-۴ عدد تخم مرغ

۲/۱ فنجان یا شوید تازه : ۱۰۰ گرم
شوید خشک

یک قاشق چایخوری زرد چوبه

به مقدار لازم نمک و فلفل

طرز تهیه :



لوبیای مخصوص باقلا قاتق را شسته و یک روز قبل آن را خیس می کنیم . سپس پوست آن را می گیریم . سیر را پوست گرفته و خرد می کنیم و با کره کمی تفت می دهیم . باقلای پوست گرفته را اضافه می کنیم و خوب تفت می دهیم . زرد چوبه و شوید را اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم . به باقلا آنقدر آب اضافه می کنیم تا یک بند انگشت روی آن را آب بگیرد . شعله را ملایم کرده و می گذاریم بپزد ، ولی له نشود . نمک و فلفل آن را میزان کرده و ۳ عدد تخم مرغ را هم می زنیم و به خورش اضافه می کنیم و در ظرف را می گذاریم تا تخم مرغ ها کمی سفت شوند و سپس آن را در ظرف می کشیم . یکی از تخم مرغ ها را نیمرو کرده و در وسط ظرف خورش قرار می دهیم .

یادآوری :

۱- اگر لوبیای باقلا قاتق را کمی سرخ کنیم ، هنگام پختن له نمی شود .

۲- این نوع خورش باید کمی آب داشته و جا افتاده باشد .

نکات تغذیه ای :

این غذا ، یکی از غذاهای محلی ، مخصوص نواحی شمال ایران است . بهتر است غیر از غذاهای روزمره و عادی در برنامه های غذایی امان ، با طرز پخت غذاهای محلی نواحی دیگر نیز آشنا شویم .

این غذا ، یک غذای خوشمزه و لذیذ است . بهتر است شما هم آن را امتحان کنید .

در تهیه این غذا از گوشت استفاده نشده است ، ولی نگران نباشید زیرا تخم مرغ یک جانشین مناسب برای گوشت است . انرژی حاصل از یک عدد تخم مرغ ۷۵ کالری است که معادل انرژی یک واحد (۳۰۰ گرم) گوشت با چربی متوسط است .

لوبیای مخصوص باقلا قاتق نیز منبع پروتئین گیاهی خوبی است که همراه با تخم مرغ ، باعث افزایش کیفیت پروتئین غذا در حد پروتئین گوشت می شود . این غذا را هم می توان با پلو و هم با نان میل کرد . انرژی این غذا در کل ، ۲۷۲۸ کالری است که اگر توسط ۵ نفر میل شود سهم هر فرد از انرژی ۵۴۰/۵ کالری خواهد بود .

خدمات تصویر برداری و مجالس

عکاسی مدل – فیلمبرداری مراسم شما با بهترین کیفیت

078 6509 4370

بسم الله الرحمن الرحيم

سر کتاب، دعای باطل سحر، دعای محبت، کار گشایی،
بخت گشایی، رزق و روزی و درمان دردها با توسل
به قرآن مجید

۰۷۹۰۳۳۱۰۸۳۳

حرف زدن به زبان ناخنها



ناخنهاي شما نشاندهنده آنچه شما ميخوريد، هستند. ناخنهاي سالم به معني داشتن بدن سالم است. برنامهريزي تغذيهاي به منظور داشتن ناخنهاي سالم، شما را به حرکت در جهت تندرستي کل بدنتان هدايت ميکند. تغذيه خوب و مناسب ميتواند در داشتن ناخنهاي سالم و زيبا موثر باشد.

اغلب افراد ميدانند که انتخابشان در مواد غذايي ميتواند تاثير بسيار زيادي روی ظاهرشان داشته باشد، به اين معني که داشتن احساس و ظاهري خوب نتيجه داشتن يك رژيم غذايي صحيح است. ناخنها به انگشتان، قدرت و نيرو ميدهند. به اين معني که ناخنها از آسيب و صدمه به انگشتانمان جلوگیری میکنند. ناخنها خارجيترين لايه پوست هستند و از نوعی پروتئين به نام کراتين ساخته ميشوند. گردش خون کافي، باعث رنگ صورتي بستر ناخنها ميشود. نقص گردش خون يا هر مشکل جسمي در ناخنها مشخص اگر زماني احساس کرديد ياديد که ناخنهايتان ديگر قوي و محکم نيستند، شايد وقت اين رسيده باشد که شما رژيم غذايييتان را تغيير دهيد يا به يك پزشک مراجعه کنيد.

* آيا ميدانيد کدامیک از مشکلات جسمي روی ناخنها تاثير ميگذارند؟ و نشانههاي آنها کدامند؟

* ناخنهاي رنگ پريده

ديابت، استرس، آلرژي و برخي بيماريهاي ساده ميتوانند موجب رنگپریدگی ناخنها شوند. اگر رنگ ناخنهايتان متمایل به سبز شود، نشاندهنده عفونت در بدن يا خود ناخنها است. ناخنهاي مايل به رنگ آبي، مشکلات تنفسي مانند آمفیزم يا حتی آسم را نشان ميدهند. خط آبي تيره روی ناخن ميتواند نشانه سرطان پوست باشد، خطهاي کوچک مشکی رنگ بيانگر مشکلات قلبي هستند در حالي که لکههاي قرمز-قهوهای بيان کننده کمبود اسيد فولیک، پروتئين يا ويتامين C هستند. ناخنهاي زردرنگ نشانه انواع مشکلات داخلي بدن مانند ديابت، مشکلات کبدی و تنفسي هستند. خطوط سفيد رنگ در طول ناخن ميتواند نشانه تب، بيماري قلبي يا کبدی، اختلالات کليوي يا به احتمال قوي نشانه کمبود آهن يا روی در رژيم غذايييتان باشد.

