

## بان کی مون ایران را به بازگشت به مذاکرات با گروه "۱+۵" فراخواند

به گزارش پرشین به نقل از خبرگزاری «ریا نووستی»/ «بان کی مون» دبیر کل سازمان ملل متحد روز چهارشنبه به خبرنگاران اطلاع داد که حکومت ایران باید هر چه سریعتر به مذاکرات با گروه "۱+۵" میانجیان بین المللی حل مسئله هسته ای ایران (پنج عضو دائم شورای امنیت بعلاوه آلمان) بر اساس پیشنهادات گروه و آژانس در خصوص سوخت رآکتور تحقیقاتی تهران باز گردد. این سخنان در حاشیه خبر ارتباط تلفنی دیپلمات های گروه "۱+۵" در خصوص امکان تحریمات جدید علیه ایران ایراد شد. گفتنی است که یکی از دیپلمات های غربی در...

صفحه ۷



## جشن نوروز در موزه بریتانیا

## قاچاقچیان به جای مواد مخدر به زعفران روی آورده اند!

صفحه ۱۴

صفحه ۳۸

ورزش

صفحه ۸

بین الملل

### آسوشیتدپرس: ذوب آهن ایران بنیاد کار اسکولاری را به زانو در آورد

خبرگزاری آسوشیتدپرس در گزارشی از فوتبال لیگ قهرمانان آسیا تاکید کرد که "تیم بنیادکار اسکولاری با نتیجه سه بر صفر در مقابل ذوب آهن ایران زانو زد". آسوشیتد پرس در این گزارش خود از مبدا کوآلامپور افزود: ذوب آهن ایران با پیروزی قاطع سه بر صفر خود بر تیم

### روسیه: تولید مواد مخدر در افغانستان چهل برابر شده است

رئیس اداره مبارزه با مواد مخدر فدراسیون روسیه با انتقاد از ناتو برای عمل نکردن به تعهد ریشه کنی کشت و تولید مواد مخدر در افغانستان گفت: از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۹ میلادی با وجود حضور آمریکا و ناتو تولید مواد مخدر

برای مشاهده جدول برابری روزانه ارزهای خارجی با ریال ایران، به وب سایت علی پاکپور [www.alipakpour.com](http://www.alipakpour.com) مراجعه فرمائید.



متخصص در خدمات  
جدی بنی ناشی از  
سوانح :  
اتومبیل  
موتور سیکلت  
دوچرخه  
متخصص در خدمات  
جدی بنی در:  
محل کار  
زمین خوردگی  
آتش سوزی

## دفاتر حقوقی Levenes و همکاران

نامی آشنا با سالها تجربه در امور

## تصادفات

مستقیماً با وکلای ایرانی خود تماس حاصل فرمائید

ممکن است هزاران پوند در انتظار شما باشد شما ملزم به پرداخت هیچ مبلغی نیستید

LEVENES SOLICITORS  
Ashley House, 235-239 High Road,  
Wood Green, London, N22 8HF

# Levenes

020 8826 1379 - 07501647246

ISSN 2042-213X



مکالمات نامحدود و رایگان بین المللی با [www.callmeuk.com](http://www.callmeuk.com)

020 7099 0375



آیا دچار حادثه شده اید؟

می توانید خسارت دریافت کنید.



Ersan & Co  
SOLICITORS

دچار حادثه شده اید؟ می توانید خسارت دریافت کنید.

پس از سال ها خدمات به هموطنان اکنون در شرکت خود آماده همکاری شما عزیزان می باشد. Serpil Ersan تنها یک تماس با شما فاصله داریم.



0781 664 6345

اگر دچار تصادف شده اید، خودروی شما را به نزدیکترین تعمیرگاه منتقل کرده و خودروی جایگزین در اختیار شما قرار می دهیم.

تصادفات رانندگی

● محل کار

● سانحه در کشتی

● سانحه در اماکن عمومی

● سانحه در هواپیما

● سانحه در مراکز خرید و فروشگاهها

● تصادفات رانندگی در خارج از انگلیس

همکاران ما می توانند مدارک مورد نیاز را از منزل یا محل کار شما دریافت کرده یا تحویل دهند.

مشاورین فارسی زبان: علی زنجانی

Ali Ebrahim Zanjani on 07816646345

or 02083427061



مدارک شما به طور کاملا محرمانه در نزد ما به امانت خواهد ماند.

7 Willoughby Road, Turnpike Lane, London, N8 0HR

Email: info@ersans.co.uk

متخصص در کلیه امور صانحه و تصادفات

Tel: 0208 342 7070 Fax: 0208 342 7071



آیا بیزینس شما به اندازه کافی در اینترنت حضور دارد؟  
جایگاه شما هنگام جستجو در اینترنت کجاست؟

Google

Optimization

Free advice, Just call

020 7078 7525

web@webyaab.com

www.webyaab.com

آیا میدانید این روزها هر شخصی قبل از هر اقدامی جهت جستجو از طریق اینترنت دنبال شما میگردد؟



تخصص ما مطرح کردن شما در اینترنت است



## یادداشت

### وقت نو زیستن؛ نو نگرستن و نو اندیشیدن است

صحبت از گلایه و شکوه نیست؛ صحبت از دلتنگی و دلشکستگی نیست؛ صحبت از اندوه و آزرده‌گی نیست؛ صحبت از شادی است؛ صحبت از رفاقت است؛ صحبت از همدلی است؛ صحبت از رفاقت است؛ صحبت از لطافت و طراوت بهار است. صحبت از رستن و سبز زیستن است. نوروز است و وقت نو زیستن؛ نو نگرستن؛ نو اندیشیدن و نو شکفتن. لحظه تحویل سال، لحظه فراموش کردن گذشته‌ها و آغوش باز کردن برای آینده است. شادترین و مبارک‌ترین لحظات زندگی ما ایرانیان است.

در این لحظات باید ذهن را از هر کدورتی پاک کرد و به نیکی‌ها اندیشید و به زیبایی‌ها دل بست. باید خوشبینانه به افق‌های دور چشم دوخت و به آینده امیدوار بود هر چند دردها پیوسته جان را بکاهند. باید زمان را لحظه‌ای متوقف کرد و با مهر نگاه در نگاه یکدیگر سال نوی زندگی را از دل و جان تبریک گفت. سال نویتان مبارک.

سال نویتان مبارک اگرچه از گوشه و کنار دنیا اخبار خوشایندی درباره کشورمان به گوش نمی‌رسد. سال نویتان مبارک اگرچه در غربت و دور از خانواده، لبخند به تلخی بر چهره می‌نشیند. سال نویتان مبارک اگرچه، اگرچه‌های بسیاری همیشه شادی‌هایمان را مشروط می‌کند.

باید راست قامت ایستاد؛ باید سر بلند بود؛ باید شادمانه لبخند زد؛ باید اندوه را به ریشخند گرفت و بر هرچه سیاهی و نیستی پا سفت کرد. این سومین نوروزی است که هفته نامه پرشین بی پروا از پیچ و خم‌های راهی که آغاز کرده است، دوشادوش هموطنان می‌ایستد و سفره هفت سین خود را با همگان تقسیم می‌کند. تبریک صمیمانه ما را به مناسبت فرارسیدن سال نو پذیرا باشید. نوروزتان چون همه روزتان پیروز و خجسته باد.

هفته نامه پرشین



در تصاویر حکاکی شده بر سنگهای تخت جمشید هیچکس عصبانی نیست. هیچکس سوار بر اسب نیست. هیچکس را در حال تعظیم نمی‌بینید. هیچکس سرافکنده و شکست خورده نیست هیچ قومی بر قوم دیگر برتر نیست و هیچ تصویر خشنی در آن وجود ندارد. از افتخارهای ایرانیان این است که هیچگاه برده داری در ایران مرسوم نبوده است در بین صدها پیکره تراشیده شده بر سنگهای تخت جمشید حتی یک تصویر برهنه و عریان وجود ندارد. بخاطر بسپاریم که از چه نژادی هستیم و دارای چه اصالتی می‌باشیم.

## هفته نامه پرشین



هفته نامه اجتماعی، فرهنگی، هنری چاپ لندن

هفته نامه پرشین به هیچ گروه و ارگان سیاسی و غیر سیاسی وابسته نمی‌باشد و صرفاً در جهت اطلاع رسانی صحیح گام بر می‌دارد. تمامی مطالب از سایت‌های معتبر، مقالات رسیده و خبرگزاری‌های رسمی با ذکر نام نویسنده انتخاب و به چاپ می‌رسد.

صاحب امتیاز و مدیرمسئول  
ع. نجفی

صفحه آرای: عارف - علیرضا ریاحی  
همکاران: دکتر آرا - دکتر بیژن کیمیچی - احسان صادقیان - سبا ایرانی - آدوم صابونچیان  
امور پخش و توزیع: فریدون

چاپ: Web Print UK Ltd

هفته نامه پرشین از نوشته‌های نویسندگان و خوانندگان استقبال کرده ولی در ویرایش آنها آزاد است. مسئولیت آگهی‌ها و صحت آنها بعهده صاحبان آن میباشد هفته نامه پرشین در قبول یا رد آگهی‌ها صاحب اختیار میباشد

### نحوه همکاری با هفته نامه پرشین

هفته نامه پرشین از همه هموطنان ایرانی و همه نویسندگان اینترنتی و غیر اینترنتی! در هرکجای دنیا که باشند دعوت به همکاری می‌نماید. دوستان می‌توانند مطلب، مقاله، داستان، شعر، عکس، کاریکاتور و دیگر آثار خود را با رعایت نکات زیر، برای انتشار در این نشریه ارسال نمایند:

۱- هفته نامه پرشین، پیرامون پناهندگان، مهاجرین، دانشجویان و مسائل فرهنگی، هنری، اجتماعی و اخبار ایرانیان منتشر می‌شود و طبعاً آثار باید مستقیم یا غیر مستقیم به این موضوع مرتبط باشند. با توجه به این مورد، هیچ‌گونه محدودیت دیگری در تعداد آثار ارسالی و عناوین آنها وجود ندارد.

۲- مطالب خود را با زبان و قلم (font) فارسی ارسال کرده و از فرستادن مطالب پینگلیش و فینگلیش جدا خودداری نمائید!

۳- آثار ارسالی باید ویرایش شده و عاری از اغلاط املایی و آماده برای انتشار باشند.

۴- هر مطلب ارسالی باید دارای عنوان (تیتر)، و توضیح کوتاه یک جمله‌ای (سوتیتر) برگرفته از خود متن باشد. ضمناً با توجه به قالب صفحات نشریه، مشخص کنید که مطلب خود را برای انتشار در کدام صفحه نشریه ارسال می‌کنید. در صورت عالی بودن مطلب و دنباله دار بودن آن، صفحه جدیدی مخصوص آن ایجاد خواهد شد و نویسنده از همکاران جدید و ثابت پرشین خواهد بود.

۵- به لحاظ زیبا شدن و تاثیرگذاری بیشتر مطلب، یک یا چند عکس مربوط به آن را همراه مطلب خود ارسال نمائید. در صورت عدم دسترسی به عکس مورد نظرتان می‌توانید مشخصات آن را شرح دهید تا ما خود اقدام به تهیه آن نمائیم.

۶- مطالب باید حداقل یک هفته قبل از انتشار نشریه ارسال گردند. با این حال ممکن است به علت زیادبودن تعداد مطالب رسیده، و یا مناسبتی بودن آن، برخی از مطالب در شماره‌های بعدی منتشر شوند.

۷- عکاسان، طراحان و کاریکاتوریست‌ها می‌توانند آثار خود را با توضیحات مربوطه و با کیفیت خوب، برای نشریه ارسال نمایند.

۸- در صورت علاقه: نام و نام خانوادگی، مشخصات شخصی، آدرس و پلاک و تجربیات قبلی احتمالی خود را ذکر کنید.

۹- مطالب خود را ترجیحاً در فایل word و یا notepad ذخیره کرده و یا با فرمت Unicode یا Arabic تایپ کرده و ارسال نمائید.

۱۰- هفته نامه پرشین در گزینش و ویرایش آثار آزاد است. هرگونه تغییر محتوایی قبل از انتشار به اطلاع نویسنده خواهد رسید.

۱۱- آثار خود را به آدرس اینترنتی زیر info@persianweekly.co.uk ارسال نمائید.

Persian Weekly  
P.O. BOX 57783, London, NW11 1GX  
Tel/Fax: 020 8455 4203  
www.persianweekly.co.uk  
info@persianweekly.co.uk

**Ali Pakpour G.U.T LTD**  
FOREIGN EXCHANGE ESTABLISHED IN 1953  
Tel: 02088 688 788 / 07979 61 61 61  
Fax: 0208 866 5517 / 020 8866 7373  
نشانی پستی: P.O.Box 534, Pinner HA5 9EL  
نشانی اینترنتی: www.alipakpour.com - نشانی ایمیل: info@alipakpour.com

**علی پاکپور (لندن)**  
سراف مجاز سال ۱۳۳۲

مبادلات انجام شده ارز برای مبالغ بالای ده هزار پوند یا معادل آن

ایام هفته	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
	۲۷/۱۲/۸۸	۲۸/۱۲/۸۸	۲۹/۱۲/۸۸	۱/۱/۸۹	۲/۱/۸۹	۳/۱/۸۹	۴/۱/۸۹	۵/۱/۸۹
دلار آمریکا	از: ۹۹۰۰ تا: ۹۹۵۰	از: ۹۹۱۰ تا: ۹۹۶۰	از: ۹۹۲۰ تا: ۹۹۷۰	از: ۹۹۳۰ تا: ۹۹۸۰	از: ۹۹۴۰ تا: ۹۹۹۰	از: ۹۹۵۰ تا: ۱۰۰۰۰	از: ۹۹۶۰ تا: ۱۰۰۵۰	از: ۹۹۷۰ تا: ۱۰۱۰۰
پوند انگلیس	از: ۱۵۰۵۰ تا: ۱۵۲۵۰	از: ۱۴۹۵۰ تا: ۱۵۱۵۰	از: ۱۴۹۰۰ تا: ۱۵۱۰۰	از: ۱۴۸۵۰ تا: ۱۵۰۵۰	از: ۱۴۸۰۰ تا: ۱۵۰۰۰	از: ۱۴۷۵۰ تا: ۱۴۹۵۰	از: ۱۴۷۰۰ تا: ۱۴۹۰۰	از: ۱۴۶۵۰ تا: ۱۴۸۵۰
یورو	از: ۱۳۶۱۰ تا: ۱۳۶۷۰	از: ۱۳۵۴۰ تا: ۱۳۶۰۰	از: ۱۳۵۲۰ تا: ۱۳۵۸۰	از: ۱۳۵۰۰ تا: ۱۳۶۰۰	از: ۱۳۵۰۰ تا: ۱۳۶۰۰	از: ۱۳۵۰۰ تا: ۱۳۶۰۰	از: ۱۳۴۸۰ تا: ۱۳۵۳۰	از: ۱۳۴۴۰ تا: ۱۳۴۰۰

## اشتراک هفته نامه

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

نام: ..... نام خانوادگی: .....

آدرس: .....

کدپستی: ..... تلفن: .....

آدرس ایمیل: .....

موبایل: ..... شماره شروع اشتراک از شماره: .....

مدت اشتراک: سه ماه ۲۴ £ ششماه ۴۲ £ یکسال ۶۰ £

لطفاً فرم زیر را به همراه مبلغ مورد نظر به دفتر هفته نامه ارسال نمائید و به تمامی سوالات دقیق پاسخ دهید

Persian Weekly P.O. BOX 57783, London, NW11 1GX Tel/Fax: 020 8455 4203

امور آگهی ها و تبلیغات  
۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵ - ۰۲۰ ۸۴۵۵ ۴۲۰۳

info@persianweekly.co.uk

استفاده از هرگونه طرح های تبلیغاتی  
هفته نامه پرشین منوط به اجازه کتبی می باشد.



## نوروز جشنی بر پایه ریاضی و نجوم ایرانیان

در سال جاری نوروز به عنوان یکی از مهترین جشن‌های ایرانیان و ۱۰ کشور دیگر، نه تنها در میراث ناملموس یونسکو به ثبت رسید که در مجمع جهانی سازمان ملل نیز از این روز به عنوان روز جهانی عید نوروز یاد شده است. این درحالی است که به گفته دکتر جنیدی، آنچه در این توجه ویژه به نوروز نادیده گرفته شده، اهمیت دانش ایرانیان در ریاضی و ستاره‌شناسی بوده است.

در سال جاری نوروز به عنوان یکی از مهترین جشن‌های ایرانیان و ۱۰ کشور دیگر، نه تنها در میراث ناملموس یونسکو به ثبت رسید که در مجمع جهانی سازمان ملل نیز از این روز به عنوان روز جهانی عید نوروز یاد شده است. این درحالی است که به گفته دکتر جنیدی، آنچه در این توجه ویژه به نوروز نادیده گرفته شده، اهمیت دانش ایرانیان در ریاضی و ستاره‌شناسی بوده است.

به گزارش CHN مجمع عمومی سازمان ملل در نشست ۲۳ فوریه ۲۰۱۰ خود، ۲۱ مارس را به عنوان روز جهانی عید نوروز، با ریشه ایرانی به رسمیت شناخت و آن را در تقویم خود جای داد. در متن به تصویب رسیده مجمع عمومی سازمان ملل، نوروز، جشنی با ریشه ایرانی که قدمتی بیش از ۳ هزار سال دارد و امروزه بیش از ۳۰۰ میلیون نفر آن را جشن می‌گیرند توصیف شده است. پیش از آن در تاریخ ۸ مهر ۱۳۸۸ خورشیدی، نوروز توسط سازمان جهانی یونسکو، به عنوان میراث غیر ملموس جهانی، به ثبت رسیده بود.

دکتر «فریدون جنیدی»، پژوهشگر تاریخ درباره این باره می‌گوید: «آنچه در ثبت پرونده جهانی نوروز، چه در یونسکو و یا سازمان ملل مورد توجه قرار نگرفته اهمیت نوروز و دانش ایرانیان در ستاره‌شناسی و نجوم است. به واقع نوروز جشن بزرگی بر پایه دانش ریاضی و نجوم ایرانیان است.»

وی در ادامه می‌گوید: «هزاران سال پیش نیاکان ما بر پایه دانش خود به ریاضی و ستاره‌شناسی روز آغاز بهار را شناخته بودند. آن‌ها این موضوع را که جهان در این روز به سبزی می‌رود را فهمیده بودند و این توان و اهمیت دانش ایرانیان بر ستاره‌شناسی را نشان می‌دهد.»

به گفته وی خیام، دانشمند و شاعر ایرانی موفق به نوشتن کاملترین سالوار (سالنامه) جهان شده است. سال‌ها بعد از روی سالوار خیام، سالوار میلادی نوشته شد که اشکالات زیادی دارد. اما متأسفانه امروز سالوار میلادی را به عنوان سالوار جهان می‌شناسند و این در حالی است هنوز سالوار خیام کاملترین و جامع‌ترین سالوار محسوب می‌شود.

به گزارش CHN جشن نوروز از لحظه اعتدال بهاری آغاز می‌شود. در دانش ستاره‌شناسی، اعتدال بهاری یا اعتدال ربیعی در نیم‌کره شمالی زمین به لحظه‌ای گفته می‌شود که خورشید از صفحه استوای زمین می‌گذرد و به سوی شمال آسمان می‌رود. این لحظه، لحظه اول برج حمل نامیده می‌شود، و در تقویم خورشیدی با نخستین روز (هرمز روز یا اورمزد روز) از ماه فروردین برابر است. نوروز در تقویم میلادی با ۲۱ یا ۲۲ مارس مطابقت دارد.

منشا و زمان پیدایش نوروز، به درستی معلوم نیست. در برخی از متن‌های کهن ایران از جمله شاهنامه فردوسی و تاریخ طبری، جمشید و در برخی دیگر از متن‌ها، کیومرث به عنوان پایه‌گذار نوروز معرفی شده است. پدید آوری نوروز در شاهنامه، بدین گونه روایت شده است که جمشید در حال گذشتن از آذربایجان، دستور داد تا در آنجا برای او تختی بگذارند و خودش با تاجی زرین بر روی تخت نشست. با رسیدن نور خورشید به تاج زرین او، جهان نورانی شد و مردم شادمانی کردند و آن روز را روز نو نامیدند.

جنیدی درباره برگزاری جشن نوروز می‌گوید: «جشن نوروز همواره در ایران رواج داشته و آنچه امروز برگزار می‌شود تفاوت چندانی با گذشته ندارد. پس از ورود اسلام، ایرانیان حدود ۲ تا ۳ قرن تلاش کردند تا آیین جدید را با فرهنگ باستانی خود پیوند بزنند. بر این اساس هرگز خلی در پرداخت به جشن آیینی نوروز به وجود نیامد.»

وی در ادامه می‌گوید: «در گذشته به دلیل همخوانی فرهنگ و آیین، احتمالاً نوروز به صورت یک مراسم مذهبی و آیینی نیز برگزار می‌شده است. اما آنچه اهمیت دارد این است که این مراسم بیش از هزاران سال در شهرها و روستاهای ایران برگزار می‌شود و همواره مورد حفاظت ایرانیان قرار گرفته است.»

جنیدی درباره حفاظت از نوروز به عنوان میراث ناملموس جهانی می‌گوید: «نوروز به وسیله نیاکان ما حفظ شده و پس از این نیز حفاظت می‌شود. هرکسی به اندازه خودش در حفاظت از نوروز سهم دارد. حتی پیرمرد چوپانی که در کوهستان زندگی می‌کند و این روز را پاس می‌دارد در حفاظت از آن کمک می‌کند.»

این پژوهشگر تاریخ و فرهنگ ایرانی در پایان می‌گوید: «سیزدهمین روز از هر ماه را روز "تیش‌تر" به معنای "ستاره باران" می‌شناسند. این ستاره را می‌توان صبح زود در خراسان دید. ایرانیان بر این باور بودند که این ستاره از اقیانوس آرام بالا می‌آید و نقش موثری در باران دارد. بر همین اساس ایرانیان در سیزدهمین روز از آغاز سال نو، سبزه‌های خود را به آب‌ها هدیه می‌دهند تا به این ترتیب از این روز قدردانی کرده باشند.»

## جشن ایرانیان در موزه بریتانیا



به گزارش خبرنگار پرشین روزهای شنبه و یکشنبه، ۲۹ اسفند و اول فروردین ماه امسال خیل بازدیدکنندگانی که از سراسر جهان برای گردش و تماشای دیدنی‌ها به موزه فخم بریتانیا یا بریتیش میوزیم در لندن پا گذاشتند با آهنگ‌های ایرانی وطنین دلپذیر «یارمبارک باد» مورد استقبال قرار گرفتند

در این میان بسیاری از خانواده‌ها و افراد ایرانی - به خصوص کسانی که فرزندان خردسال دارند- دیده می‌شدند که از حال و هوای نوروز در چنین مکانی دچار شوق و شغف شده و از حفظ تاریخ و سنت‌های هزاران ساله‌اشان در دیار غیر به هیجان آمده بودند

شرکت در جشن نوروز در چنین مکان بین‌المللی اشک شادی و غم بر چهره برخی قدیمی‌ترها روان کرد

بانی معرفی و برگزاری جشن نوروز در بریتیش میوزیم شرلی القانیا -مدیر و موسس بنیاد سحر ایران زمین- یا جادوی پارس است

### برپایی جشن خیریه لایلا شهبازی در شمال لندن

به گزارش پرشین همزمان با سال نو ایرانی موسسه خیریه لایلا شهبازی اقدام به برپایی جشن خیریه در شمال لندن نمود و در این جشن که مقدار زیادی پول جهت ساخت مدرسه دخترانه در مناطق محروم ایران جمع آوری شد.

لازم به یاد آوریم که خانم لایلا شهبازی در آوریل سال ۲۰۰۷ در منطقه برنت اوک در راه جشن تولد برادرش بر اثر تصادف رانندگی جان سپرد که در این سانحه راننده مست لی بارووک فقط برای ۱۶ ماه به زندان افتاد.

بعد از فوت ایشان والدین لایلا موسسه خیریه لایلا را تأسیس و مبادرت به جمع آوری کمک‌های مردمی جهت ساخت مدرسه در مناطق محروم ایران نمودند.

در این جشن نیز مبلغ ۱۲۰۰۰ هزار پوند جمع آوری شد. لازم به توضیح است که این جشن با حمایت تعدادی از مشاغل ایرانی لندن برپا گردید.

این جشن با شادی و پایکوبی و صرف غذاهای ایرانی و در انتها با جوایزی از سوی حامیان برنامه به مدعوین اهدا و برنامه خاتمه یافت

**برای حفظ و تداوم انتشار هفته نامه پرشین ما را به مشاغل و آگهی دهندگان معتبر معرفی نمایید. به یاد داشته باشید هزینه‌های این نشریه از سوی آگهی دهندگان معتبر و حامی فرهنگ ایرانی تأمین می‌شود.**

### کنسرت بزرگ گوگوش در لندن



به گزارش پرشین یکشنبه ۲۱ مارس، برابر با نخستین روزهای آغازین فصل بهار و نوروز باستانی، گوگوش خواننده نامی و ارزشمند ایرانی، توانست ساعاتی خوش و دلپذیر را برای ایرانیان لندن به ارمغان آورد. گوگوش با صدای بی نظیرش و مهربانی خاص خود، در حقیقت بهترین هدیه سال نو را به همه هموطنان خود تقدیم نمود.

این کنسرت که از مدتها پیش، شاهد تبلیغات و اطلاع رسانی اش بودیم، در سالن بزرگ Wembley Arena London برگزار گردید که با استقبال بی نظیر و گسترده ایرانیان مواجه شد.

در طول اجرای این کنسرت، گوگوش به خواندن بهترین و خاطره انگیزترین ترانه‌های پرداخت که برای همیشه در آذهان ما حک شده است و برای هر ایرانی، خاطره‌ای را تداعی می‌کند. همچنین وی به اجرای «ترانه منو بشناس» پرداخت که البته این ترانه را تقدیم ندا آقاسلطان نمود. ندا دختری که در جریان اعتراضات خیابانی پس از انتخابات ریاست جمهوری، کشته شد. ندا در طول حیاتش، این ترانه را بسیار دوست داشت و همیشه آنرا گوش می‌کرد. گوگوش نیز این آهنگ را با بغض و اندوه خاصی اجرا کرد و بیان داشت که ندا هم در آنجا حضور دارد و شاهد اجراش است. گوگوش توانست، امسال نوروز و سال نویی متفاوت را برای ایرانیان لندن بوجود آورد که بارها مورد تشویق‌های مستمر بینندگان قرار گرفت.

# دفتر خدمات حقوقی

# ZENITH SOLICITORS



وکالت در امور مهاجرت در انگلستان  
اقامت دائم و پناهندگی  
به جریان انداختن مجدد پرونده پناهندگی و تجدید نامه  
آماده کردن دعوت نامه ویزای دانشجویی. کار.  
تجاری و درمانی  
خرید املاک مسکونی و تجاری در کوتاه ترین مدت  
پاسپورت انگلیسی  
مشکلات و قوانین خانوادگی از قبیل:  
طلاق. قیمومیت (نگهداری) و توافق نامه ملک و املاک  
مسائل جنایی قانونی-حضور در اداره پلیس-دفاع از حق مجرم  
تنظیم اساسنامه مالیاتی ارث و میراث  
مشکلات شغلی در محل کار  
خرید یا فروش و مشکلات مکانی و خانه

برای اطلاعات بیشتر با متخصصین فارسی زبان ما تماس حاصل فرمائید

**Tel: 02087821160**

1 Ballards Lane, Central House, Finchley, London N3 1LQ

TEL : 02087821160, 02087821161, 02083498012,

Mobile: 07545072438, Email: enquiry@zenithsolicitors.co.uk www.

immigrationlondon.co.uk, www.zenithsolicitors.net.



## زمینه‌های مساعد برای تحریم بیشتر ایران



به گزارش رویترز هفته گذشته یک دیپلمات روس گفت که ایران شانس یک همکاری معمولی را از بین می‌برد.

رویترز بدون ذکر نام دیپلمات روسی، به نقل از وی نوشت: «برخورد ایران فضای کمی برای مانور دیپلماتیک باقی می‌گذارد. با این همه، هنوز وقت تحریم‌های شدیدتر نرسیده است. اما اگر وقت این کار برسد، روسیه از تحریم‌ها پشتیبانی خواهد کرد، مشروط بر آن‌که مردم ایران از آن آسیب نبینند.»

چینی‌ها آماده‌تر رویترز به نقل از یک دیپلمات سازمان ملل متحد در گزارش خود افزود که چینی‌ها و روس‌ها پاسخی از ایران دریافت نکرده‌اند و به همین دلیل چینی‌ها هم ممکن است تحریم را تایید کنند.

جمهوری خلق چین، ظرف یک سال گذشته، میزان واردات نفت خود از ایران را ۴۰ درصد کاهش داده است. ناظران معتقدند هدف پکن کاهش وابستگی به نفت ایران بوده تا در صورت شرکت در تحریم‌ها با دشواری تامین انرژی روبرو نشود.

رویترز اضافه کرد که دیپلمات‌های غربی تا پیش از ماه ژوئن امسال روی صدور قطعنامه در شورای امنیت سازمان ملل متحد حساب نمی‌کنند.

قطع همکاری شرکت روسی

در همین حال، شرکت روسی "لوک اویل" که در میدان‌های نفتی استان ایلام فعالیت می‌کند، اعلام کرد که به علت تحریم‌های آمریکا علیه ایران، فعالیت در زمینه نفت و گاز در ایران با مشکلات زیادی مواجه شده است.

این شرکت قرار است، با وجود تقبل بیش از ۶۰ میلیون دلار ضرر مالی، از همکاری با ایران دست بکشد. شرکت‌هایی که در صنایع نفت ایران بیش از ۲۰ میلیون دلار سرمایه‌گذاری کنند، از جانب آمریکا مجازات خواهند شد.

سال گذشته شرکت نفتی "استات اویل هیدرو" نروژ به همین دلیل فعالیت‌های خود را در ایران پایان داد.

رابرت گیبس سخنگوی کاخ سفید، بعد از ظهر روز چهارشنبه اعلام کرد که اوپاما، امروز با آنگلا مرکل صدراعظم آلمان، نیکلا سارکوزی رئیس‌جمهور فرانسه و گوردون براون نخست‌وزیر بریتانیا تماس تلفنی داشته است. به گفته گیبس، در این تماس‌ها قدم‌هایی که باید در برابر برنامه هسته‌ای جمهوری اسلامی ایران برداشته شود، و همچنین مساله صلح خاورمیانه، با رهبران سه کشور اروپایی در میان نهاده شده است. ایالات متحده آمریکا، در پی رد پیشنهاد آژانس بین‌المللی انرژی اتمی از سوی ایران، می‌کوشد مقدمات صدور قطعنامه تازه‌ای را در شورای امنیت سازمان ملل متحد علیه ایران فراهم سازد.

۶۰ قانون ضد ایرانی در کنگره؟

همزمان با تماس تلفنی اوپاما با رهبران اروپا، خبرگزاری رویترز سخنان علاءالدین بروجردی رئیس کمیسیون امنیت و روابط خارجی مجلس شورای اسلامی را نقل کرد که پیشنهاد مذاکره مستقیم اوپاما با ایران را همراه کننده خوانده است.

بروجردی به خبرگزاری کار ایران گفته است: «آن‌ها، ظرف یک‌سال گذشته چندین پیام برای مذاکره با ایران فرستادند، اما همزمان با آن ۶۰ قانون ضد ایرانی در کنگره‌شان تصویب کردند. تا زمانی که حرف و عمل یکی نباشند، پیشنهاد مذاکره یک دهن کجی است.»

نزدیکی چین، روسیه و غرب

احتمال نزدیکی چین و روسیه با جهان غرب بر سر گسترش تحریم‌ها علیه ایران در روزهای اخیر تقویت شده است. به گزارش رویترز، فرستادگان مسکو و پکن، در آغاز ماه مارس از رهبران جمهوری اسلامی ایران خواسته‌اند که پیشنهاد آژانس بین‌المللی انرژی اتمی را بپذیرد. آژانس در ماه اکتبر سال گذشته پیشنهاد کرد که ایران ۱۲۰۰ کیلو اورانیوم ۳ درصد غنی شده خود را به روسیه انتقال دهد و در مقابل سوخت مورد نیاز رآکتور تحقیقاتی تهران را دریافت دارد. اما دولت احمدی‌نژاد این پیشنهاد را رد کرد.

شانسی که از بین می‌رود

## نوروزتان پُر پول باد!

هفته نامه پرشین رسانه ای توانا برای تبلیغات شما

۰۲۰۸۴۵۵۴۲۰۳

WEB SCHOOL OF  
MOTORING

آموزشگاه رانندگی

با قیمت بسیار کم



TELL  
0753 4545 656

Finchley, Hendon, Mill Hill, Barnet, Wood Green, South Gate, Endfield



## جامعه شناسی خودمانی

■ نوشته حسن نراقی - بخش بیستم

ظاهر سازی ما

چه دوست داشته باشیم و چه نداشته باشیم اکثر یتمان (با شما درصد استثنائی کار ندارم اصلا بیایید قرار بگذاریم که هر وقت قضیه واقعا برایتان گران تمام شد خودتان را جز همان اقلیت استثنائی بدانید در این صورت حداقل سخنانم را راحت تر خواهید خواند. اصلا مخاطب من شما نیستید منظورم هموطن دست راستی شماست.) داشتم می گفتم اکثریت قریت به اتفانمان اهل تظاهر هستیم تظاهر به درستی تظاهر به ادب تظاهر به نزاکت و تظاهر به مکتت ثروت قدرت و ده ها صفت دیگری که به هر دلیل دوست داریم به داشتن آن صفت و یا امکان شهره بشویم...

هم سن و سال های من خوبی یادشان می آید آن وقت ها یک اتاق همیشه در بسته داشتیم به نام میهمان. این اتاق هم بهترین فضای خانه را اشغال کرده بود و هم به تبع آن بهترین اثاثیه و یا مبل و یا هر امکانی که به هر حال برای دارنده آن بهترین بود. اسم این اتاق را یادم هست گذاشته بودیم اتاق جن ها. معمولا سالی یکی دوبار بیشتر درش باز نمی شد. این باز شدن درب این اتاق براین ما حادثه ای بود و رویدادی بی نهایت بزرگ و دلپذیر... چه غیر از تجملات خود اتاق که با تجملات اتاق های معمولی مان چندین برابر تفاوت می کرد اسباب پذیرایی و یا احتمالا غذایی را هم که در آن برای میهمانان تهیه می کردیم از نوع استثنائی و به یاد ماندنی بود. یعنی استاندارد زندگی مان را براین مردم بیگانه شاید تا ده برابر زندگی معمولی خودمان نشان می دادیم... خوب حالا اسم این ها را می خواهید چی بگذارید؟... میهمان نوازی! نه عزیزم چرا خودت را گول میزنی. اگر فقط مساله میهمان نوازی بود که باید برای هر شخص غیر از اعضای خانواده هم این کار را می کردی ینه برای یک عده بخصوص حالا هم نگاه کنید:

خانم خانه کدبانوی خانه از مقدار پرتقالی که برای بچه هایش می خرد اول تعدادی از درشت هایش را سوا می کند برای میهمان کوچک ها و یا به عبارتی درجه دوهایش را می دهد به بچه ها. یعنی چه؟ یعنی این که میهمان بدانند ما همیشه پرتقال درشت مصرف می کنیم. این را می گویم تظاهر. که قبلا گفتم اگر مساله میهمان نوازی باشد باید شامل آن پیرزن خدمتکار خانه هم که هفته ای یکی دو روز برای کمک به منزل می آید بشود در صورتی که می دانیم نمی شود.

من امید داشتم با گذشت زمان با افزایش تحصیلات و یا حداقل با محدود شدن امکانات دامنه ی این تظاهرات هم فروکش کند ولی شاید کاستی های اجتماعی و یا نمی دانم مسائل روحی ی دیگر نیازهای دیگر مردم را وادار به برافراشتن سنت های پر خرجی کرده که تا به حال سابقه نداشته است. تازگی ها دیده ام برای درگذشتگان هم در سالن ها و هتل ها برنامه اجرا می کنند چراغانی مشکی می کنند مداح های شیک می آورند شام و فیلم برداری و بلندگو برای میهمانان خوش لباس... تازه کارت دعوت هم می فرستند. همه چیز به جز لباس هاس مشکی یادآور یک مجلس جشن با شکوه است... ضمن این که نباید فکر کنید الزاما صاحب مجلس از مال و مکتت زیادی برخوردار است نه شاید هم قرض کرده و فردا باید برای پرداخت این قرض ها لغوه بگیرد اما وقتی همه گیر شده این یکی هم روی بقیه... ضمنا پرستیژ اجتماعی!! را هم نمی شود به این سادگی نادیده گرفت... می بینید؟

عین این تظاهر را دولتمان هم در سطح وسیعتری اعمال می کند. من قبلا گفتم اصلا قصد ندارم دولت و ملت را از همدیگر سوا کنم. من می گویم اگر ملتی دارای یک خصیصه ی عام یک صفت زیبا و یا یک صفت زشت بود قاعدتا اگر دولتش هم از همین ملت باشد یعنی ادعای حلال زادگی بکند باید متصف به همین صفات باشد... این نمی شود که مثلا خود ما تک تک تظاهر به چیزی که نداریم به کاری که نکرده ایم بکنیم ولی وقتی نوبت حکومتان رسید بگویم چرا می کند؟ آن هم به این وسعت!