* شکل و بافت ناخنها

ناخنهايي که تمايل دارند به زیر انگشتان خميده شوند، مشکلات تنفسي يا قلبي را مشخص ميکنند. ناخنهاي پهن مربعي شکل نشانه اختلال هورموني هستند در حالي که ناخنهاي تخت و نازک ميتوانند نتيجه کمبود ويتامين ۱۲B باشد. بافت ناخنها همانند رنگ ناخنها ميتواند درباره سلامت عمومي بدن به ما اطلاعاتي بدهد. برآمدگيهاي عمودي شکل روی ناخن ميتواند بيانگر اختلالاتي مانند کمبود آهن، جذب ناکارآمد ويتامينها و مواد مغذي و روی هم رفته نشانه فقدان سلامت عمومي بدن باشد، همچنين اين برآمدگيها ميتوانند بيانگر برخي مشکلات جدی، مانند اختلالات کليوي باشد. علاوه بر اين برآمدگيهاي عمودي شکل و ناخنهاي ناصاف اين حقيقت را نشان ميدهند که بدن مستعد ابتلا به آرتریت است. برآمدگيهاي افقي در طول ناخن، استرسهاي جسمي يا روحي را مشخص ميکنند.

* در اين قسمت به رعايت برخي نکات تغذيهاي درباره سلامت ناخنها اشاره ميشود.

* کلسيم و ناخنها

کلسيم يکي از عوامل ضروري برای سلامت ناخنها است. بدون آن، ناخنها استحکام و قدرت خود را از دست ميدهند و خشک و شکننده ميشوند. شما ميتوانيد کلسيم موردنياز خود را از فرآوردههاي لبني، سبزيهاي برگ سبز، کنجد يا حتي مکمل غذايي روزانه تامين کنيد.

* آهن و ناخنها

تامين کافي آهن در رژيم غذايي، علاوه بر تامين آهن سيستم گردش خون، جزو مهم برنامهريزي تغذيهاي برای داشتن ناخنهاي سالم است. اگر شما متوجه شديد که ناخنهايتان شکننده شدهاند يا داراي برآمدگيهاي عمودي شکل شدهاند، نشانه کمبود آهن است. رژيم غذايييتان را ارزيابي کنيد تا مطمئن شويد از منابع غذايي غني از آهن استفاده ميکنيد يا نه. منابع غذايي خوب آن عبارتاند از جگر و ساير ارگانهاي غددي، گوشت، تخممرغ، غذاهاي دريايي، غلات کامل و ميوههاي خشک شده. پختن غذا در ظروف استيل که ترکيب آن حدود ۹۸ درصد آهن است، موجب افزايش محتوي آهن غذا ميشود که در محاسبه دريافت آهن بايد در نظر گرفته شود. همچنين سعي کنيد در ميان وعدهها از اسنکهاي غني از آهن استفاده کنيد مثل کراکر غلات کامل يا یک مشت تخم کدو تنبل.

* پروتئين و ناخنها

ناخنها اساسا از پروتئين ساخته ميشوند، بنابر اين کمبود پروتئين در رژيم غذايي فورا در ناخنها نمايان ميشود. خطوط سفيد رنگ در طول ناخنها نشانههاي کمبود پروتئين است. شما ميتوانيد از حيوانات، جو، دانهها، مغزها، تخممرغ و گوشت کم چرب، پروتئين موردنيازتان را تامين کنيد.

* ويتامينها و ناخنها

همانطور که قبلا ذکر شد، برآمدگيها در ناخنها ميتوانند در نتيجه کمبود ويتامينها باشد. يکي از آنها، ويتامينهاي گروه B است. ويتامينهاي گروه B به خصوص ويتامين ۱۲B برای رشد و رنگ طبيعي ناخنها ضروري هستند. ويتامين ۱۲B يا تيامين به طور عمده در سبوس برنج، ويتامين ۲B يا ريبوفلاوين در شير، تخممرغ، جگر، ويتامين ۶B يا پيريدوکسين در گوشت ماهيچه، جگر، تخممرغ، غلات کامل و سويا و ويتامين ۱۲B يا کوبالامين در غذاهاي حيواني مانند جگر، تخممرغ، شير، گوشت و ماهي يافت ميشوند. ويتامين C دومين عامل ضروري است. دريافت کافي آن از خميدگي و برجستگي ناخنها جلوگیری میکند. منابع خوب ويتامين C عبارتاند از فلفل قرمز و سياه، برگهاي کلم پيچ و بروکلي، اسفناج، گوجهفرنگي، سيبزميني، توت فرنگي، کيوي، نارنگي و ساير مرکبات.

* لکه های سفید رنگ

يکي از شايعترين مشکلات ناخنها، وجود لکههاي سفيد رنگ روی ناخنهاست. ظاهر شدن مکرر آنها به احتمال قوي نتيجه کمبود آهن و روی است.

قبل از نگراني درباره هر نوع بيماري جدی، اولين اقدام، مراجعه به پزشک و انجام آزمایش به منظور اندازهگيري سطوح آهنروزی است. توجه داشته باشيد که مکملهاي آهن و روی را بدون مشورت پزشکشان خودسرانه مصرف نکنيد.





reports@persianweekly.co.uk

صفحه شما

پیام های مهربانی تان رادر این ستون درج کنید

ترانه جان، تولدت خیلی خیلی خیلی مبارک!