ببیند در این شرایط الان دیگر همگی کم و بیش می دانیم که دولت گرفتار است بی پول است مشکلات دارد پول برای اتمام حتی طرح های هشتاد درصد اجرا شده ندارد بیکاری دارد بی آبی دارد... ولی ببینید هنوز برای تظاهر به داشتن و یا حداقل حفظ عادت تظاهر به داشتن چه پرداخت هایی که نمی کند. در داخل و خارج از کشور فرقی نمی کند. منظورم از پذیرایی های همین سوبسیدهای پرداختی است.

ادامه دارد

«تمام پیشنهادهای ما برای گفتگو و همکاری» را رد می کند.

## بان کی مون ایران را به بازگشت به مذاکرات با گروه "۱+۵" فراخواند

به گزارش پرشین به نقل از خبرگزاری «ریا نووستی»/ «بان کی مون» دبیر کل سازمان ملل متحد روز چهارشنبه به خبرنگاران اطلاع داد که حکومت ایران باید هر چه سریعتر به مذاکرات با گروه "۱+۵" میانجیان بین المللی حل مسئله هسته ای ایران (پنج عضو دائم شورای امنیت بعلاوه آلمان) بر اساس پیشنهادات گروه و آژانس در خصوص سوخت رآکتور تحقیقاتی تهران باز گردد.

این سخنان در حاشیه خبر ارتباط تلفنی دیپلمات های گروه "۱+۵" در خصوص امکان تحریمات جدید علیه ایران ایراد شد. گفتنی است که یکی از دیپلمات های غربی در سازمان ملل متحد پیش از این به خبرنگاران اطلاع داده بود که در مذاکرات تلفنی نماینده چین نیز شرکت داشت که تاکنون از بررسی پیشنهادات تحریمات خودداری کرده بود. در همین حال وی اعتراف کرد که فعلا تفاهمی در میان اعضای گروه وجود ندارد.

بان کی مون گفت: «ایران باید به مذاکرات با گروه "۱+۵" باز گردد. آژانس بین المللی انرژی اتمی پیشنهاد خوبی ارائه کرده و پیشنهادهای هم نزد گروه "۱+۵" است. همه اینها باید سبب بررسی جدی از سوی مقامات ایرانی باشد. من بار دیگر دعوت می کنم که این مسئله از طریق صلح آمیز و دیالوگ هرچه سریعتر حل شود».

آمریکا و برخی از کشورها معتقدند که ایران تحت پوشش برنامه صلح آمیز هسته ای مشغول ساخت سلاح هسته ای است. مقامات ایرانی نیز با رد این اتهامات بارها اعلام کرده اند که برنامه هسته ای این کشور صرفا جهت رفع نیازهای انرژی است. در رابطه با ایران ۵ قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل متحد وجود دارد که از این میان ۳ قطعنامه حاوی تحریمات بعلت عدم توقف غنی سازی اورانیوم و اجازه ندادن به بازرسی تاسیسات هسته ای از سوی بازرسین آژانس بین المللی انرژی اتمی تصویب شده اند. این تحریمات از جمله محدود کننده عرضه موادی هستند که می توانند در صنایع هسته ای و موشکی ایران استفاده شوند.

## وزیر خارجه فرانسه: ایران راهی جز تحریم برایمان باقی نگذاشته



وزیر خارجه فرانسه روز سه شنبه مدعی شد که به جز اعمال تحریم های تازه بر ضد ایران، «هیچ گزینه دیگری» وجود ندارد.

به نقل از خبرگزاری فرانسه، برنارد کوشنر در مجلس سنای فرانسه در اظهاراتی خارج از قواعد بین المللی اظهار داشت «اکنون طرز برخورد گستاخانه حکومت ایران، هیچ گزینه دیگری باقی نگذاشته، ما باید درصد تحریم های جدید باشیم».

کوشنر مدعی شد «به پیگیری مذاکره ادامه خواهیم داد اما چه پاسخی ملموسی از آن بدست می آوریم؟ هیچ».

او با تکرار ادعاهای بی اساس قبلی اش، افزود برنامه هسته ای تهران چنانکه جمهوری اسلامی می گوید، اهداف صلح آمیز «قابل قبولی» ندارد.

وزیر خارجه فرانسه اظهار داشت ایران برد موشک هایش را افزایش داده، با آژانس بین المللی انرژی اتمی به اندازه کافی همکاری نمی کند و

## بنیاد فرایران زاد روز اشو زرتشت و جشن نوروز را برگزار میکند

به آگاهی دوستداران فرهنگ ایران زمین میرسانیم که بنیاد فرایران در راستای پاسداری و گسترش هرچه بیشتر فرهنگ کهن و زیبا، بر آن شده تا جشن زاد روز اشو زرتشت و جشن نوروز را هرچه با شکوه تر در لندن برگزار نماید.

جشن و شادی ریشه در فرهنگ کهن ایرانیان داشته؛ پس ما نیز به همراهی شما یاوران ارجمند با شادمانی این جشن ملی میهنی را ارج می نهیم و با سرود ایران و یادمانی از روزگار باشکوه و پر افتخار ایران زمین این جشن فرخنده را برگزار می نماییم.

**هنگام: آدینه (جمعه) برابر با ۲۶/۰۳/۲۰۱۰**

آغاز برنامه از ساعت ۷ تا ۱۲ نیمه شب

پذیرایی از مهمانان ارجمند با شام گرم ایرانی و شیرینی ایرانی و نوشیدنی های گرم و سرد. با دست افشانی و پایکوبی همراه با گروه موزیک ژیرار و هنرنمایی سیدکریم، این شب فرخنده را جشن می گیریم.

آدرس: Haverstock School, Haverstock hill, chalk 24 farm, Hampstead, London NW3 2BQ

ورودی: ۱۸ پوند برای خردسالان زیر ۷ سال ۵ پوند می باشد. ورودیه در شب برنامه ۲۰ پوند می باشد

برای آگاهی بیشتر و تهیه بلیت با شماره ۰۷۹۵۶۹۱۳۳۰۷

کدبان نادر ویا با ایمیل [info@fariran.org](mailto:info@fariran.org)

و یا تارنمای فرایران

[www.fariran.org](http://www.fariran.org) پیوند بگیرید

همچنین بلیت خود را می توانید از سوپر بیژن و فرهنگسرای لندن تهیه نمایید

## تبلیغات در هفته نامه پرشین

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵  
۰۲۰۸۴۵۵۴۲۰۳



# ست سیا جهان

## شترنج سیاسی عراق

خلیج تایمز ۲۱ مارس ۲۰۱۰ / ترجمه سعید احمدی

اعلام نتایج نهایی انتخابات پارلمانی عراق ممکن است ماه ها به طور بینجامد، اما در این بین خیلی چیزها به اتفاقاتی که در هفته های آتی رخ می دهد بستگی دارد چه اینکه برخی نتایج شمارش ارا تا کنون به بیرون درز کرده و حتی تا همین حالا برخی از ادعاهای مربوط به تقلب در حال بررسی است.

با این همه در پایان کار این رای باید برای تضمین این ثبات شکننده عراق مورد تایید و قبول همه طرف های حاضر در رقابت سیاسی قرار گیرد. اعتقاد و باور جمعی به این فرایند انتخاباتی برای طرح خروج آمریکا از عراق در سال آینده حیاتی است.

تا کنون شمارش اولیه آرا نشان از برتری و رقابت نزدیک دو ائتلاف دولت قانون به رهبری نوری المالکی و رقیب سکولارترش ایاد علاوی است که فهرست العراقیه را هدایت می کند، با یکدیگر است. تا همین حالا اتهامات بروز تقلب مطرح شده است، از جمله اینکه هزاران صندوق رای به داخل سطل های زباله ریخته شده اند. فرستاده عالی رتبه سازمان ملل در بغداد، اد ملکرت در حالیکه بیش از صد وکیل را برای تحقیق درباره این شکایت ها مامور کرده، بلافاصله این اتهامات را رد کرد.

هیچ یک از اشخاص یا گروه های سیاسی قادر به کسب نیم بیشتر مجلس عراق با ۲۲۵ کرسی نیست. سیاستمداران عراقی از همین حالا شبانه روز فعالیت خود را برای رایزنی با ائتلاف های دیگر آغاز

کرده اند تا یک ائتلاف حاکمیتی تشکیل دهند. دولت آینده قطعاً برپایه مذاکرات تشکیل خواهد شد و درست به اندازه یک شطرنج سه بعدی و به بی رحمی بازی هرکه زودتر روی صندلی نشست است.

در همین حال شبکه های اجتماعی آنلاین به وضوح بخشی از این بازی شده اند. در توییتر، بهرام صالح رهبر کرد که بازیگری باتجربه در صحنه سیاسی عراق است و هم اکنون سیاستمداری است که به عنوان رهبر منطقه کردستان ایفای نقش می کند، شرح داده است که چگونه عادل عبدالمهدی، معاون رئیس جمهور عراق و علاوی به منطقه او آمده اند و از کردستان دیدار کرده اند و مطلبش را اینگونه تمام کرده است که: "سیاست دارد جالب تر می شود."

دولت اوپاما اما در این بین به سرعت موفقیت در برگزاری انتخابات را تبریک گفت و آن را نشانه پذیرش دموکراسی از سوی عراقی ها دانست و راهی برای فرونشاندن غم و اندوه از طریق فرایند دموکراتیک. برغم اینکه در این فرایند دموکراتیک در اثر خشونت هایی که برای تحت الشعاع قرار دادن انتخابات بروز کرده بود، ۳۶ نفر کشته شدند، اما نتایج مشارکت ۶۲ درصدی در انتخابات ارزش ستایش و تقدیر دارد.

اما، جزئیات رای گیری تصویر پیچیده تری را ترسیم کرده است. در حالیکه کشور از روزهای سیاه سال ۲۰۰۶، موقعی که اختلافات بر سر قدرت سیاسی در مبارزات مسلحانه خیابانی و جوخه های مرگ حل و فصل می شد، فاصله گرفته، رای گیری هفتم مارس ۲۰۱۰ به شدت در چارچوب فرقه گرای صورت گرفت.

وحشت زده از دوران صدام و شقه شقه شده به فرقه ها و گروه ها پس از حمله آمریکا، حالا عراقی ها باید بپذیرند که که قرائتی اشتراکی از قدرت در این کشور داشته باشند. عراقی ها می گویند که از فرقه گرای به ستوه آمده اند، نزاعی که همسایگان و خانواده های آنها را متفرق کرده اما در صندوق های رای گیری، آنها بار دیگر پایدی عمیق خود را به فرقه گرای نشان دادند.

جورج میچل روز سه شنبه پس از ملاقات با محمود عباس رئیس دولت فلسطینی در کرانه باختری به آمریکا بازگشت.

### بی پرده

رابرت گیبز، سخنگوی کاخ سفید روز چهارشنبه به خبرنگاران گفت که آقای اوپاما در دیدار روز سه شنبه گفتگوی "بی پرده ای" با آقای نتانیاو داشته و از او خواسته است که با هدف جلب اعتماد گام هایی بردارد.

آقای گیبز افزود که آمریکا خواهان "رفع ابهام" از طرح های تازه اسرائیل برای ساخت خانه هایی در منطقه اشغالی بیت المقدس شرقی است.

بنابه گزارش ها کاخ سفید سعی داشت از آقای نتانیاو در مورد چندین گام اعتمادآفرین به منظور احیای گفتگوهای غیرمستقیم صلح میان اسرائیلی ها و فلسطینی ها تعهد بگیرد.

دو هفته پیش، پس از آنکه اسرائیل طرح های خود برای ساخت ۱۶۰۰ خانه در بیت المقدس شرقی را فاش کرد، فلسطینی ها از تمهیدات برای حرکت به سوی مذاکره دست کشیدند.

طرح خانه سازی اسرائیل در زمانی که جو بایدن، معاون رئیس جمهوری آمریکا در اسرائیل بود اعلام شد، حرکتی که دولت آمریکا توهین آمیز دانست.

اما دقایقی پیش از بازدید نخست وزیر اسرائیل از کاخ سفید در روز سه شنبه، گزارش رسید که شهرداری بیت المقدس طرح ساخت و ساز دیگری را تایید کرده است.

آقای گیبز روز چهارشنبه به خبرنگاران گفت که در پی ملاقات های آقای نتانیاو با باراک اوپاما و جورج میچل، موارد اتفاق و اختلاف نظر میان دو طرف وجود داشته است.

او بر این موضع آمریکا تاکید کرد که میان مردم آمریکا و اسرائیل "حلقه پیوند گسست ناپذیری" وجود دارد.

اسرائیلی ها گفتند که در گفتگوهای روز سه شنبه "فضای خوبی" حاکم بوده است اما کیم غطاس خبرنگار بی بی سی در واشنگتن می گوید که در این سفر آن استقبالی که معمولاً برای متحدان آمریکا محفوظ است از آقای نتانیاو به عمل نیامد.

هیچ کنفرانس خبری ترتیب داده نشد، از استقبالی مجلل خبری نبود، و کاخ سفید حتی عکسی از این دیدار منتشر نکرد.

به گفته خبرنگار ما همه اینها نشانه آن است که آمریکا قصد دارد روشن سازد که از دولت اسرائیل ناراضی است.

فلسطینی ها می خواهند بیت المقدس شرقی پایتخت آینده آنها باشد، اما اسرائیل بر عدم تقسیم این شهر اصرار دارد.

تقریباً نیم میلیون یهودی در بیش از ۱۰۰ شهرکی که پس از سال ۱۹۶۷ در کرانه باختری و بیت المقدس شرقی ساخته شد زندگی می کنند.

## روسیه: تولید مواد مخدر در افغانستان چهل برابر شده است

رئیس اداره مبارزه با مواد مخدر فدراسیون روسیه با انتقاد از ناتو برای عمل نکردن به تعهد ریشه کنی کشت و تولید مواد مخدر در افغانستان گفت: از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۹ میلادی با وجود حضور آمریکا و ناتو تولید مواد مخدر در افغانستان ۴۰ برابر شد.

به گزارش واحد مرکزی خبر از مسکو، "ویکتور ایوانف" افزود: بخش زیادی از مواد مخدر تولید شده در افغانستان از طریق کشورهای آسیای مرکزی وارد روسیه می شود و تهدیدی برای مردم و جوانان روسیه محسوب می شود. وی گفت: سالیانه بیش از ۳۰ هزار نفر در روسیه به علت مصرف مواد مخدر جان خود را از دست می دهند و بیشتر مصرف کنندگان این مواد افرادی هستند که به سن بلوغ نرسیده اند. وی تاکید کرد: ناتو باید به جایگزینی کشت محصولات کشاورزی به جای کشت خشخاش در افغانستان کمک کند. رئیس اداره مبارزه با مواد مخدر فدراسیون روسیه قرار است امروز با اعضای شورای ناتو در بروکسل دیدار کند.

معاون وزیر خارجه روسیه:

## گروه ۵+۱ به ضرورت حل دیپلماتیک موضوع هسته ای ایران واقف است

گزارش خبرگزاری آسوشیتدپرس از مسکو حاکی است، معاون وزیر خارجه روسیه گفت که گروه ۵+۱ به ضرورت حل دیپلماتیک موضوع هسته ای ایران واقف است و هیچ جایگزینی برای یک راه حل دیپلماتیک نمی بیند. براساس این گزارش، خبرگزاری اینترفاکس افزود: "سرگئی ریابکف" معاون وزیر خارجه روسیه پس از حضور در یک تله کنفرانس با مقامات آمریکا، آلمان، چین، فرانسه و انگلیس اظهار نظر کرده است.

ریابکف گفته است، تمام کسانی که در تله کنفرانس چهارشنبه شرکت کردند "اذعان داشتند که جست وجو برای دستیابی به یک راه حل از طریق تلاش های دیپلماتیک جایگزینی ندارد و نمی تواند داشته باشد."

## پلیس ژاپن یک تفنگدار دریایی آمریکایی را بازداشت کرد

پلیس استان اوکیناوا ژاپن یک تفنگدار نیروی دریایی آمریکا را به جرم تصادف و فرار از صحنه در این استان بازداشت کرد. به نقل از تلویزیون سراسری ژاپن (ان.اچ.کی)، پلیس اوکیناوا گفت که آزمایشات آنها نشان می دهد که این تفنگدار دریایی آمریکا به هنگام تصادف با یک تاکسی پارک شده در یک پارکینگ در شهر اوروما، مست بوده است.

بنا به این گزارش: پلیس پس از دریافت گزارش تلفنی از یک شاهد، در محل حادثه حاضر شد و تفنگدار دریایی خاطی را که در حال فرار بود را بازداشت کرد.

گفته می شود، به دلیل آن که تصادف با یک خودرو پارک شده بوقوع پیوسته بود، در این حادثه به کسی آسیبی وارد نشد. هفته گذشته نیز یک تفنگدار دریایی زن آمریکا مست در شهر ناگو استان اوکیناوا با یک خودرو که دارای سه سرنشین بود تصادف کرد و از محل حادثه گریخت.

گزارش پلیس استان اوکیناوا ژاپن حاکی از آن بود که در جریان این حادثه یک پدر به همراه دو فرزند خردسال خود زخمی شدند. این حادثه موجب شد تا شورای شهر ناگو و دیگر مقامات محلی استان اوکیناوا ضمن اعتراض به عدم رعایت مقررات از سوی نظامیان آمریکایی در این استان، از ارتش آمریکا بخواهند تا نظم و مقررات نظامی برای تفنگداران دریایی و هوایی آمریکا را در این منطقه تشدید کند. در زمان حاضر حدود ۵۰ هزار تفنگدار نیروی دریایی و هوایی آمریکا به همراه خانواده های خود در استان اوکیناوا که بیش از ۷۰ درصد از کل تاسیسات ارتش آمریکا در ژاپن در آن استقرار یافته، حضور دارند.

جرایم متعدد نظامیان آمریکایی در استان اوکیناوا از جمله هتک حرمت زنان و دختران، قتل، سرقتهای منجر به قتل، رانندگی در حال مستی خشم شهروندان ژاپنی ساکن این استان را برانگیخته است.

## تلاش تازه برای حل اختلاف آمریکا و اسرائیل



بی بی سی فارسی: درحالی که قرار است نخست وزیر اسرائیل چهارشنبه شب آمریکا را ترک کند، مقام های دو کشور در تلاشی برای توافق بر سر گام هایی که اسرائیل باید بردارد تا روند مذاکرات صلح با فلسطینی ها مجدداً به حرکت در آید، گفتگوهای تازه ای ترتیب داده اند. کاخ سفید پیشتر اذعان کرد با وجود دیدار باراک اوپاما با بنیامین نتانیاو دو کشور هنوز نتوانسته اند اختلاف ها درباره ساخت و سازهای اسرائیل در بیت المقدس شرقی را حل و فصل کنند. آقای نتانیاو که چند روز است در واشنگتن به سر می برد بازگشت خود به اسرائیل را دو بار عقب انداخته است تا برای یافتن راه حلی در این زمینه تلاش کند.

جرمی بوئن ادیتور اخبار خاورمیانه بی بی سی که در واشنگتن است می گوید که در تمام روز چهارشنبه دیپلمات های اسرائیلی و آمریکایی مشغول فعالیت بودند.

آمریکایی ها خواهان کسب تضمین هایی از آقای نتانیاو هستند تا بتوانند نزد فلسطینی ها برده و آنها را راضی به گفتگو کنند.

سفر آقای نتانیاو به آمریکا در میانه بدترین بحرانی که در چند دهه اخیر گریبان روابط دو کشور را گرفته است انجام می شود.

نخست وزیر اسرائیل که اول قرار بود روز سه شنبه پس از دیدار با باراک اوپاما واشنگتن را ترک کند، سفر خود را برای ملاقات با جورج میچل فرستاده آمریکا در زمینه صلح خاورمیانه برای ۲۴ ساعت تمدید کرد.





## نظر سنجی

شما که هفته نامه پرشین را می خوانید، هیچ وقت به نظرتان رسیده که چه چیزهایی در آن باید کم یا زیاد شود؟ به هر حال این حق شما و وظیفه ی ماست که هفته نامه ی بهتری داشته باشیم. ما را در انجام وظیفه برای ادای حق شما با شرکت در این نظر سنجی همراهی فرمایید.

با تشکر

هفته نامه پرشین

### نوشتن مشخصات فردی الزامی نمی باشد

نام: .....  
سن: .....  
شغل: .....  
تحصیلات: .....  
آدرس الکترونیکی: .....

الف- در مورد قسمت های مختلف هفته نامه از شماره ی یک (خیلی بد) تا شماره ی ده (خیلی عالی) نظر خود را اعلام بفرمایید.

- ۱) لوگو.....
- ۲) روی جلد.....
- ۳) صفحه آرایه.....
- ۴) اخبار و گزارش.....
- ۵) مطالب تحلیلی.....
- ۶) ادبیات.....
- ۷) اندیشه.....
- ۸) هنر و سینما.....
- ۹) پزشکی.....
- ۱۰) اقتصاد.....
- ۱۱) سیاست.....
- ۱۲) گردشگری.....
- ۱۳) اخبار داخل انگلستان.....
- ۱۴) ورزشی.....
- ۱۵) حوادث.....
- ۱۶) خانه داری.....
- ۱۷) سرگرمی.....
- ۱۸) آذری.....
- ۱۹) دیار آشنا.....
- ۲۰) انگلیسی.....
- ۲۱) آگهی.....
- ۲۲) توزیع.....
- ۲۳) روابط عمومی.....

ب- به نظر شما جای چه بخش هایی در هفته نامه خالی ست؟

.....

.....

ج- به نظر شما وجود چنین هفته نامه ای در لندن تا چه اندازه ضرورت دارد؟

.....

.....

د- به نظر شما این هفته نامه توانسته است استقلال حرفه ای خود را از لحاظ سیاسی، مذهبی و ... حفظ کند؟

.....

.....

به قید قرعه به ۳ نفر از نظر دهندگان ۶ ماه اشتراک رایگان داده خواهد شد.

لطفا نظرات خود را از طریق پست به آدرس :

Persian Weekly

P.O. BOX 57783, London, NW11 1GX

Tel/Fax: 020 8455 4203

ارسال نمائید

و یا از طریق تلفن : 02084554203 تماس حاصل نموده و فرم مورد نظر را بصورت تلفنی تکمیل نمائید.

با مراجعه به وب سایت هفته نامه پرشین میتوانید فرم را بصورت آنلاین تکمیل نمائید.

فرانسوا فیون نخست وزیر فرانسه نیز در نخستین اقدام برای آرام کردن نمایندگان و مردم ، اعلام کرد که ارایه پیشنهاد مالیات بر مواد سوختی را که قرار بود در اول سال جاری میلادی اجرا کند، ولی شورای قانون اساسی این کشور آن را مخالف قانون اساسی دانسته بود، تا سال آینده به تاخیر می اندازد.

این موضوع اینک به یکی از عنوانهای اصلی خبری روز فرانسه تبدیل شده است.



## سارکوزی از سوی مردم و حزب حاکم فرانسه زیر فشار است

نیکلا سارکوزی رییس جمهوری فرانسه که برخی مسئولان این کشور، سیاستهای وی را سبب غیبت

بزرگ مردم در انتخابات منطقه ای می دانند، نه تنها از سوی مردم که از سوی نمایندگان و سناتورهای حزب حاکم نیز به شدت زیر فشار قرار گرفته است.

وی روز سه شنبه در نشست نمایندگان و سناتورهای حزب یو.ام.پ. به صورتی کم سابقه مورد انتقاد قرار گرفت تا آنجاییکه از این نشست به عنوان نشست ضد سارکوزی نام برده می شود.

سارکوزی روز یکشنبه گذشته با شکستی بی سابقه در انتخابات منطقه ای، نتیجه دو سال و نیم سیاست های خود را بعنوان فردی که تمامی حاکمیت در فرانسه در دست دارد، دریافت کرد.

نمایندگان و سناتور های حزب حاکم در مجلس ملی و سنای فرانسه در واکنش به این شکست، فرصت یافتند تا در نشست روز سه شنبه بدون پرده، سیاستهای سارکوزی را در حضور وی زیر سؤال ببرند و او را عامل اصلی شکست انتخاباتی معرفی کنند.

سارکوزی تاکید می کند، با توجه به اینکه انتخابات اخیر صرفا یک انتخابات محلی بوده است، این شکست یک مسئله ملی نیست.

او همچنین اصرار دارد که هیچگونه تغییری در برنامه های خود نخواهد داد.

با این حال پشت کردن مردم به سیاستهای دولت او که در غیبت آنان در انتخابات اخیر جلوه کرد، روز سه شنبه نیز با حضور انبوه تظاهر کنندگان معترض بخش های عمومی، دنبال شد.

این بار به نظر می رسد نمایندگان طرفدار دولت فرانسه در دو مجلس، بیش از رییس جمهوری این کشور پیام افزایش اعتراضها و تاثیر منفی آن بر روی اعتبار دولت نزد افکار عمومی را دریافت کرده اند. زیرا آنان انتقاداتی را که تاکنون به طور غیر مستقیم مطرح می شد، هم اکنون برای نخستین بار، با صراحت بیشتر و به طور مستقیم در برابر شخص رییس جمهوری مطرح کردند.

رییس جمهوری فرانسه بعد از انتشار نتایج انتخابات روز یکشنبه با اندکی ترمیم در کابینه تلاش کرد تا نشان دهد که پیام انتخابات را درک کرده است ولی احزاب مخالف دولت ، تاکید دارند که به جای تغییر افراد باید سیاستها تغییر کند. آنها همچنین ترمیم کابینه را اقدامی ناچیز دانسته و آن را "بزک کردن" توصیف کردند.



هند خواستار گفتگو با ایران شد

# انتقال گاز از دریا و حذف پاکستان



می‌گردد، اما شروع جدی تر بحث صادرات گاز ایران به هند در اوایل دهه ۹۰ میلادی آغاز شد که با کشف ذخایر عظیم گاز طبیعی پارس جنوبی در سال ۱۹۸۸ تلاشهای ایران نیز برای افزایش صادرات گاز به صورت LNG یا انتقال گاز از طریق احداث خطوط لوله به اقصی نقاط جهان تشدید شد.

این خط لوله قرار بود با طول ۲۷۰۰ کیلومتر در عمق ۱ تا ۵/۱ متری زیر سطح زمین روزانه بیش از یک صد میلیون متر مکعب گاز را از ایران به این دو کشور منتقل کند. بنادر عسلویه ایران در خلیج فارس، گوادر و کراچی در جنوب شرقی و جنوب مرکزی پاکستان را به هم متصل کرده و با امتداد مستقیم به یکی از نقاط مرزی هند برسد، اما برخی مسائل و مشکلات در گفتگوها سبب شده بود تا هند انصراف خود را از این پروژه اعلام کند.

مقامهای هندی خواستار آغاز مجدد گفتگوهای دو جانبه با جمهوری اسلامی ایران در رابطه با پروژه خط لوله صلح مربوط به انتقال گاز شدند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از "بیزنس استاندارد" هند، وزیر نفت هند خواستار آغاز گفتگوهای مستقیم با ایران در زمینه خط لوله گاز شد و وزیر امور خارجه این کشور نیز پیشنهاد داده است تا این خط لوله به جای عبور از پاکستان، از بستر و عمیق دریا عبور کرده و به هند برسد.

اس. ساندارشان وزیر نفت هند روز گذشته گفت: "ما تاریخی را برای برگزاری گفتگوها در سطح فنی با تهران در ماه مه پیشنهاد داده ایم."

طرح ابتدایی این پروژه به سال ۱۹۷۹ باز

## هشدار چین: افزایش ارزش یوان، دردی از آمریکا دوا نمی کند

یک مقام بلندپایه چین ضمن بیان اینکه "افزایش ارزش یوان در برابر دلار، دردی از آمریکا دوا نمی کند" به واشنگتن هشدار داد، روابط اقتصادی و تجاری دوجانبه را با مسایل سیاسی آمیخته نکند.

به گزارش ایرنا، این هشدار در حالی صادر می شود که آمریکا تهدید کرده است چین را یک انحصارگر ارزی معرفی خواهد کرد که نتیجه آن افزایش تعرفه بر روی کالاهای وارداتی از چین خواهد بود.

"جونگ شان" معاون وزیر بازرگانی چین در مصاحبه مطبوعاتی در واشنگتن خاطر نشان کرد: روابط اقتصادی و تجاری چین و آمریکا باید بر اساس دیدگاه های راهبردی بررسی شده و به پیشبرد مناسبات در مسیری سالم و با ثبات کمک شود.

وی در این مصاحبه که رسانه های گروهی چین روز پنجشنبه منتشر کردند: افزود: بزرگترین چالش روابط اقتصادی دو جانبه، حمایت های تجاری یکجانبه و سیاسی کردن مسایل اقتصادی و تجاری است. مقام چینی خاطر نشان کرد: چین به شدت مخالف سیاسی کردن مناسبات اقتصادی و تجاری پکن - واشنگتن است.

آمریکا فشارهای خود را بر چین در ماه های گذشته برای افزایش ارزش پول ملی این کشور افزایش داده است. با این وصف وزارت بازرگانی چین گفته است، بهتر است به جای افزایش فشارها، دو کشور مشکلات و اختلافات را از طریق رایزنی حل و فصل کنند.

معاون وزیر بازرگانی چین گفت: بر خلاف آنچه آمریکا تصور می کند ریشه بیکاری و کسری تجاری در آمریکا به ارزش یوان مربوط نمی شود و بالا بردن ارزش پول ملی چین دردی از آمریکا دوا نمی کند. وی گفت: ساختارهای اقتصادی دو کشور مکمل یکدیگر است و جا دارد دو طرف به جای نگاه کردن به چشم رقیب به عنوان شریک تجاری با هم تعامل کنند.

وزیر نفت هند با بالاخواندن قیمت پیشنهادی از سوی ایران، گفت: ما می خواهیم مسائلی از این دست را پیش از اینکه توافق خط لوله بین ایران- پاکستان - هند را امضا کنیم مورد بررسی قرار دهیم.

این خبر در حالی است که روزنامه اکسپرس هند گزارش می دهد که وزارت امور خارجه هند خواستار خروج این کشور از پروژه انتقال گاز از پاکستان و گفتگو با ایران برای انتقال آن از بستر دریا شده است.

این روزنامه به نقل از نشست هفته گذشته مقامهای وزارت امور خارجه هند می نویسد: نظر به روابط پیچیده بین دهلی نو و اسلام آباد، وزارت امور خارجه هند نشستی بین دو کشور برای گفتگوهای بیشتر در باره پروژه توصیه نمی کند و ممکن است انتقال آن از طریق بستر دریا، پاکستان را کنار بگذارد.

این پیشنهاد به دلیل وجود برخی تهدیدهای تروریستی در پاکستان مورد حمایت شورای امنیت ملی هند قرار گرفته است.

گفته می شود که هندی ها بر آن هستند تا در نشست ما می خود با مقامهای ایران این مسئله و همچنین مشکلاتی که ممکن است به دلیل تحریم ایران از سوی غرب برای هند پیش آید مورد بررسی قرار دهند.

## ادامه تقویت دلار در برابر یورو

به گزارش بلومبرگ، دلار آمریکا برای



سومین هفته متوالی در برابر یورو پول واحد اتحادیه اروپا تقویت شد. این در شرایطی است که پیش بینی می شود سران اتحادیه اروپا در نشست هفته جاری خود با اعمال کمک و حمایت از اقتصاد بحران زده یونان مخالفت خواهند کرد.

براین اساس هر دلار آمریکا در برابر ۱.۳۵۱۴ یورو در مبادلات امروز بازار لندن داد و ستد شد. روز گذشته در بازار نیویورک هر دلار در برابر ۱.۳۵۵۸ یورو مبادله شده بود.

کارشناسان معتقدند، کاهش رشد اقتصاد اروپا و بحران اقتصادی این اتحادیه همچنان به تقویت دلار کمک خواهد کرد.

Licence Number:12483751

## صرافی در بیرمنگام خدمات ارزی و مسافرتی آارات

ارسال سریع ارز به تمام کشورهای دنیا  
ایران، آمریکا، کانادا، امارات، افغانستان و پاکستان  
چین، ترکیه آلمان و سایر کشورهای اروپایی

# بدون کارمزد

مطمئن تر از هر جا  
فروش بلیط هواپیمایی ماهان به

ایران

و سایر کشورها

Tel: +44-121-7072921

mobile: +44-7760772714

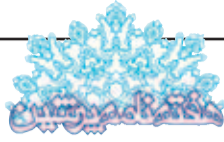
FAX: +44-121-270 2393

ararat09@yahoo.co.uk

205 Kings Road, Tysele,  
Birmingham B11 2AA

## آخرین نرخ های ارز بانک مرکزی

نرخ ارز ۱۳۸۹/۰۱/۰۵		
USD	دلار آمریکا	۹,۹۹۸
GBP	پوند انگلیس	۱۴,۸۹۵
CHF	فرانک سوئیس	۹,۳۳۵
SEK	کرون سوئد	۱,۳۷۵
NOK	کرون نروژ	۱,۶۵۷
DKK	کرون دانمارک	۱,۷۹۲
AED	درهم امارات متحده عربی	۲,۷۲۳
KWD	دینار کویت	۳۴,۴۰۲
JPY100	یکصد ین ژاپن	۱۰,۸۹۱
HKD	دلار هنگ کنگ	۱,۲۸۹
OMR	ریال عمان	۲۵,۹۶۷
CAD	دلار کانادا	۹,۷۷۱
ZAR	راند آفریقای جنوبی	۱,۳۵۲
TRY	لیر ترکیه	۶,۴۴۹
RUB	روبل روسیه	۳۳۷
QAR	ریال قطر	۲,۷۴۷
AUD	دلار استرالیا	۹,۱۱۱
SAR	ریال سعودی	۲,۶۶۷
BHD	دینار بحرین	۲۶,۵۱۹
SGD	دلار سنگاپور	۷,۱۱۰
CNY	یوان چین	۱,۴۶۵



کرد. مشی اقتصادی دولت او که تلفیقی از نهادگرایی و دیدگاه های افراطی تر لیبرالیسم اقتصادی نسبت به مکتب نهادگرایی بود. اصلاح آرام ساختار قیمت ها را به همراه اصلاح ساختار اقتصاد ایران و به وجود آوردن ترتیبات نهادی لازم برای آزادسازی قیمت ها پیش برد. در دوران ۸ ساله ریاست جمهوری خاتمی شتاب رشد نقدینگی به عنوان عامل افزایش نرخ تورم در اقتصاد ایران با تمهیداتی همچون تاسیس حساب ذخیره ارزی و محدود کردن هزینه کردهای ارزی دولت کاهش یافت.

خاتمی در سال اول ریاست جمهوری اش که مصادف بود با سقوط قیمت هر بشکه نفت تا ۹ دلار، نرخ تورم را حدود ۶ درصد کاهش داد. دولت او بیشترین نرخ تورم را در سال ۷۸ تجربه کرد که ۲۰ درصد بود. اما دو سال بعد نرخ تورم به حدود ۱۱ درصد رسید ولی دولت اصلاحات نتوانست رکورد تورم تک رقمی را ثبت کند.

دولت خاتمی با بروز انحراف برداشت از حساب ذخیره ارزی که در پی رشد قیمت نفت رخ داد، سه پایانی خود را با تورم ۱۵ درصدی سپری کرد تا متوسط نرخ تورم در دوره اصلاحات به ۷/۱۵ درصد برسد که پایین ترین متوسط نرخ تورم در میان دولت های موسوی، هاشمی و احمدی نژاد به شمار می رود.

محمود احمدی نژاد با شعار آوردن سر سفره فقرای پول نفت که با ظهور او شتاب بی سابقه قیمتی گرفت، در انتخابات دور نهم ریاست جمهوری پیروز شد. او دولت را با تورم ۴/۱۰ درصدی از خاتمی تحویل گرفت. دولت اوسولگرا برای تحقق شعار انتخاباتی اش توزیع گسترده دلارهای نفتی در میان مردم آغاز کرد و حتی برداشت های مکرر از حساب ذخیره ارزی هم توان پاسخگویی به عطش دلارهای نفتی که ایجاد شده بود، نداشت. بدین ترتیب حجم نقدینگی در سه سال اول ریاست جمهوری احمدی نژاد در مقایسه با حجم پول ایجاد شده در تاریخ اقتصاد ایران ۱۰۰ درصد رشد کرد. هر چند او و اعضای کابینه اش اعتقادی به رابطه نرخ تورم و حجم نقدینگی ندارند ولی نرخ تورم در ۴ سال ریاست جمهوری او از حدود ۱۲ درصد در سال ۸۴ تا ۹/۲۵ درصد در سال ۸۷ صعود کرد. نرخ تورم هر چند در سال ۸۴ تا ۱/۲۱ درصد کاهش یافت اما در دو سال بعد به ترتیب تا ۶/۱۳ و ۴/۱۸ درصد صعود کرد. دولت او در فاصله چهار سال میانگین نرخ تورم ۵/۱۷ درصدی را ثبت کرد. تا پس از دولت خاتمی پایین ترین میانگین نرخ تورم را در میان دولت های پس از انقلاب دستاوری کند. بدین ترتیب همچنان دو دولتی (موسوی و هاشمی) که افتخار حصول نرخ تورم تک رقمی را دارند، بالاترین میانگین نرخ تورم را نیز در اختیار دارند.

تسلیم نخواهد شد و به همین دلیل عراق به جای اینکه تاسیسات سیاسی-نظامی ایران را محور حمله قرار دهد مراکز اقتصادی را مورد حمله قرار داد.

در گزارشی که سازمان برنامه و بودجه وقت تحت عنوان «برآورد خسارت های جنگ احتمالی» منتشر کرد، تصریح شده است که میزان خسارت هایی که به ایران از منظر زیربنای اقتصادی در سال ۶۶ تحمیل شده از کل خسارت های شروع جنگ تا این زمان بیشتر بوده است.

در مجموع نخست هشت ساله وزیری میرحسین موسوی با میانگین نرخ تورم ۲/۱۹ درصدی در سال ۱۳۶۸ پایان یافت.

در سال اول ریاست جمهوری اکبر هاشمی رفسنجانی که با اتمام جنگ ۸ ساله آغاز شد، نرخ تورم تا حدود ۱۸ درصد پایین آمد. نرخ تورم بلافاصله در سال ۱۳۶۹ به کمتر از ۹ درصد رسید تا دولت سازندگی نیز افتخار حصول نرخ تورم تک رقمی را به دست آورده باشد.

در سال های اول پس از جنگ با وجود تزریق بالای منابع ارزی و ریالی به اقتصاد ایران به واسطه تجربه رشد دو رقمی اقتصاد و رونق کم سابقه اقتصادی نرخ تورم سیر نزولی داشت. ولی با کاهش قیمت نفت به دلیل پایان حمله عراق به کویت و بروز عدم تعادل های جدی در اقتصاد ایران که در نتیجه اجرای شتابان سیاست های تعدیل اقتصادی نرخ تورم در پی آزادسازی های صورت گرفته در سیستم قیمت های دولتی به یادگار مانده از دوره جنگ، افزایش یافت. به طوری که در قالب یک سیر صعودی به ۵/۴۹ درصد در سال ۱۳۷۴ رسید تا دولت سازندگی بیشترین نرخ تورم اقتصاد ایران را نیز تا کنون به نام خود ثبت کرده باشد. با آغاز سیاست های تثبیت اقتصادی و توقف اصلاح ساختار قیمت ها که تحت فشار منتقدان محافظه کار آن روز و اصولگرای امروز صورت گرفت، نرخ تورم در سال ۱۳۷۵ به حدود ۲۳ درصد کاهش یافت تا بحث اصلاح ساختار قیمت ها و حذف یارانه ها که روزگاری جفا به مستضعفان قلمداد می شد تا پیروزی اصولگرایان در انتخابات نهم به تعویق بیفتد.

پیروزی محمد خاتمی با شعار اصلاحات در انتخابات هفتم ریاست جمهوری توأم بود با اجرای طرح ساماندهی اقتصادی او برای التیام آن چه که اقتصاد بیمار می خواند. دولت خاتمی همچنین برنامه سوم توسعه اقتصادی را با هدف اصلاح ساختار اقتصادی تدوین و اجرا

## تحلیل روند صعود نرخ تورم در فاصله ۱۳۶۰ تا ۱۳۸۷

علی حق

بررسی سری زمانی نرخ تورم در فاصله سال های ۱۳۶۰ تا ۱۳۸۷ نشان می دهد که در دوران دو دولت هاشمی رفسنجانی، دولت سازندگی به طور متوسط بالاترین نرخ تورم را اقتصاد ایران تجربه کرده است. همچنین در دوران نخست وزیری میرحسین موسوی، کابینه جنگ ۸ ساله، میانگین نرخ تورم بیش از دوره ۴ ساله ریاست جمهوری محمود احمدی نژاد بوده است. در این فاصله زمانی بررسی شده دوران ریاست جمهوری محمد خاتمی، دولت اصلاحات، پایین ترین میانگین نرخ تورم را ثبت کرده است.

میرحسین موسوی در سال ۱۳۶۰ مدیریت اقتصاد ایران را پس از شروع جنگ با تورم ۲۳ درصدی تحویل گرفت. هر چند در اولین سال نخست وزیری او نرخ تورم ۲ دهم درصد رشد کرد ولی او توانست در قالب یک سیر نزولی نرخ تورم را تا سال ۱۳۶۴ به کمتر از ۱۰ درصد یعنی حدود ۶ درصد برساند. بدین ترتیب افتخار ثبت نرخ تورم تک رقمی به نام دولت موسوی رقم خورد. اما یک سال بعد نرخ تورم تا نزدیکی ۲۳ درصد صعود کرد. دو سال پایانی دولت او نیز شاهد رخداد نرخ تورم بیش از ۲۸ درصد بود.

کارشناسان در توضیح علت رشد جهشوار نرخ تورم در سال های پایانی دولت میرحسین موسوی بر این امر تاکید می کنند که از سال ۱۳۶۵ به بعد جنگ ایران و عراق از نظر اقتصادی وارد یک نقطه عطف شد. یک مساله این بود که قیمت هر بشکه نفت که در سال های ۵۷ و ۵۸ حول و حوش ۴۲ و ۴۳ دلار رسیده بود در سال های ۶۵ و ۶۶ تنها به بشکه ای ۵ و ۶ دلار رسید. این یعنی افت شدید در درآمدهای نفتی.

نکته دوم این بود که از سال ۱۳۶۵ استراتژی عراق انهدام تاسیسات اقتصادی ایران بود. یعنی جمع بندی رژیم وقت عراق این بود که ایران تا زمانی که به لحاظ اقتصادی بتواند جنگ را مدیریت کند،

## بیمارستان ها بازار سهام را بالا کشیدند

پیش بینی افزایش سودآوری بیمارستان ها بازار سهام را مثبت کرد.

همزمان با افزایش قیمت سهام شرکت های دارویی و بیمارستانی، بازار سهام آمریکا در جریان مبادلات روز دوشنبه شاهد افزایش شاخص ها بود.

به نقل از آسوشیتدپرس، بر این اساس شاخص داو جونز که شاخص قیمت سهام شرکت های صنعتی است با ۴۴ واحد رشد مواجه شد و سایر شاخص های اصلی بازار سهام نیز افزایش یافتند.

پیشتر سرمایه گذاران تصویب لایحه توسعه خدمات درمانی را پیش بینی کرده بودند ولی در پایان وقت اداری روز یکشنبه این لایحه با لحاظ برخی اصلاحات برای تصویب نهایی به مجلس سنا رفت. با این وجود قیمت سهام شرکت های دارویی و بیمارستانی همچنان به صعود خود ادامه داد.

مطابق مفاد این لایحه، قرار است تا طی ۱۰ سال آینده حدود ۹۳۸ میلیارد دلار برای افزایش حمایت های درمانی از ۳۲ میلیون نفر آمریکایی فاقد بیمه درمانی هزینه شود. این لایحه بازنده ها و برنده های جدیدی را در بازارهای مالی متولد کرد. بیمارستان ها که به افزایش کار و درآمد امیدوارتر شده اند شاهد رشد قیمت سهام بودند و در مقابل شرکت های بیمه بزرگ به دلیل اعمال محدودیت های تازه در برابر توسعه فعالیت خصوصی آنها با افت قیمت سهام مواجه شدند.

خدمات ارزی و بازرگانی

# راوندی

نامی مطمئن و آشنا

دفتر مرکزی لندن:

Tel: 020 7499 5455

Fax: 020 7629 2974

24 North Audley Street,

London W1K 6WD

(Off the Oxford St.)

Under New Licence No: 12113380

jravandi@btconnect.com

Dubai:

Tel: (9714) - 22 72 765

Fax: (9714) - 22 77 920

ravandi.emirates.net.ae

## مؤسسه حسابداری اویسی مدبّر (لندن)

عضو انجمن حسابداران انگلیس

Member of Association of Accounting Technicians  
Registered at: Office of Fair Trading;  
Credit Consumer Licensing, ICO

✓ ثبت حقوقی شرکتها و افراد حقیقی

Limited Companies, Sole, Partnership, LLP

✓ تهیه گزارشهای مالی و مالیاتی مورد تایید اداره مالیات

Tax, Account, VAT, CIS, PAYE

✓ تهیه برنامه های تجاری، انواع وامهای تجاری و مسکونی

Business Plans and Loans, Mortgages

✓ متخصص در بررسی و دفاع از دعاوی مالیاتی

Specialist Tax Investigations, Tax Planning

✓ خدمات ویژه برای دندانپزشکان: وام خرید کلینیک در مدت ۴۸ ساعت

NEW ADDRESS

Principal Accounting  
Suite 7 Time House,  
56B Crewys Road,  
Golders Green, NW2 2AD

Tel: 0208 209 1919

Email: ovace@principalaccounting.co.uk,

Website: www.principalaccounting.co.uk

NEW ADDRESS



نگاهی به فیلم «قفسه درد»

## تابلوهای راهنما برای رسیدن به اسکار!

یزدان سلحشور

«قفسه درد» به کارگردانی کاترین بیگلو فیلم فوق‌العاده‌ای نیست و احتمالاً برای کسانی که از سینما، توقعی بیشتر از این دارند که روایتگر یک داستان کوتاه یا رمان باشد، فیلم جذابی هم نیست.

- ۱- فیلم کاترین بیگلو فیلم خوبی است؟
- ۲- «قفسه درد» فیلم بدی است؟
- ۳- این فیلم، شایسته تصاحب جایگاهی بود که انتظار می‌رفت «آواتار» جیمز کامرون در اسکار امسال به دست آورد؟
- ۴- فیلم بیگلو یک فیلم روشنفکرانه است؟
- ۵- فیلم بیگلو یک فیلم سیاسی طرفدار سیاست‌های دولت آمریکاست؟
- ۶- فیلم بیگلو، فیلمی «ضدجنگ» است؟
- ۷- «قفسه درد» ادامه چه نوع سینمایی است؟
- ۸- آیا این فیلم، یک فیلم هالیوودی تمام‌عیار است؟

موقعی که در یک گفت‌وگوی رادیویی [که «رامتین شهبازی» کارشناس سینمایی‌اش بود و داشت برای اطلاع من که پشت خط بودم اعلام می‌کرد که صدای ما به طور زنده در آمریکای شمالی پخش می‌شود] شرکت کردم قرار بود در ۱۴ دقیقه به همه این سؤال‌ها جواب داده شود.

قبل از حضور صدای من در برنامه، شهبازی تحلیل مفصلی ارائه داده بود درباره وضعیت اسکار امسال و قرار بود این گفت‌وگوی دوطرفه، دریچه تازه‌ای باشد به موضوع؛ چالش من و شهبازی به حوزه‌های دیگر هم کشید و به سیاست ژوری‌های اسکار هم رسید و در نهایت ۱۴ دقیقه تمام شد در حالی که «مشکل» هنوز سرچایش بود.

متأسفانه یا خوشبختانه من مثل رامتین شهبازی و بخش اعظم منتقدان سینمایی ایرانی و آمریکایی، مخالف تمام‌عیار فیلم بیگلو نیستم. خوب، فیلم حساب و کتاب‌داری است که خلاقیت چندانی در حوزه کارگردانی از خودش نشان نمی‌دهد. نقش کارگردان در این فیلم نقش یک تکنسین است و تابع اجرای فیلمنامه در برداشته‌های مختلف و انتخاب بهترین برداشتی که می‌تواند منطبق باشد با اهداف فیلمنامه؛ بنابراین تصاحب جایزه بهترین کارگردانی توسط بیگلو، می‌تواند اعجاب‌برانگیز باشد اما نه در مراسم اسکار!



## موسسه حسابداری فاطمی

کلیمه امور حسابداری و مالیاتی VAT, PAYE  
ثبت حقوقی شرکتها، تهیه گزارشهای مالی،  
آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی (TAX RETURN)  
تهیه برنامه های تجاری BUSINESS PLAN  
اخذ انواع وامهای مسکونی، تجاری و تسهیلات  
بازرگانی.

تلفن: 020 8962 3400

فکس: 020 89623 440

موبایل: 079 5622 3876

7 Westmoreland House, Scrubs Lane

London, NW10 6RE

web: www.capitalaccountants.co.uk

e-mail: info@capitalaccountants.co.uk

موقعی که شهبازی، همان اول برنامه گفت که کسب چندین اسکار مهم توسط این فیلم شگفت‌انگیز بود مسلماً نمی‌توانستم با او موافق باشم. قوانین اسکار، گرچه نانوخته‌اند اما از پس، هرسال با غلظت و رقت‌هایی متفاوت به کار گرفته شده‌اند، کاملاً قابل پیگیری‌اند.

اسکار از آغاز تاریخ خود تاکنون، در معهود مواردی به کارگردان‌های خلاق توجه نشان داده (از بابت اعطای جایزه کارگردانی)؛ می‌توانید سری به مدارک و شواهد موجود بزنید و ببینید که در تمام این سال‌ها، فیلم‌های موفق و پیشنهاددهنده کدام فیلم‌ها بوده‌اند و آنهایی که جایزه گرفته‌اند کدام بوده‌اند.



فیلم «بیگلو» از لحاظ پرداختن به موقعیت سربازان آمریکایی در عراق، یادآور «جوخه» است و از نظر کلان روایتی که درباره جنگ عراق به دست می‌دهد یادآور آثار «ویتنام» و «وینتام» جان فورد و «کلاه سبزها» ی جان وین و «رمبو» جیمز کامرون؛ پس می‌توان دریافت این آمیختگی که در «اولین خون» تدکوف، به نفع صحنه‌های اکشن، دچار نقصان در «ریتم روشنفکرانه» شده اکنون پس از سه دهه، شکل قابل‌قبولی برای معنا شدن در آن چارچوب آرمانی یافته و لایق دریافت اسکار است.

از همه اینها که بگذریم، «قفسه درد» فیلمی است از کارگردانی که مرد نیست! همانطور که سفیدپوست نبودن، امتیازی شد برای اواما در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا! با این همه نباید از یاد برد که این فیلم، فیلمی کاملاً مردانه هم هست! و مخاطب در هیچ لحظه‌ای از آن، با نگاهی که بیانگر «جهان‌نگری زنانه» باشد مواجه نیست. ممکن است شما به عنوان یک مرد، فیلمی «زن‌محور» بسازید اما «جهان‌نگری مردانه» تان کاملاً در آن مشهود باشد مثل «شکست امواج» فون تریه.

این فیلم را اگر یک مرد هم می‌ساخت همین‌طور می‌ساخت با همین روابط و دیالوگ‌های کاملاً مردانه و همین ناسزاهای عمیقاً مردانه که نشانگر زبانی مردانه‌اند و همین فضای «مردمحور» که حتی فاقد نشانه‌های متنی زنانه‌اند، بنابراین اگر شما هم جای ژوری‌های اسکار بودید و فیلمی داشتید که کارگردانش یک زن بود اما آن را درست همانطوری ساخته بود که یک مرد ممکن است بسازد جایزه را به او می‌دادید.

یاد حرف‌های ناشری افتادم که در یکی از مراسم بزرگداشت زنده‌یاد فروغ فرخزاد پشت تریبون قرار گرفته بود و به عنوان ذکر خاطره و تعریف گفته بود: «ببین! فروغ، خیلی مرد بود! و آخرش «قفسه درد» یک داستان کوتاه است از همان‌هایی که رئالیست‌های آمریکایی خیلی خوب روی کاغذ روایت‌شان می‌کنند، اما جلوه سینمایی‌شان اغلب ملال‌آور است.

البته می‌توان پرسید چرا باید به چنین فیلم «ادبیات‌محور»ی جوایز تدوین تصویری و صوتی را هم داد؟ خوب، شما هم اگر جای ژوری‌های اسکار بودید و از نظرتان، یک فیلم، این همه امتیاز داشت، جوایز یاد شده را به همین فیلم نمی‌دادید؟!

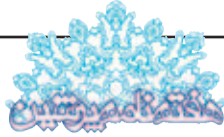
اسکار، حتی وقتی می‌خواهد به کارگردانی صاحب سبک که بخش اعظم کارگردانان جوان فعلی آمریکا و اروپا، از بغل دست «راننده تاکسی» او در را باز کرده‌اند و جلوی در سینما پیاده شده‌اند جایزه بدهد، به فیلمی جایزه می‌دهد که استاد، دکوپاژ سکانس‌های اصلی‌اش را، از روی «فیلم مبدأ» که هنگ‌کنگی است، اجرا کرده! پس نمی‌توان در این حوزه از اسکار انتظار زیادی داشت.

در مورد جایزه بهترین فیلم هم عوامل زیادی دخیل‌اند. اول اینکه «قفسه درد» فیلمی «علمی-تخیلی» نیست. کلاً اسکار حساسیت ویژه‌ای دارد نسبت به این «ژانر». لطفاً «ارباب‌حلقه‌ها» را مثال نیاورید. این سه‌گانه، هم پایگاه محکم ادبی دارد و هم متکی است به کهن‌الگوها و هم در حوزه اسطوره‌ها شکل می‌گیرد و نگاهی به گذشته دارد نه آینده؛ در ضمن یادتان باشد که چطور سال‌ها قبل، ژوری‌های اسکار به جای اعطای جایزه به «ئی‌تی»، تاج افتخار را روی سر «آتن بورو» و فیلم‌اش «گاندی» گذاشتند؟! «گاندی»، اکنون دیگر، فقط ملودرامی سیاسی است که تاریخ مصرفش سپری شده اما فیلم اسپیلبرگ هنوز پیشنهاد دهنده و «بروز» است.

دوم اینکه «قفسه درد» فیلم «فیلمنامه‌محور» است و از آن مهم‌تر «ادبیات‌محور» است و ژوری‌های اسکار، از همان آغاز به این دو ویژگی بسیار اهمیت داده‌اند. این طور به نظر می‌رسد که آنها هنوز هم التزام عملی دارند به این جمله: سینما، داستانی است که به جای خوانده شدن، دیده می‌شود!

سوم اینکه «قفسه درد» به رغم فیلمبرداری در فضاهای خارجی، فاقد «دورنما»ست و به نظر می‌رسد در چارچوب مکانی مشخصی فیلمبرداری شده (انگار همه چیز دکور باشد!) یعنی همان مکانیزمی که در سینمای استودیویی شاهدش هستیم و اسکار، همیشه دلبسته فیلم‌های استودیویی بوده.

چهارم اینکه «قفسه درد» فیلمی است درباره یک «جنگ» به نتیجه نرسیده» مثل ویتنام و مستقیماً مرتبط است با افکار عمومی و اسکار همیشه به جنبه‌های پوپولار آثار ارائه شده اهمیت داده. پنجم ژوری‌های اسکار، شاخه روشنفکری صنعتی «سرمایه‌محور»ند بنابراین به «محتوا» و «پیام» در مقابل فروش بالا اهمیت می‌دهند و آن را بخشی از هویت فرهنگی خود می‌دانند بنابراین...!



شکست «درباره الی»

## «مادر» فاتح جوایز فیلم آسیا شد

تریلر معمایی «مادر» به کارگردانی بونگ جون - هو از کره



جنوبی در چهارمین دوره جوایز فیلم آسیا برنده سه جایزه شد. به گزارش خبرآنلاین، مراسم جوایز فیلم آسیا سال ۲۰۱۰ دوشنبه شب در مرکز اجلاس و نمایشگاه هنگ کنگ برگزار شد و فیلم «مادر» که در شش بخش نامزد دریافت جایزه بود، جایزه بهترین فیلم را دریافت کرد.

این فیلم که به نمایندگی از کره جنوبی در بخش بهترین فیلم غیر انگلیسی زبان اسکار هشتاد و دوم حضور داشت، جوایز بهترین بازیگر زن (کیم های-جا) و بهترین فیلمنامه‌نویس (بونگ جون - هو و پارک ایون-کیو) را هم برد.

کیم های - جا بازیگر قدیمی سینمای کره جنوبی در فیلم «مادر» نقش مادری روستایی را بازی می‌کند که وقتی پسرش که عقب‌مانده ذهنی است، به قتل یک دختر دبیرستانی متهم می‌شود، با ناامیدی می‌کوشد بی‌گناهی او را ثابت کند.

این فیلم اولین بار در جشنواره کن به نمایش درآمد. لو چوان برای فیلم چینی «شهر زندگی و مرگ» درباره جنایات ژاپنی‌ها در جنگ جهانی دوم جایزه بهترین کارگردان را گرفت.

اصغر فرهادی («درباره الی»)، بونگ جون-هو («مادر»)، بریلانته مندوزا («لولو») و سونو سیون («ابراز عشق») دیگر رقبای بخش بهترین کارگردان بودند. فرهادی در بخش بهترین فیلمنامه‌نویس نیز نامزد دریافت جایزه بود.

«شهر زندگی و مرگ» همچنین جایزه بهترین فیلمبردار (کائو یو) را دریافت کرد.

وانگ زوکی برای حضور در نقش یک تاجر در چین سلطنتی در فیلم «محافظان و آدمکشان» جایزه بهترین بازیگر مرد را دریافت کرد و نیکلاس سه، ستاره پاپ هنگ کنگی هم برای بازی در این فیلم جایزه بهترین بازیگر مرد مکمل را برد.

«محافظان و آدمکشان» به کارگردانی تدی چان تولید مشترک هنگ کنگ و چین است. این فیلم در شش بخش بخت دریافت جایزه را داشت.

وای بینگ-هانگ از هنگ کنگ برای بازی در نقش یک مادر تنها در فیلم «در انتهای سپیده‌دم» جایزه بهترین بازیگر زن مکمل را گرفت. جایزه بهترین بازیگر تازه‌کار هم به نگ منگ-هوی برای بازی در این فیلم اعطاء شد که تولید مشترک کره جنوبی، مالزی و هنگ کنگ است.

بی ژنون-هیونگ برای تریلر خون‌آشامی «عطش» ساخته پارک چان-ووک از کره جنوبی جایزه بهترین جلوه‌های ویژه تصویری را دریافت کرد. آلن-پاسکال هوسیو و پاتریک دشن و لی تیان-جو برای فیلم تایوانی «چهره» برنده جایزه بهترین طراح صحنه شدند.

لو تا-یو برای فیلم هنگ کنگی «انتقام» برنده جایزه بهترین آهنگساز شد و جایزه بهترین تدوین‌گر به لی چاتامتی‌کول برای فیلم مالزیایی Karaoke اعطاء شد.

آمی‌تاب باچان فوق ستاره سینمای هند جایزه یک عمر دستاورد چهارمین جوایز فیلم آسیا را دریافت کرد و جایزه نقش چشمگیر در سینمای آسیا به ژانگ ییمو فیلمساز افسانه‌ای چینی رسید. جان وو فیلمساز هنگ کنگی هم جایزه کارگردان فیلم‌های پرفروش را گرفت.

تونی لیونگ کار-فای بازیگر هنگ‌کنگی رئیس هیئت داوران چهارمین دوره جوایز فیلم آسیا بود و ۱۳ داور دیگر او را همراهی کردند.

امسال در مجموع ۳۷ فیلم آسیایی در ۱۴ بخش برای دریافت جوایز فیلم آسیا رقابت داشتند. جامعه جشنواره بین‌المللی فیلم هنگ کنگ برگزارکننده این جوایز است.

هالیوود ریپورتر / ۲۲ مارس

## بزرگترین جشنواره مستند آمریکای شمالی با «بچه‌ها» آغاز می‌شود

مستند فرانسوی «بچه‌ها» ساخته تامس بلیمز به عنوان فیلم افتتاحیه هفدهمین جشنواره هات داکز در کانادا انتخاب شد.

جشنواره هات داکز ۲۰۱۰ که از آن به عنوان بزرگترین جشنواره مستند در آمریکای شمالی یاد می‌شود، روز ۲۹ آوریل (۹ اردیبهشت) آغاز خواهد شد و تا ۹ مه (۱۹ اردیبهشت) ادامه دارد.

مستند «بچه‌ها» آغازگر این دوره جشنواره هات داکز است. این فیلم درباره چهار بچه از مغولستان، نامیبیا، سان فرانسیسکو و توکیو است که اولین قدم‌های خود را در زندگی برمی‌دارند.

امسال ۱۶۶ فیلم از ۴۱ کشور در جشنواره هات داکز روی پرده می‌رود. مستند «راش: آن سوی صحنه روشن» ساخته اسکات

مک‌فیدن و سم دان دیگر فیلمی است که در روز افتتاحیه جشنواره امسال نمایش داده می‌شود.

این فیلم که تصویری از گروه راک کانادایی «راش» است، اولین بار در این کشور در جشنواره هات داکز روی پرده می‌رود.

مستند زندگی‌نامه‌ای «همه چیز درست می‌شود» ساخته استیون سودربرگ درباره اسپالدینگ گری که اولین بار در جشنواره اسلم‌دنس به نمایش درآمد و «کازینو جک و ایالات متحده پول» به کارگردانی الکس گیبینی درباره جک آبراموف، واسطه سیاسی و لابی‌گر حزب جمهوری‌خواه آمریکا، دیگر فیلم‌های این دوره جشنواره هات داکز هستند.

تعدادی از برندگان دوره اخیر جشنواره ساندنس نیز در دوره هفدهم جشنواره هات داکز حضور دارند. از جمله «گردشگران فضایی» ساخته کریستیان فری کارگردان سوئیسی که جایزه کارگردانی بخش مستند سینمای جهان ساندنس را برد. این فیلم درباره مسافران فضایی بسیار ثروتمند است.

هالیوود ریپورتر / ۲۳ مارس

GOLCHIN WEDDING PLANNERS LTD.

# موسسه پذیرائی گلچین

مشاور، طراح و برگزار کننده جشنهای شما

( عروسی - نامزدی - تولد - مهمانیهای خصوصی - مراسم عزاء )

تهیه بهترین و مجلل ترین سالن ها، هتل ها، کشتی ها و چادرها در فضای باز با سرویس پذیرایی کامل

با انواع غذاهای ایرانی فرنگی و دریایی به همراه

کیک - گل آرایشی - ماشین عروس - کالسکه عروس - سفره عقد - فیلمبرداری

عکاسی - موزیک زنده - آرایشگاه و آرایشگر همراه عروس

## گلچینی از بهترین تزئینات غذایی با مدرنترین سرویس

سرویس مخصوص غذا جهت میهمانی های شما



info@golchin.co.uk

07904 515 081

Suit 226 Trafalgar House, Grenville Place, Mill Hill

London NW7 3SA - T: 020 8959 3611, F: 020 8906 1700

برای مشاهده گلچینی از خدمات ما به وب سایت گلچین مراجعه فرمائید

www.golchin.co.uk

دست گل عروس و کارت عروسی  
هدیه از طرف موسسه پذیرائی گلچین  
از اول ژانویه تا آخر جولای ۲۰۱۰



# قاچاق چیان به جای مواد مخدر به زعفران روی آورده اند!

Telegraph

باند‌های تبهکار در قسمت‌هایی از جهان به جای مواد مخدر به تجارت زعفران روی آورده اند. قاچاق این ادویه سودی بالاتر از طلا برای این باندها به همراه آورده است.

باند‌های تبهکار در قسمت‌هایی از جهان به جای مواد مخدر به تجارت زعفران روی آورده اند. قاچاق این ادویه سودی بالاتر از طلا برای این باندها به همراه آورده است.

تفاوت بسیار بالای قیمت این محصول در کشورهای جهان سبب شده است بسیاری از مجرمان به سمت قاچاق این ادویه روی بیاورند و از این راه سود سرشاری به جیب بزنند.

مالیات‌ها و عوارض گمرکی دست به قاچاق این محصول می‌زنند تا سود خود را افزایش دهند. تصور می‌شود که گروه‌های تبهکار فعال در کشور هند، در عربستان و امارات متحده عربی نیز در حال فعالیت هستند.

یک سخنگوی حمایت از حقوق مشتریان در کشور هند اعلام کرد، قاچاق زعفران تبدیل به شغل پردرآمدی شده است به طوری که قاچاقچیان بابت هر سفر خود نزدیک به ۲۵ هزار دلار درآمد کسب می‌کنند. این در حالی است که کشف این ماده در فرودگاه‌ها چندان هم ساده نیست، زیرا بسیاری از دستگاه‌های تصویربرداری قادر به شناسایی این ادویه در چمدان‌ها نیستند.

بیشتر زعفران مورد نیاز هندوستان در کشمیر تهیه می‌شود، اما تولید این ماده از ۲۰ سال پیش از حدود ۴۰ تن در سال به ۶ تن کاهش پیدا کرده است، که بسیاری مشکلات آب یاری، تغییرات آب و هوایی و آلودگی منطقه را علت اصلی این موضوع می‌دانند. به همین دلیل قیمت این محصول در طول ۳ سال گذشته به بیش از دو برابر افزایش یافته است.

شاکیل احمد میر از سازمان تولید زعفران کشمیر در این باره گفت: خشکسالی‌هایی که در سال ۲۰۰۰ و ۲۰۰۵ در این منطقه رخ داده است، تولید زعفران را با مشکلات زیادی روبه رو کرده است. به دلیل نداشتن امکانات کافی برای آب یاری و مبارزه با آفات، تولید زعفران در طول ۱۰ سال گذشته نزدیک به ۸۵ درصد کاهش پیدا کرده است.



مقامات گمرکی هشدار داده اند که حمل و نقل غیر قانونی این ادویه قرمز رنگ در بسیاری از فرودگاه‌ها رشد نگران کننده ای داشته است و هر روز چند نفر به اتهام قاچاق زعفران دستگیر می‌شوند.

برای مثال مقامات کشور هند ادعا کرده اند هر روز تا سه باند قاچاق زعفران را که در حال تلاش برای انتقال این ادویه از ایران به هند هستند شناسایی و دستگیر می‌کنند. علت اصلی قاچاق این ادویه تفاوت بسیار بالای قیمت آن در بین کشورهای جهان است. برای مثال هر کیلو زعفران در ایران قیمتی نزدیک به هزار و ۱۰۰ دلار دارد، اما بعد از انتقال به کشور هند قیمت آن به دو برابر افزایش پیدا می‌کند.

تقاضای بسیار زیاد برای زعفران سبب شده است که قیمت این محصول تا این حد افزایش داشته باشد.

البته زعفران به صورت قانونی از ایران به کشورهای دیگر مانند هند ارسال می‌شود، اما مجرمان برای فرار از

است. اما هنوز هم تقاضا برای این ادویه بسیار در کشور چین بالاست و باند‌های مافیایی که اکثراً در جنوب کشور هند استقرار پیدا کرده اند با قاچاق زعفران از ایران سعی می‌کنند آن را با قیمت کمتری نسبت به زعفران تولید هند به فروش برسانند.

اگرچه کاهش تولید زعفران در هند تاثیر زیادی روی قیمت این محصول در این منطقه داشته است، اما بازارهای اروپایی چندان تحت تاثیر این کاهش تولید قرار نگرفته اند. دلیل آن هم این است که کشورهای ایران و اسپانیا قسمت اعظم نیاز به زعفران جهانی را تامین می‌کنند.

علاوه بر استفاده غذایی، زعفران در مراسم مذهبی، تولیدات دارویی و درمانی و صنعت رنگرزی استفاده‌های زیادی دارد.

تلگراف، ۲۳ مارس

## آب آلوده بیشتر از جنگ انسان‌ها را به کام مرگ می‌کشد



دبیر کل سازمان ملل عدم دسترسی به آب سالم و بهداشتی را یکی از بزرگ‌ترین مشکلات مردم جهان دانست

بان کی مون دبیر کل سازمان ملل در پیامی به مناسبت بزرگداشت روز جهانی آب اعلام کرد: تعداد افرادی که به دلیل عدم دسترسی به آب مطمئن و سالم جان خود را از دست می‌دهند از افرادی که از در همه خشونت‌ها و ناآرامی‌های جهان مانند جنگ جان خود را از دست می‌دهند بیشتر است. یونسف اعلام کرده است که بیش از ۱۵۵ میلیون نفر که نزدیک به ۳۹ درصد جمعیت غرب و مرکز آفریقا را تشکیل می‌دهند به آب سالم دسترسی ندارند و فقط ۸ کشور از مجموع ۲۴ کشور منطقه در حال تلاش برای رسیدن به اهداف کاهش فقری هستند که تا سال ۲۰۱۵ تعیین شده است.

آقای بان در این باره گفت: این مرگ و میرها با انسانیت مشترک انسان‌ها در تضاد است و تلاش‌های بسیاری از کشورهای را برای رسیدن به رشد بالقوه شان را کم‌رنگ می‌کند.

هر روز ما میلیون‌ها تن فاضلاب و پسماندهای صنعتی و کشاورزی را وارد آب‌های جهان می‌کنیم. به این ترتیب آب سالم و پاکیزه در بسیاری از مناطق جهان نایاب شده و ممکن است با تغییرات آب و هوایی نایاب‌تر هم بشود. هیلاری کلینتون هم در این باره ابراز نگرانی کرده و صلح و امنیت جهانی را در گرو دسترسی به آب دانسته است.

او در این باره گفت: دسترسی به منابع آب سالم بسیار برای امنیت بشر حائز اهمیت است. این موضوع حتی برای تامین امنیت ملی نیز اهمیت زیادی دارد. یونسف در گزارشی اعلام کرده است که وضعیت آب در غرب و مرکز آفریقا به یک معضل بزرگ درآمده است و این منطقه کم‌ترین دسترسی به آب را در سطح جهان دارد.

از سال ۱۹۹۰ تا سال ۲۰۰۸ تعداد افرادی که در این منطقه به آب دسترسی ندارند از ۱۲۶ میلیون نفر به ۱۵۵ میلیون نفر رسیده است.

تلگراف، ۲۳ مارس

## پول به شرطی باعث شادی می‌شود که شما داشته باشید و دیگران نداشته باشند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد پول فقط به شرطی برای شما شادی به همراه می‌آورد که شما بیش‌تر از دوستان و همسایگان داشته باشید.

با وجود پیشرفت‌های زیادی که در طول ۴۰ سال گذشته در زمینه استانداردهای زندگی در بریتانیا صورت گرفته است هنوز هم بسیاری از انسان‌ها از زندگی خود احساس شادی نمی‌کنند.

دانشمندان با انجام تحقیقاتی متوجه شدند داشتن خودروی پیشرفته و گران‌قیمت، خانه بزرگ و شغل خوب فقط به شرطی برای شما شادی به همراه می‌آورد که دوستان و همسایگان شما این امکانات را در اختیار نداشته باشند یا کمتر داشته باشند.

تلاش کسب پول و ثروت بیش‌تر باعث می‌شود مردم ساعت‌های بیش‌تری را صرف کار کردن کنند تا بتوانند خود را در نردبان اجتماعی بالاتر ببرند.

دکتر کریس بویس از دپارتمان روانشناسی دانشگاه وارویک گفت: امروزه بسیاری از انسان‌ها قربانی نارضایتی مزمن از زندگی‌شان هستند.

او برای بررسی این موضوع تحقیقی را روی بیش از ۱۰ هزار نفر و در طول هفت سال انجام داد تا میزان شادی انسان‌ها را در مقابل میزان درآمدی که کسب می‌کنند بررسی کند.

در این تحقیقات مشخص شد مردم فقط زمانی که بیش‌تر از همسایگان خود پول و ثروت دارند شادترند.

دکتر بویس در این باره گفت: استانداردهای زندگی در طول ۴۰ سال گذشته پیشرفت چشمگیری داشته است، اما این پیشرفت برای همه بوده است. بنابراین اگر شما دارای خودروی گرانبه‌تری هستید و همسایگان شما هم دارای همین خودروها هستند، احساس شادی زیادی به شما دست نمی‌دهد.

بنابراین اگر شما دارای بهترین خانه یا خودرو در محله خود نیستید شاید چندان

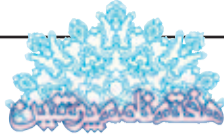
احساس شادی از داشتن خودرو یا ماشین معمولی به شما دست ندهد.

دکتر بویس در ادامه گفت: رشد اقتصادی ممکن است باعث ثروتمندتر شدن یک جامعه شود، اما الزاماً باعث شادتر شدن افراد آن جامعه نخواهد شد.