هفته نامه پرشین

من زنی ۳۲ ساله، مایل به آشنایی با آقای مطلقه از ۳۳ تا ۴۰ ساله می باشم.
۰۷۸ ۴۶۴۹۱۶۰۰

فرشاد جان خلبان، تولدت مبارک!

ترانه

این دنیا ارزشش رو نداره! همدیگر رو دوست داشته باشید!

ماریا

مامان فریبای گلم! از زحمات خیلی ممنون. دوستت دارم!

مژگان

آقای آزادی! امیدوارم مسافرت بخاطر ماندنی در انگلیس داشته باشید!

از طرف ماریا و ترانه

آرش کمتر حرص بخور! خونسردی خودت رو حفظ کن!

ماریا

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

info@persianweekly.co.uk

لطفا پیام های خود را ایمیل نمائید

SMS



- زندگی گل سرخی است که
گلبرگهایش خیالی و خارهایش واقعی
است.

- چقدر سخت است منتظر کسی باشی
که هیچ وقت فکر آمدن نیست.

- زندگی کتابی است پرماجرا، هیچگاه
آنها به خاطر یک ورقش دور مینداز

- نگامی که خدا انسان را اندازه می گیرد
متر را دور "قلبش" می گذارد نه دور
سرش

- برای غلبه بر ظلمت کافی است چراغ روشن کنیم، چون نمی توان ظلمت را روشن کرد.

- آنکه از ما بالاتر است ما را بدبخت می داند، آن که از ما پائین تر است ما را خوشبخت تصور می کند، اما هر دو در
اشتباهند، زیرا ما گاهی خوشبختیم و غالبا بدبخت: بدبختی ما در آن ایامی است که به نقایص زندگی خود توجه داریم
و خوشبختی ما در لحظات کوتاهی است که به نعمتهای زندگی خود نظر می اندازیم.

- دوی همه دردها نیکی است، به شرط آنکه ندانند شما نیکید وگرنه نخواهند گذاشت نیک بمانید.

- ثروتمند کسی نیست که بیشترین ها را دارد؛ بلکه کسی است که به کمترین ها نیاز دارد

- درعالم دوجیزازهمه زیباتر است: آسمان پرستاره و وجدانی آسوده

- دلیل موفقیت برخی از افراد انجام دادن کارهایی است که دیگران از انجام دادن آن سر باز میزنند

- خداوند به هر پرنده ای دانه ای میدهد، اما آن را در داخل لانه اش نمی اندازد

- بخشندگی را از گل بیاموز، زیرا حتی ته کفشی که لگدمالش می کند را هم خوش بو می کند

- وقتی که دیگر نبود من به بودنش نیازمند شدم وقتی که دیگر رفت به انتظار آمدنش نشستم وقتی دیگر نمی توانست
مرا دوست بدارد من او را دوست داشتم وقتی اوتمام شد من آغاز شدم و چه سخت است تنها متولد شدن مثل تنها
زندگی کردن مثل تنها مردن....

- گذشته کتابی است که باید بارها خواند و از آن تجربه اموخت آینده کتابی است که اکنون توسط تو نوشته می شو
دبکو ش تا آنچه را می نگاری بعد از خواندنش لذت ببری..

Journey
Planner

Don't Waste Time
Visit tfl.gov.uk



Text Tfl to 60835
For mobile travel
information service
Charged at your network
operator's standard rate



24-hour travel information
call 020 7222 1234



Visit tfl.gov.uk



Email: travelinfo@tfl.gov.uk



LU Customer Services
call 0845 330 9880
8am-8pm everyday



Congestion Charging
For payments details call 0845 900 1234

London TravelWatch

call 020 7505 9000 or visit www.londontravelwatch.org.uk

تهیه داروهای درخواستی
شما و ارسال آن به
ایران در
اسرع وقت
077 3311 3137

برای دیدن هفته نامه پرشین
بصورت رنگی لطفا به وب سایت

www.persianweekly.
co.uk
مراجعه نمائید

آموزش کامپیوتر و نرم افزارهای جانبی آموزش طراحی
وب سایت های شخصی و تجاری در منزل یا محل کار شما
بهزاد - 07909778185

Turkish Super Market, Way to say
|Turkish Super Market, TFC
Turkish Super Market, CODI
Turkish Super Market, ELING
و شهرستانهای:
Birmingham
Glasgow
Leeds
Liverpool
Manchester
New Castle
Nottingham
Southampton
Brighton

سوپر فردوس
سوپر فردیس
فرهنگسرا
قنادی عسل ۱
قنادی عسل ۲
سوپر کسری
سوپر مازندران
سوپر منصور
سوپر مسعود
سوپر هرمز
رستوران ایلینگ کباب
رستوران آریانا
رستوران بهشت
رستوران شهرزاد

سوپر تهران
سوپر تخت جمشید
سوپر جردن
سوپر خزر
سوپر رضا
سوپر زمان
سوپر زمزم
سوپر ساوالان
سوپر سارا
سوپر سپید
سوپر سیب
سوپر سهند
سوپر دنا
سوپر علوان

با تشکر از تمامی دوستانی که ما را در
توزیع این هفته نامه یاری می کنند، بدینوسیله
لیست مراکز توزیع هفته نامه پرشین را برای
شما خوانندگان عزیز اعلام می کنیم.