جهت درج آگهی در هفته نامه پرشین با شماره تلفن

۰۲۰۸۴۵۵۴۲۰۳  
۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

تماس حاصل فرمائید



## SAMYANI EXCHANGE

# صرافی سمیانی

## صراف قدیمی و مجاز لندن

نقل و انتقال ارز به ایران  
و سایر کشورهای جهان

شماره ثبت: 12286789

020 8332 9030

020 8286 1226

219 Lower Mortlake Road,  
Richmond, Surrey TW9 2LN

من میدانم چاپ داستان من در جهان میتواند اهمیت بسیار زیادی داشته باشد.

این کتاب توسط روزنامه نگار فرانسوی دلفین مینوی نوشته شد و برای اولین بار سال گذشته در فرانسه چاپ شد. ناشران تصمیم دارند آن را به ۱۹ زبان زنده دنیا منتشر کنند تا همه بتوانند آن چه را که بر این کودک رفته است بخوانند.

نوجود دوسال پیش و زمانی که نام او در روزنامه یمین تایمز به عنوان یک تازه عروس کودک مطرح شد مورد توجه قرار گرفت. او در آن سال به نیویورک سفر کرد و عنوان زن سال را از مجله زنان Glamour دریافت کرد و به عنوان یک سمبل بینالمللی از حقوق زنان در جهان مطرح شد.

در این کتاب آمده است که زمانی که نوجود فقط ۹ سال داشت، پدرش او را وادار به ازدواج با یک مرد که بیش از سه برابر او سن داشت کرد.

او سپس از تجربه بسیار دردناکی سخن میگوید که بعد از ازدواج بر او رفته است و دوران کودکی او را تبدیل به کابوسی دردناک کرده است.

او در این باره میگوید: هر چه قدر که من فریاد میکشیدم، هیچ کس به کمک من نمیآمد. او مرا کتک میزد و من باید به خواسته او تن میدادم.

زمانی که او بالاخره توانست خانواده خود را در شهر صنعا ملاقات کند، به یک دادگاه فرار کرد و با کمک یک وکیل حقوق بشر یمینی توانست از دادگاه حکم طلاق خود را بگیرد و به این ترتیب اولین عروسی باشد که در این سن در خاورمیانه طلاق گرفته است.

بعدها یک ناشر فرانسوی به خانواده فقیر او کمک کرد تا یک خانه بخرند. اکنون نوجود در حال تحصیل کردن است و زندگی نسبتاً خوبی دارد.

او در این باره گفت: سال گذشته زندگی من در فقر و بدبختی میگذشت، اما الان زندگی متوسط و شادی دارم.

ماجرای او باعث شد که شهروندان یمینی به دنبال تصویب قانونی برای ممنوعیت ازدواج قبل از سن ۱۸ سالگی باشند و به کابوس بسیاری از این کودکان پایان دهند.

اما یونیسف اعلام کرد هنوز هم یک چهارم دختران یمینی قبل از سن ۱۵ سالگی ازدواج میکنند. توجه ناکافی به حقوق بشر، وضعیت دشوار اقتصادی و فرهنگ پایین خانوادهها یکی از اصلی ترین دلایل ازدواج زود هنگام کودکان است.

ازدواج زود هنگام کودکان یکی از مشکلات بزرگ در کشورهای خاورمیانه است. سالانه کودکان زیادی قربانی این موضوع می شوند و تعدادی نیز به دلیل بارداریهای زود هنگام جان خود را از دست می دهند.

ام اس ان، ۲۰ مارس

در صورتی که همه افراد یک جامع ثروتمندتر شوند تاثیر چندانی در شادی کلی افراد آن جامعه به وجود نخواهد آمد، آن هم به این دلیل است که برای شادتر بودن بیشتر از دیگران داشتن مهم است. در صورتی که فردی تمام مدت به دنبال کسب پول و ثروت بیشتر باشد تا خود را از اطرافیان خود بالاتر ببرد ممکن است مجبور شود چیزهای دیگری مانند خانواده و دوستان خود را فدا کند که این مشکل در بسیاری از خانواده های امروزی دیده می شود.

تلگراف، ۲۲ مارس

## من در ۹ سالگی ازدواج کردم و در ۱۰ سالگی طلاق گرفتم



نوجود علی دختری است که در سن ۹ سالگی با مردی که سه برابر خودش سن داشت ازدواج کرد و یک سال بعد با گرفتن طلاق از او در یمین تاریخ ساز شد.

نوجود علی دختری است که در سن ۹ سالگی با مردی که سه برابر خودش سن داشت ازدواج کرد و یک سال بعد با گرفتن طلاق از او در یمین تاریخ ساز شد.

"من نوجود هستم، ۱۰ ساله و طلاق گرفته ام" عنوان کتابی است که این ماه به زبان انگلیسی در آمریکا به چاپ رسیده و قرار است به زودی به زبان عربی هم منتشر شود. با چاپ این کتاب به زبان عربی، این کودک ۱۲ ساله هم میتواند داستان زندگی خود را که توجه جهانی را جلب کرده است بخواند.

او در این باره گفت: به جز قسمت هایی که من به نویسندگان کتاب گفتم، خودم از محتوای کتاب آگاهی ندارم. هر روز انتظار میکشتم تا این کتاب به زبان عربی منتشر شود تا من هم بتوانم آن را بخوانم.

# جدیدترین تکنولوژی تلویزیونی دنیا

دیگر احتیاج به دیش و کامپیوتر ندارید

## B.Ford

۲۵۹ پوند + هزینه پست



بدون نیاز به دیش ماهواره و تنظیمات پیچیده

بدون نیاز به سیم کشی و نصب

قابل حمل به هر مکان و در هر زمان

۵۵ کانال لس آنجلسی

۲۵ کانال از داخل ایران

۱۲ کانال افغانی - ۳ کانال تاجیک

۲۹۰ سریال ایرانی هر کدام با بیش از ۲۵ تا ۳۰ قسمت

۶ کانال هندی

مسابقات ورزشی، ۲۶۰ فیلم سینمایی، موزیک و سرگرمی

بهمراه ۱۵۰ کانال ارمنی، کردی، ترکی و آشوری + ۲۰۰ کانال

انگلیسی و کشورهای مختلف

تنها چیزی که شما نیاز دارید اینترنت Broadband بدون

کامپیوتر با سرعت ۲۰-۱۶ مگابایت و بالاتر

۰۷۹۴۶۰۰۷۲۵۰

ساعات کار ۹/۳۰ صبح تا ۷/۳۰ شب



## جایزه پن/فاکتر به «رقص‌های جنگ» رسید

شرمن الکسی نویسنده سرخ‌پوست آمریکایی با کتاب «رقص‌های جنگ» برنده جایزه سال ۲۰۱۰ بنیاد پن/فاکتر در بخش داستانی شد.



این جایزه که در واشنگتن اهدا می‌شود به دلیل سبک روایی نوین و وسعت موضوع به شرمن الکسی تعلق گرفت. «رقص‌های جنگ» مجموعه‌ای از بخش‌های داستانی است که با شعر فاصله‌گذاری شده‌اند.

ال یانگ، داور این جایزه در بیانیه‌ای اعلام کرد: «کتاب «رقص‌های جنگ» موضوعات و مسائل گسترده‌ای را شامل می‌شود؛ وظیفه پدری و مادری، طلاق، روابط قطع‌شده، مشکلات نژادی، استفاده از مواد مخدر، حادثه یازده سپتامبر و روایت دروغین در برابر آنچه واقعا رخ داده، تمامی مسائل اندوه‌باری که دیگر با آنها سروکار نداریم.»

شرمن الکسی ساکن سیاتل، برنده جایزه «کتاب ملی» در سال ۲۰۰۷ در بخش ادبیات «خوانندگان جوان» و اخیراً برنده جایزه «یک عمر دستاورد ادبی» از «حلقه نویسندگان بومی آمریکا» است.

او سرخ‌پوست و بزرگ شده محل اسکان سرخ‌پوستان در ۵۰ مایلی «اسپوکان» است. الکسی در دوران کودکی دچار بیماری طولانی مدتی بود و بنابراین خود را برای زندگی خواندن و نوشتن آماده کرد. او تنها سرخ‌پوست دبیرستانش بود و در ورزش به چهره‌ای شاخص بدل شد، الکسی این تجربیات را در رمان رده سنی بزرگسالان به نام «خاطرات کاملاً حقیقی سرخ‌پوستی موقت» به نگارش درآورده است.

او پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه ایالت واشنگتن در چند دانشگاه دستیار آموزشی شد و دو مجموعه شعر منتشر کرد. بسیاری از آثار او در محافل ادبی تحسین شده‌اند، از جمله مجموعه داستان «مشت‌زنی لون رنجر و تونتو در بهشت» که برنده جایزه «پن/همینگوی» برای بهترین کتاب داستانی اول شد. توجه به این کتاب منجر به ساخته شدن فیلمی به نام «Smoke Signals» شد که در جشنواره فیلم ساندنس سال ۱۹۹۸ دو جایزه به خود اختصاص داد.

الکسی روز ۸ ماه مه امسال جایزه ۱۵ هزار دلاری‌اش را در جریان سی‌امین سالگرد فعالیت بنیاد «پن/فاکتر» دریافت می‌کند.

باربارا کینگ‌سالور، لورین ام. لویز، لوری مور و کولسون وایت هد دیگر نویسندگانی بودند که در فهرست نهایی این جایزه قرار داشتند.

واشنگتن پست / ۲۳ مارس

## تمام کتاب‌های جان گریشام الکترونیکی می‌شوند

جان گریشام نویسنده کتاب‌های پرفروش برای ورود به دنیای دیجیتال آماده شده است.

پس از گذشت یک سال از اعلام موافقت گریشام با انتشار کتاب‌هایش به صورت الکترونیکی، روز سه‌شنبه ناشر آثار او به‌طور رسمی اعلام کرد تمامی ۲۳ کتاب این نویسنده رمان‌های دادگاهی به صورت متن الکترونیکی قابل خریداری است. سونی مهتا، مدیر و سردبیر گروه انتشارات ناپف دابلدی در بیانیه‌ای اظهار داشت: «جان گریشام یکی از بزرگترین داستان‌گوهای تمام دوران است. الکترونیکی کردن کتاب‌های او یکی از هیجان‌انگیزترین اقدامات ما تا به امروز در عرصه الکترونیک است و اطمینان داریم نسلی جدید از خوانندگان آثار او پیدا خواهیم کرد.»

گریشام که نویسنده آثار محبوبی چون «شرکت» و «پرونده پلیکان» است، حس مشخصی نسبت به پدیده کتاب‌الکترونیکی و بازار رو به رشد آن ندارد. تخمین زده می‌شود این بازار سه تا پنج درصد کل خریدها را شامل شود. او پارسال در گفت‌وگویی در برنامه «تودی» اعلام کرد اگر بازار کتاب الکترونیک رونق بگیرد «آن وقت باید بسیاری از کتاب‌های فروشی‌ها و انتشارات را تعطیل کنیم چون همه چیز را به صورت آنلاین می‌خریم. من مشکلی نخواهم داشت، اما بسیاری از نویسندگان با استعداد تازه‌کار برای چاپ آثارشان با مشکلات بسیاری روبه‌رو می‌شوند.»

به النور کاتن اهل نیوزلند با رمان «تمرین» و لیلیا لالامی اهل مراکش با رمان «پسر پنهانی» اشاره کرد.

دیزی گوودوین تهیه‌کننده تلویزیون و رئیس گروه داوران امسال در این مورد گفت: «در انتها ما فهرستی از آثار محکم، اصیل و لذت‌بخش را انتخاب کردیم که انواع خوانندگان را به خود جذب می‌کند.»

این جایزه سالانه به زنی نویسنده تعلق می‌گیرد که به زبان انگلیسی رمان نوشته باشد و ملیت نویسنده نقشی در انتخاب گروه داوران ندارد. برنده این جایزه چکی به مبلغ ۴۵ هزار دلار دریافت می‌کند. برنده روز ۹ ژوئن معرفی می‌شود. فهرست نهایی نامزدهای این جایزه روز ۲۰ آوریل اعلام خواهد شد.

فهرست زیر نام نویسنده، نام کتاب و ملیت نویسنده فهرست اولیه نامزدهای امسال این جایزه است:

۱. «رزی آلیسون» / «فکر و خیال تو» / «بریتانیا» ۲. «النور کاتن» / «تمرین» / «نیوزلند» ۳. «کلر کلارک» / «سرزمین‌های وحشی» / «بریتانیا» ۴. «آماندار کریگ» / «دل‌ها و عقل‌ها» / «بریتانیا» ۵. «روپا فاروگی» / «آنطور که اشیا به نظر می‌آیند» / «بریتانیا» ۶. «ربکا گاورز» / «دل شکسته» / «بریتانیا» ۷. «ام‌جی. هایلند» / «اینپتوری» / «بریتانیا» ۸. «سیدی جونز» / «جنگ‌های کوچک» / «بریتانیا» ۹. «باربارا کینگزلاور» / «از قلم افتادگی» / «آمریکا» ۱۰. «لیلیا لالامی» / «پسر پنهانی» / «مراکش» ۱۱. «آندرا لوی» / «ترانه بلند» / «بریتانیا» ۱۲. «آتیلا لاک» / «مد آب سیاه» / «آمریکا» ۱۳. «هیلاری منتل» / «تالار گرگ» / «بریتانیا» ۱۴. «ماریا مک‌کان» / «وحشی گری» / «بریتانیا» ۱۵. «نظیفه محمد» / «پسر بلک مامبا» / «بریتانیا» ۱۶. «لری مور» / «دروازه‌ای در پای پلکان» / «آمریکا» ۱۷. «مونیک رافی» / «زن سفید سوار بر دوچرخه سبز» / «اسپانیا-بریتانیا» ۱۸. «امی سکویل» / «نقطه سکون» / «بریتانیا» ۱۹. «کاترین استاکت» / «کمک» / «آمریکا» ۲۰. «سارا واترز» / «غریبه کوچک» / «بریتانیا»

رویترز / ۱۷ مارس

## نامزدهای جایزه ویژه نویسندگان زن معرفی شدند



فهرست اولیه نامزدهای جایزه «اورنج» که به نویسندگان زن تعلق می‌گیرد معرفی شدند.

آندرا لوی و هیلاری منتل بانوان دنیای ادبیات برای دریافت جایزه «اورنج» سال ۲۰۱۰ در رشته ادبیات داستانی که هر ساله به بهترین نویسنده زن به زبان انگلیسی تعلق می‌گیرد باید با هفت رمان‌نویس تازه‌کار رقابت کنند. لوی اهل بریتانیا است و سال ۲۰۰۴ با نوشتن رمان «جزیره کوچک» به این جایزه دست یافت. «جزیره کوچک» داستان زندگی مهاجران جاماییکایی در بریتانیا را روایت می‌کند.

«لوی» امسال با رمان «ترانه بلند» در فهرست اولیه نامزدها قرار گرفته و این درحالی است که منتل با رمان تاریخی تحسین‌شده‌اش به نام «تالار گرگ» نامزد این جایزه شده است. منتل سال گذشته برنده جایزه بوکر شد.

در میان رمان‌نویسان تازه‌کار این فهرست ۲۰ نفره می‌توان

## بهترین ترجمه‌های سال انتخاب شدند

بهترین ترجمه‌های سال از زبان‌های مختلف به زبان انگلیسی در دو بخش داستانی و شعر معرفی شدند.

ترجمه رمانی از زبان عبری و مجموعه شعری از زبان روسی به انگلیسی جوایز بهترین ترجمه سال به زبان انگلیسی را کسب کردند.

ترجمه رمان «اعترافات نوا وبر» نوشته‌ی «گیل هارون» جایزه

بهترین ترجمه در بخش داستانی را برای «دالیا بیلو» مترجم این کتاب به ارمغان آورد. این کتاب را انتشارات «ملویل هاوس» منتشر کرده است.

جایزه بهترین ترجمه شعر برای کتاب «نسخه روسی» نوشته «النا فانیلوا» به دو مترجم کتاب «جنیا توروسکایا» و «استفانی سنلدر» تعلق گرفت. این کتاب را انتشارات «آگلی داکلینگ» منتشر کرده است.

این جوایز از سه سال پیش به همت موسسه «سه درصد» که بانک آثار ترجمه‌شده در «دانشگاه روچستر» است برپا شده. این موسسه جایزه نقدی ندارد.

آسوشیپدپرس / ۱۰ مارس

انجمن شاعران ایران

انجمن شاعران ایران

شعبه لندن

برای سال تحصیلی ۸۹-۸۸

کلاس‌های حضوری و مکاتبه‌ای خوشه‌ای برگزار می‌کند

علاقه‌مندان جهت ثبت نام اطلاع و بانگنسی بیشتر به روز می‌توانند

با شماره تلفن ۰۲۰۷۶۰۸۰۷۷ و ۰۷۹۶۲۳۹۲۲۲۰ تماس حاصل فرمایند

وبسایت انجمن: www.aklondon.co.uk

پارسی‌شده

از ساعت ۱۱ الی ۱۲ بعد از ظهر

مجمع آموزش‌های ایران

کانون ترجمه‌اندکن

30-32 SOUTHERTON ROAD  
LONDON W6 0PH

بسته

از ساعت ۱۱ الی ۱۲ بعد از ظهر

مجمع آموزش‌های ایران

100 GARTON VALE  
LONDON NW6 5HE

پارسی‌شده

از ساعت ۱۱ الی ۱۲ بعد از ظهر

دفتر انجمن شاعران ایران لندن

55-57 BANNER STREET  
LONDON EC1Y 8PX





## کوتاه از ادبیات

### برندگان نهمین دوره جایزه هوشنگ گلشیری

داوری نهمین دوره جایزه هوشنگ گلشیری به پایان رسید و برترین مجموعه داستان‌های منتشرشده در سال ۱۳۸۷ به انتخاب داوران این جایزه، معرفی شدند.

همانطور که پیش‌تر اعلام شده بود، بنیاد گلشیری بر آن شده است که تا فراهم آمدن شرایط مطلوب‌تر جایزه گلشیری را به صورت دوسالانه برگزار کند. مطابق اعلام قبلی، امسال فقط مجموعه داستان‌های منتشرشده در سال ۱۳۸۷ بررسی شدند و دوره بعدی جایزه به بررسی دو سال زمان اختصاص خواهد داشت.

در مرحله اول یا مرحله نظرخواهی نهمین دوره جایزه گلشیری، بنیاد بر مبنای نظر کارشناسی نویسندگان و منتقدانی که به‌رغم تمامی مشکلات پذیرفتند بنیاد را یاری کنند نامزدهای این دوره را تعیین و معرفی کرد.

کامران بزرگ نیا، محمود حسینی زاد، علی خدایی، رضا دانشور، لی لی گلستان کتاب‌های نامزد دریافت جایزه را بررسی و آرای خود را به شرح زیر اعلام کردند:

برترین مجموعه داستان‌های نهمین دوره جایزه هوشنگ گلشیری (به ترتیب الفبایی نام کتاب)

در بخش مجموعه داستان اول:

«آویشن قشنگ نیست» نوشته حامد اسماعیلیون، نشر ثالث و «مرگ‌بازی»، نوشته پدram رضایی‌زاده، نشر چشمه مشترکا بالاترین امتیاز را کسب کردند.

در بخش مجموعه داستان:

«آنجا که پنچرگیری‌ها تمام می‌شوند»، نوشته حامد حبیبی، انتشارات ققنوس و «برف و سمفونی ابری»، نوشته پیمان اسماعیلی، نشر چشمه مشترکا بالاترین امتیاز را کسب کردند.

نامزدهای نهمین دوره جایزه هوشنگ گلشیری در بخش مجموعه داستان (به ترتیب الفبایی نام نویسنده):

نامزدهای بخش مجموعه داستان (از نویسندگانی که پیشتر در ایران مجموعه‌داستان منتشر کرده‌اند):

پیمان اسماعیلی، «برف و سمفونی ابری»، چشمه / حامد حبیبی، «آنجا که پنچرگیری‌ها تمام می‌شوند»، ققنوس / حمیدرضا نجفی، «دیوانه در مهتاب»، چشمه / فریبا وفی، «در راه ویلا»، چشمه.

نامزدهای بخش مجموعه‌داستان اول (از نویسندگانی که پیشتر در ایران مجموعه داستان منتشر نکرده‌اند)

حامد اسماعیلیون، «آویشن قشنگ نیست»، ثالث / مرجان بصیری، «شهر یک‌نفره»، ققنوس / پدram رضایی‌زاده، «مرگ بازی»، چشمه.

یونس تراکمه، محمد حسینی، علی خدایی، علی شروقی، محمدرحمن شهبزاری، عبدالعلی عظیمی، فرهاد کشوری، مهسا محب‌علی، نسترن موسوی نویسندگانی که آثار ی برای رقابت داشتند، داوران بخش اول بودند.

جوایز در مراسمی عمومی در بهار ۸۹ با حضور نویسندگان و خوانندگان و علاقه‌مندان ادبیات داستانی معاصر ایران برگزار و در مراسمی جایزه نقدی، تندیس و لوح تقدیر را به برندگان اهدا خواهد شد. بزرگداشت زنده‌یاد اسماعیل فصیح، داستان‌نویس معاصر، نیز در همین مراسم برگزار خواهد شد. تک‌داستان‌های برگزیده این دوره نیز طی این مراسم اعلام می‌شوند.

در طول اغلب سفرهای هوایی‌اش برای گشت‌وگذار با خودش کلی کتاب می‌برد. جولی این روزها به اغلب دوستانش کتاب «بادبادک‌باز» خالد حسینی را هدیه می‌دهد.

او می‌گوید: «خالد حسینی کشف آمریکاست از دنیای سربسته افغانستان. امیدوارم فیلم بادبادک‌باز زودتر به اتمام برسد و همه آنهایی که فکر می‌کنند افغان‌ها همگی همان القاعده و طالبان هستند، نگاه‌شان عوض شود. آنجا هم بچه‌هایی هستند که چشم به آسمان می‌دوزند و بادبادک‌ها را دنبال می‌کنند.»

آنجلینا جولی چندی پیش در طول یکی از مصاحبه‌هایی از «رمز داوینچی» حرف زده بود، از اینکه چقدر این رمان را دوست دارد.

جولی درباره رمز داوینچی می‌گوید: «دن براون به ما یاد می‌دهد که می‌توانیم درباره همه چیز نگاه منعطفی داشته باشیم.» علاوه بر این، او عاشق شعرهای امیلی دیکنسون است.

سیاستمداران جورج بوش در تعطیلاتش که در مزرعه بزرگ خود در تگزاس می‌گذراند، اغلب کتاب می‌خواند. اما انتخاب‌هایش همیشه دستمایه طنز ستون‌نویس روزنامه نیویورک‌تایمز می‌شود.

یک کتاب ساده برای یک رئیس‌جمهور ساده‌اندیش، کتاب مورد علاقه بوش «پرونده دموکراسی: قدرت و آزادی برای غلبه بر استبداد و ترور» که نوشته ناتان شارانسکی، نویسنده ناراضی در اتحادیه شوروی است. جورج بوش می‌گوید: این کتاب جوامع را به دو بخش تقسیم می‌کند. او به زبان ساده‌ای می‌گوید که جوامع آزاد هرگز به سوی جنگ پیش نمی‌روند و به آن نمی‌اندیشند.

پادشاه خوان کارلوس به همراه خانواده‌اش به‌شدت به فرهنگ و هنر اسپانیا علاقه‌مند هستند. خوان کارلوس کتاب «پادشاه مردم، خوان کارلوس» نوشته پل پیترمن را دوست دارد، هر چند که این کتاب تا حدی به نقد پادشاهی می‌پردازد.

خوان کارلوس بزرگ‌ترین جشن‌ها را برای ادبیات داستانی در اسپانیا برگزار می‌کند، آنقدر که جشنی که در ستایش «دن‌کیشوت» با همراهی خانواده سلطنتی برگزار شد، یکی از جشن‌های فراموش‌نشده برای ادیبان جهان بود که بیش از ۸۰۰ چهره برجسته جهان در آن حضور یافتند. خوان کارلوس هر سال در مراسم جایزه ادبی سروانتس حاضر می‌شود و بسیاری از چهره‌های ادبی و سینمایی اسپانیا داستان صمیمی او هستند. خوان کارلوس در حال حاضر حامی بزرگ ادیبان کشورهای اسپانیایی زبان است. چندی پیش در دیداری که خوان کارلوس با ماریو بارکاس یوسا داشت، رمان «گفت‌وگو در کاتدرال» او را یکی از شاهکارهای ادبیات آمریکای لاتین معرفی کرد.

هیلاری کلیتون نامزد جنجالی انتخابات ریاست‌جمهوری آمریکا که در حال حاضر میان روشنفکران و زنان آمریکایی از محبوبیت برخوردار است، به قول مارگارت اتوود او آمده است تا ثابت کند که مردم آمریکا به زنان هم رای می‌دهند. هیلاری کلیتون میانه خوبی با نویسندگانی زن آمریکایی دارد. مارگارت اتوود و تونی موریسون حالا به عنوان مشاوران او در کنارش حضور دارند. هیلاری کلیتون شیفته رمان «سرگذشت ندیمه» مارگارت اتوود است و قصد دارد از این رمان حمایت کند تا تبدیل به یک فیلم شود. او رمان «عاشق» تونی موریسون را دوست دارد و سوزان سانتاگا، نویسنده و منتقد روشنفکر آمریکایی پیش از مرگش یکی از دوستان نزدیک هیلاری کلیتون بود. کلیتون همچنین رمان «آمریکای سوزان» سانتاگا را می‌پسندد.

بیل کلیتون، رئیس‌جمهور پیشین این روزها میانه‌اش با نویسندگان روشنفکران بسیار نزدیک‌تر از پیش شده است. او چندی پیش با گابریل گارسیا مارکز در نشست مشترکی در اسپانیا حاضر شد و مارکز به همراه او به آمریکا رفت تا در تور انتخاباتی هیلاری کلیتون حاضر شود.

بیل کلیتون پیش از این هم بارها به مارکز و داستان‌هایش ابراز علاقه کرده است. او درباره رمان کوچک «از عشق و دیگر شیاطین» می‌گوید: «این رمان محبوب من است. حتی می‌توانم بگویم آن را بیشتر از صدسال تنهایی دوست دارم.» بیل کلیتون با بسیاری از نویسندگان آمریکایی میانه خوبی دارد، عاشق «سه‌گانه خرگوش» جان آبدایک است. در حال حاضر کلیتون علاوه بر نویسندگان با بسیاری از ستاره‌های سینمایی نیز میانه خوبی دارد.

ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور سرد و خشن روسیه که به تازگی نامش به فهرست ۱۰۰ دیکتاتور برتر جهان اضافه شده است برخلاف ظاهرش چندان هم با ادبیات غریبه نیست.

او کتاب «جنگ و صلح» تولستوی را رمان بالینی‌اش می‌داند، عاشق رمان مرشد و مارگریتا، میخائیل بولگاکف است و به جوانان روسیه توصیه می‌کند که از کنار رمان «تاراس بولبا»ی گوگول به آسانی نگذرند، او می‌گوید: این اثر قبل از هر چیز نشان از روحیه قهرمانی مردان شوروی دارد.

جیمی کارتر را حالا به عنوان نویسنده قبول دارند. کارتر عاشق رمان «انسداد ذهن آمریکایی» نوشته آلن بلوم است و چند سالی است که با چهره‌های روشنفکری آمریکا میانه خوبی دارد.

او آلیس مونرو را نویسنده محبوب خود می‌داند و بارها تاکید کرده است که به نظرش سرچشمه ادبیات را باید در فرانسه جست‌وجو کرد. کارتر مواقع بیکاری و فراغتش داستان‌های وودی آلن را می‌خواند و برای هارولد پینتر انگلیسی به شدت احترام قائل است.

## کتاب و کتابخوانی هم به جرگه مد پیوسته است!

امیلی امرایی

کتاب و کتابخوانی هم به جرگه مد پیوسته است، این روزها کتاب‌هایی که ستاره‌های سینما و شخصیت‌های مطرح می‌خوانند در کتابفروشی‌ها پرفروش می‌شوند.

کتابخوانی یکی از شاخصه‌هایی است که می‌تواند ستاره‌های دنیای سیاست و سینما را متفاوت تر کند، آنقدر که اپرا وینفیری مجری یکی از مشهورترین برنامه‌های تلویزیونی یکی از سوال‌هایی که از مهمانانش می‌پرسد درباره کتابی است که این روزها می‌خوانند.

اپرا وینفیری معتقد است بحران اقتصادی می‌تواند بیش از هر چیز به ادبیات و کتابخوانی ضربه بزند، زیرا مردم از خوردن همبرگر نمی‌گذرند، اما ممکن است از خیر خرید یک کتاب بگذرند و این روش می‌تواند آنها را به کتاب خواندن تشویق کند.

سینماگران

مریل استریپ این بانوی باشخصیت سینمای هالیوود بیش از همه عادت به کتاب خواندن دارد و بی‌سروصداتر از بقیه سراغ خرید کتاب می‌رود. استریپ از دوستان نزدیک نویسنده‌ای همچون مارگارت اتوود است، از خواندن ادبیات لذت می‌برد و تمام اوقات فراغت‌اش را به مطالعه و تماشای فیلم‌های نوآر می‌گذراند.

مریل استریپ در اغلب گفت‌وگوهایش از ادبیات حرف می‌زند، او بعد از بازی در فیلم «ساعت‌ها» شیفته ویرجینیا

و ولف شده است و می‌گوید رمان «خانم دالووی» رمان بالینی او است، آنقدر که هرگز نمی‌تواند از «وولف» با رمان‌هایی همچون «موج‌ها» و «خانم دالووی» دل بکند. او به دوستداران ادبیات توصیه می‌کند رمان «چادر» مارگارت اتوود را بخوانند و از خواندن کتاب خاطرات «هیلاری کلیتون» هم غافل نمانند. مریل استریپ می‌گوید، یکی از دلایلی که باعث شد در فیلم شیطان پرادا می‌پوشد حاضر شود کتابی بود که فیلم براساس آن ساخته شده بود.

نیکول کیدمن درست یک هفته بعد از ازدواجش با «کیت اوربان» قبل از هر جایی راهی کتابفروشی شد و رمان «همه مردان شاه» نوشته «رابرت پن‌وارن» را خرید و در یک کیسه نایلونی شفاف گذاشت تا همه از آن عکس بگیرند.

کیدمن رمان «ساعت‌ها» نوشته مایکل کایننگهام را بیش از هر اثر دیگری دوست دارد و می‌گوید: «هرگز هیچ رمانی باعث نشده بود که به خاطرش در فیلمی حاضر شوم اما ساعت‌ها برای من همین حکم را داشت.»

با این حال نیکول کیدمن سال‌ها پیش در یکی از مصاحبه‌هایش از اینکه شیفته داستان‌های جان‌گریشام است حرف زده بود اما مدت‌هاست دیگر اسمی از این نویسنده نمی‌برد. نیکول کیدمن تا چندی پیش به دلیل سلیقه ادبی سطح پایین‌اش بارها مورد استهزا قرار گرفته است.

سوفیا کاپولا شاید دنیای سینمایی که این کارگردان جوان و با تجربه به تصویر می‌کشد، به‌خودی‌خود خبر از علاقه‌مندی او به دنیای ادبیات می‌دهد. او که اولین فیلمش «خودکنشی باکره‌ها» را براساس یک رمان پرفروش و مطرح ساخته بود، تمام روزهایی را که منتظر تولد فرزندش بود ادبیات داستانی را دنبال می‌کرد و حالا هم بیشتر وقت‌هایی را که با فرزند تازه‌متولدش می‌گذراند کتاب، مهمترین دلمشغولی‌اش است. او حالا هیچ نویسنده فرانسوی را به اندازه «آلن دوباتن» دوست ندارد، «درباره عشق» آلن دوباتن به نظرش پنجره‌ای است به دنیای هنر و اندیشه که هر کارگردانی باید آن را بخواند. کاپولا این روزها در پاریس آثار داستان‌نویسان جوان بسیاری را دنبال می‌کند. او به همراه همسر فرانسوی‌اش این روزها بیشتر وقت‌شان را در کافه‌های ادبی پاریس می‌گذرانند.

مت دیمون عاشق داستان‌های نیویورکی «پل استر» است، او می‌گوید: «هیچ نویسنده‌ای به‌اندازه پل استر مرا به آرامش نمی‌رساند.» او سری کاملی از کتاب‌های پل استر را دارد و «شهر شیشه‌ای» استر، کتاب بالینی او است.

مت دیمون آنقدر «استر» را دوست دارد که حتی مستندهایی که او می‌سازد را هم دنبال می‌کند برای اینکه معتقد است فیلم‌های او هم درست مثل داستان‌هایش هستند؛ سرشار از تعلیق و صحنه‌های جذابی که انگار به آدم برق وصل می‌کنند.

دیمون عاشق این است که کارگردانی پیدا شود و براساس یکی از رمان‌های استر فیلم بسازد و مت دیمون نقش نویسنده را در آن داستان بازی کند البته همه چیز بستگی به رضایت پل استر دارد.

آنجلینا جولی با وجود همه دغدغه‌ها و گرفتاری‌هایی که به‌خاطر صلح جهانی و حمایت از کودکان بی‌سرپرست دارد اما کتاب هم می‌خواند.



## جاسوس جنگ سرد

اثر جان لوکاره - ترجمه منوچهر کیا  
قسمت چهل و پنجم

با وجود این آنها حساب خواروبار فروش را تصفیه کرده و کرایه خانه او را پرداخته اند. بعلاوه ۱۰۰۰ لیره برای دختری که عضو حزب کمونیست است فرستاده اند. بمن نگوئید که اسمایی وجدانش ناراحت شده و دست بچنین کاری زده نخیر لندن این کارها را انجام داده است ولی چه ریسکی! لیماس شانه های خود را بالا انداخت و گفت: حق با اسمایی است. ولی ما هیچوقت حدس نمی‌زدیم که مراباینجا خواهید آورد و لیز را پیدا خواهید کرد. عجب حماقتی کردم! فیدلر حرف او را قطع کرد و بسرعت گفت: ولی موندت مرد احمقی نیست. او بخوبی میدانست که دنبال چه چیزی می‌گردد. و حتی اطمینان داشت که گفته های دختر او را تبرئه خواهد کرد... باید قبول کنم که زرنگی خاصی از خود نشان داده است. او حتی از هدیه ۱۰۰۰ لیره ای نیز با خبر بود. واقعا تعجب آوراست! منظور من اینست که چطور این موضوع را فهمید؟ دختر چیزی به کسی نگفته است. من این دختر را میشناسم و او را خوب درک میکنم امکان ندارد که در این باره حرفی زده باشد. او نگاهی به موندت انداخت و افزود شاید موندت بتواند بگوید که این موضوع را از کجا فهمیده است؟ موندت لحظه ای مکث کرد و گفت: از یک ماه پیش الیزابت هر هفته ۱۰ شیلینگ به صندوق حرب کمک میکرد این موضوع توجه مرا جلب کرد و دست بتحقیقاتی زدم و به اصل موضوع پی بردم. فیدلر بالحن سردی جواب داد عجب دلیل خوبی! سکوت عمیقی برقرار شد. رئیس دادگاه نگاهی به دو همکار خود انداخت و بارامی گفت: گمان میکنم که اکنون دادگاه میتواند گزارش خود را به هیئت رئیسه حزب تقدیم کند. البته اگر فیدلر حرف دیگری نداشته باشد. فیدلر با علامت سر جواب منفی داد. رئیس دادگاه افزود: در این صورت من و همکارانک توافق میکنم که رفیق فیدلر فعلا از کار خود برکنار شود تا شورای انتظامی حزب به وضع او رسیدگی کند. اما در مورد لیماس او از هم اکنون بازداشتاست. باید به همه شما یادآوری کنم که این دادگاه هیچگونه اختیار اجرایی ندارد. وزارت کشور با همکاری رفیق موندت تصمیمات لازم را درباره یک مامور انگلیسی که جنجال بپا کرد و مرتکب جنایتی هم شده اتخاذ خواهند کرد. رئیس دادگاه نگاهی به موندت انداخت. موندت مانند جلادی که قربانی خود را برانداز میکند به فیدلر خیره شده بود. لیماس که در این مدت بفکر فرورفته بود. ناگهان سرخود را بلند کرد جریان برایش کاملا روشن شده بود....

لیز نزدیک پنجره ایستاده و در حالیکه پشت خود را به زن نگهبان کرده بود حیاط کوچک را تماشا میکرد. او پیش خود فکر می کرد که حتما زندانیان هر روز در این حیاط کمی قدم می زنند. او در دفتر کاری قرار داشت. روی میز در کنار چند تلفن مقداری غذا برایش گذاشته بودند ولی او به هیچ چیز دست نزده بود و از همه چیز منزجر شده و احساس خستگی میکرد. جسم و روحش از هر لحاظ فرسوده شده بود پاهایش درد میکرد و بقدری گریه کرده بود که صورتش متورم شده و چشمانش از حدقه بیرون آمده بود. او میدانست که خیلی کثیف شده و ارزو میکرد که بتواند به حمام برود زن نگهبان پرسید چرا غذایم خوری؟ دیگر کارها تمام شده است. لحن او بهیچوجه محبت آمیز نبود. او فقط تعجب میکرد که چرا دختر جوان از آن غذای خوب نمیخورد. لیز جواب داد گرسنه ام نیست. زن نگهبان شانه های خود را بالا انداخت و گفت: ممکن است مسافرت بزرگی در پیش داشته باشی. باید فرصت را غنیمت شماری زیرا بمقصد که رسیدی دیگر چیزی نصیبت نخواهد شد. در انگلستان زحمتکشانی چیزی برای خوردن ندارند سرمایه داران کارها را طوری ترتیب داده اند که آنها از گرسنگی بمیرند! لیز خواست جوابی بدهد ولی چه فایده ای داشت؟ بعلاوه او میخواست اطلاعاتی کسب کند و بدین دلایل لازم بود که اعتماد زن نگهبان را جلب نماید. او لحظه ای مکث کرد و سپس پرسید راستی ما کجا هستیم؟ زن نگهبان خنده ای کرد و گفت: هنوز نمیدانی کجا هستی؟ میتوانی از کسانی که در حیاط هستند بپرسی؟ آنها که هستند؟ زندانی چه نوع زندانی؟ دشمنان مملکت جاسوسان اخلاص گران و از این قبیل من کمیسر اینجا هستم. لیز پرسید: پس از پایان دادگاه چکار خواهند کرد؟ زن کمیسر با لحن بی تفاوتی جواب داد: لیماس و فیدلر جهود تیرباران خواهند شد. لیز نزدیک بود از حال برود. او با تمام قواپشتی یک صندلی را گرفت روی آن نشست و زمزمه کتان پرسید: لیماس چکار کرده است؟ زن کمیسر با چشمان زیرک خود نگاه تمسخرآمیزی باو انداخت و جواب داد یک نگهبان را کشته است. چرا؟ ادامه دارد

خود را ترک کرده‌اند.

اما علت مهاجرت متخصصان ایرانی و بخصوص فارغ‌التحصیلان دانشگاه شریف چیست؟ این کشور با معضلاتی جدی روبرو است که از آن جمله می‌توان به تورم شدید و مزمن، رکود دستمزدها، بخش خصوصی کم‌رقم، مدیریت ضعیف اقتصادی و ضعف در تنظیم مقررات اشاره کرد. اساتید دانشگاه‌ها وضعیت مالی مناسبی ندارند و حقوق پرداختی به آنان به ندرت کفاف زندگی روزمره‌شان را می‌دهد؛ به نوعی که حتی برخی از آنها مجبورند شغل دومی همچون راننده تاکسی یا فروشنده خرده‌پا داشته باشند.

تحریم‌های بین‌المللی هم علاوه بر دشواری‌هایی که به زندگی ایرانیان تحمیل می‌کند، موجب تأخیر در واردات تجهیزات علمی و دیگر امکانات مورد نیاز می‌شود و به انزوای بیشتر (متخصصان ایرانی) دامن می‌زند. تا چندی پیش ایرانیان از انتشار مقالات خود در ژورنال موسسه مهندسان برق و الکترونیک (IEEE) - مهم‌ترین نهاد تخصصی بین‌المللی در این حوزه - محروم بودند. همچنین آنها هنگامی که قصد شرکت در کنفرانس‌های علمی در غرب را داشتند، در اغلب موارد با بی‌حرمتی و رد درخواست‌های ویزای خود مواجه می‌شدند.

اما پیشرفت و بالندگی شریف و هم‌تایانش همچنان ادامه دارد. محمد منصور، از فارغ‌التحصیلان شریف (در سال ۱۹۹۷) که اکنون استاد دانشگاه در نیویورک است، تمایل والدین ایرانی به وارد شدن فرزندان‌شان به رشته‌های پزشکی و مهندسی و ترجیح آن بر رشته‌های دیگری همچون حقوق از سوی خانواده‌ها را از علل تداوم این موقفیت‌ها می‌داند.

شریف هم در نوع خود روال گزینشی بسیار دشواری برای جذب دانشجویان دارد. هر سال نزدیک به یک و نیم میلیون دانش‌آموز ایرانی که مقطع دبیرستان را به پایان رسانده‌اند، در کنکور (آزمون ورودی دانشگاه‌ها) شرکت می‌کنند، که تنها ده درصد از آنها موفق به کسب امتیاز لازم برای ورود به دانشگاه‌های دولتی می‌شوند و از این میان نیز فقط یک درصد از افراد می‌توانند به دانشگاه‌های برجسته‌ای مانند شریف راه پیدا کنند. منصور می‌گوید: "رول پذیرش، نخبه‌ترین، باانگیزه‌ترین و کوشا‌ترین دانشجویان کشور را در اختیار دانشگاه‌هایی همچون شریف قرار می‌دهد."

دانشگاه شریف از یک هیات علمی ممتاز نیز برخوردار است. این دانشگاه در سال ۱۹۶۵ توسط (محمدرضا) شاه تاسیس شد؛ کسی که می‌خواست یک موسسه علمی و فنی ممتاز و درجه‌یک بسازد. این دانشگاه تحت نظارت مشاورانی از دانشگاه ام‌آی‌تی تاسیس شد و بسیاری از اساتید و اعضای هیات علمی آن در حال حاضر از تحصیل‌کردگان ایالات متحده هستند. (بر اساس آمار موسسه بین‌المللی آموزش، در زمان حکومت شاه، ایرانیان بزرگ‌ترین گروه دانشجویان خارجی در دانشگاه‌های آمریکا بودند.) رمز دیگر موفقیت شریف، سیستم آموزشی مقطع متوسطه در ایران است که در آن به علم ارزش خاصی داده شده و موضوعاتی به دانش‌آموزان تدریس می‌شود که آمریکاییان تا زمان رسید به کالج با آن مواجه نمی‌شوند. این سنت آموزشی (بر مبنای مطالعات پیشرفته) برای دانشجویان مقطع لیسانس نیز به کار گرفته می‌شود. منصور می‌گوید در مقطع لیسانس مباحثی به آنها آموزش داده شد که در آمریکا فقط به دانشجویان مقاطع بالاتر (فوق لیسانس) آموزش داده می‌شود.

برخی از فارغ‌التحصیلان شریف به یکی دیگر از عوامل انگیزه‌بخش نیز اشاره می‌کنند. یکی از آنها که خواست ناشناس بماند، می‌گوید: "وقتی شما در ایران زندگی می‌کنید و با مشقات زندگی روزمره مواجه می‌شوید، ترک کشور برایتان به یک رویا تبدیل می‌شود. در چنین شرایطی، کتاب‌ها و تحصیلات شما می‌تواند در حکم بلیتی برای یک زندگی بهتر باشد." او ادامه می‌دهد: "در این وضعیت، درس دیگر فقط درس نیست، یک وسواس فکری است که به‌خاطر آن مجبورید ساعت ۴ صبح از خواب برخیزید تا پیش از شروع کلاس، چند ساعتی وقت داشته باشید."

موفقیت ایران، از جهاتی تراژدی این کشور هم است: دانشجویان هیچ چیزی جز لحظه فارغ‌التحصیلی خود نمی‌خواهند (تا به محض رسیدن به آن کشور خود را ترک کنند). اگرچه این مساله برای دانشگاه‌ها و موسسات خارجی منفعت‌آور است، از سوی دیگر اما از علل مهم فرار مغزها از جمهوری اسلامی است. رامین فرجاد راد، یکی دیگر از فارغ‌التحصیلان شریف (در سال ۱۹۹۷) که اکنون مدیر اجرایی کمپانی آکوانتیا در دره سیلیکون است، می‌گوید: "فرصت‌های شغلی مناسب، به سهولت و به اندازه کافی در دسترس فارغ‌التحصیلان ایرانی نیست." بدتر آن‌که دانشجویان نخبه و ممتازی که در ایران می‌مانند و تلاش می‌کنند تا بیزینسی به راه بیاندازند، از این‌که مقامات دولتی در صدد سوءاستفاده برمی‌آیند و بخشی از منافع را طلب می‌کنند یا موانعی غیرضروری بر سر راه آنان ایجاد می‌کنند، شکایت دارند. بنابراین بسیاری از ایرانیانی که نمی‌توانند به غرب بروند، به جای آن رهسپار دومی می‌شوند. یکی از فارغ‌التحصیلان شریف در فرودگاه خلیج فارس می‌گوید: "اینجا تحصیلات ما کاملا با ارزش محسوب می‌شود و برای موفقیت به ما آزادی می‌دهند. اما در ایران مانع ما می‌شوند."

چنین مصائب و مشقاتی، برای آینده ایران پیامدهای بدی خواهد داشت. درست است که محصول این سیستم در سال‌های اخیر تعداد چشمگیری از دانشجویان نخبه و ممتاز بوده است و تاریخ این کشور مملو از این کامیابی‌ها است. نوابغی همچون بوعلی سینا، بزرگ‌ترین دانشمند جهان در قرون وسطی، محمد خوارزمی، مبدع الگوریتم ریاضی (مبنای علوم کامپیوتر) و عمر خیام، ریاضی‌دان و منجم مشهور. اینها همه میراث فاخری هستند. اما اگر این روند اصلاح نشود همه این ظرفیت‌های بالقوه و آن تاریخ پرافتخار بر باد خواهد رفت.

## تحلیل مجله امریکایی نیوزویک از مهاجرت دانشجویان دانشگاه شریف از ایران

# مهاجرت دانشجویان دانشگاه شریف از ایران



نشریه امریکایی نیوزویک گزارشی تحلیلی در باره مهاجرت دانشجویان نخبه ایرانی شاغل به تحصیل در دانشگاه شریف منتشر کرده است.

در سال ۲۰۰۳، هنگامی که گروهی از دانشجویان خارجی موفق به دریافت نمراتی چشمگیر و بی‌سابقه در آزمون ورودی دشوار دکترا شدند، مسئولان دپارتمان مهندسی برق دانشگاه استنفورد متحیر مانده بودند. این‌که آن نخبگان جوان، آمریکایی نبودند چندان عجیب نبود؛ پیش از این هم دانشجویانی از آسیا و دیگر نقاط جهان برتری خود را در چنین آزمون‌هایی در آمریکا نشان داده بودند. به گفته مدیران استنفورد، آنچه بیش از هر چیز شگفت‌آور می‌نمود، این بود که اکثر آنها از یک کشور و یک دانشگاه آمده بودند: دانشگاه صنعتی شریف در ایران.

استنفورد به یکی از محبوب‌ترین دانشگاه‌های فارغ‌التحصیلان شریف برای ادامه تحصیل بدل شده است. بروس ای ولی، رئیس سابق دانشکده مهندسی برق دانشگاه استنفورد، در بیان علل این موضوع می‌گوید دانشگاه شریف اکنون یکی از بهترین برنامه‌های آموزشی مهندسی برق در جهان را به دانشجویان ارائه می‌کند. اگر این نکته را در نظر بگیریم که شرکت‌کنندگان در این رقابت از کدام دانشگاه‌ها می‌آیند، درمی‌یابیم که تحسین و تمجید بروس ولی را نباید دست‌کم گرفت. دانشجویانی از ام‌آی‌تی (دانشگاه صنعتی ماساچوست)، کالکت (انستیتو تکنولوژی کالیفرنیا) و استنفورد در آمریکا، سینگهوا در چین و کمبریج در بریتانیا از جمله رقبای شرکت‌کننده در این آزمون هستند.

شهرت و اعتبار دانشگاه شریف نشان‌گر این است که در همان حالی که ایران به‌خاطر اظهارات بحث‌انگیز و آتش‌افروز رئیس‌جمهور محمود احمدی‌نژاد در راس خبرها قرار می‌گیرد و کشمکش هسته‌ای این کشور با ایالات متحده ادامه می‌یابد، دانشجویان ایرانی آوازه‌ای جهانی به‌دست می‌آورند و در دنیا به عنوان فوق‌ستاره‌های عرصه علم شناخته می‌شوند. مسئولان استنفورد تنها کسانی نیستند که چنین مساله‌ای توجه و حیرتشان را برانگیخته، دانشگاه‌های کانادا و استرالیا هم که محدودیت کمتری برای گرفتن ویزا دارند، از افزایش جهشی حضور ایرانیان خبر می‌دهند. تعداد دانشجویان ایرانی در کانادا از سال ۱۹۸۵ با افزایشی ۲۴۰ درصدی مواجه شده و بر اساس گزارش‌های منتشر شده در مطبوعات استرالیایی، در پنج سال گذشته تعداد دانشجویان ایرانی در این کشور پنج برابر شده و به رقمی در حدود ۱۵۰۰ نفر رسیده است.

دانشجویان ایرانی از دانشگاه شریف و دیگر دانشگاه‌های برجسته ایران، همچون دانشگاه تهران یا دانشگاه صنعتی اصفهان، در المپیادهای علمی بین‌المللی نیز نقشی مهم ایفا کرده و در رشته‌های فیزیک، ریاضی، شیمی و ربانیک، جوایز ارزنده‌ای به‌دست می‌آورند. اخیرا شهر اصفهان میزبان المپیاد جهانی فیزیک بود، و این خود گواهی بر این موفقیت‌های نوظهور و نیز افتخاری است که نصیب هیچ کشور دیگری در خاورمیانه نشده است، چرا که هیچ‌یک از همسایگان ایران چنین دانشجویان نخبه ای در اختیار ندارند.

کمپانی‌های تکنولوژیک غربی نیز برای این‌که از قافله عقب نمانند، با اشتیاق شروع به به‌کارگیری نیروهای ایرانی کرده‌اند. کمپانی‌های مستقر در "دره سیلیکون"، از گوگل گرفته تا یاهو، و نیز موسسات پژوهشی در سراسر غرب، اکنون صدها تن از متخصصان و فارغ‌التحصیلان ایرانی را استخدام کرده‌اند. به گفته مطبوعات ایرانی، برندگان المپیادها بیش از دیگران مورد توجه قرار می‌گیرند؛ بیش از نود درصد آنان برای ادامه تحصیل یا کار در خارج، کشور

# ساتلايت ۵ ستاره

5 STAR SAT

آريانا TV از كابل  
آريانا افغانستان از آمريكا  
و كنال نور NOOR



كنترل كليده كانالها از هر جاي منزل بدون نياز به سيم كشي  
نصب آنتن تلويزيون و نصب تلويزيون پلاسما

نصب و راه اندازي كانالهاي  
ماهواره اي در تمام نقاط انگلستان

نصب و تبديل سيستم ثابت و موتور ايزر  
جهت دريافت هزاران كانال افغاني، فارسي  
كرد ي، عربي، تركي و اروپايي

07817 690 167

020 8395 3114

هفت روز هفته ساعت ۹/۳۰ صبح تا ۷/۳۰ شب



Technomate

Your Digital Partner For Life

مدرسه اندیشه



تنوع كلاسها: از آمادگي تا  
GCSE و ALevel  
زمان تشكيل كلاسها: روزهاي  
شنبه از ساعت 14 تا 17 بعد  
از ظهر

مدرسه اندیشه با كادر  
آموزشي مجرب، زبان  
فارسي را با روش هاي  
نوين به فرزندان شما  
مي آموزد.

كلاسهاي تقويتي  
رياضي در سطح  
GCSE & Alevel  
با آموزگاران با تجربه  
از ساعت 14:00 دايبر  
مي باشد

محل تشكيل كلاسها:  
Trinity Church  
Golders  
90 Hodford Road,  
Golders Green  
London NW11 8EG

تلفن تماس: 07846 508 534

Web; [www.andishehschool.org.uk](http://www.andishehschool.org.uk)  
Email: [info@andishehschool.org.uk](mailto:info@andishehschool.org.uk)

آدرس پستي:  
Andisheh School  
PO BOX 63313,  
London NW4 9EP

Web Design & Website Marketing

سایت  
وب  
طراحی

020 8455 4203

**تبریک نوروز با یک تیر و دو نشان**  
برای خرید و تقدیم کارت درمانی به عنوان هدیه  
به دوست و همسران به شعبات ما مراجعه کنید

چگونه خود را زیباتر کنید؟!



**Free Consultation**

مشاوره رایگان توسط دکتر عباس شیر افکن  
همه روزه از ساعت ۷ تا ۴ بعد از ظهر و شنبه ها  
در کلینیک Lemoge واقع در Kilburn

# کلینیک زیبایی

دکتر عباس شیرافکن ، دکتر ویلیامز

آیا از پوست، موهای زائد، چروک و لکه های صورت  
و بوی ناخوش بدن خود و همسران راضی هستید؟

با 9 دستگاه مدرن لیزری  
N-LIGHT, NDYAG 2  
لیزر IPL, AIEXADRITE 2  
شعبه اصلی LEMOGE CLINIC  
191 Kilburn H. Road NW6 7HY  
Tel: 0207 372 0044 0207 372 4433

شعبه اصلی QUEENS PARK CLINIC  
47 Salusbury Road NW6 6NJ  
Tel: 0207 9120 920 0207 604 3124

LEMARGE  
327 Kilburn H. Road (NW6 7PY)  
Tel: 0207 625 6060 0207 625 5500

LEMARGE  
57 Salusbury Road NW6 6NJ  
Tel: 0207 624 3040

LEMARGE  
94 Kilburn H. Road (NW6 4HS)  
Tel: 0207 624 6644

\* لیزر برای جوان کردن پوست صورت  
و برداشتن لکه های ناشی از آفتاب ۵۰ پوند

\* تزریق بنتاکس و Filler برای صاف کردن پوست صورت  
و بزرگ کردن لب از ۱۹۵ پوند

\* لیزر برای سوزاندن مویرگ های پا و کنار بینی  
و صورت از ۳۵ پوند

\* دستگاه LPG برای فرم دادن بدن و صورت لاغر کردن  
و از بین بردن چربی و ... ۴۵ پوند

\* Contact Lens رنگی یک روزه ۲/۵ پوند یک ماهه ۱۰ پوند  
\* سایر خدمات زیبایی و آرایشی ، رنگ مو و تاتو

\* لیزر برای از بین بردن موهای زائد  
صورت ۵۰ پوند، زیر بغل ۴۰ پوند، چانه ۳۰ پوند،

بالای لب ۲۰ پوند ، بی کی نی ۴۵ پوند ، پا ۱۴۰ پوند  
پشت و جلوی بدن آقایان ۹۵ پوند، Hollywood wax ۱۵ پوند  
Full leg wax ۱۵ پوند

کلیه خدمات توسط متخصص خانم یا آقا انجام میگردد

*Dram Studio*

فیلمبرداری و عکاسی از مجالس عروسی

تصویرگر روزهای خاطره انگیز شما

ما برای ماندگاری فیلم شما  
بهترین کیفیت را در نظر گرفته ایم

Videography & Photography

سفره عقد

گل آرایی مجالس عروسی

طراحی کارت عروسی

تهیه غذای عروسی

استدیو مجهز

۱۵۰ پوند تخفیف ویژه Tony&Guy

برای آرایش عروس

Studio Photo Available  
www.dramstudio.com

Italian Album  
A3&A4

Tel: 0208 993 5113  
0797 200 7979

info@dramstudio.com



# آموزش کف

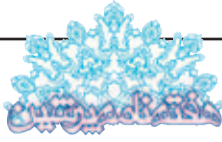
آموزش کامل دف نوازی در ۶ ماه

به شیوه استاد بیژن کامکار

۳ ماه دوره مقدماتی و ۳ ماه دوره پیشرفته  
جلسه ای ۲۰ پوند

تلفن : ۰۷۵۶۳۳۳۹۹۵۹

www.tahagolkar.com



خدمات تحصیلی و مهاجرتی، شامل کشورهای انگلیس، کانادا، آمریکا، استرالیا، مالزی، و مجارستان

www.iranianstudy.com

شامل چند نفر نوازنده و بازیگر است که کم و کیف شان از محلی به محل دیگر فرق می‌کند، ولی غالباً چوپانان مناطق مختلف آذربایجان هستند که آن را به خانه‌های مردم می‌برند. نقش اول آن بر عهده کسی است که با لباسی که از پوست و پشم به نظر می‌رسد، با کلاهی دارای دو شاخ، گولی به مثابه نماد فصل زمستان است. او با یک نوازنده و شخصی دیگر که مسئولیت‌اش بیشتر مواجه با مردم، گرفتن هدایای آنان و در صورت لزوم، واسطه‌گری بین کوسا و خانوارها است، گروه را به صحن خانه‌ها می‌برند. اگر پیشکشی‌ها مکنی نباشد، نقش اول خود را به مردن یا غش کردن می‌زند. و بازیگر واسطه، از خانواده‌ها خواهش می‌کند، تا هدایای بیشتری بدهند. او ارمان‌ها را به کوسا نشان می‌دهد. کوسا به شوق تحفه‌ها بیدار می‌شود و آن‌ها را می‌بیند، اگر کم بود، باز غش می‌کند. سپس در انتها مردم و بچه‌ها با گلوله‌های برفی کوسا را که فصل زمستان و نشانه‌های تاریکی است، می‌زنند تا برود و آن گاه بهار بتواند بیاید. دقیقاً معلوم نیست که آنچه خانواده‌ها به کوسا می‌دهند، پادشاهی برای نمایش‌اش است یا فدیة‌های برای آن که از دست غول موسم زمستان خلاص شوند، یا شاید هر دو؟! برخی از نمایش‌های کوسا کامل‌تر اند و در آن‌ها پنج بازیگر یا بیشتر شرکت دارند. نفر اول، شخصی است با دو تکه چوب که گاه با جنب و جوش و رقص، هدایت دیگران را بر عهده دارد. کوسا نیز به دو شخصیت نیک و بد تجزیه شده که یکی با لباسی سیاه و شاخ، دیو زمستان را تداعی می‌کند و دیگری با لباس سفید و تجلی سناریوی پیروزی‌اش (طی دعوی او کوسا با یکدیگر) در انتهای نمایش، کوسای نیک و نماد فصل بهار را مشخص می‌سازد. دو نفر نوازنده موسیقی محلی هستند. گاه به آن‌ها نفراتی با نقش‌های دیگر نیز افزوده می‌شود. یکی از مهمترین آنان، نمایشگری است با لباسی زنانه، که غالباً چوپان است، و خود را از طریق عوامل ظاهری و زیوری نمایش و تا حدی بازی، زن می‌نماید. در برخی از نمایش‌ها نیز ظروف کهنه را می‌شکنند تا اشاره‌ای به پایان فصل کهنگی‌ها داشته باشند. کوسای نماد برف و سرما را با گلوله‌های برف و کلوخ می‌زنند و او در حالی که به خاطر چنین بدرقه‌ای، برایشان شکلک در می‌آورد، به سوی کوه‌های سرد و پربرف عقب نشینی می‌کند تا باشد که نوروز با بهار فرا رسد.

## نوروز و هویت تاریخی ما

دکتر کاوه احمدی علی آبادی  
دکترای فلسفه و ادیان از تگزاس در آمریکا

نوروز یکی از کهن ترین جشن های نه تنها ایرانیان که اقوام مختلف خاورمیانه است که از گذشته های دور تاکنون توسط ملل مختلف، به خصوص ایرانیان با آئین هایی گوناگون برگزار می شود. چنان که در نوروزنامه آمده است، کیومرث از پادشاهان اساطیری ایران زمین، به میمنت آغاز سلطنت خود، اول فروردین را که هر سال در آن نو می شود، مبداء تاریخ قران داد و خواست تا با آغاز هر سال، نوروز را جشن بگیرند. و بدین ترتیب سال نو میزبان نوروز و آئین های نوروزی شد که رفته رفته به آن ها افزوده گردید. در روایتی دیگر، آن را مقارن با تکیه زدن جم یا جمشید که از پادشاهان پیشدادی ایرانیان بود، می دانند. تصور بر این است که او در چنین روزی بر تخت طلائی ای که توسط مردم حمل می شد، نشست. برخی نیز خاستگاه نوروز را روزی می دانند که کیخسرو به تخت سلطنت جلوس کرد و ایران شهر را به اوج شکوفایی رساند.



### میرنوروزی یا پادشاه نوروزی

یکی از مراسم کهن و جالب نوروزی، اصطلاحاً «پادشاه نوروزی ساختن» یا «میرنوروزی» نامیده می شد. این مراسم بسیار شبیه جشن ساکایای بابلیان بود و معلوم نیست کدام یک، آن را از دیگری اقتباس کرده اند. نمایشی که «پادشاه نوروزی ساختن» نام داشت و طی آن، پیش از نوروز شخصی را به عنوان پادشاه، امیر یا حاکم انتخاب می‌کردند. نحوه گزینش او نیز در هر منطقه ای متفاوت بود. در حالی که برخی به قید قرعه، او را انتخاب می کردند، در بین اقوامی با شریاطی ویژه برگزیده می شد و در جایی دیگر از بین عوام و مردم عادی و در پاره ای از موارد شخصی را که کمی خل وضع بود، پادشاه خود می ساختند. او در این ایام حقیقتاً چون پادشاهی پنداشته می شد و مشروعیت می یافت که حکم اش چون فرمان هر پادشاهی لازم الاجرا شود. گماشتگان پادشاه، او را از طلوع آفتاب تا پیش از غروب در کوچه و بازار می‌چرخاندند. پادشاه نوروزی که گاه «میرنوروزی» نیز نامیده می شد، دستوراتش باید اطاعت می‌شد و حق داشت از کاسبان و تجار وجوهی دریافت کند. ولی چون شب فرا می‌رسید، اگر او را به چنگ می‌آوردند، اجازه داشتند کارهای وی را به نوعی تلافی کنند. با پایان نوروز، سلطنت او نیز چون هر پادشاهی به پایان می‌رسید. مسعودی گزارش می کند که این مراسم در عراق و ایران متداول بوده است. اما مشاهدات سینویه پزشک معروف فرعون از جشن هایی به مدت سیزده روز که با پادشاه ساختن احقم ترین شخص همراه بود، آن را ورای ایران زمین و حداقل تا ۳۵۰۰ سال پیش از میلاد می برد. در تشریح علل چنین رسمی، دلایل متعددی ذکر شده است. عمدتاً آن را جهت تفریح و سرگرمی می دانستند تا با نفی عادات و آداب روزهای عادی سال، روحیه ای تازه کنند؛ همچون لذتی که حین بازی های کودکانه به بزرگسالان دست می دهد و آنان می توانند رفتارهایی را در چارچوب بازی از خود بروز دهند که در موقعیت های روزمره زندگی مجاز به انجام آن نیستند. اما عجیب ترین نظریه را در خصوص از این دست آئین ها، فریزر مردم شناس دارد. او مدعی است که در گذشته طالع بینان، پیشگویان و ستاره شناسان هر از گاهی به این نتیجه می رسند که واقعه ای ناگوار ممکن است پادشاه وقت را به سوی مرگ سوق دهد و فرار از جبر تقدیر ممکن نیست، مگر این که در این ایام خاص، شخص دیگری موقتاً به جای پادشاه نشیند تا آن بلا بر او نازل شود و پس از گذشت زمان مقرر دوباره پادشاه واقعی بر سر تخت سلطنت خویش باز گردد.

### از حاجی فیروز تا نوروز نوسال

نمی‌دانم، چرا در میان بسیاری از کتبی که به نمایش‌های ایرانی می‌پردازند، کمتر اثری به نمایش موسم به «حاجی فیروز» یا «عمو نوروز» که کاملاً مردمی در ایام پیش از نوروز برگزار می‌شود، روی آورده است! این نمایش در ساده‌ترین شکل‌اش با یک بازیگر مهیا می‌شود که خود را با ذغال سیاه کرده و با خواندن به رقص و شادی مشغول می‌شود و دیگران را نیز به میمنت سال نو به شادمانی و پایکوبی دعوت می‌کند. ممکن است، آلتی از موسیقی نیز توسط وی یا شخص دیگری که در این نمایش او را همراهی می‌کند، به کار گرفته شود. اشعار یا جملاتی که می‌خواند ممکن است تنها توسط خودش گفته شود یا شخص دیگری بخشی را که معمولاً به جملات سوالی برمی‌گردد، قرائت کرده و حاجی فیروز در پاسخ به او، جملات یا ابیات را تکمیل کند. خاستگاه و منظور آن هر چه که بود می‌توان تأویلی منحصر به‌فرد از آن داشت: سیاهی که بنا به هر دلیلی، بر حاجی فیروز عارض شده است، نمی‌تواند مانع از آن شود که او شاد و پیروز نباشد! این خوانش هنگامی معنادار جلوه می‌کند که دقت شود، عمونوروز سیاه نیست، بلکه انسان سفیدپوستی است که خود را سیاه کرده است؛ یا شاید دقیق‌تر بتوان گفت آنچه روزگار بر سر او آورده موجب شده تا وی سیاه روی گردد، با این همه او با شادمانی های خود، تقدیر را از رو می‌برد و با پایکوبی روی صحنه زندگی، بر سرنوشت سیاه خویش غلبه پیدا کرده و فیروز می‌گردد.

امروزه حاجی فیروز به صحنه تئاتر نیز پا گذاشته است و اکثراً نقش غلامی را ایفاء می‌کند که قرار است مایه شادکامی پادشاه یا ارباب خود شود، اما او با طنز زیرکانه‌ای، اشتباهات ارباب‌اش را به رخ می‌کشد و از این روی مایه تلخکامی وی می‌شود و به نوعی به نقد ارباب کنایه می‌زند. شخصیت بازیگر سیاه شده او حتی در نمایش‌های عروسکی نیز با نام «مبارک» ظاهر شده است و بین بچه‌ها بسیار محبوب است. رقیب اصلی آن «نوروزخوان سال نو» است که با اشعاری ساده و بعضاً محلی (در هر منطقه به فراخور زبان بومی آنجا) به‌هر کوی و برزنی سرک می‌کشد و در مقابل هدایایی از مردم دریافت می‌کند. آن ها شب هنگام با فانوس های خود انگار که به هر سوی بدنبال بهار می‌گردند و با اشعارشان آن را مزین می‌سازند. نوروزخوان‌ها در گذشته در روستاهای شمال ایران بسیار رفت و آمد داشتند، اما متأسفانه اینک این مراسم بسیار نادر شده‌اند و می‌رود که به فراموشی سپرده شوند.

### نمایشی با نام کوسا

اقوام آذری نیز به مناسبت کوچ زمستان و آمدن بهار، جشن ها و نمایش‌هایی مردمی را انجام می‌دهند که اتفاقاً بعد نمایشی‌شان بسیار غنی است. آن ها خود گواه آن اند که نوروز منحصر به پارسیان و آریایی ها نیست، اگر چه خاستگاه اش به آنان تعلق داشته باشد. یکی از این مراسم، نمایشی به نام «کوسا» یا «کوساگردانی» است. گروه کوسا

## چرا امسال کیسه نیست؟

اندکی خطا در محاسبه تقویم به اشتباه‌های جبران ناپذیری منجر می‌شود. تقویم میلادی تاکنون ۲ بار گرفتار چنین اشتباه‌هایی شده است، اما آیا می‌دانید چرا تقویم هجری شمسی دچار چنین اشتباهاتی نمی‌شود؟ تقویم هجری شمسی بر اساس مدت سال شمسی حقیقی است که تعداد شبانه‌روزهای آن عدد صحیحی نیست، اما در زندگی روزمره از سال شمسی عرفی که تعداد شبانه‌روزهای کاملی دارد، استفاده می‌کنیم. برای حل این تناقض، تقویم‌نویسان از مقدار غیرصحیح شبانه‌روز سال شمسی حقیقی (حدود ۶ ساعت) صرف‌نظر می‌کنند و سال ۳۶۵ شبانه‌روزی را «سال عادی» در نظر می‌گیرند؛ اما هر ۴ یا ۵ سال یکبار، جمع مقادیر غیرصحیح سال‌های شمسی حقیقی از ۱ روز بیشتر می‌شود؛ در چنین شرایطی، یک روز به آخر سال مورد نظر اضافه می‌کنند و آن سال ۳۶۶ شبانه‌روزی را «سال کیسه» می‌نامند.

قرن‌ها پیش، طول سال شمسی حقیقی را دقیقاً ۳۶۵ شبانه‌روز و ۶ ساعت (۳۶۵٫۲۵ شبانه‌روز) حساب کرده بودند. ژولیوس سزار، امپراتور روم، نخستین کسی است که سیستم کیسه‌گیری در هر ۴ سال را تدوین کرد تا گاه‌شماری با رویدادهای طبیعی منطبق بماند. اما از آن‌جا که مقدار متوسط سال شمسی حقیقی ۰۰۰۷۸۱۹۲۴۳۶۵ شبان روز است، اختلاف اندک ۰۰۰۷۸۱۹۲۴۳۶۵ شبانه‌روز بین سال گاه‌شماری و سال خورشیدی پدیدار می‌شود که این خطا در بازه‌های طولانی قابل توجه خواهد بود.

### خطای تقویم میلادی

چنین خطایی برای تقویم میلادی روی داد. در زمان سزار، نوروز مقارن با ۲۱ مارس اتفاق می‌افتاد؛ اما به دلیل سیستم اشتباه کیسه‌گیری، تقویم گاه‌شماری آرام آرام از تقویم حقیقی عقب افتاد؛ طوری‌که در سال ۱۵۸۲ میلادی مقارن با دوره پاپ گریگوری سیزدهم، نوروز در ۱۰ مارس اتفاق می‌افتاد. برای تصحیح این خطا، پاپ دستور داد سال ۱۵۸۲ میلادی ۱۰ روز زودتر تمام شود (یعنی در تقویم آن سال، دسامبر به جای ۳۱ روز، ۲۱ روز بیشتر نداشت و به جای ۲۲ دسامبر، ۱ ژانویه اعلام شد) و ضمن تصحیح سیستم جدید ماه‌های میلادی، روش جدیدی برای کیسه‌گیری اعلام شود.

این سیستم جدید بدین ترتیب بود که اگر شماره سال میلادی بر ۴ بخش‌پذیر باشد، آن سال کیسه است و فوریه آن ۲۹ روزه خواهد بود؛ اما اگر دو رقم سمت راست صفر باشد، آن سال به شرطی کیسه است که شماره سال بر ۴۰۰ بخش‌پذیر باشد. بدین ترتیب، سال ۱۹۰۰ کیسه نیست، ولی سال ۲۰۰۰ کیسه خواهد بود. با این سیستم جدید، در هر دوره ۴۰۰ ساله به جای ۲۵ سال کیسه، ۲۲ سال کیسه حساب خواهد شد. اما حتی با این قاعده ساده و هوشمندانه، باز هم تقویم میلادی تا ۱ روز نسبت به رویدادهای طبیعی اختلاف خواهد داشت؛ به عبارت دیگر، هرچند نوروز معمولاً در ۲۱ مارس اتفاق می‌افتد، اما بعضی سال‌ها نوروز در ۲۰ مارس و بعضی سال‌های دیگر در ۲۲ مارس اتفاق می‌افتد.

### تقویم جلالی و شاهکار ایرانیان

در گاه‌شماری جلالی که پایه اساسی تقویم هجری شمسی محسوب می‌شود، از دوره‌ای ۱۲۸ ساله برای برقراری کیسه‌های صحیح استفاده می‌شود؛ زیرا حاصل‌ضرب ۱۲۸ در ۰۰۰۷۸۱۹۲۴۳۶۵ روز مقداری بسیار نزدیک به ۱ شبانه‌روز کامل است: ۰۰۰۷۸۱۹۲۴۳۶۵ × ۱۲۸ اگر سال‌های گاه‌شماری را ۳۶۵ شبانه‌روز

درنظر بگیریم و هر ۴ سال یکبار کیسه بگیریم، در هر دوره ۱۲۸ ساله باید یک روز از طول یکی از سال‌های کیسه را حذف کرد تا طول سال متوسط سال‌های گاه‌شماری با طول متوسط سال‌های حقیقی خورشیدی برابر شود. منجمان ایرانی برای حذف این یک روز اضافی، شیوه بسیار هوشمندانه‌ای را مطرح کرده‌اند که به شرح زیر است:

در هر ۴ سال، یک سال کیسه است و پس از شش یا هفت بار کیسه ۴ساله، یکبار کیسه پنج ساله اتفاق بیفتد. بنابراین حذف یک روز اضافی به تدریج در طول دوره ۱۲۸ ساله انجام خواهد شد. در واقع هر دوره ۱۲۸ ساله شامل یک دوره ۲۹ ساله و سه دوره ۳۲ ساله خواهد بود. تقویم هجری شمسی تنها تقویمی است که علاوه بر کیسه‌های چهارساله، دارای کیسه‌های پنج ساله نیز هست.