جامعه ایرانیان
کانون ایرانیان
سوپر آ لما
سوپر آران
سوپر انزلی
سوپر بازارچه ایرانی
سوپر پرشیا
سوپر بیژن
سوپر بهار



reports@persianweekly.co.uk

لطفا سیزده
مطلب و شعر
لریزی بیزه گوندین

گذری بر فرهنگ و ادبیات آذربایجان

آشنایی با رقص آذری

رقص تواماً و بیواسطه در درون موسیقی حیات و تحول یافته است. در سرزمین آذربایجان، از دیرباز رقص با معنی و مضمون و در عین طراوت و دارا بودن جنبه حماسی و قهرمانی خود در مراسم پیش از شکار مبارزه و در نهایت پیروزی و قدردانی از خدایان طبیعت و شکستن طلسمها اجرا میشده است. در دورانی که انسانها، آفتاب، ماه، باد، آتش، آب، خاک درختان و حیوانات را مقدس میشمرند و ستایش میکردند. به رسم پرستش و نیایش و عبادت طی مراسمی دست به انجام حرکات موزون میزدند.

ستایش و حرمت آتش در شرق و بویژه در آذربایجان اهمیت زیادی داشت. آتش مظهر روشنایی گرما، محو کننده تاریکی بود. و به این اعتبار در ستایش قدرت آتش با انجام حرکات موزون با موسیقی، جشنهای خود را انجام میدادند. براین اساس است که نقشهایی ایجاد شده بر صخره های قوبوستان (نام محلی در نزدیکی شهر باکو در جمهوری آذربایجان) اهمیت حرکتهای موزون در نزد مردمی که در حد ۸-۱۰ هزار سال پیش میزیسته اند را نشان میدهد. تکامل تدریجی رقص از گردش موزون و پریدن از آتش تا انجام مراسمی با فرمهای بدیع، حرکات ظریف، پانتومیم و تقلید و نقل، راه درازی را پیموده است. این سلسله از حرکات بامعنا، مفهوم و مضمون شکار، کمین، ردیابی، رماندن، گرفتن و جنگیدن و با تمثیلهایی چون فرا رسیدن بهار، بیداری طبیعت، کاشت، برداشت، برداشت محصول، باغ چینی، صید ماهی، کومه سازی و در نهایت درحرکات موزون پهلوانی و حماسهای با شمشیر کوراولو، با سینه ای فراخ، با نگاهی به دوردست، مغرور و گاه ارام، گاه تند، پاکوبان، با پرشها و جهشهای سریع و نشانی از مهارتهای جنگی، باریتم تند طفل ها، به اوج میرسد. زندگی مردم آذربایجان از دیرباز با رقص عجین بوده است. تاریخ انواع حرکات موزون در آذربایجان از نظر فرم و نحوه اجراء، به صورت انفرادی یا دسته جمعی، اعم از مردانه یا زنانه و تعداد ایفا کنندگان بقدری متنوع و مبسوط است که در فرهنگهای ترکی، کردی، ارمنی، گرجی و ... با نامهای گوناگون تبلور یافته و در بسیاری از موارد حرکات موزون فرهنگهای مختلف در پایه مشترک و در جزئیات باهم تفاوت دارند. با این حال میتوان صدها نوع از حرکات موزون را بنابه نام محل یا فرد شهیر، مفهوم زبانی، نحوه اجرا بصورت حرکات موزون غنائی و لیریک پهلوانی و حماسی، مراسمی کمید و ... تقسیم بندی کرد: ۱- رقص لیریک: یاللی، شالاخو، اوژون دره، تره کمه، واغزالی، سیندیرما، توراجی، گولوم آی، قیتقیدا، آلاما، لاله، دستمالی، یثری- ۲- رقص پهلوانی و جنگی: قزاقی، قفقازی، لژگی، قایتاغی، کوراولونون قایتارماسی، کوراولونون باغیرتسیسی، میصری، زوتی- زوتی، زنجیر توتماق، تار آباسی ۳- رقص مراسمی: کوسا- کوسا، آذربایجان، میرزهیی، آسماکسمه، آغیرقاراداغی و

توضیح درباره فرم و نحوه اجرای تمامی آنچه ذکر شد در این مقاله نمیکند و تنها به اشارتی کوتاه و به تفکیک از هر کدام بسنده میشود.

یاللی: از رقص ریشهدار و باستانی است که در فرهنگهای آذربایجانی، کردی، ارمنی گرجی، و برخی دیگر از فرهنگهای آسیای مرکزی بطور گستردهای رواج دارد. ظاهراً اشعار حکیم نظامی گنجوی در منظومه خسرو و شیرین، در توصیف حرکتهای پای ایفاگر- به مانند گردش زخمه بر چنگ - به یاللی میباشند:

یاللی با مشایعت نوازندگان سورنا و دهل در صفی طولانی، دست در دست، با دستمال یا چوبی در دست رهبر صف، بصورت جمعی اجرا میشده است. تحول یاللی و گستردگی نحوه اجرای آن به صدها گونه آهنگ و طرح انجامیده که از آن میتوان به انواع زیر اشاره کرد: چولاغی، اوچ آددیم، دونه یاللی، قازقازی، کوچه ری، ائل یاللی، ایکی ایاق، قالدان قالا، شه رانی، قالیئی، چوپ چوپ، و ...

یاللی در دو نوع بصورت رقص مستقل و حرکات موضوعی بصورت

تار آذربایجانی



تعداد سیمها و نوع نواختن آن با تاری که در تهران نواخته می‌شود، متفاوت است. تار آذربایجان یظاهراً حدود ۱۵۰ سال پیش به وسیله‌ی شخصی به نام «صادق جان اسد اوغلی» در منطقه‌ی قره باغ به وجود آمده و این تار با تغییراتی که در آن داده شده به شکل امروزی در آمده است. تار آذربایجانی دارای یازده سیم است که به ترتیب خاصی با حفظ فاصله‌ی چهارم درست کوک می‌شود. از این یازده سیم یک سیم باس و چهار سیم دیگر به نام جینگره یا سیم زنگ معروف است.