### روش محاسباتی برای کیسه‌گیری

اما سیستم کیسه‌گیری تقویم جلالی برپایه مقادیر متوسط برای سال هجری شمسی است و این درحالی است که عوامل بسیاری در حرکت سالانه زمین نقش دارند که طول سال را حدود ۳۰ دقیقه تغییر می‌دهد. از سوی دیگر، بررسی ۱۵۲۱ سال هجری شمسی (۲۲- تا ۱۴۹۸) مشخص کرده که علاوه بر دوره‌های ۲۹ و ۳۲ ساله، دوره ۳۷ ساله (شامل ۸ کیسه ۴ساله و یک کیسه ۵ساله) نیز رخ می‌دهد و ترتیب و توالی آن‌ها نیز از قاعده منظمی پیروی نمی‌کند. امروز که با وجود رایانه‌ها و ابررایانه‌ها می‌توان محاسبات سنگین نجومی را در زمانی اندک انجام داد، روش بهتری برای کیسه‌گیری پیشنهاد شده است.

این روش که قاعده نوروز تحویلی نام دارد، به این شرح است که لحظه تحویل سال و ظهر حقیقی را برای نصف‌النهار رسمی ایران (۵۲٫۵ درجه در شرق نصف‌النهار گرینویچ) محاسبه و با یکدیگر مقایسه می‌کنیم. از آن‌جا که می‌خواهیم ساعت صفر بامداد روز اول فروردین کمتر از ۱۲ ساعت با تحویل سال فاصله داشته باشد، تنها دو حالت می‌تواند اتفاق بیفتد حالت اول: لحظه تحویل سال قبل از لحظه ظهر حقیقی نصف‌النهار مرکزی ایران اتفاق می‌افتد. در این‌صورت همان تاریخ لحظه تحویل سال به عنوان نوروز در نظر گرفته می‌شود و لحظه تحویل سال همیشه ۱ فروردین سال مورد نظر اتفاق می‌افتد.

حالت دوم: لحظه تحویل سال درست در لحظه ظهر حقیقی یا بعد از لحظه ظهر حقیقی نصف‌النهار مرکزی ایران اتفاق می‌افتد. در این‌صورت فردای تاریخ لحظه تحویل سال به عنوان نوروز لحاظ می‌شود و لحظه تحویل سال در ۲۹ یا ۳۰ اسفند اتفاق می‌افتد.

### استخراج تقویم رسمی کشور

مطابق مصوبه هیأت محترم وزیران در سال ۱۳۷۹، مؤسسه ژئوفیزیک دانشگاه تهران موظف است تا پایان تیرماه هر سال نسبت به استخراج و تنظیم تقویم کشور برای سال بعد اقدام نماید. در سال ۱۳۸۱ معاون پژوهشی دانشگاه تهران با پیشنهاد تشکیل مرکز تقویم دانشگاه تهران و معرفی اعضای شورای مرکز تقویم موافقت کرد. همچنین محاسبه و اطلاع‌رسانی درباره پدیده‌های نجومی مرتبط با تقویم (مانند: خورشیدگرفتگی و ماه‌گرفتگی) از وظایف این مرکز به شمار می‌آید. مرکز تقویم دارای یک شورای تخصصی متشکل از حداقل هفت نفر از صاحب‌نظران شاخه‌های علمی وابسته است. این شورا قبل از پایان خرداد هر سال، کار استخراج و تنظیم تقویم سال بعد را انجام می‌دهد تا پس از درج مناسب‌ها توسط شورای فرهنگ عمومی، تقویم رسمی کشور در شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب برسد.



# ۱۰ روش برای معذرت خواهی !!



وضعیت این گونه می باشد. سکوت..... جوابهای سربالا..... پریشان خاطری..... در این شرایط می خواهید موی سر خود را بکنید. واقعا دیگر فکری به ذهن تان نمی رسد که چه بکنید. عذر خواهی از همسر یا نامزدتان ممکن است مشکل به نظر برسد بخصوص زمانی که بر سر مسئله یا موضوعی با هم

یک احساس خشن است اما با مراقبت همراه با توجه محبت آمیز همیشه می توان آن را کنترل کرد.

(۶) مشکل ترین کلمه را به زبان بیاورید

یک عذر خواهی واقعی می تواند یکی از دشوارترین پیشنهاداتی باشد که ما ارائه می دهیم! برخلاف تصور عموم همه افراد قادر به زبان آوردن این کلمه بوده و تا به حال هیچ کس بعد از گفتن آن غش نکرده است.

(۷) جمله ای دلپذیر به او بگویید

گاهی اوقات فراموش کردن حرفهای آزار دهنده کسی که دوستش دارید مشکل به نظر می رسد اما اگر چیزی قابل تعریف را با آن بیاموزید روبه رو شدن با مسائل بسیار آسان تر خواهد شد.

(۸) بگویید که دوستش دارید.

هنگامی که می خواهید به حالت اشتی و صلح برگردید به دوستان بگویید که دوستش دارید. اطمینان دادن در مورد این موضوع که احساس شما نسبت به همسرتان هیچ گاه و تحت هیچ شرایطی تغییر نخواهد کرد، بسیار خوب است.

(۹) برای عصر برنامه ریزی کنید

بعد از اینکه در خانه اوضاع آرام شد برای آزاد شدن فکرتان از مجادله برای انجام فعالیت تفریحی آماده شوید اگر همسر یا نامزادتان قبلا برای رزرو بلیط سینما یا هر چیزی اقدام می کرد این بار شما پیش قدم شوید و این کار را انجام دهید.

(۱۰) ببخشید و فراموش کنید

عذر خواهی تنها به این معناست که بگویید متأسفید بلکه باید آن اتفاق را برای همیشه فراموش کنید. در حقیقت فراموشی باعث می گردد که مسئله مورد نظر راه بازگشت و سرایت دوباره به رابطه تان را نداشته باشد.

چندین بار مخالفت مرده باشیدو ممکن است در خود توان گفتن متأسفم را نیینید. هر چند هر کاری را که فکر می کردید به او می فهماند از کرده خود پشیمان هستید را انجام داده اید. این مطالب چندین روش جهت عذر خواهی مطرح شده است این به روش ها حل و فصل نمودن اختلافات و عبرت گرفتن از تجارب خواهد انجامید.

(۱) انتقاد را با گشاده رویی بپذیرید

در مجادله ای که هر دوی شما تصور می کنید حق با شماست و مشکل مربوط به طرف مقابل می باشد به ویژه اگر قبلا نیز مکررا بر سر موضوع فعلی بحث کرده اید، لطفا انتقاد همسر خود را با روی باز و به راحتی گوش کنید.

(۲) آنتراک دهید

در اوج بحث فشار خونتان بالا می رود و تپش قلبتان بالا می رود و ممکن است چیز هایی بگویید که لزوما بیان آنها منظوری ندارد. همیشه به مکانی خلوت نیاز دارید که در آن از هم جدا شده آرام گرفته و افکار خود را جمع کنید.

(۳) گذشته را یاد آوری نکنید

به چیزی که اکنون در حال روی دادن است توجه کنید. آتش آور معرکه شدن راهی به جایی نخواهد برد و با فراموش کردن گذشته زودتر به توافق می رسید.

(۴) به او بگویید که دشمن اش نیستید

اگر به آرامی در مورد موضوعی بحث می کنید و همسرتان به یکباره صدایش را بالا برده و از کوره در می رود کافی است به طرفش رفته و او را نوازش کنید دست خو را به آرامی در دستش قرار دهید تا بفهمد که این مجادله بی اهمیت است.

(۵) محیط دور برتان را درست کنید

محیط اطراف تاثیر مستقیمی روی احساسات ما دارد. عصبانیت

## گفتار درمانی

پیشرفته ترین و مناسب ترین شیوه

جهت درمان ناراحتی ها

و بحران های روحی

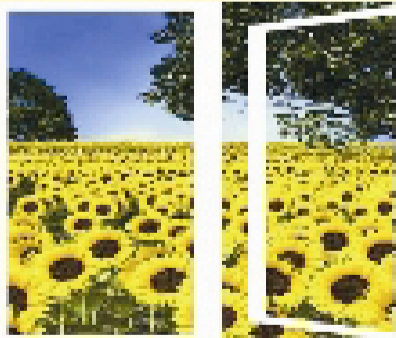
بدون کمک گرفتن

از دارو های شیمیایی

توسط خانم شهین نژاد

متخصص روان درمانی

از دانشگاه کمبریج



10 Harley Street

London W1N 1AA

Telephone: +44 20 8202 1836

Mobile: +44 790 333 7498

Email: shahin\_nejad@hotmail.com

Appointments only.

(Evening & weekends available)

## Ealing Legal

دسترسی به کمک متخصصان حقوقی

و جلوگیری از هزینه های اضافی

آیا در رابطه زناشویی خود دچار مشکل شده اید؟

با گروه مجرب و با تجربه مشاوره نمائید

بدانید که طلاق در همه حال انتخاب ساده ای نیست اما اگر رابطه به انتهای خط رسیده است ما کمک می کنیم که این مسیر را با حداقل درد و رنج ممکن طی نمائید با ما با شماره تلفن های

۰۲۰۸۹۹۸۸۲۳۶ - ۰۷۹۴۹۵۴۶۴۳۴

تماس بگیرید

سرویس کاملا محرمانه و همدردانه ما آماده

جوابگویی به سوالات شما می باشد

سرویس های ما شامل:

۱- تغییر رسمی نام ۲- توافق های پیش و پس از ازدواج

۳- طلاق و مسائل مالی مربوطه ۴- جدایی رسمی

۵- تنظیم وصیت نامه

ealinglegal@aol.com

Trouble with your relationship?

Divorce is not always easy to consider. We help make this legal process as painless as possible if you're working to save your marriage...but you think it may be over.


CALL US 07949 54 64 34

(Flexible low-cost appointments can be arranged throughout London)

Our confidential & caring service is here to answer your queries and any concerns you may have ...and to help!

Call us today - You deserve a happier life!





**ROUGE** HAIR & BEAUTY  
"Est. 1996"

**سالن آرایشی و زیبایی رُژ**  
آرایش عروس و جدیدترین مدل های آرایشی و زیبایی

2 Oxford Road, London NW6 5SL  
**020 76240229** [www.rouge-salon.co.uk](http://www.rouge-salon.co.uk)



**1EPOS** OneEpos, OneSolution.com™

Easy to use touch screen Epos system

- Driver/Chef Screen
- Caller ID and Customer Profile System
- Maps and directions
- Online and offline administration
- Advanced Statistics and analysis
- Fully customizable

همراه با خدمات پس از فروش. تخفیفات ویژه و پرداخت ماهیانه

Call us now on: **077 1730 6450**  
**0777 300 4825**  
**0121 236 6150**

بنام خدا

# شرکت صرافی

معتبرترین موسسه مالی ایرانی در لندن

خرید و فروش و ارسال سریع ارز به ایران بدون اخذ کارمزد  
لطفا قبل از تماس با ما نرخ های دیگران را نیز جویا شوید.

و یا تلفن: ۰۲۰۸۳۸۱۳۳۳۴ تماس حاصل نمائید  
و یا از وب سایت [www.sarrafi.co.uk](http://www.sarrafi.co.uk) بازدید نمائید.

قابل توجه: کلیه حواله هائی که قبل از ساعت ۳ بعداز ظهر دریافت شود  
حتما روز بعد در ایران پرداخت خواهد شد.



**تلفن رایگان: 08081201012**

201

# TAVAZO

SPECIALISTS IN WHOLEFOODS & PATISSERIE

Tel: 020 8810 1161

سوپر، قنادی و خشکبار تواضع



## قنادی و خشکبار تواضع

**بستنی سنتی ایرانی و فالوده تازه فقط در تواضع**

سفارشات کیک و شیرینی، (خشک و تر)  
برای جشنهای عروسی، تولد و غیره پذیرفته می شود.

**کافیست یکبار امتحان کنید**



**TAVAZO**

201 Uxbridge Road, London, W13 9AA

**خاویار ایرانی در تواضع موجود است**

انواع شیرینی جات خشک و تر ایرانی  
شیرینی های سنتی قزوین، تبریز و اصفهان  
کلیه آجیل و میوه جات خشک درجه یک از ایران،  
ماهی دودی و دیگر مایحتاج خود را می توانید  
در تواضع بیابید

0208 810 1161 info@tavazo.co.uk



# سبزیجات منجمد

# برای اولین بار



سبزی قرمه  
Ghormeh Sabzi



سبزی پلو  
Sabzi Polo

Tel: +44 (0) 20 8963 0012  
Fax: +44 (0) 20 8963 0090  
info@mahanfoods.com



190 Acton Lane,  
London NW10 7NH  
England

[www.mahanfoods.com](http://www.mahanfoods.com)



سبزی کوکو  
Sabzi KooKoo



شوید باقالی  
Dill & Broad Beans



بادمجان سرخ شده  
Fried Aubergine



# تحصیل در انگلستان تخصص ماست

خدمات تحصیلی و مهاجرتی شامل کشورهای انگلیس، کانادا، آمریکا، استرالیا، مالزی، و مجارستان



ما به غیر از تحصیل به رفاه شما نیز می‌اندیشیم  
خدماتی کاملاً متفاوت برای جلب رضایت شما،  
مشاوره تحصیلی رایگان،

گفتگوی آنلاین با مجربترین مشاورین  
حمایت رایگان دانشجویان در مدت تحصیل شامل خوابگاه دانشجویی، تمدید ویزا، کاریابی.

مشاوره با متخصصان انگلیسی جهت آشنایی با فرهنگ انگلستان،

تورهای دانشجویی به تمام کشورهای اروپایی

خدمات تحصیلی و مهاجرتی ما شامل کشورهای انگلیس، کانادا، آمریکا، استرالیا، مالزی، و مجارستان  
فقط کافیست با یک کلیک در سایت ما ثبت‌نام کنید تا بروشورهای مربوطه و وقت مصاحبه برای شما ارسال گردد.

## www.iranianstudy.com

۰۲۰۸۱۲۳۲۳۵۷ - ۰۷۵۹۲۶۹۰۸۲۲

info@iranianstudy.com

# Visa Services

Findavisa.com

Schengen visa Adult: £89.00 + Embassy fees  
Egyptian visa: £49.00 Includes embassy fees  
Indian visa: £49.00 Includes embassy fees  
Dubai visa: £149.00 includes embassy fees  
China and Hong Kong: £79 includes embassy fees  
For UK, Canada and Australia from £99.00



ویزای شنغن ۸۹ پوند

ویزای مصر ۴۹ پوند

ویزای هند ۴۹ پوند

ویزای دبی ۱۴۹ پوند

ویزای چین و هنگ کنگ ۷۹ پوند

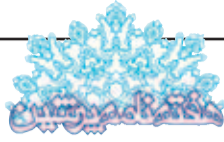
ویزای انگلستان، کانادا، و استرالیا ۹۹ پوند

## تهیه ویزای شما به سراسر دنیا با کمترین هزینه

Please contact AJ for further information on:  
Findavisa, 1 Olympic way, Wembley, Middlesex, HA9 0NP

Phone: 020 8782 1160, 078 2450 6478

Email: enquiry@findavisa.com, Web: www.findavisa.com



## آشنایی با علل ایجاد کمردرد و راه های پیشگیری از آن

اشتباه های رفتاری خود را اصلاح کنید



کمردرد و عوارض ناشی از آن، از جمله مشکلات رایج کنونی در سرتاسر جهان است. طبق آخرین آمار، ۶۰ تا ۹۰ درصد مردم، به طور مزمز از این درد رنج می برند. برخی تن به عمل های جراحی می دهند و بعضی با این درد سال ها سر می کنند که علاوه بر هزینه های سنگین درمان و تسکین، فرصت شرکت در فعالیت های جسمانی، ورزش و لذت از آن را نیز از دست می دهند. علل زیادی سبب ایجاد کمردرد می شود، که در نهایت اگر مداوا نشود، ممکن است شخص حتی قادر به پوشیدن لباس های خود نیز نباشد. به گزارش سایت «مردمان» متأسفانه بیشتر مردم این درد را جدی نگرفته و همچنان سال ها به فعالیت های عادی خود می پردازند. عواملی چون تصادفات یا فعالیت های جسمی شدید در جوانی، حمل وسایل سنگین تا نحوه غلط خوابیدن، ایستادن، نشستن، برنامه غلط غذایی، استرس های روزمره و... بیشترین تاثیر را در وقوع کمردرد دارند. با رعایت نکات اشاره شده در این مقاله می توانید این اشتباه ها را اصلاح و از کمردرد و عواقب آن جلوگیری کنید.

نحوه خوابیدن؛ شاید فکر کنید که احتمال وقوع کمردرد هنگام خواب به دلیل اینکه عضلات کمر و نواحی آن در حال استراحت هستند بسیار کم است، این در حالی است که حدود هشت ساعت بدن شما بی حرکت روی تختخواب است، بنابراین در صورت عدم راحتی آن، صبح ها با کمردرد و کوفتگی بیدار می شوید. از استاندارد بودن تختخواب و تشک آن مطمئن شوید.

نحوه بیدار شدن از خواب؛ صبح ها با چه حالتی از خواب بیدار می شوید؟

## از دواج قطعا چاق می کند

دانشمندان ادعا کردند: افراد متاهل با احتمال دو برابر بیشتر نسبت به مجردها چاق می شوند.

محققان یونانی متوجه شدند افراد متاهل به دلیل تغییرات بسیار زیادی که در شیوه زندگی آن ها به وجود می آید با احتمال بسیار بیشتری ممکن است دچار اضافه وزن شوند.

در این تحقیقات که روی بیش از ۱۷ هزار زوج بین ۲۰ تا ۷۰ سال انجام شده است مشخص شد، متاهل ها کمتر ورزش می کنند، تغذیه بدتری دارند و در زندگی خود بیشتر احساس راحتی و تنبلی می کنند. آن ها معمولاً زمان بیشتری را در کنار یکدیگر صرف خوردن و تماشای تلوزیون می کنند و فعالیت بدنی کم تری دارند.

دانشمندان دانشگاه های سالونیکا و یونانیکا که نتایج تحقیقات خود را در کنفرانس پزشکی Panhellenic در آتن ارائه دادند به این نتیجه رسیدند که چاقی های شکمی بدترین مشکل در بین زوج های متاهل است.

پروفسور دیمیتریس کایرتسیس یکی از افرادی که در این تحقیقات شرکت داشته است در این باره گفت: چاقی بعد از ازدواج مستقیماً مربوط به تغییراتی است که در شیوه زندگی انسان ها داده می شود.

سعی کنید هنگام برخاستن از جای خود بدون استرس و آهسته بلند شوید. هنگام شستن دست و صورت و مسواک زدن خیلی خمیده نایستید.

کفش های راحت؛ از راحتی و استاندارد بودن کفش های خود مطمئن شوید. یکی از دلایل ایجاد کمردردهای مزمن، استفاده از کفش های غیراستاندارد است چرا که شما تمام روز را مجبورید با آنها سر کنید.

رانندگی؛ هنگام رانندگی، از سالم بودن صندلی و درجه راحتی آن مطمئن شوید. به آرامی و بدون استرس سوار ماشین شده و به همان آرامی پیاده شوید. از رانندگی های طولانی مدت خودداری کنید. در صورت اجبار، هرچند ساعت، زمانی را برای استراحت تعیین کنید.

مراقبت های محیط کار؛ از آنجایی که امروزه بیشتر ساعات روز را در محل کار حتی بیشتر از منزل سپری می کنیم، از راحتی میز، صندلی، نحوه قرارگیری صحیح مانیتور، کیبورد و زاویه دید صحیح خود و کمربان به آنها مطمئن شوید. یکی از دلایل عمده کمردرد، عدم توجه به موارد فوق است.

هنگام ورزش؛ رابطه ورزش با کمردرد به گونه ای است که عدم ورزش، خود باعث ایجاد کمردرد و ضعفی عضلات آن می شود. از طرفی انجام تمرینات اشتباه نیز موجب کمردردهای جدی و مزمن خواهد شد. البته حتی اگر از کمردرد رنج می برید با انجام تمرینات صحیح و بدون فشار به کمر خود، با ادامه ورزش های سبک از تشدید کمردرد جلوگیری کنید.

نحوه قرارگیری ستون فقرات؛ همواره از نشستن یا ایستادن به طور خمیده خودداری کنید. سعی کنید با قرار دادن ستون فقرات در حالتی راست و قائم، فشار کمتری به کمر خود وارد کنید. باید بدانید که نحوه غلط قرارگیری عضلات ستون فقرات، به دردهای کمر، لگن، ران و رباط های زانو منجر می شود. بنابراین لازم است با تمرینات ملایم و مداوم ناحیه کمر، علاوه بر تقویت عضلات و ماهیچه های کمر، از صدمات احتمالی به دیگر اعضا نیز جلوگیری کنید.

حمل وسایل؛ هنگام بلند کردن و حمل وسایل، به صورت خمیده راه نروید و با کمک از دیگر اعضای خود (دست، بازوها و...) از فشار مستقیم بر کمر خودداری کنید.

هل دادن یا کشیدن وسایل؛ هنگام هل دادن یا کشیدن اشیاء، به آرامی و بدون استرس این کار را انجام دهید. برای جابه جایی اجسام می توانید از وسایل مخصوص مثل چرخ های مخصوص حمل (فرغون) و... استفاده کنید تا از بروز صدمات وارده به کمر جلوگیری کنید.

برنامه غذایی؛ همواره اضافه وزن بر عضلات کمر و رباط های آن فشار وارد می کند، بنابراین سعی کنید با مشورت یک کارشناس تغذیه، وزن اضافی خود را کم کنید. علاوه بر آن با عدم رعایت یک برنامه غذایی صحیح و سرشار از ویتامین و انرژی، همواره با ضعف شدید، مجبور می شوید فشار بیشتری بر دیگر اعضا (به خصوص کمر) برای انجام فعالیت های روزانه مثل راه رفتن وارد کنید. با رعایت یک برنامه غذایی کامل و مفید نیروی خود را افزایش دهید.

استرس؛ اضطراب و استرس باعث گرفتگی عضلات بدن از جمله کمر می شود. با گرفتن ماهیچه های نواحی شانه و پشت و در نتیجه فشار به عضلات کمر، دچار کمردردهای مزمن خواهید شد. هنگام استرس و عصبی شدن، سعی کنید با استراحتی هرچند کم و کسب آرامشی مجدد، فعالیت های خود را شروع کنید.

او در ادامه گفت: بسیاری از مجردها زمان زیادی را به خود و حفظ تناسب اندام خود اختصاص می دهند تا جذاب تر به نظر برسند، اما این توجه به خود در میان افراد متاهل از بین می رود و آن ها بعد از مدتی خود را به طور کامل رها می کنند.

در این تحقیق به متاهل ها پیشنهاد شده است که بیشتر ورزش کنند، سعی کنند میزان وعده های پر حجم غذایی خود در خانه را کاهش دهند و از رژیم های مدیترانه ای که دارای مقادیر زیادی، میوه، سبزیجات و روغن زیتون است استفاده کنند.

پروفسور پاپازولو در این باره گفت: اگر یکی از همسران تصمیم به رعایت رژیم غذایی بگیرد معمولاً طرف مقابل او هم از این تصمیم استقبال می کند و آن ها می توانند با نظارت بر رژیم غذایی یکدیگر، خطر ابتلا به چاقی را کاهش دهند.

او در ادامه گفت: چاقی بزرگترین خطر برای سلامت کل جهان است. پزشکان توصیه می کنند برای پیشگیری از چاقی و حفظ سلامت حداقل به مدت ۳۰ دقیقه و به مدت ۵ روز در هفته ورزش کنید.

پیش بینی می شود تا انتهای سال ۲۰۲۰ هشتاد درصد مردان و ۷۰ درصد زنان دچار اضافه وزن باشند. به این ترتیب بیماری هایی مانند دیابت، سکت و حملات قلبی دامن بسیاری از انسان ها را خواهد گرفت و زندگی بسیاری را با مشکل روبه رو خواهد کرد.

تلگراف، ۲۰ مارس

## دارویی که برای همیشه به دردهای دوران قاعدگی پایان می دهد

دانشمندان بریتانیایی در حال ساخت دارویی هستند که نه فقط دردهای دوران قاعدگی را کاهش می دهد، بلکه علت بروز آن را به طور کامل درمان می کند.

نزدیک به ۹۰ درصد از زنان در سنین باروری دچار دردهایی می شوند که در دوران قاعدگی بروز پیدا می کند و ناچاراً برای کاهش درد خود به قرص های مسکن روی می آورند

اما اکنون دانشمندان در حال ساخت دارویی هستند که می تواند برای همیشه به این دردها خاتمه دهد و علت بروز آن را از ریشه برطرف کند.

این دردها یکی از شایع ترین دلایل غیبت زنان از مدرسه و محل کار در دوران نوجوانی و فاصله زمانی بین ۲۰ تا ۳۰ سال است.

آندری بت که یک تیم تحقیقاتی را در انگلستان در این زمینه رهبری کرده است در این باره گفت: ما امیدواریم این دارو بتواند درمان موثرتری برای میلیون ها زن در سراسر جهان فراهم کند تا از این دردهای دوره ای رهایی پیدا کنند.

دردهای دوران قاعدگی نه تنها می تواند روی کیفیت زندگی میلیون ها زن اثر منفی بگذارد، بلکه هزینه های سنگینی را روی اقتصاد کشورها می گذارد، زیرا بسیاری از زنان به دلیل بروز این دردها قادر به حاضر شدن در محل کار و تحصیل خود نیستند.

تحقیقات نشان می دهد دردهای دوران قاعدگی بین ۴۵ تا ۹۰ درصد زنان را در به خود دچار می کند.

علاوه بر احساس درد در ناحیه شکم و کمر، ممکن است علائمی مانند حالت تهوع و استفراغ، تعریق بیش از حد و سرگیجه نیز در این دوران بروز پیدا کند.

درمان هایی که در حال حاضر برای کاهش علائم این دوران توصیه می شود شامل استفاده از مسکن ها، داروهای ضد التهاب و مصرف قرص های ضد بارداری است. اگرچه معمولاً این درمان ها در یک سوم زنان که دچار دردهای متوسط و شدید هستند چندان موثر نیست.

بسیاری از این داروها فقط علائم را از بین می برند و نمی توانند علت اصلی بروز این دردها را درمان کنند. همچنین مصرف این داروها می تواند اثرات جانبی ناخواسته مانند تغییر روحیه و ناراحتی های معده به همراه داشته باشند.

دردهای این دوره معمولاً به دلیل انقباض رحم در طول دوره قاعدگی به وجود می آیند. این انقباضات می تواند در بعضی از موارد دردهای شدیدی را باعث شوند و زندگی شخص را به طور کامل فلج کنند.

دانشمندان معتقدند دلیل این دردها، افزایش میزان هورمون آزوپروستین در خون است که نقش تنظیم کننده در انقباض های رحمی را به عهده دارد. دانشمندان معتقدند در صورتی که بتوانند تولید این هورمون را متوقف کنند، می توان دردها و علائم این دوره را به طور قابل توجهی کاهش داد.

به همین دلیل جستجو برای پیدا کردن یک ماده شیمیایی که بتواند دارای این قابلیت باشد آغاز شد و در نهایت دانشمندان پس از آزمایش صدها ترکیب شیمیایی به ماده ای با خصوصیات دلخواه دست پیدا کردند.

دانشمندان در تلاشند تا این دارو را به صورت خوراکی تهیه کنند و در صورتی که تحقیقات آن ها مطابق برنامه پیش برود، می توان تا ۴ سال آینده این دارو را به طور گسترده به فروش رساند.

تلگراف، ۲۳ مارس



## استفاده از افزودنی‌های غذایی، ممنوع!



دستور جنجالی مقامات سلامت ایتالیا درباره ممنوعیت استفاده از افزودنی‌های خوراکی در غذاهای رستوران‌ها وارد مرحله اجرایی شد؛ اما بسیاری از متخصصان معتقدند اجرای آن نتیجه معکوسی به همراه خواهد داشت.

چندی پیش معاون وزارتخانه سلامت ایتالیا، فرانسیسکا مارتینی، قانونی را در رابطه با مواد افزودنی خوراکی در آشپزخانه رستوران‌های این کشور وضع کرد که به گفته برخی از دست اندرکاران مواد غذایی باعث خواهد شد رستوران‌های ایتالیا به استفاده بیشتر از غذاهای فرآیند شده و صنعتی که هیچ منع قانونی برای آن‌ها در نظر گرفته نشده است، روی آورند. این افراد معتقدند هیچ پیشینه علمی و منطقی از این تصمیم حمایت نمی‌کند.

به گزارش نیچر، مارتینی در این قانون اشاره کرده که مصرف و حتی انبار کردن مواد افزودنی (به جز شیرین کننده‌ها) در رستوران‌های ایتالیا ممنوع است و علاوه بر این رستوران‌ها موظفند هر نوع افزودنی استفاده شده در دستور غذایی خود را برای مشتریان فاش کنند. این قانون تا آخر امسال معتبر است.

در صنعت مواد غذایی از افزودنی‌ها برای بهبود عطر، بافت، رنگ، ظاهر و درجه غلظت مواد غذایی استفاده می‌شود. نیترا‌ها و نیتريت‌ها که از آن‌ها برای نگهداری سلامتی استفاده می‌شود، فسفات‌ها که در بیکنینگ-پودرها کاربرد دارند و مونوسدیم گلوامات که برای مزه‌دار کردن اکثر غذاهای آسیایی استفاده می‌شود، از جمله مواد افزودنی خوراکی هستند. استفاده از بسیاری از این مواد برای انسان حتی در دوزهایی بالاتر از حداکثر میزان دریافت روزانه

## کامل‌ترین الماس دنیا برای لیزر ساخته شد

دانشمندان موفق شده‌اند الماس بدون نقصی بسازند که نسل جدید لیزرهای پرتوی ایکس را تولید می‌کند. اما جواهرسازان نگران نباشند، چرا که این الماس مصنوعی قرار نیست به بازار جواهرات راه یابد!

لیزر انواع مختلف و کاربردهای متعددی دارد. لیزرهای قوی پرتوی ایکس، یکی از آن‌هاست که به دانشمندان کمک می‌کند که از مولکول‌های ریز دارو عکس بگیرند یا به دقت سلول‌های سرطانی را هدف بگیرند، اما لیزرها برای این که بتوانند کار خود را به خوبی انجام دهند، نیاز به آینه‌هایی با کیفیت بالا دارند. در آزمایش جدید، پژوهشگران موفق شده‌اند الماس تقریباً بدون نقصی بسازند که می‌تواند این کار را انجام دهد.

به گزارش پاپ‌ساینس، یک لیزر اشعه ایکس در یک آزمایشگاه زیرزمینی واقع در آزمایشگاه شتاب دهنده خطی استنفورد وجود دارد که از نظر طولی معادل چندین زمین فوتبال است. اما تعداد بسیار زیاد

(ADI) که توسط اتحادیه اروپایی تصویب شده هم بی‌ضرر است. به گفته هروه دیس، شیمی‌دان موسسه ملی تحقیقات کشاورزی پاریس، این افزودنی‌ها در مقیاس وسیعی آزمایش شده و بی‌ضرر بودن آن‌ها مشخص شده است؛ بنابراین ممنوع کردن آن‌ها کاملاً غیرمنطقی است.

ناهار تلویزیونی

اما چه شد که مارتینی چنین تصمیم گرفت؟ به نظر می‌رسد مارتینی تصمیم جنجالی خود را پس از حضور در برنامه تلویزیونی پربیننده استریشیا لانوتیزیا گرفته باشد. این برنامه یکی از محبوب‌ترین برنامه‌های تلویزیونی ایتالیا با موضوع آشپزی و رستوران است که از رستوران‌ها خواسته بود در یک رقابت رسانه‌ای، اطلاعات بیشتری را راجع به غذاهایی که سرو می‌کنند، ارائه دهند و در حفظ غذاهای سنتی ایتالیا بیشتر بکوشند. این برنامه این کار را بیشتر برای مقابله با نوعی جدید از آشپزی انجام داد که در آن سرآشپزها از ابزارهای جدید یا افزودنی‌های شیمیایی استفاده می‌کنند تا بتوانند یک دستور غذایی جدید خلق کنند. متخصصان نام این آشپزی جدید را آشپزی ملکولی گذاشته‌اند.

مارتینی در مصاحبه ۲۲ دسامبر ۲۰۰۹ خود (۱ دی ۱۳۸۸) قول داد که تمام مواد شیمیایی مثل نیتروژن مایع را که در تهیه غذاهای انجماد سریع مثل بستنی استفاده می‌شوند، ممنوع کند.

دیوید کاسی، فیزیکیان و طرفدار استفاده از مواد شیمیایی در آشپزی از دانشگاه پارما ایتالیا، این قانون را مسخره می‌داند و می‌گوید این قانون علیه پیشرفت است و باعث وارد آمدن آسیب به آشپزی خواهد شد.

داریو برسانینی، شیمیدان و علاقمند به آشپزی است نیز در وبلاگ خود با موضوع استفاده از حقه‌های علمی در آشپزی، نوشته است که ممنوعیت استفاده از افزودنی‌ها هیچ پیشینه علمی ندارد. او معتقد است مونوسدیم گلوامات به صورت طبیعی و در غلظت بالا در پنیر پارمزان و گوجه فرنگی وجود دارد؛ آیا به این دلیل باید مصرف پنیر و گوجه‌فرنگی را هم ممنوع اعلام کرد؟ او همچنین معتقد است وضع این قانون تأثیر منفی بر محصولات شیرینی‌پزی رستوران‌ها که در آن‌ها از بیکنینگ پودر استفاده می‌شود، خواهد داشت.

آنچه بیش از همه مورد انتقاد قرار گرفته، این است که در این قانون هیچ معنی برای استفاده صنعتی از افزودنی‌ها وجود ندارد و ممکن است باعث شود رستوران‌ها بیشتر به استفاده از غذاهای فرآیند شده صنعتی روی آورند.

آزمایش‌های زیستی، فیزیکی و شیمیایی در دنیای علم، نشانگر آن است که به لیزرهای اشعه ایکس بسیار بیشتری نیاز داریم تا بتوانیم همه آزمایش‌ها را انجام دهیم.

اغلب لیزرها از آینه‌های سیلیکونی برای عقب و جلو راندن امواج نوری استفاده می‌کنند، اما سیلیکون نمی‌تواند امواج پر قدرت اشعه ایکس را بازتاب نماید. به همین دلیل برای این نوع لیزر باید از آینه‌های ساخته شده از الماس استفاده کرد.

دو گروه در آزمایشگاه ملی آرگون و آزمایشگاه ملی بروک‌هاون موفق شده‌اند با اسپری کردن کربن درون یک اتاق دارای فشار بسیار بالا، الماس نسبتاً کاملی بسازند. اتم‌های کربن در این آزمایش به خوبی خود را به صورتی منظم کردند که یک ساختار بلوری الماس تشکیل دادند.

در مطالعات مربوط به لیزرها، این یک پیشرفت بزرگ محسوب می‌شود. جواهر فروش‌ها باید نفس راحتی بکشند، چون قرار نیست این لیزر در اختیار عموم قرار بگیرد و تنها صرف پژوهش‌های علمی خواهد شد، هر چند به هر حال آن‌ها نگران الماس‌های مصنوعی دیگر خواهند بود.

## فیس‌بوک محبوب‌تر از گوگل‌دات‌کام



شبکه‌های اجتماعی طی سال‌های گذشته با اقبال بسیار خوبی روبرو بوده‌اند و آن‌چنان که از آمار برمی‌آید محبوبیت آنها همچنان رو به افزایش است. تنها در ایالات متحده این روزها ترافیک صفحات فیس‌بوک بیش از گوگل‌دات‌کام بوده است.

آمارهای تازه نشان می‌دهند، محبوبیت شبکه‌های اجتماعی در دنیای آنلاین مرتب رو به افزایش است و علاوه بر این دارد شیوه جستجوی وب توسط کاربران آن نیز به مرور زمان تغییر می‌کند.

به گزارش تلگراف و مطابق آمار اعلام‌شده توسط شرکت تحقیقاتی هیت‌وایز، فیس‌بوک دات‌کام به تنهایی ۷۰۰۷ درصد از ترافیک آنلاین وب در سراسر ایالات متحده را در اختیار دارد و این در حالی است که سهم صفحه آغازین گوگل از این ترافیک به ۷۰۰۴ درصد کاهش پیدا کرده است. باید گفت فیس‌بوک روند رو به رشد چشم‌گیری داشته است و کاربران این سایت از ۲۰۰ میلیون نفر در آوریل ۲۰۰۹ (فروردین ۱۳۸۸) به حدود ۴۰۰ میلیون نفر در فوریه جاری (بهمن ۱۳۸۸) افزایش پیدا کرده‌اند. می‌توان انتظار داشت در ماه‌های آینده هم این شبکه پذیرای کاربران بسیاری باشد.

البته آمارها برای گوگل شامل نسخه‌های ملی این مرورگر مانند Google.co.uk یا سایر خدماتی که توسط این موتور جستجو ارائه می‌شوند - مانند سرویس نامه‌های الکترونیکی جی‌میل، گوگل‌مپز یا یوتیوب - نخواهند بود. همچنین آمارها جستجوهای را که مستقیماً توسط مرورگرها صورت می‌گیرند یا از وب‌سایت‌های دیگر انجام می‌شوند، در برنمی‌گیرند. در واقع اولویت اول کاربران این کشور برای جستجوهای روزانه هنوز هم گوگل است.