روی تمامی سیمها مضراب زده می‌شود اعم از سیمهای اصلی، سیم باس و چهار سیم جینگره. تار آذربایجانی ۲۲ پرده دارد. و وسعت آن در حدود دو اکتاو و نیم است. درباره موسیقی «عاشقی» نظرات متفاوتی وجود دارد که در مجموع، بهترین مفهوم آن عاشق به معنی مشتاق لقاء به «حق» است. در قدیم به عاشق‌ها «اوزان» می‌گفتند و ظاهراً کلمه‌ی عاشق از دوره‌ی صفویه مرسوم شده است. دوره‌ای که رواج عاشقی بوده و عاشق‌ها از احترام ویژه‌ای برخوردار بوده‌اند. در روایات شفاهی، قدیمی‌ترین عاشق آذربایجان را «دده قرقود» می‌نامند که احتمالاً هفتصد تا هشتصد سال پیش می‌زیسته است. (در فرهنگ آذربایجان عاشق به کسی گفته می‌شود که ساز بزند، آواز بخواند و اشعار را فی‌البداهه بسراید و دارای صفات و خصایل نیکو باشد). موسیقی اصیل عاشقی تنها با ساز «قرپوز» قابل اجرا است. این موسیقی دارای سیصد نغمه بوده است.

اما در باب ساز عاشق، سازی که عاشق با آن می‌نوازد، این ساز در قدیم دارای نه پرده بوده که به مرور دارای چهارده، شانزده و بیست پرده شده است. در حالی که بسیاری از عاشق‌های قدیمی با سازهای نه پرده‌ای می‌نوازند، «عدالت نصیباف» نوازنده‌ی بزرگ ساز عاشقی با ساز بیست پرده‌ای می‌نوازد.

این ساز دارای نه سیم است که سه تا سه تا کوک می‌شود. برای تغییر کوک فقط سیمهای ردیف وسط عوض می‌شود و دو ردیف بیرونی همیشه ثابت هستند. اخیراً از سازهای دوازده سیمی نیز استفاده می‌شود. سیمهای این نوع سازها در سه دسته‌ی چهارتایی تنظیم می‌گردد.

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



سوار پر اسب
و غالباً با خنجر در
دست یا دستهای مشت کرده،
با حرکاتی بدیع و گاه اکروباتیک،
چرخش روی زانو، پرشها اجرا میشود.

قایتاغی: نوع دیگری از رقص است که در آذربایجان با عناوین اوج دوست، یثدی قارداش اوغلانلار رقصی اجرا میگردد.

از قایتاغی در آثاری از گلینکا، روبنشتین، برودین، نیازی، قلییف، حاجییف، رستم اوف و برخی دیگر از آهنگسازان استفاده شده است.

کور اوغلو: از رقصهای قدیمی است که توسط سورنا و دهل اجرا میشود. کوراولو، پرحلاکت، حماسی، رزمی و پهلوانی است که در ابتدا با سرعتی آرام شروع شده و تدریجاً تند میشود که به یادبود قهرمان افسانه‌ای دوران فئودالی یعنی کوراولو نامیده میشود. کوراولو از قدیم در انواع مختلف و با نامهای گوناگونی مانند: کوراولونون قایتارماسی، میصری، کوراولونون باغیرتسیسی و ... همچنین در ورزشهای باستانی و زورخانه توام با حرکات موزون رایج بوده است. در زورخانه گاه در میان رقصهای ورزشکاران نمایی از کشتی و حرکتهایی با دست و بدن و مانند زنجیره توتماق و بالاخره به مانند دوست، یاللی را از نوع زوتی- زوتی با حرکتهای پهلوانی خاصی اجرا مینمایند. میصری: (شمشیر عربی منسوب به کوراولو) غالباً توسط عاشیقها، پاریتی شیبیه به مارش و با انجام حرکات مشکل و سنگین و غالباً با شمشیر توسط ایفاگران اجرا میشود



afghanistan@persianweekly.co.uk

با یار آشنا (گذری بر فرهنگ و ادبیات افغانستان)

کتاب نویسنده افغانستانی

با بازی بازیگران ایرانی و افغانستانی بر پرده های سینمای هالیوود



در لباس‌های محلی لازم بود تا تصویر شهر کابل را بازسازی کند.

تلاش برای یافتن بازیگران اصلی فیلم، به‌خصوص پسرچه‌ها، مشکل بزرگ دیگری برای تهیه‌کنندگان این فیلم بوده است. آن‌ها جستجوهایشان را از خانواده‌های افغانستانی که ساکن کشورهای اروپایی بودند آغاز کردند. اما متأسفانه نتوانستند بازیگران دلخواهشان را در اروپا پیدا کنند، به خاطر آنکه این بچه‌ها از فرهنگ، زبان و زندگی داخل افغانستان دور افتاده بودند.

و به این خاطر، مدیر تولید فیلم مجبور شد به کوچه و خیابان‌ها و مدارس کابل سر بزند که پس از جستجویی یک ماهه موفق به یافتن دو متعلم در یکی از مکتب‌های کابل شد. این دو نوجوان که پیش از بازی در فیلم «بادبادک‌باز» همدیگر را نمی‌شناختند، برخلاف آنچه که در قصه‌ی فیلم اتفاق می‌افتد، پس از پایان فیلمبرداری رابطه‌ی دوستی عمیقی بین آن‌ها پیدا شد.