این تحقیق نشان می‌دهد در ماه پایانی سال ۲۰۰۹ / آذر و دی‌ماه ۱۳۸۸ شهروندان مجازی به طور متوسط بیش از ۵.۵ ساعت از وقت‌شان را در شبکه‌های اجتماعی گذرانده‌اند. این رقم مطابق اعلام شرکت تحقیقاتی نیلسن نسبت به سال ۲۰۰۸/۲۸۷

بیش از ۸۲ درصد افزایش داشته است. بد نیست این نکته را هم بدانید که کاربران آمریکایی حدوداً یک ساعت بیش از این میانگین در شبکه‌های اجتماعی حضور داشته‌اند.

## پردازش اطلاعات با سرعت‌های فراتر از نور

قوانین نسبیت، سرعت نور را بالاترین سرعت ممکن در جهان می‌دانند؛ اما پژوهشگران به شیوه‌ای برای پردازش سریع‌تر از نور اطلاعات دست یافته‌اند که بر پایه اصل عجیب و باورنکردنی درهم‌تنیدگی کوانتومی است.

سرعت بسیار بالا چقدر است؟ بر اساس قوانین فیزیک، سرعت نور مرز حداکثر سرعت مجاز است و عبور از آن، انسان را با تناقضات و پدیده‌هایی روبرو می‌کند که غالباً موضوع مطالب علمی-تخیلی است. اما چند تن از محققان اتریشی به شیوه‌ای برای پردازش سریع‌تر از نور اطلاعات دست یافته‌اند.

به گزارش پاپ‌ساینس، این ایده آن‌قدر هم که به نظر می‌رسد احمقانه نیست؛ با این حال احتمالاً شما دوست دارید پیش از پرداختن به عمق موضوع ذهنتان را آماده کنید. این موضوع بر پایه اصولی مشابه اصول درهم‌تنیدگی کوانتومی استوار است. در اصل درهم‌تنیدگی کوانتومی، دو جسم در دو سوی مخالف گیتی می‌توانند از طریق روابط کوانتومی چنان به یکدیگر مربوط شوند که یکی بدون دیگری قابل توصیف نباشد. این یعنی عملیات بر روی یک ذره، به‌طور آنی بر همتای آن نیز اثر می‌کند، حتی اگر چندین سال نوری از یکدیگر جدا باشند. هرچند تاکنون همه باور داشتند که با این پدیده غیرمحلی ذرات، نمی‌توان اطلاعات را سریع‌تر از سرعت نور منتقل کرد، اما به گفته والکمار پوتز و کارل سووزیل از دانشگاه فناوری وین، هیچ دلیلی وجود ندارد که انسان نتواند به فراتر از این سرعت دست یابد، بخصوص این‌که این مسئله هیچ تناقضی در موضوع سفر زمان ایجاد نمی‌کند.

تنها ابزار مورد نیاز، وسیله‌ای است برای شبیه‌سازی آن‌چه در درهم‌تنیدگی کوانتومی توضیح داده شد. ضریب شکست چنین وسیله‌ای باید کمتر از یک باشد؛ سپس به راحتی می‌توان یک رایانه نوری در اطراف این ضربات کوانتومی کنترل شده ساخت، رایانه‌ای که می‌تواند سریع‌تر از نور اطلاعات را پردازش کند.

هرچند هنوز هم نمی‌توان اطلاعات را سریع‌تر از نور جابه‌جا کرد، اما حداقل پردازش اطلاعات با این سرعت رضایت‌بخش خواهد بود.

**برای دوام و استمرار هرچه بیشتر هفته نامه پرشین، ما را به صاحبان مشاغل معرفی نمایید. آگهی‌های شما موجب ارتقاء کیفیت این هفته نامه خواهد شد.**

# RAMADAH

## Graduates International



دارای مجوز وزارت علوم

آدرس: تهران بلوار میرداماد، خیابان نفت جنوبی  
خیابان تابان، ساختمان پارسا (شماره ۱۰)، واحد ۴  
تلفن: ۰۰۹۸۲۲۲۷۹۰۲۰ ۰۰۹۸۲۲۲۸۹۴۸۳۵

UK Office: Golders Green,  
8 Accommodation Road London  
NW11 8ED Tell: 07752479826

- ✓ UK visa, student and immigration
- ✓ Extension of UK visas
- ✓ Canadian and Australian visas
- ✓ Visa application forms
- ✓ Statement of purpose
- ✓ English language schools/colleges
- ✓ Undergrad, Postgrad application
- ✓ Phd application
- ✓ UCAS Application
- ✓ Portfolio and CV creation
- ✓ Free Appointments

Our partners



# سرانی گاندی

نگاه

سرعت، دقت و امانت است



خرید و فروش کلیه  
خدمات ارزی، سکه و طلا

پاسخگوی نیاز تمامی افراد به ویژه شرکت های بزرگ تجاری  
امکان عقد قرارداد با کلیه سفارت خانه ها و آژانس ها  
با مدیریت محمد صیفی کار

Under Licence Number: 12557225

دفتر مرکزی لندن:

Finchley House

707 High Road Finchley, London N12 0BT

**Tel: 0208 446 4884**

Fax: 020 8492 3922- Mobile: 0777 20 22222

gandi.uk@gmail.com



دفتر مرکزی تهران:

خیابان گاندی، نبش کوچه چهارم گاندی پلاک ۱۴

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۰۹-۸۸۶۶۱۴۴۹

زیر نظر بانک مرکزی ایران



۷ نکته درباره تغییر دکوراسیون داخلی خانه در آستانه فصل بهار

## آداب خانه‌تکانی

با تغییر فصل و نزدیک شدن به عید نوروز، خیلی‌ها خانه‌تکانی می‌کنند و همه جای خانه را تمیز و مرتب می‌کنند. فرش‌ها و پرده‌ها را می‌شویند، شیشه‌ها و پنجره‌ها را تمیز می‌کنند اما بد نیست دکوراسیون و چیدمان خانه را هم کمی تغییر دهیم. گاهی تغییری جزئی، جابه جایی ساده و تغییر دکوراسیون کوچکی می‌تواند حال و هوای خانه را به‌طور کامل تغییر بدهد و فضای خانه را متحول کند. این بار به چند نکته درباره دکوراسیون بهاری خانه‌ها می‌پردازیم.



۱. فضایی آرام و روشن ایجاد کنید

یکی از نکات مهم دکوراسیون در فصل بهار، به وجود آوردن فضایی است که نشاط و آرامش فصل بهار را به خانه‌ها بیاورد. بهتر است با آغاز فصل بهار، روکش مبلمان، پرده‌ها و پارچه‌های تیره رنگ و ضخیم پشمی و مخملی زمستانی را بردارید و به جای آن، از پارچه‌هایی نازک با رنگ روشن استفاده کنید. پارچه‌های روشن با زمینه سفید یا کرم‌رنگ همراه با طرح‌های گل و برگ‌های سبز روشن برای ایجاد فضای بهاری مناسب هستند.

۲. کفپوش‌های بهاری را بشناسید

به‌طور معمول، در فصل زمستان برای گرم نگه‌داشتن خانه از کفپوش‌ها و قالیچه‌های بیشتری استفاده می‌شود. با شروع بهار و گرم‌تر شدن هوا برای ایجاد دمای متعادل در خانه، کفپوش‌ها را کمتر کنید و در صورت امکان از کفپوش‌های نازک‌تر و با رنگ روشن‌تر استفاده کنید. استفاده از کفپوش‌هایی با طرح و رنگ سبز روشن برای این فصل مناسب هستند.

۳. تغییر چیدمان مبلمان را فراموش نکنید

در فصل زمستان اغلب به دلیل سرمای هوا مبل‌ها و صندلی‌ها اطراف شومینه، بخاری و وسایل گرم‌کننده چیده می‌شوند. با شروع بهار و گرم شدن هوا بهتر است مبلمان را جور دیگری بچینید. برای مثال، جایی دور از نمای شومینه و نزدیک پنجره و رو به نمای باغچه و حیاط برای چیدن مبل‌ها در این فصل مناسب است. اگر فضای کافی برای این کار ندارید، بهتر است شومینه را تمیز کرده و داخل آن را با گل‌های خشک تزیین کنید. شوفاژها را خاموش کنید و روی آن تخته یا مقوای ضخیمی قرار دهید و روی آن گلدانی از گل‌های خشک قرار دهید.

۴. طراوت و زیبایی بهار را به خانه بیاورید

بهرتر است در فصل بهار گل‌های مصنوعی را جمع کنید و از گل‌های تازه و باطراوت بهاری استفاده کنید. این کار فضای داخلی خانه را شاد و با نشاط می‌کند. اضافه کردن گل‌ها و گیاهان به دکور خانه سبب افزایش روحیه اعضای خانواده و ایجاد حس نشاط و شادمانی در فضای داخلی منزل می‌شود. از گل‌هایی با ترکیب رنگ سفید و برگ‌های روشن استفاده کنید. رنگ سبز رنگی است که در کنار تعادل، شادی و آرامش را به فضای خانه می‌آورد.

۵. از تزیینات بهاری غافل نشوید

با به پایان رسیدن فصل زمستان و شروع شدن فصل بهار، بهتر است در نوع چیدمان وسایل تزیینی هم تجدید نظر کنید و بسیاری از آنها را که تنها مخصوص فصل زمستان هستند، بردارید. هنگام چیدمان دوباره وسایل تزیینی بهتر است آن دسته‌ای را که رنگ روشن دارند و کریستال هستند، انتخاب کنید و رنگ‌های تیره را به کار نبرید. بهتر است از گلدان‌های بلوری و شیشه‌ای با طرح‌ها و خطوطی با رنگ‌های روشن زرد و سبز استفاده کنید. گلدان‌های بلوری پر از آب با چند شاخه گل تازه بهاری فضای زیبا و دلنشینی در خانه ایجاد می‌کند. می‌توانید از شمعه‌های تزیینی با رنگ‌های روشن استفاده کنید. همچنین گلدان‌های طبیعی هم در ایجاد فضای بهاری در خانه موثرند.

۶. از رنگ‌های بهاری استفاده کنید

با تغییر رنگ عناصر دکوراتیو تیره‌ای مانند وسایل تزیینی، روکش مبلمان و بافت پارچه‌ای پرده‌ها، می‌توانید فضایی شاد و بهاری به وجود آورید. با اضافه کردن بافت‌های طرح‌دار و روشن مانند استفاده از کوسن‌هایی با رنگ روشن و شاد، گلدان‌های شیشه‌ای و کریستال و وسایل تزیینی که رنگی روشن دارند، می‌توانید فضایی متناسب با فصل بهار به وجود آورید.

۷. از نور بهار بیشتر استفاده کنید

در بهار روزها بلندتر و هوا گرم‌تر و آفتابی‌تر می‌شود. برای استفاده از این نور در خانه، کنار پنجره‌ها آینه نصب کنید. آینه‌ها نور را تشدید می‌کنند و فضای خانه را بزرگ‌تر نشان می‌دهند. آینه را طوری قرار دهید که قسمت‌های کم‌نورتر و تیره‌تر خانه روشن شوند. مراقب باشید آینه را جایی قرار ندهید که موجب چشم‌زدگی شود.

## اگر پدر میشوی، بخوان!

طاهره شیخ‌الاسلامی

اگر به تازگی خبردار شده‌اید که همسرتان باردار است، حتماً خیلی هیجان زده شده‌اید. شاید فکر کنید احساسی که الان تجربه میکنید فقط توام با شادی و خوشبختی باشد اما واقعیت این است که برای خیلی از مردانی که برای بار اول می‌خواهند پدر شوند، احساسات دیگری هم هست که باید تجربه کنند.

اگر احساس شوک، هراس، دستپاچگی و ترس می‌کنید و یا فکر می‌کنید که هنوز آمادگی آن را ندارید، ناراحت نباشید، تنها نیستید و خیلی‌ها دیگر هم مثل شما هستند. این هم مثل هر تغییر عمده دیگر در زندگی، نیاز به یکسری اصلاحات و تعدیلات خاص دارد. ممکن است پدر شدن در ابتدای بارداری همسرتان توام با ترس و تردید باشد. شاید هر بار که در مورد آن فکر می‌کنید، بدترین داستان ممکن به ذهنتان می‌رسد.



چطور باید پدر خوبی باشم؟

در سالهای اول، بیشتر مسوولیت پدری شامل مهارتهایی میشود که میتوانی با تمرین و یادگیری آنها را تقویت کنی. این هم مثل نقشهای مختلف دیگری میماند که در زندگی عهده‌دار میشوید. وقتی ازدواج کردید، به طور خودکار نمیدانستید که چطور شوهر خوبی باشید.

با گذشت زمان در کنار همسران آن را آموختید. صحبت کردن با پدرهای دیگر و استفاده از تجربیات آنها میتواند بسیار کمک کننده باشد. اگر احساس میکنید مساله و مشکلی در مورد پدر خودتان دارید که باید حلش کنید، ایده بسیار خوبی است که قبل از به دنیا آمدن بچه با کسی در اینباره صحبت کنید. مثلاً یک مشاور یا یکی از اعضای خانواده تا مانعی بر سر راه رابطه‌تان با فرزندتان ایجاد نکند.

### چطور باید از عهده هزینه‌های این کار برآیم؟

جای سوال نیست که غذا دادن، لباس پوشاندن، و آموزش دادن به یک انسان دیگر هزینه‌های بسیار زیادی را برایتان میتراشد. اما راهکارهایی هست که برای کاهش استرستان در مورد هزینه‌های مالی این مساله میتوانید انجام دهید. خوب است که بلافاصله بعد از به دنیا آمدن بچه، برآوردی از هزینه‌های احتمالی خود انجام دهید.

میتوانید با والدینی که تازه پدر یا مادر شده‌اند در این باره صحبت کنید، از تجربیات آنها استفاده کرده و در مورد هزینه‌های غیرقابل پیشبینی و غیرمنتظره سوال کنید. می‌توانید یک حساب بانکی باز کنید و در آن برای هزینه‌های جدید فرزندتان پس‌انداز کنید. می‌توانید هر هفته چند هزار تومان را برای خرید پوشک بچه و وسایلی از این قبیل پس‌انداز کنید. روزی که فرزند شما به این دنیا می‌آید، نیازهای مالی کوچک و بزرگ او شروع میشود.

### آیا این انتهای استقلال من است؟

پدر شدن مساوی پایان فعالیت‌های لذت بخش زندگیتان نیست. درست است ممکن است نتوانید در چند ماهه اول به اندازه کافی بخوابید یا برای خودتان وقت داشته باشید. اما کم کم با بزرگتر شدن بچه فراغت بیشتری پیدا میکنید، چون فرزندتان دیگر میتواند ساعت‌های طولانی تری بخوابد و شما و همسرتان فرصتهایی برای انجام فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید، به همراه هم یا به تنهایی، پیدا خواهید کرد. همچنین، مهم است که در این دوران دوش به دوش هم کار کنید و مسوولیت‌های بچه‌داری را در کنار هم انجام دهید.

همچنین به یاد داشته باشید که در سالهای اول زندگی، میتوانید فرزندتان را هم در فعالیت‌های شرکت دهید. مثلاً وقتی یک مسابقه فوتبال تماشا میکنید یا روزنامه و کتاب می‌خوانید، فرزندتان را میتوانید کنارشان بنشانید.

حتی میتوانید فرزندتان را در کالسه گذاشته و با او به پیاده روی بروید. خیلی خوب است که با کسانی که آنها هم به تازگی بچه‌دار شده‌اند، آشنا شوید. آنها میتوانند تجربیاتشان را در اختیار شما گذاشته و از تجربیات شما استفاده کنند. یادتان باشد خیلی ساده است که تصور کنید وقتی بچه‌تان به دنیا می‌آید، همه اوقات فراغتتان را از دست میدهند اما باید تا زمانیکه فرزندتان به دنیا می‌آید صبر کنید تا ببینید چقدر از بودن کنار او لذت می‌برید.

### صحبت کردن در مورد آن

ارتباط کلامی و گفتوگو برای زوج‌هایی که منتظر به دنیا آمدن بچه هستند، میتواند مانع بزرگی باشد. حتی قبل از اینکه مادر باردار خود بروز دهد، تغییر و تحولات فیزیکی در او اتفاق می‌افتد که همه اینها نشان میدهند بچه در راه است و زندگی او باید به کلی تغییر یابد.

به همین دلیل ممکن است بخواهد خیلی در مورد این بارداری صحبت کند. اما شما برای اینکه از نظر احساسی و عقلی با این وضعیت و این تغییر کنار بیایید به زمان نیاز دارید و ممکن است آمادگی حرف زدن در مورد بچه و بارداری را نداشته باشید.

اگر این آمادگی را ندارید، انتخاب‌های زیاد دیگری پیش روی شماست. ممکن است صحبت کردن با دوستان، اقوام یا سایر مردهایی که به تازگی پدر شده‌اند برایتان راحت‌تر باشد. آنها میتوانند به شما اطمینان خاطر دهند و توصیه‌ها و پیشنهادات سازنده و مفیدی برایتان داشته باشند.

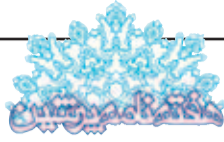
به بازار و مشتریان جدید فکر کنید!

چاپ آگهی در هفته نامه پرشین

بازار کار را وسیع تر و مشتریان شما را بیشتر می‌کند!

۰۲۰۸۴۵۵۴۲۰۳

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵



## ژیگوی بره همراه با سیب زمینی تنوری و گوجه فرنگی

طرز تهیه:



فر را روی حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن می کنیم . ران بره رابرش داده ، استخوان آن را بیرون آورده ، لازم به تذکر است که استخوان قسمت ماهیچه را خارج نمی کنیم . روغن مایع ، خردل ، نمک ، فلفل ، سس سویا و زعفران حل شده در دو قاشق سوپخوری آب جوش را با هم مخلوط کرده و گوشت بره را با آن مزه دار می کنیم . هویج و کرفس را به قطر یک سانت و طول ده سانتی متر برش داده و روی سطح گوشت مطابق تصویر قرار می دهیم . دو طرف ران را روی هم آورده ، می دوزیم ، سپس در سینی فر قرار داده ، روی آن با یک ورقه فویل آلومینیومی پوشانده و بمدت یک ساعت نیم در پنجره وسط فر قرار می دهیم . بعد از گذشت این زمان فویل را برداشته بمدت یک ساعت دیگر بماند تا بریان پخته شود . سیب زمینی و گوجه فرنگی را در فویل آلومینیومی پیچیده و در فر قرار میدهیم . توجه شود که گوجه فرنگی برای پخت زمان کمتری نیاز دارد . زمانی که گوشت پخته شد ، با سیب زمینی و گوجه فرنگی به دلخواه تزئین می کنیم .

مواد لازم:

ران بره ۱ عدد

روغن مایع ذرت ۴/۱ پیمانه

نمک و فلفل به میزان لازم

خردل ۱ قاشق سوپخوری

سس سویا ۴/۱ پیمانه

زعفران پودر شده ۴/۱ قاشق چایخوری

هویج ۱ عدد

کرفس ۴ شاخه

سیب زمینی ۲ عدد

گوجه فرنگی ۱ عدد

۶) قبل از رنگ آمیزی و دکلره، دور صورت، گردن و گوش‌ها را چرب کنید.  
۷) بعد از دکلره و رنگ کردن موها، سشوار بکشید.  
۸) از استفاده از مواد شیمیایی روی پوست که سوزش یا زخم یا ناراحتی دارد، خودداری کنید.  
۹) حجم اکسیدان نباید از آنچه توصیه شده بیشتر شود.  
۱۰) رنگ مو را روی پوست سر نمالید و اگر به طور اتفاقی رنگ مو روی پوست‌تان پخش شد، برای تمیز کردن آن از پودرپچه استفاده کنید.  
۱۱) از رنگ کردن مو با درجات مختلف و رنگ‌های گوناگون بپرهیزید.  
۱۲) نوک موها به علت داشتن منفذ و خلل‌های بسیار زیاد معمولاً خوب رنگ نمی‌گیرد. برای رفع این مشکل، بهتر است همان رنگ مورد نظرتان و یا یک درجه تیره‌تر را انتخاب کرده و بدون اکسیدان آن را روی نوک موها بگذارید و بعد موها را خشک کنید. سپس رنگ‌ها را طبق معمول روی مو بگذارید تا رنگ تثبیت شود.  
۱۳) موی بلوند در اثر مواد شیمیایی موجود در استخر شنا سبز می‌شود. برای رفع این مشکل از رنگ‌های گرم مانند قرمز یا طلایی استفاده کنید البته شامپوهای براق‌کننده و شفاف‌کننده نیز ممکن است در رفع این مشکل موثر باشند.  
۱۴) وقتی که یک رنگ با پایه‌های آبی به موی زرد یا طلایی زده شود، رنگ حاصل سبز می‌شود. با جانشین کردن یک رنگ با پایه بنفش، رنگ طبیعی‌تری به دست خواهید آورد.  
۱۵) وقتی که بلوند، قرمز روشن کم‌رنگ شده و به نارنجی تبدیل می‌شود، مقداری رنگ طلایی، قرمز برای‌های‌لایت کردن اضافه کنید.  
۱۶) وقتی که خطوط صورتی در موهای سفیدی که با قرمز رنگ شده پدیدار شد، برای پوشاندن آن به مقداری رنگ قهوه‌ای طبیعی به همان درجه و تن و یا تیره‌تر نیاز دارید.  
۱۷) وقتی که موی فعلی‌تان از رنگ مورد نظرتان تیره‌تر است، حتماً به یک دکلره کننده نیاز دارید تا رنگ قبلی را به سطح و درجه برابر با رنگ انتخابی برساند و رنگ دلخواه شما به دست آید.  
۱۸) اگر مو بعد از استفاده از یک پاک‌کننده رنگ مو، قرمز شد. برای خنثی کردن تن گرم ناخواسته‌ای که ایجاد شده، می‌توانید یک رنگ با تون یا زمینه خاکستری و یا بنفش به آن اضافه کنید.  
۱۹) همیشه قبل از گذاشتن رنگ، موهایتان را خشک کنید زیرا رنگ موی مرطوب، رقیق شده و نتیجه مطلوب به دست نخواهد آمد.  
۲۰) شما با رنگ نمی‌توانید مو را بیشتر از ۳ درجه روشن بکنید. مثلاً اگر موی ما ایرانی‌ها که اکثراً شماره ۴ جدول رنگ است را بخواهیم با رنگ روشن بکنیم تا پایه ۷ یعنی بلوند تیره، بیشتر نمی‌توانید بروید. اگر رنگ ۸ و ۹ را بگذارید باز همان بلوند تیره را به شما می‌دهد. بلوند تیره هنوز رنگدانه قرمز، نارنجی و زرد دارد. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید تن رنگ را طوری بگیرید که کمی از رنگدانه‌های قرمز مو را خنثی کند.  
۲۱) روشن کردن مو یا‌های‌لایت بیشتر از ۴ درجه (روشن‌تر از موی طبیعی)، با بلیچ یا همان پودرهای دکلره انجام می‌گیرد. پودرهای دکلره رنگدانه‌های مو را از کوتیکل مو بیرون می‌آورند. این کار را تا وقتی که هنوز در تماس با مو هستند، انجام می‌دهند یعنی مو به ترتیب قرمز، نارنجی، زرد، سفید یا بیرنگ و در انتها شکسته شده و از بین می‌رود.  
۲۲) برای پلاتینه کردن موی ما آسیایی‌ها که سیاه و تیره است مو باید ?? درجه روشن شود تا ما بتوانیم رنگ پلاتینه که رنگ دلخواه ما ایرانی‌ها است را به دست بیاوریم. این به مو صدمه و آسیب می‌زند.  
۲۳) رنگ‌ساز در واقع رنگ دومی است که روی موی روشن شده با دکلره گذاشته می‌شود. این عمل برای تیره کردن مو، خنثی کردن رنگ دانه‌های اضافی مو و رنگ دلخواه را به مو دادن انجام می‌شود. در هر حالت روش کار فرق می‌کند.  
۲۴) شما می‌توانید مو را با پودر دکلره روشن کنید و دیگر نیازی به رنگ‌ساز کردن مو نداشته باشید.  
۲۵) بعضی مواقع مو بیش از آنکه خواسته شده روشن شده است. در این مواقع رنگ دلخواهتان را از جدول مو انتخاب کرده و روی مو بزنید. سعی کنید از پراکسید ۳ استفاده بکنید یا اکسیدان ۶ را رقیق کنید. برای اینکه مو یک بار با مواد شیمیایی در تماس بوده آن را ضعیف‌تر نکنید.  
۲۶) ممکن است بعد از اینکه رنگ دکلره را از مو شستید با رنگدانه‌هایی مواجه بشوید که دلخواه شما نباشد. در این مواقع از رنگ‌ساز برای خنثی کردن رنگدانه‌های اضافه استفاده بکنید.

استاندارد، شامپو فرش، سفید کننده ها و جوهر نمک یا هر نوع شوینده قوی به منظور پاک کردن سطوح قرار گیرد، به احتمال زیاد دچار این نوع آگزمای می شود که اغلب با علائمی چون سوزش، خارش، قرمزی، تورم و پوسته ریزی همراه است. باریک‌بین تصریح کرد: مهمترین مسائلی که باید به آن توجه کرد این است که هنگام کار با مواد شوینده قوی از دستکش های محافظ استفاده شود. به طوری که یک دستکش نخ در زیر و یک دستکش آستر دار در رو پوشیده شود که باید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک بار دست ها را از آن خارج کرده پس از خشک کردن عرق آنها مجدداً استفاده کرد چرا که برخی افراد به جنس لاتکس که عموماً دستکش ها از این ماده ساخته می شود، حساسیت دارند و عرق کردن دست در دستکش ها باعث نوعی آگزمای تماسی آلرژیک می شود. وی در پایان خاطر نشان کرد: توصیه می شود افراد هنگام شست و شو شوینده های ملایم به کار برده و به دنبال شست و شوها از گرم های مرطوب کننده استفاده کنند و در صورت بروز هرگونه علائم به پزشک متخصص جهت اقدامات درمانی و مصرف داروها مراجعه شود.

۲۶ نکته درباره مش‌کردن، رنگ‌کردن و دکلره کردن مو

# سال نو، رنگ موی نو

دکتر شکوفه شجاعی



شب عید که می‌شود، وقت گرفتن از آرایشگاه‌ها کار دشواری است. خیلی از خانم‌ها برای اینکه سال نو را با چهره جدیدی شروع کنند به فکر رنگ کردن، فر کردن و مش کردن موهایشان می‌افتند. اگر شما هم قصد دارید در سال نو چنین خدماتی از آرایشگاه بگیرید، باید نکاتی را بدانید تا دلخور و ناراحت آرایشگاه را ترک نکنید. ما در اینجا آن نکات را برایتان بازگو می‌کنیم. بخوانید!

- ۱) اگر موهای شما تارهای سفید دارد اول از قسمت جلوی سرتان شروع به رنگ کردن کنید.
- ۲) اگر در موهای شما ساقه روشن‌تر از ریشه است، اول ساقه موها را رنگ کنید.
- ۳) پس از رنگ کردن، اگر جنس موها زبر و خشن و تارهای سفیدتان زیاد باشد، نباید از کلاه پلاستیکی استفاده کنید.
- ۴) اگر می‌خواهید موهای طبیعی خود را برای اولین بار یک یا دو درجه روشن‌تر کنید، رنگ را با اکسیدان شماره ۲ مخلوط کنید و طرز رنگ زدن از ساقه و پشت‌سر است.
- ۵) مواد دکلره و رنگ‌ها همیشه باید در ظروف غیرفلزی ریخته شوند و از به کار بردن شانه، برس و کاسه فلزی خودداری نمایید

## استفاده از گرم‌های مرطوب کننده بعد از شست‌وشو فراموش نشود!

همه ساله در آستانه سال نو و با شروع خانه تکانی مشکلات پوستی با عنوان عارضه ای از خانه تکانی به وجود می آید که جهت کاهش این عوارض رعایت نکاتی ساده به خانم ها توصیه می شود. دکتر بهروز باریک بین، متخصص پوست و مو در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) واحد علوم پزشکی ایران گفت: شایع ترین مشکلات خانم ها در خانه تکانی سال نو، حساسیت‌های پوستی از نوع آگزمای تماسی تحریک است به این معنا که استفاده از پاک کننده ها یا شوینده های قوی و تماس آنها با پوست به دنبال از بین بردن چربی های سطحی پوست و ایجاد تحریک زمینه ایجاد آگزمای تماسی را فراهم می آورد. وی افزود: به طور کلی هر فردی که در معرض این شوینده ها و پاک کننده های قوی مانند صابون مایع غیر



# حسادت زنانه ای در کار نیست

بازنویسی: سبا ایرانی

Persian.real.story@googlemail.com



که با مردی آشنا شدم که مرا واقعا شیفته و علاقمند به خود کرد. اما با گذشت مدتی فهمیدم که فرد قابل اعتماد و امینی نیست و تنها به دنبال سوءاستفاده از من است تا به اهدافی که در ذهنش است، دست پیدا کند و خود من برایش اصلا هیچ اهمیتی ندارم. بنابراین رابطه ام با او بی نتیجه به اتمام رسید و پس از این تجربه با خودم عهد بستم

که دیگر هیچگاه به مردی اطمینان نکنم و درگیر مسائل عاطفی نشوم.

در ابتدا سخت بود. اما کم کم به این شیوه زندگی کردن عادت کردم. دوستان مرد زیادی داشتم اما رابطه احساسی با هیچکدام از آنها نداشتم. فقط مشغول کار و زندگی خودم بودم و برای تفریح گاه با دوستانم به مسافرت می رفتم.

در یکی از این سفرهای تفریحی بود که به همراه دوستانم در یک مهمانی شبانه شرکت کردیم. فضای بسیار خوبی بود و واقعا به ما خوش گذشت. ساعت های خوبی را گذرانیدیم و سرمست و شاد بودیم و تا صبح رقصیدیم و پایکوبی کردیم. یادم رفت از یکی از دوستان نزدیکم به نام شیرین، برایتان بگویم. شیرین از دوستان خوب و صمیمی من است و همیشه در همه مشکلات و مسائل با هم بوده ایم و من کاملا به او از همه نظر اطمینان دارم. در این سفر شیرین هم بود و برایم حکم خواهر را دارد. در همان شب مهمانی، مردی بنام کیوان، از شیرین خوشش آمد و تلاش کرد تا به شیرین نزدیک شود. چند باری هم همان شب با او صحبت کرد و برای اینکه بتواند با او ارتباط برقرار کند، ابراز علاقمندی کرد. شیرین هم از کیوان بدش نیامد و درباره او با من صحبت کرد. به نظر من هم کیوان، مردی موجه به نظر رسید. در طی چند روزی که در سفر بودیم، آنها چند بار

یکدیگر را ملاقات کردند و در همه ملاقاتهایشان، من نیز حضور داشتم.

کیوان هم سالها بود که در لندن زندگی می کرد. او ازدواج ناموفقی در گذشته داشته و محصول این ازدواج، فرزندی بود که البته به همراه مادرش زندگی می کرد. به هر حال دوستی و ارتباط عمیقی بین آنها شکل گرفت که برای مدتها در لندن هم ادامه یافت. آنها همیشه در مهمانی ها و تفریحاتشان مرا هم دعوت می کردند. کیوان احترام خاصی برای من قائل بود و مدام از من نزد شیرین و سایر دوستانش تعریف می کرد. شیرین می گفت که کیوان به من می گوید که خوشحالم که دوست خوبی همچون سیمین داری.

چند باری هم شیرین تلاش کرد تا پیوندی میان من و یکی از دوستان کیوان بوجود آورد. اما همیشه علاوه بر عدم رضایت خودم، کیوان هم به نحوی آنها را مناسب برای من نمی دید. عجیب بود که همچون سایه ای از من محافظت می کرد. تا اینکه سرانجام دلیل همه محبت ها و حساسیت هایش را درک کردم. حقیقت عجیب و باور کردنی نبود اما باید می پذیرفتم و چاره ای می اندیشیدم. در شبی که منزل کیوان دعوت بودیم، چون خیلی دیر وقت شده بود؛ شیرین خواست که آنجا بمانم و فردا به خانه ام برگردم. قبلا هم پیش آمده بود که شب را آنجا سر کرده بودم. اما آن شب خیلی حال خوبی نداشتم و به خواب عمیقی فرو رفتم. شیرین باید صبح روز بعد سرکارش حاضر می شد و ظاهرا اول صبح آنجا را ترک کرده بود. با صدای باز شدن در اتاق، لحظه ای از خواب بیدار شدم. چشمانم را که باز کردم، کیوان را مقابل صورتم دیدم. ترسیدم و با تعجب پرسیدم:

- طوری شده؟
- نه هیچی. فقط او دمدم بهت سر بزدم.
- ممنون. ولی من خوبم. شیرین کجاست؟
- اینجا نیست. رفته سر کارش.
- ترسی وجودم را پر کرد. احساس خوبی نداشتم. کیوان اینجا چه کار داشت. انگار که حالا از حال من با خبر شده؛ باز هم دلش نمی خواهد تنهاییم بگذارد. با ترسی گفت: «الان حاضر می شم. دیگه من هم کم کم باید برم». نگاهی به من انداخت و گفت: «نگران نباش. نیازی نیست زود بروی. راحت استراحت کن». بعد صندلی کنار میز را مقابل تخت گذاشت و گفت: «راحت بخواب. من هم همینجا مراقبت هستم».
- کیوان چیزی شده؟
- نه. فقط می خوام اینجا باشم.
- ولی اگه اینجا باشی من راحت نیستم.
- چرا راحت نیستی؟ من که کاری به تو ندارم. فقط می خوام، نگاهت کنم.
- چی داری می گی؟ مثل اینکه دیشب زیادی خوردی.
- گوش کن دیونه. من می خوام باهات صحبت کنم.
- خب صحبت کن بعدا. الان تنهام بزار تا حاضر بشم. می خوام برم خونه.
- تا به حرفهام گوش ندی، نمی تونی از اینجا بری بیرون.

انگار قضیه خیلی جدی بود. شوخی هم نداشتم. مست هم نبود. باید به خودم مسلط می شدم و با درایت، با او رفتار می کردم تا بتواند حرفهایش را به من بگوید. من هم از این طریق از دستش خلاص می شدم. ننشستم و گفتم: «بگو. گوش می دم». دستهایم را گرفت. زل زد به چشمانم و شروع کرد از احساس قلبی اش با من حرف زدن، همینطور که با من صحبت می کرد مدام پیشانی و گونه هایم را می بوسید. رهایی از این حالت نداشتم.

سیمین من واقعا به تو علاقه دارم. اصلا از روز اول هم چشمم به دنبال تو بود. اما تو نگاه های علاقمند منو ندیدی و به من توجهی نکردی. من هم برای اینکه به تو نزدیک بشم، مجبور شدم که به سمت شیرین دوستم برم تا از طریق اون بتونم، به تو نزدیک بشم. فکر می کردم اگه از دوستی من و شیرین آگاه بشی؛ حسادت های زنانه باعث می شه که به سمت من بیایی. ولی تو اصلا حسادت نکردی و باز هم منو نادیده گرفتی. همیشه دنبال

یه فرصت بودم که بتونم حرف هامو به تو بزدم. الان چند ماهی از اولین دیدار ما با هم گذشته. شیرین به شدت به من علاقمند شده، اما من دارم تحملش می کنم. چون هیچ علاقه ای به او ندارم. من تموم ذهن و فکرم همیشه باتوست. تو رو خدا خلاصم کنم. دیگه تحمل این بازی و نقش بازی کردن برای شیرین رو ندارم. نمی خوام بیشتر از این به من وابسته بشه. نمی خوام از جانب من ضربه بخوره. شیرین خیلی خانم خوب و مهربونی هست. اما من هیچ احساسی به او ندارم. همه حرفهایی که می شنیدم واقعا برام سخت و سنگین بود. فقط چهره شیرین، جلوی چشمم بود. حرف های او که مدام از کیوان و خوبی هاش تعریف می کرد. نمی دونستم که چه پاسخی باید به او بدهم. به او گفتم:

- کیوان! شیرین واقعا به تو علاقمند هست. چرا نمی خواهی از این محبت و دوستی بین خودتون لذت ببری.

- دیونه. چرا نمی فهمی. من دوست دارم. واسه خاطر تو بود که رفتم سراغ شیرین. من هیچ لذتی ازش نمی برم. حتی وقتی باهاش همخوابی می کنم. چون ذهنم پیش تو هست. چون تموم لحظات منو پر کردی. نمی تونی به من، نه بگی. سیمین من می خوام باهات زندگی کنم. دنبال وقت تلف کردن نیستم.