از دیگر بازیگران فارسی‌زبانی که در این فیلم ایفای نقش کرده‌اند، می‌توان از «همایون ارشادی»



بازیگر سرشناس سینمای ایران نام برد که در فیلم‌های «طعم کیلاش» عباس کیارستمی که در آن نیز با یک افغانستانی هم بازی است و «درخت کلابی» داریوش مهرجویی در یکی از ماندگارترین نقش‌های تاریخ سینمای ایران، بازی کرده است. همایون ارشادی در فیلم «بادبادک‌باز» نقش «بابا» پدر امیر، شخصیت اصلی داستان را بازی می‌کند.

از دیگر نکات گفتنی درباره‌ی تولید این

فیلم می‌توان به کاغذپران‌های زیبایی که در صحنه‌های کابل دیده می‌شوند، اشاره کرد. این کاغذ پران‌ها (بادبادک‌ها) توسط یک کاغذپران‌ساز حرفه‌ای افغانستانی در اتاق محقرش در کابل ساخته شده‌اند و پس از فیلمبرداری، از طریق مدل‌سازی و با استفاده از نرم‌افزارهای ویژه در استودیویی در کالیفرنیا، به صحنه‌های مورد نظر در فیلم اضافه شده‌اند.

فیلمبرداری فیلم «بادبادک‌باز» با بازی بازیگران افغانستانی و ایرانی، در ماه دسامبر ۲۰۰۶ به پایان رسیده و زمان نمایش فیلم برای دوم ماه نوامبر سال پیش رو در نظر گرفته شده است. فیلم به زبان فارسی همراه با زیرنویس انگلیسی است.

رمان کاغذ پران باز (kiterunner) - در ایران با نام بادبادک باز ترجمه و مشهور شده است - از نویسنده مشهور افغانستان - خالد حسینی - که یکی از پر فروش ترین کتاب‌های جهان در طی یکی دو سال گذشته بوده است بالاخره به روی پرده سینما ها آمد. این رمان که تا به حال به ۴۲ زبان مختلف ترجمه شده، توجه بسیاری از محافل ادبی و هنری را به خود جلب کرده بود، و بالاخره سال گذشته، شرکت‌های بزرگ فیلمسازی آمریکا، چون دریم وورکس (Dreamworks) و پارامونت و انتیج (Paramount Vantage)، تصمیم به سرمایه‌گذاری و ساخت فیلم بلندی بر اساس این رمان گرفتند.

داستان کتاب «بادبادک‌باز» در افغانستان دهه‌های شصت و هفتاد اتفاق می‌افتد و رابطه‌ی دوستی بین دو پسر نوجوان به نام‌های امیر و حسن را از دو خانواده و طایفه متفاوت، روایت می‌کند که با وجود فاصله‌ی طبقاتی زیاد، رفاقت عمیقی بین آن‌ها شکل گرفته است. امیر فرزند خانواده‌ای ست‌متمول و مرفه در کابل و حسن پسر خدمتکار این خانواده است. امیر و حسن روزها را با هم به کاغذ پران بازی و گفتن قصه‌هایی درباره‌ی مکان‌های مرموز و جنگاوران تنومند می‌گذرانند، تا اینکه به دنبال ناجوان مردی دوست مرفه و گردش روگار، رابطه‌ی این دو دوست برای همیشه تغییر می‌کند. همه این حوادث، با اشغال افغانستان توسط روس‌ها توالی می‌شود که در نتیجه‌ی آن خانواده امیر به جانب آمریکا رهسپار و مهاجر می‌شوند.

در آنجا نیز امیر همچنان به خاطر بی‌وفایی و خیانت به دوست کودکی اش در عذاب وجدان به سر می‌برد تا اینکه سال‌ها بعد که افغانستان تحت تسلط طالبان در آمده است تصمیم می‌گیرد که به افغانستان بر گردد.

«بادبادک‌باز» به قول - رادیو زمانه -، «رمانی‌ست درباره‌ی دوستی، خیانت، صداقت و رستگاری. داستانی‌ست درباره‌ی فرهنگی غنی در سرزمینی زیبا که به خاطر جنگ، تجاوز و تعدی در حال از بین رفتن است.

عناصر دراماتیک و جذابیت‌های تصویری نهفته در رمان «بادبادک‌باز» توجه تهیه‌کنندگان بسیاری از جمله شرکت‌های فیلمسازی پارامونت و انتیج و دریم وورکس را به خود جلب کرد تا جایی که آنان را مصمم به ساخت فیلمی خارج از استانداردهای همیشگی هالیوود کرد: فیلمی بدون بازیگران و ستارگان غربی و به زبانی غیر از زبان انگلیسی. برای کارگردانی فیلم نیز از مارک فورستر (Marc Forster) سازنده‌ی فیلم‌های تحسین شده‌ای چون «ضیافت اهریمن» و «در جستجوی ناکجا آباد»، دعوت شد. «

مارک فورستر، کارگردان سوییسی الاصل هالیوود در گفتگویی با نیویورکتایمز درباره‌ی تصویرش از سبک و ساختار فیلم می‌گوید: «برای من از ابتدا مشخص بود که این داستان باید در قالب فیلمی حماسی روایت شود. به خصوص برای بازسازی فضای شهر کابل با خیابان‌های شلوغ، زنده و رنگارنگ در دهه‌ی هفتاد که افغانستان هنوز به لحاظ سیاسی - اقتصادی در موقعیتی نسبتاً آرامی به سر می‌برد»

اگرچه بیشتر داستان فیلم در افغانستان اتفاق می‌افتد ولی به‌خاطر مشکلات ناشی از عدم امنیت برای فیلمبرداری در این کشور، تهیه‌کنندگان فیلم مجبور به جستجو برای یافتن محلی شدند که به فضای شهری کابل و جغرافیای افغانستان شبیه باشد. آن‌ها در حدود بیست کشور از هندوستان و مراکش تا آفریقای جنوبی را در نظر گرفتند تا سرانجام شهر کوچک «کاشگر» در کشور چین را انتخاب کردند. پس از دکورسازی و صحنه آرایی در خیابان‌های این شهر، تنها جمعیتی متشکل از مردان و زنان افغان

با یار آشنا سخن آشنا بگو

وقتی شرق شناسان، در باره کلمه_پرشین- حرف می‌زنند، منظور آن‌ها از چنین کلمه‌ای بدون شک سرزمین بزرگی است که از کوچه‌های قفقاز تا ماورالنهر گسترده شده است. این سرزمین که همواره در طول تاریخ (اگرچه با قدری کش و قوس)، سرزمینی واحد با فرهنگ و آداب و رسومی یگانه بوده است. سرزمینی که در روزگار حکومت کیانیان (پیش از هخامنشیان) و در زمان پادشاهی منوچهر در بلخ بومی، آرش کمانگیر، با پرتاب تیری اسطوره‌ای جانش را بر سر آن گذاشت. تیری که از آمل در دل البرز به کناره آمو دریا افتاد. و مرزهای تاریخی سرزمین پرشین (آریایان اسطوره‌ای) را برای مدام محکم کرد و از آن روز تا امروز بسیار جان‌ها که بر سر این ناموس اسطوره‌ای فدا شدند. بعد ها گردش روزگار و همت نادره شاهانی شگفت، شهر به شهر این سرزمین را که به خاطر وجب به وجب خون ریخته شده بود به روس و تتر و بتر بخشید. سیاستمداران معاصر پیله‌های ناسیونالیسم کاذبی را در هر تکه این سرزمین از هم جدا شده تنیدند. حال آنکه به راستی جدا از هیاوهی اهل سیاست، مردم سمرقند و بخارا و بلخ و هرات و کابل و غزنه و خوارزم و مرو و گنجه و شروان و باکو با مردم شیراز و اصفهان و تهران و مشهد و ...جان و روانی مشترک دارند که بر تاریخ، فرهنگ و رویاهای مشترک استوار شده است. درین راستا، هفته نامه پرشین، علاقه مند است، علاوه بر صفحه‌گذری بر فرهنگ آذربایجان، صفحه‌ای را به فرهنگ و فعالیت‌های فرهنگی امروز افغانستان اختصاص بدهد. دور از اجتماع خشمگین اهل سیاست، دست همه فرهنگیان و قلم به دستان و فرهنگمداران افغانستان را می‌فشارد و به همین شکل چنانکه مقدر باشد، دست تمام کسانی را که به نام گرامی این هفته نامه تعلق خاطر دارند و امروزه در سرزمین‌هایی با نام‌های ازبکستان، تاجیکستان و قفقاز می‌زیند. بی‌شک این جریده به تمام کسانی تعلق دارد که به نام آن و به کلمات آن تعلق خاطر دارند. و در آخر، سخن همدلانه حافظ را شاهد مثال می‌آوریم که فرموده بود:

خیز تا خاطر بدان ترک سمرقندی دهیم

کز شمیمش بوی جوی مولیان آید همی

♦ رضا آرمیا

تجلیل از یکصدمین سالگرد تولد استاد خلیل الله خلیلی

محفل شب عرفان و شب غزل بیاد یکصدمین سالروز تولد شادروان استاد خلیل الله خلیلی شاعر و قصیده‌سرای نامدار افغانستان براساس اجندای پیش بینی شده به اشتراک دانشمندان و فرهنگیان افغانستانی، ایرانی و تاجیکستانی و عده‌ای از علاقمندان در لوکال بوخیتن بریشون شهر یوتیوبوری، سویدن، به ابتکار انجمن افغانهای مقیم یوتیوبوری و حومه شام روز جمعه تاریخ ۹ اسد ۱۳۸۳ خورشیدی مطابق به ۳۰ جولای ۲۰۰۴ میلادی تدویر یافت.

محفل با پخش اشعار استاد که قبلاً از طرف دیگلماتور مشهور کشور احمدشاه عبید آماده گردیده بود ساعت ۷:۱۵ دقیقه از طرف داوؤد جواهری آغاز یافت. سپس فرشته حضرتی گرداننده محفل ضمن اعلام برنامه مرتبه از وفات شاعر شهیرکشور لیلی صراحت روشنی در هالند گزارش دادند و حضار به احترام وی به پا خاستند و یک دقیقه سکوت اختیار نمودند.

سخنرانان بعدی کاندیدای اکامسین اعظم سیستانی، محمد آجان غلجی، حاجی محمد اسماعیل هیروی، شاعر و نویسنده زلمی، ثریا پکتیانی، زرغونه منگل، نسیمه غلجی و توپا افشار بودند و هر یک پیام‌ها و اشعار شانرا در رثای استاد قرائت کردند. درختم بیانات، شریف سعیدی، شاعر جوان کشور، کار جلسه را ارزیابی نموده تدویر این محفل را حلقه وصل میان فرهنگیان اینجا خواندند و اشعار استاد را از بعد های مختلف و در زمانها و مکان های مختلف به بررسی گرفتند.

دراینجا قسمت اول برنامه شب عرفان که حدود چهار ساعت را در برگرفت به پایان رسید و حضار به تفریح و صرف غذا پرداختند. قابل ذکر است که تهیه غذا و شیرینی باب را یک عده خانم های منور و دلسوز شهر بطور رایگان داوطلبانه بعهده گرفته بودند.

دوست ایرانی ما آقای جعفر صمدی اشعار زیبایی را که زاده طبع خود شان بود در لایلای نغمه های تار خیلی ماهرانه و ظریفانه اجرا کردند که بی سابقه بود و به محفل شور و حرارت خاص بخشید و با کف زدن های ممتد بدرقه شدند.

بعد نوبت به خواننده جوان دیگر بریالی جان که او را در طلبه فرید جان هیروی همراهی میکردند رسید که با اجرای آهنگ های شاد به رنگینی بیشتر محفل افزودند.

درپایان محفل به اثر تقاضای حضار شریف عصمتیار با طلبه و آرمونیه چند غزل ناب را به سبک آواز خوان مشهور و محبوب کشور مرحوم استاد رحیم بخش اجرا کردند.



Interview with Persian Prince - Sena



Hey, I had a quick interview with Sena. I met Sena couple of years ago when I was living in Welwyn Garden City. Back then I was so excited to see a Persian guy in my town. I called him as soon I saw his music video on PEN TV and the first thing he told me was how come I haven't kept in touch with him and to be honest I couldn't think of any excuses... Well... I am always lazy to keep in touch with my friends and I do admit that so I hereby apologize to him and all of my other friends if I am lazy in keeping in touch with them.

Sena has made up a band with P.O.W and they have made a video called zende bash. In the video there is a very nice girl, called Lucy Layton, She sings in farsi and its really amazing that she does not have any foreign accent at all, what so ever.. If I didn't know her I would hav

First name: Sena
Single or taken: Single
Birthday: 13th December
Astrological sign: Sagittarius
Siblings: 1 Sister
Shoe size: 8 and a half
Height: 5'8/9

***-:* Relationships *-:**
Do you have a boyfriend/girlfriend?
No, I'm single
If not do you have a crush on anyone at the moment? Yes
but I can't say who

***-:* Fashion Stuff *-:**
Where is your favorite place to shop?
Camden, What do you have pierced?
Nothing Do you have any tattoos?
Nope, but I'm in the process of getting one designed

***-:* The Extra Stuff *-:**
Do you do drugs?
No What kind of shampoo do you use?
Wash and go, don't have time to be choosy
What are you most scared of?
Failure
Who is your favourite Singer at the moment?
Band of the moment,
favourite bands: muse
Reverend and the makers
doves.
Favourite singers: Lucy Layton
What band do you used to listen to when
you were young?
A lot of Dariusgh, Ebi, Googoosh, Kate bush,
Marvin Gaye, Elton john
What car do you wish to have?
BMW 3 series Who is the last person that phoned
you? you Where do you want to get married?
Don't think I'll be getting married
If you could change anything about yourself?
Nothing much really

***-:* Favorites *-:**
Colour: green
Type of Music:
rock and hip-hop forever!!
Band/s: muse, doves, oasis, kate bush, smashing pump-
kins Number: 2 Subjects in school: mathematics
CD or TAPE? : Cd
Game(s): mind games.

***-:* Have You Ever *-:**

Given someone a bath?
Yes, a dog.
Smoked?
yes

Bungee jumped?
No, never would. Terrified of heights
Broke the law?
err... yes.
Made yourself throw-up?
Yes
Had to. Gone skinny-dipping?
Yes Been in love?
Yes Made yourself cry to get out of
trouble?
probably... when i was little

***-:* First Thing That Comes To Mi
nd *-:** Red: candle
Cow: steak Zebra: life of pi
Greenland: Eskimo

***-:* Which Is Worse? *-:**
Barfing on your date or your date barfing on you .date barf-
ing on you

***-:* Final Questions *-:**
If you could be someone else for a day who would it be?
Jeremy Clarkson
If you were a tree, what type would you be?
Willow
Gold or silver?:
Silver
What is the last film you saw at the cinema?
Cant remember, it was ages ago. don't really go
cinema
Favourite cartoon character?
itchy and scratchy
What do you have for breakfast in
the morning?
weetabix
Who would u hate be-
ing locked in a room
with?
ruby wax.



موثرترین و راحت ترین راه برای تبلیغ

براحتی می توانید لیفلت ها و آگهی های خود را به همراه هفته نامه پرشین بخش نمایید.

برای اطلاعات بیشتر با دفتر هفته نامه تماس حاصل فرمایید.

www.persianweekly.co.uk



17 Aug 2007 7th Issue

کابوس ناخوشایند تصادف را
به رؤیایی شیرین تبدیل می کنیم.



www.euaccident.com



Replacement Vehicle, Repair, Loss of Earnings, Injury Compensation

EU Accident Management

P.C.O REGISTERED
MINI CAB DRIVERS

Car Hire

084 5430 0347 BT Local Rate

079 8082 3895

078 9153 0392

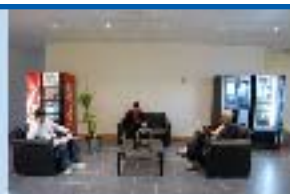
Fax: 084 5430 0346

License No. : CRM3039

چنانچه قبلاً تصادف کرده اید و هنوز
مشکلات حل نشده با ما تماس بگیرید

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

SUIT K, TUDOR HOUSE, LANVANOR RD, NW2 2AR



برای اطلاعات بیشتر با تلفنهای:

020 8453 7314

فارسی زبانان می توانند با تلفن دفتر روزانه پرسن
تماس حاصل نمایند.

LORDS BUSINESS CENTRE

اجاره واحدهای اداری در STAPLES CORNER

طراحی وب سایت و انواع طراحی گرافیکی به زبانهای پشتو و اردو

020 8453 7350 - 077 3311 3137