خلاصه بحث و مکالمه ما ساعتها به طول انجامید و هرچه که من گفتم. او دلیلی برایش آورد و حاضر نشد که توجهات مرا بپذیرد. عمیقا به فکر فرو رفتم. چه پاسخی به خواسته اش باید می دادم؟ نمی دانستم شیرین را در میان بگذارم یا نه. اما کیوان می گفت که خودش به هر حال به شیرین خواهد گفت تا به این ماجرا پایان دهد. ماجرای ناخوشایند برایم شروع شده بود که نمی دانستم چگونه با آن کنار بیایم.

کیوان آن روز صدها بار مرا بوسید تا به خواسته اش پاسخ منفی ندهم و عشق او را بپذیرم. اما من کاملا گیج و گنگ شده بودم. خدای این چه داستان جدیدی است که باید شاهد اجرایش باشم. از آن روز به بعد تلفن های مداوم و عاشقانه کیوان شروع شد. هر بار به هر بهانه ای تقاضا می کرد تا مرا ببیند. هر بار که تماس می گرفت از دلنگنی هایش می گفت و اینکه به نحوی شیرین را از زندگی اش دور خواهد کرد. نمی توانستم با شیرین هم صحبت کنم. هر بار که شیرین با من تماس می گرفت، قدرت حرف زدنم را از دست می دادم. بار سنگینی بر دوشم بود. دل کدامیک را باید می شکستم.

برای هر بار ملاقات کردن شیرین، بهانه ای می آوردم و برای هر بار پاسخ ندادن به تلفن کیوان، توجیهی باید بیان می داشتم. کیوان بارها سعی کرد تا مرا ببیند؛ اما هر بار شکستش می دادم. آنقدر شکست خورد تا سرانجام موفق به دیدنم شد. اشک ریخت و گریه کرد از دلنگنی ها و زندگی شکست خورده گذشته اش سخن راند. اشک های مرا هم درآورد. چه باید می کردم با اینهمه احساس.

از طرفی شیرین، دوست عزیزم که همچون خواهری برایم دلسوزی می کرد؛ مرا در رویاهایش با کیوان سهیم ساخته است. او به شدت دلباخته کیوان شده است و تمام آینده اش را در کیوان می بیند. وای اگر به او واقعیت را بگویم چه با من خواهد کرد. نگاهش به من چگونه خواهد شد. چه شکست عاطفی و احساسی شدیدی را تحمل خواهد کرد. به راستی نمی دانم که چه کنم. شما که با چنین مواردی روبه رو شدید؛ چه تصمیمی خواهید گرفت.

به نظر می رسد که سیمین در دو راهی مانده است که برای انتخاب راه درستش همچنان دست و پا می زند. شما اگر جای سیمین بودید؛ چه تصمیمی می گرفتید؟ واقعیت را به شیرین می گفتید و او را از رویاهایش بیرون می آوردید؟ کیوان را کنار می زدید و قلبش را می شکستید تا به دوستان خیانت نکرده باشید. یا اینکه شاید خود را از تمامی این بازی کنار می کشید و از همه فاصله می گرفتید؟ نظراتان را با ما در میان بگذارید، شاید بتوانیم به سیمین در تصمیم گیری اش یاری رسانیم.

## R&A REMOVALS

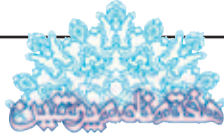
Singel Items To A Full House  
careful loading. local&distance  
friendly&reliabel  
professional service guaranteed

**For free quote call Raz:**  
**07939946093- 07832975070**



تخفیف ویژه برای ساکنین منطقه یورکشایر و شمال انگلیس





صمد شکارچی

## تلنگر

### حرف های تنهایی

مرد اسلحه کشید، زن رنگش کرد، مرد کشید و دراز کشید، زن کشید و راهی شد!

بی حرف دوم است، دار جمله نیست، بیدار نمی شود! روی سگم که بالا می آید، وفا داریم بیشتر می شود! چرا دیگر مرغ حق تخم نمی گذارد؟

پنجره از بیرون سوز سرما و از داخل دم گرم بخاری را تحمل می کند!

پنجره برای دزد روزنه امید است!

دزد ماه را در قاب پنجره جا گذاشته بود! برای اینکه میخ کوب نشوم دائم این پا و آن پا می کنم!

روی سگم را پوشاندم تا بالا نیاید! دماغم در زیر بار عینک قوز شد!

چون دهانش بوی شیر می داد حیوانات از او می ترسیدند! بی، درد است. اساس، رفاه زندگی بی اساس.

پنجره وا می شود، بسته می شود، وابسته می شود! بهمین به بلندی یلدا می نازد!

لب ساحل را که بوسیدم دریا خشمگین شد!

روزگاری با لباس نو از دوش پدر بالا می رفتیم. ما خوب می دانیم که «آینده» ما نیز چیزی جز «حال» پدر نیست! سایه پدر بهترین سین سفره بود ولی ما الفبای سایه را دگرگون کردیم و از آن آسایشگاهی ساختیم تا در خانه مان جز سایه و هاله ای از یاد پدر چیزی باقی نماند. پدر حتی نمی داند که من و تو، مادر را به کدام آسایشگاه سپرده ایم، اما مادر که سیاهی موهایش، سبزه ترین سین سفره ما بود، اکنون در سفره اش سه سین بیشتر ندارد: سفیدی مو، سالمندی و سکوت! سین چهارم شاید سنگ باشد؛ سنگی که جز تاریخ تولد مادر و سن او، آه و حسرت دیگری را برای ما باقی نگذارد.

با این حال، مادر که چشمانش دیگر سو ندارد، هنوز هم دلش رضا نمی دهد که ذره ای سین از سرور و سلامت من و تو کاسته شود. پدر اما هنوز سین های سفره ۳۰ سال قبل را می شمارد. چشمان پدر، سین های سفره را جابه جا می بیند ولی هرچه هست، بیشتر و کمتر از هفت نیست. او در این اندیشه است که کدام سین را از ما دریغ کرد که امروز او را «سین جیم» می کنیم! این روزها چشمان زیادی کنج آسایشگاه و پشت درهای بسته اتاق ها، نگران من و توست. شاید دستی بر در بکوبیم و درهای بسته را باز کنیم. شاید پس از مدت ها، مادر به آرزوی دیرین خود برسد و چند دقیقه ای در خانه با من و تو و با پدر، کنار یک سفره بنشیند. شاید آرزوی کهنه پدر برای لحظه ای در آغوش کشیدن من و تو برآورده شود، چرا که ما هنوز هم برای او همان کودک همیشگی هستیم. تلخ است اما دور از حقیقت نیست که تحویل سال نو برای بسیاری از سالمندان، از سال ها قبل کهنه شده است. چشمان بسیاری از بس به درها خیره ماند، عاقبت خاک گل کوزه گران شد و من و تو آنقدر چشم بر همه چیز بستیم که دیگر هیچ دری به رویمان باز نمی شود. تلخ است اما نباید واقعیت را دور از ذهن داشت. مادران با احساسی که نیمی از بدن خود را حس نمی کنند، کنج آسایشگاه ها روی چرخ نشسته اند و تسبیح در دست، برای من و تو دعا می کنند. بسیاری از سالمندان از بس سال ها تنها مانده اند، حتی نام یکی از فرزند خود را نیز به یاد ندارند ولی ما خودمان را «به آن راه زده ایم»؛ راهی که کیلومترها با پدر و مادر فاصله دارد، اما غافل از آنیم که توشه راه را مادر برایمان بسته است و او در این میان:

غروب در نفس گرم جاده خواهد رفت  
پیاده آمده بود و پیاده خواهد رفت

## سین هایی که «سالمند» شدند

مهدی جابری

سال هایی نه چندان دور، من و تو سال نو را با لباس هایی نو آغاز می کردیم و چشمانمان به دست پدر بود تا یک ۲۰ ریالی نو را به ما هدیه دهد و از مادر می خواستیم که کوزه سبز شده را سر سفره هفت سین و کنار قرآن بگذارد. پدر سکه ۲۰ ریالی نو را با دستان پینه بسته و پر از چین و چروکش به ما هدیه می داد. پدر اما به دیوار خیره می شد؛ به عکس های من و تو که فرزند خردسال او بودیم. سال ها گذشت. کودک دیروز برای خودش مردی شده است. من و تو امروز به فرزندمان دو هزار تومانی تا نخورده هدیه می دهیم و او با لباس های نو و چهره شاد از سر و کول ما بالا می رود. اما چشمان پدر هنوز به دیوار خیره است، به عکس کودکی های سال های دور من و تو.

پدر در این اندیشه است که ای کاش، آن روز به من و تو بیشتر از ۲۰ ریال هدیه می داد. ای کاش لباس های ما را نوتر از آنچه بود، تهیه می کرد. پدر امروز هفت سین خود را کنج آسایشگاه و با شش «سالمند» دیگر پهن کرده است. هفت سین پدر اما روی دیوار است؛ قاب عکس های یک تا هفت سالگی من و تو. سیمای ما که روی دیوار آسایشگاه آویزان است، پدر را به یاد سین های سفره سی سال قبل می اندازد و پدر در این اندیشه است که ای کاش برای من و تو سفره هفتصد سین پهن می کرد تا امروز پس از سی سال، حداقل «یک سین» از آن را به یاد داشته باشیم، اما دریغ از نیم سین ....

پدر نگاهش به دور دست ها است. شاید دستی از دور دستگیر او باشد، اما ای کاش آن دست، دستان من و تو باشد. ما هم خوب می دانیم که نوروز حال و هوای همیشگی را ندارد. ۲۰ ریالی های پدر انگار صفای دیگری داشت. هزار تومانی ها چنگی به دل نمی زند. به فرزندمان که نگاه می کنیم از خودمان متنفر می شویم، چرا که ما هم

# افغان ست

## AFGHAN SAT

از افغانستان RTA  
پیام افغانستان

### نصب آنتن تلویزیون و نصب تلویزیون پلاسما

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

**Technomate**  
Your Digital Partner For Life

**Tel: 020 8640 9605**  
**Help Line: 07967 724 435**

ساعات کار: هفت روز هفته از ساعت ۹/۳۰ صبح تا ۷/۳۰ شب



## باهوش ترین انسان جهان جایزه یک میلیون دلاری را رد کرد



فراز جزیره کرت با هم برخورد کردند. این دو در حال اجرای برنامه مانور مخالف بودند که این حادثه رخ داد. در پی این واقعه یکی از جت ها پس از سقوط به طور کامل نابود شد اما خلبان ۳۰ ساله آن مایک لینگ با چتر نجات به موقع از آن بیرون پرید. حال وی رضایت بخش توصیف شده هر چند که گفته می شود از ناحیه شانه و دست راست به شدت دچار آسیب شده است. اکثر هواپیماهای تیم هوایی Red Arrows بالای سی سال سن دارند و همین موضوع سبب بروز حوادث متعددی در سالهای اخیر شده است.

تلگراف/ ۲۴ مارس

## ۴۰ پزشک با صرف هزینه ۱۱ هزار پوندی سگی را از مرگ نجات دادند

حیوانات در سوانح رانندگی شانس زیادی برای زنده ماندن ندارند اما اگر حیوان مورد نظر صاحبان پولداری داشته باشد احتمال زنده ماندن او هم بالا می رود. روبی سگ سه ساله پس از یک سانحه رانندگی به بیمارستان کمبریج منتقل شد. در این سانحه دو پای ویکی از انگشتهای شست او شکسته، زانویش دررفته و خونریزی شدید داخلی پیدا کرده بود. اما یک تیم مجرب از دامپزشکان و پزشکان در این بیمارستان با مراقبتهای ویژه او در ظرف ۵ هفته موفق به زنده نگاه داشتن این سگ شدند. ونسا جلیسپی جواهر فروش ۴۱ ساله و همسرش که دو سگ قبلی شان را بر اثر سرطان از دست داده بودند دوست نداشتند شاهد مرگ سومین سگشان باشند و بیش از ۱۱ هزار پوند صرف زنده ماندن این سگ برای تلاش این تیم ۴۰ نفره پزشکی کردند.

تلگراف/ ۲۴ مارس

نابغه روسی که موفق به حل یکی از مشکل ترین معماهای ریاضی تاریخ شده بود از قبول جایزه یک میلیون دلاری خودداری کرد. گریگوری پرلمن که پس از این کار لقب باهوش ترین مرد جهان را به دست آورده است در شرایطی این جایزه را قبول نکرد که در خانه ای بسیار کوچک و مملو از سوسک در سن پترزبورگ زندگی می کند. این جایزه از سوی انستیتو ریاضیات کلی در شهر کمبریج ایالت ماساچوست آمریکا برای کسی که این معما را حل می کرد در نظر گرفته شده بود. او در این زمینه گفته بود: من علاقه ای به پول ندارم و نمی خواهم مثل حیوانی که در باغ وحش به نمایش گذاشته می شود انگشت نما شوم. من قهرمان ریاضیات نیستم و نمی خواهم در کانون توجه دیگران باشم.

اسوشیتد پرس / ۲۴ مارس

## سانحه برای تیم نمایش هوایی انگلستان

دو هواپیما از تیم نمایش هوایی قدیمی انگلستان به نام Red Arrows روز گذشته بر

## رولت روسی عروسی را بهم زد



فیلمبرداری از مراسم عروسی خاطره انگیز است اما حضور دوربین فیلمبرداری گاهی می تواند میهمانان را وادار به انجام کارهایی کند که یک عمر از آن پشیمان باشند البته اگر عمری هم باقی

تلگراف/ ۲۴ مارس

باشد! در فیلمی که از یک مراسم عروسی در شهر آستراخان در جنوب روسیه گرفته شده یکی از دوستان داماد به ناگاه اسلحه ای را از جیبش بیرون می کشد و آن را روی شقیقه اش قرار می دهد و ماشه را می کشد اما گلوله ای شلیک نمی شود و صدای ماشه شنیده می شود و پس از آن میهمانها شادی می کنند. او از سایرین می پرسد چه کسی خواهان آزمایش کردن شانسش در این بازی رولت روسی است و یکی دیگر از میهمانان اسلحه را می گیرد اما به محض کشیدن ماشه روی زمین می افتد و خون او کف زمین را می پوشاند.

صاحب چچنی این سلاح مدعی است از خالی بودن اسلحه مطمئن بوده و تنها میخواست مجلس را گرم کند اما پلیس محلی این موضوع را باور ندارد و وی فعلا در بازداشت به سر می برد.

## چند کارگر یک مرد بنگلادشی را سر بریدند تا آجرهایشان را قرمز کنند.

چهار کارگر ساختمانی یک مرد بنگلادشی را سر



بریدند و سر او را در کوره آجر پزی سوزاندند، چون فکر میکردند با این کار آجرهایشان قرمز میشود.

یک پلیس محلی در کشور بنگلادش اعلام کرد: چهار نفر به اتهام قتل یک بنای ۲۶ ساله در شهری دورافتاده در شمال بنگلادش دستگیر شده اند. این افراد با دستور صاحبان این آجرپزی سر یک مرد را بریده و درون کوزه سوزانده اند. این متهمان بعد از دستگیری اعلام کردند که صاحب کاران آن‌ها از این که آجرها به اندازه کافی قرمز نیستند ناراضی هستند.

بعد از آن که همه روش‌ها را امتحان کرده و نتیجه نگرفتند، یک پیشگو به آن‌ها توصیه کرد این آجرپزی احتیاج به قربانی کردن یک انسان دارد تا آن‌ها را به نتیجه دلخواهشان برساند. به همین دلیل صاحبان این محل به کارگزارانشان دستور دادند فردی را کشته و سرش را درون کوره قرار دهند. بعد از شنیدن این حادثه وحشتناک، پلیس جستجو را برای پیدا کردن صاحبان این کوره پزی و همچنین فرد پیشگو آغاز کرده است.

آجرهای قرمز به شدت در میان روستاییان بنگلادشی طرفدار دارد. آن‌ها معتقدند قرمز بودن آجرها نشانه آن است که آجر به خوبی پخته شده و کیفیت مناسبی دارد.

تلگراف / ۲۱ مارس

## زنی ۵۰ هزار پوند برای طوطی سرطانی اش هزینه کرد

آن لوری ۴۲ ساله بیش از پنجاه هزار پوند برای درمان طوطی مورد علاقه اش که به بیماری سرطان دچار شده بود هزینه کرد. اما روند درمان چندان موفق نبود و طوطی پس از ۱۳ ماه مبارزه با بیماری درگذشت.

خانم لوری که ۱۱ طوطی دیگر دارد و در اداره مالیات فلوریدا کار می کند از این بابت ناراحت



نیست و معتقد است زنده ماندن این طوطی برای ۱۳ ماه ارزش این هزینه را داشته است. پزشکان به او گفته بودند در صورت عدم معالجه این طوطی که ۳۰ سال با خانم لوری زندگی می کرد، او تنها ۲ ماه زنده خواهد ماند.

تلگراف / ۲۱ مارس

## موتور سیکلتی برای جیمز باند قلابی

تماشای فیلمهای اکشن هم نیاز به ظرفیتی دارد که ظاهرا برخی در دنیا از آن بی بهره اند. کالین فورز ۳۰ ساله اهل شهر لینکز در انگلستان



یکی از این بی ظرفیتهاست که پس از تماشای چند فیلم جیمز باند تصمیم گرفته تا موتور سیکلتش را به سبک این سری فیلمها متحول کند. در نهایت او موفق شده تا به هنگام سواری با موتورش ستون آتش ۴ متری را ایجاد کند. او در مورد این اقدام عجیب می گوید: خیلی بامزه است چون وقتی این کار را می کنم تصور می کنم جیمز باند هستم. این شعله ها به اندازه ای قوی هست که خودرو پشتی مرا به آتش بکشد!

اما این طرفدار جیمز باند در نظر نگرفته در صورت وزش باد شدید این اقدام می تواند به آتش گرفتن و منفجر شدن موتور سیکلت خودش منجر شود و از طرف دیگر او حق استفاده از آن را در جاده و خیابان نخواهد داشت.

تلگراف/ ۲۴ مارس

## صرافی توسعه

جابجای پول و ارز به تمام دنیا فقط در ۲۴ ساعت قبل از ارسال ارز قیمت ما را جویا شوید



## با مدیریت مرجان

Tose Limited.

2nd Floor, 90 Fonthill Road و London N4 3HT

Tel: +44 (0) 207 2638256

Fax: +44(0) 207 6573088

Mobile: +44 (0) 7505494669

www.tosae.com, info@tosae.com

toselimited@googlemail.com





## مراکز توزیع هفته نامه پرشین

جامعه ایرانیان	سوپر مارکت
کانون ایرانیان	اینتر نشنال
سوپر انزلی	گلدز گرین
جامعه ایرانیان	قنادی عسل ۱
کانون ایرانیان	قنادی عسل ۲
سوپر انزلی	سوپر کسری
سوپر بازارچه ایرانی	سوپر مازندران
سوپر پرشیا	سوپر منصور
سوپر بیژن	سوپر مسعود
سوپر بهار	رستوران
سوپر تخت	باغ بهشت (کرایدون)
جمشید	رستوران
سوپر تهران	ایلینگ کباب
سوپر جردن	رستوران مهدی
way ۲ سوپر	رستوران
نیزدن save	مهدی ۲
way ۲ سوپر	رستوران بهشت
هندون save	رستوران پرشیا
قنادی رضا	رستوران
سوپر زمان	پرشین پلاس
سوپر ساوالان	رستوران
سوپر سارا	زعفران
سوپر سپید	رستوران ژینو
سوپر سیب	مدرسه اوستا
سوپر سهند	Super Dejla
سوپر دنا	Turkish
سوپر علوان	Super
سوپر فردوس	Market,
سوپر وحید	Way to say
سوپر سرور	Tur -
سوپر فردیس	ish Super
سوپر ایرانی	Market.TFC
کویینزوی	Turkish S -
سوپر جام جم	per Market,
فولهام	CODI
سوپر اسواق	Turkish S -
فولهام	per Market,
Buy سوپر	ELING
۲ Save	
گلدز گرین	

## و با همکاری مواد غذایی ماهان

در سراسر انگلستان توزیع میگردد  
\*\*\*\*\*

در صورت تمایل به توزیع نشریه در شهرستان ها لطفا با دفتر هفته نامه پرشین ۰۲۰۸۴۵۵۴۲۰۳ تماس حاصل فرمائید

**آیا جویای کار هستید؟**  
فقط آگهی جویای کار در بخش نیازمندیها رایگان است  
info@persianweekly.co.uk

آقای مسلط به امور کامپیوتر و کارهای آفیس جویای کار میباشد  
تلفن: ۰۷۵۴۵۴۵۱۸۱۳

**اعتماد به آگهی ها**  
به منظور رفع نیاز روزمره ی شما هر هفته تعدادی آگهی در نیازمندیهای هفته نامه پرشین چاپ میشود.  
از آنجایی که وظیفه ی این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره ی محتوای آگهی ها ندارد.  
**لطفا هنگام دادوستد، با روش های مقتضی ، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.**

**رفوگری و شستشوی فرش**  
خرید و فروش فرش نو و کهنه  
۰۷۸۶۸۶۶۹۰۶۸

**سفارش غذا**  
سفارش انواع غذاهای ایرانی خانگی برای میهمانی ها  
از ۳ پوند  
۰۷۹۳۹۲۶۲۸۷۳

**کلیه کارهای ساختمانی پذیرفته می شود**  
کلی و جزئی  
با هر بودجه و سلیقه  
۰۷۸۵۳۶۷۹۸۰۱

**جویای کار**  
دانشجوی زبان آشنا به کارهای فنی و الکتریکی لوله کشی و نصب ماهواره  
07879380723

**آیا جویای کار هستید؟**  
فقط آگهی جویای کار در بخش نیازمندیها رایگان است  
info@persianweekly.co.uk

**جویای کار**  
آقای مسلط به کار کامپیوتر جویای کار می باشد  
۰۷۸۷۶۰۳۵۶۶۸

**نقاشی ساختمان**  
نجاری و تعمیرات کلی و جزئی  
با نازلترین قیمت  
۰۷۷۸۰۸۱۴۳۷۴

**جویای کار**  
تخصص: جوشکاری برق و گاز  
۰۷۵۳۱۸۸۱۷۳۹

**فال قهوه**  
۰۲۰۳۴۱۱۳۲۲۸  
۰۷۵۰۵۸۱۹۱۳۰

**حسابداری دانشگر F.S.P.A (SMAD)**  
در کلیه امور حسابداری در خدمت همه هموطنان ایرانی می باشد  
عضو انجمن حسابداران انگلستان  
۰۲۰۸۸۳۰۰۷۸۷  
۰۷۹۵۶۲۷۸۴۰۸

**برق کار**  
انجام کلیه کارهای برق ساختمان  
تک فاز و سه فاز  
۰۷۸۶۱۷۶۸۶۸۲

**جویای کار**  
مردی هستم متاهل آماده به کار جهت نظافت منزل و محل کار شما  
۰۷۴۰۴۳۲۰۹۷۱۹

**جویای کار**  
خانمی میانسال جهت نگهداری از سالمندان و نظافت منزل آماده به کار می باشد  
۰۷۹۰۹۸۸۴۶۶۵

## شماره تلفن های ضروری در لندن

اورژانس	۹۹۹
کانون ایرانیان	۰۲۰۷۷۰۰۷۱۷۴
کانون ایران	۰۲۰۸۷۴۶۳۳۶۹
جامعه ایرانیان	۰۲۰۸۷۴۸۶۶۸۲
سفارت انگلستان در تهران	۰۰۹۸۲۱۶۷۰۵۰۱۱-۷
سفارت ایران در لندن	۰۲۰۷۲۲۵۳۰۰۰
وزارت کشور انگلستان	۰۸۴۵۶۰۰۰۹۱۴
اطلاعات پرواز هیترو	۰۸۷۰۰۰۰۱۲۳
دفتر ایران ایر هیترو	۰۲۰۸۰۶۴۹۸۰۶

## رستوران ها

رستوران اپادانا	۰۲۰۷۶۰۳۳۶۹۶
رستوران اریانا	۰۲۰۷۲۶۶۹۲۰۰
رستوران البرز	۰۲۰۷۶۰۳۹۰۴۰
رستوران الونک ۱	۰۲۰۷۶۰۳۱۱۳۰
رستوران الونک ۲	۰۲۰۷۲۲۹۰۴۱۶
رستوران بهشت	۰۲۰۸۹۶۴۴۴۷۷
رستوران پامچال	۰۲۰۸۲۰۳۹۰۹۵
رستوران پاپیون	۰۲۰۸۴۵۸۹۰۸۳
رستوران پاتوق	۰۲۰۷۲۶۲۴۰۱۵
رستوران پاریس	۰۲۰۷۲۸۹۲۰۲۳
رستوران پرشیا	۰۲۰۸۴۵۲۹۲۲۶
رستوران پرنس علی	۰۲۰۷۲۵۸۳۶۵۱
رستوران حافظ	۰۲۰۷۲۲۹۹۳۹۸
رستوران هیزم	۰۲۰۷۴۳۱۴۵۵۶
رستوران دیار	۰۲۰۸۹۲۰۹۷۴۴
رستوران ژینو	۰۲۰۸۸۴۷۱۷۴۰
رستوران شبهای شیراز	۰۲۰۸۳۴۶۵۰۹۲
رستوران کندو	۰۲۰۷۲۴۲۴۲۸
رستوران صفا	۰۲۰۷۲۲۸۳۳۱
رستوران کلبه	۰۲۰۷۷۰۶۴۸۸۸
رستوران مهدی	۰۲۰۸۵۶۳۷۰۰۷
رستوران نیمکت	۰۲۰۸۸۸۹۶۹۸۹
رستوران یاس	۰۲۰۷۶۰۳۹۱۴۸
رستوران فرشاد	۰۲۰۸۹۹۸۹۰۸۰
رستوران صوفی	۰۲۰۸۳۴۴۴۸۸۸
رستوران سلام	۰۲۰۸۱۳۸۰۰۰۷
رستوران اریانا	۰۲۰۷۲۶۶۹۲۰۰
رستوران ایتالیایی	۰۲۰۸۳۹۹۴۴۰۰
رستوران صدف	۰۲۰۷۲۴۳۸۴۴۴
رستوران زرتشت	۰۲۰۷۶۰۳۳۳۳۹
رستوران لیدو	۰۲۰۸۹۵۲۴۷۴۸
سفره سرای مهدی ۲	۰۲۰۷۶۲۵۰۴۳۴۴

## سوپر مارکت ها

آران	۰۲۰۸۴۴۵۵۷۷۵
اهواز	۰۲۰۸۷۸۵۳۶۱
انزلی	۰۲۰۸۴۵۸۱۲۳۱
انجمن زعفران	۰۲۰۸۴۵۱۶۶۱۶
بهار	۰۲۰۷۶۰۳۵۰۸۳
بیژن	۰۲۰۷۴۳۵۲۳۷۰
پارا	۰۲۰۷۶۰۳۶۲۲۲
پرشیا	۰۲۰۷۲۷۲۲۶۶۵
تفتان	۰۲۰۷۲۱۷۸۱۹
تهران	۰۲۰۷۴۳۵۳۶۲۲
تخت جمشید	۰۲۰۷۶۳۹۸۰۰۷
چردن	۰۲۰۸۴۲۶۵۴۴۸
آلما	۰۲۰۸۲۰۲۷۶۰۰
زمان	۰۲۰۷۶۰۳۸۹۰۹
خیام	۰۲۰۷۲۵۸۳۳۳۷
زمزم	۰۲۰۸۴۵۲۴۰۰۴
فردیس	۰۲۰۸۸۶۱۶۱۸۷
سارا	۰۲۰۷۲۲۹۲۲۴۳
ستاره	۰۲۰۸۸۶۳۵۲۵۱
ساوالان	۰۲۰۸۳۴۷۸۸۲۲
سپید	۰۲۰۸۹۶۹۷۹۷۰
سلیمان	۰۲۰۷۶۲۴۲۹۵۷
سهند	۰۲۰۸۴۴۳۳۲۷۹
سرور	۰۲۰۸۹۷۴۱۰۸۸
سیب	۰۲۰۸۳۹۹۸۳۲
علی	۰۲۰۸۵۶۶۹۳۶۰
مازندران	۰۲۰۸۹۶۳۰۰۱۲
منصور	۰۲۰۸۹۵۲۵۶۳۷
محصولات ایران	۰۸۹۶۳۰۰۲۰۲۰
وحید	۰۲۰۸۹۷۴۹۹۹۷
قنادی رضا	۰۲۰۷۶۰۳۰۹۲۴
قنادی عسل	۰۲۰۷۷۰۶۲۹۰۵

**هفته نامه پرشین در فرهنگسرای لندن و سوپر هرمز توزیع نمی شود**

## تحصیل در انگلستان تخصصی ماست

خدمات تحصیلی و مهاجرتی شامل  
کشورهای انگلیس، کانادا،  
آمریکا، استرالیا، مالزی، و مجارستان

ما به غیر از تحصیل به رفاه شما نیز می‌پردازیم  
خدماتی کاملاً متفاوت برای جلب رضایت شما.

مشاوره تحصیلی رایگان.  
کنگدوی آنلاین با مجربترین مشاورین

حمایت رایگان دانشجویان در مدت تحصیل شامل  
خوابگاه دانشجویی، تمدید ویزا، کارهای...

مشاوره با متخصصان انگلیسی جهت آشنایی با فرهنگ انگلستان،  
تورهای دانشجویی به تمام کشورهای اروپایی

خدمات تحصیلی و مهاجرتی ما شامل کشورهای انگلیس،  
کانادا، آمریکا، استرالیا، مالزی، و مجارستان

فقط کافایت با یک کلیک در سایت ما ثبت نام کنید.  
تا بروشورهای مربوطه و وقت مصاحبه برای شما ارسال گردد.

۰۲۰۸۱۲۳۲۳۵۷ - ۰۷۵۹۲۶۹۰۸۲۲  
[www.iranianstudy.com](http://www.iranianstudy.com)

info@iranianstudy.com

## کار از شما سرمایه از ما

حداقل ۴۵۰ پوند هفتگی در  
انتظار شما می باشد

اگر دارای مهارت کامل در امور پیرایشگری مردانه  
فردی قابل اعتماد و بدون سو پیشینه

کار تمام وقت  
واقع در جنوب شرق لندن

DARTFORD

07782277082



## مدرسه فارسی اوستا در کینگستون

کلاسهای آموزش زبان فارسی جهت خواندن، نوشتن و  
مکالمه صحیح و تضمین موفقیت در امتحانات  
فارسی GCSE و A' level

The Quaker Meeting House  
78 Eden Street  
Kingston Town Centre (Next to Primark)  
avesta\_farsi@hotmail.co.uk

تلفنهای تماس:

020 8241 3833

079 3088 6194

زیر نظر بانک مرکزی

صرافی  
شرفی  
Under License Number  
12502332

شما می توانید با حضور خود در دفاتر صرافی شرفی  
در ایران، انگلستان، استرالیا، فرانسه و یا کانادا  
پول خود را هم زمان دریافت و پرداخت نمایید

Tel: 02089581173

Mob: 07984389637

Fax: 02089589839

Sharafi Exchange, Premier House  
112, Station Road, Edgware, HA8 7BJ  
Sharafiuk@gmail.com

آدرس در تهران: چهارراه پاسداران، اول خیابان دولت، پاساژ پرمهر، واحد ۱۶



## ورزش ایران

### آسوشیتدپرس : ذوب آهن ایران بنیاد کار اسکولاری را به زانو در آورد



خبرگزاری آسوشیتدپرس در گزارشی از فوتبال لیگ قهرمانان آسیا تاکید کرد که "تیم بنیادکار اسکولاری با نتیجه سه بر صفر در مقابل ذوب آهن ایران زانو زد".

آسوشیتدپرس در این گزارش خود از مبدا کوآلامپور افزود: ذوب آهن ایران با پیروزی قاطع سه بر صفر خود بر تیم بنیادکار لوییز فیلیپ اسکولاری در سوم بازیهای لیگ قهرمانان آسیا صدر جدول گروه دو را تصاحب کرد.

محمد حسینی در دقیقه ۳۶ این دیدار که در ورزشگاه فولاد شهر اصفهان واقع در جنوب تهران برگزار شد، ذوب آهن را یک گل پیش انداخت و سپس محمد قاضی با شوتی از فاصله ۳۰ متری در دقیقه ۵۲ زنده گل دوم شد. ده دقیقه به پایان وقت قانونی بازی محمد خلعتبری با یک گل دیگر این پیروزی را تضمین کرد. دنلیسون ملی پوش سابق برزیل در نیمه اول فرصت گل زدن برای بنیاد کار را داشت ولی شوت وی در نزدیکی تیر دروازه توسط "شهاب گردان" دروازه بان ذوب آهن دفع شد.

با این پیروزی، ذوب آهن با هفت امتیاز و یک امتیاز بیشتر نسبت به بنیادکار ازبکستان در صدر جدول گروه دو قرار گرفت.

تیم الاتحاد عربستان سعودی پس از پیروزی دو بر صفر بر الوحده امارات که هنوز امتیازی کسب نکرده است با چهار امتیاز در مکان سوم قرار دارد.

منصور ابراهیم زاده سرمربی ذوب آهن گفته است که وی از اینکه توانسته است نسبت به اسکولاری یک سرمربی برزیل در جام جهانی و سرمربی سابق چلسی یک تیم لیگ برتر انگلیس در موقعیت بهتری قرار گیرد، خوشحال است.

وی گفت: "اسکولاری نام واقعا بزرگی در دنیای مربیگری است. وی همواره یک مربی حرفه ای بوده و اکنون رهبری یک تیم حرفه ای را نیز در دست دارد. برای من و بازیکنانم مایه مباهات است که توانسته ایم امروز وی را شکست دهیم."

### نماینده والیبال نشسته ایران به دیدار نهایی مسابقات جهانی راه یافت

تیم والیبال نشسته ذوب آهن اصفهان با شکست نماینده قزاقستان در مرحله نیمه نهایی سومین دوره مسابقات قهرمانی باشگاه های جهان به دیدار نهایی این رقابتها راه یافت.

به گزارش چهارشنبه شب ایرنا، تیم والیبال نشسته ذوب آهن اصفهان که به نمایندگی از کشورمان در مسابقات قهرمانی باشگاه های جهان در مصر حضور دارد، امشب در یک بازی یک طرفه به مصاف قزاقستان رفت و سه بر صفر این تیم را شکست داد.

نماینده والیبال نشسته ایران که تاکنون در پنج دیدار خود در این دوره از مسابقات موفق به شکست سه بر صفر حریفان خود شده بود، در این دیدار نیز در سه گیم متوالی و با نتایج ۲۵ بر ۶، ۲۵ بر ۸ و ۲۵ بر ۱۰ این تیم را از پیش رو برداشت.

تیم والیبال نشسته ذوب آهن اصفهان که عنوان قهرمانی دومین دوره این مسابقات را نیز در اختیار دارد، فردا پنجشنبه ساعت ۲۱:۴۵ در دیدار نهایی سومین دوره مسابقات قهرمانی باشگاه های جهان به مصاف "لورکوزن" از آلمان می رود.

دیدار رده بندی این مسابقات را نیز دو تیم از قزاقستان و مصر قبل از دیدار نهایی، برگزار می کنند.

مسابقات والیبال نشسته قهرمانی باشگاههای جهان با حضور ۱۰ تیم در قالب دو گروه از اول فروردین ماه جاری در بندر "پورت سعید" مصر آغاز شده و فردا به پایان می رسد.

نمایندگان کشورهای انگلستان، عراق، اوکراین و آمریکا در گروه اول این مسابقات با ذوب آهن همگروه بودند و نمایندگان کشورهای مصر، الجزایر، مراکش، آلمان و قزاقستان نیز در گروه دوم قرار داشتند. ایران عنوان قهرمانی دو دوره گذشته این رقابتها را در اختیار دارد.

## ۱۱ مدال طلا، نقره و برنز سهم جوانان آزاد و فرنگی کار کشتی ایران



در پایان رقابت های جام سیراکف بلغارستان آزادکاران جوان کشورمان صاحب ۳ مدال طلا، یک نقره و ۳ برنز شدند و فرنگی کاران نیز یک مدال طلا، ۲ نقره و یک برنز کسب کردند تا کشتی در آغاز سال نو ۱۱ مدال به مردم ایران عیدی دهد.

به گزارش روز دوشنبه خبرنگار ایرنا، در روز دوم رقابت های جام سیراکف بلغارستان آزادکاران جوان کشورمان صاحب یک مدال نقره و دو مدال برنز شدند و فرنگی کاران یک مدال طلا کسب کردند.

براساس این گزارش، در کشتی آزاد و در وزن ۵۵ کیلوگرم "همت کریمی راد" در دور اول و در دو تایم ۹ بر صفر کشتی گیر ترکیه ای را شکست داد ولی در دور دوم در سه تایم و با نتیجه ۸ بر ۲ مغلوب حریفی از قزاقستان شد.

وی در گروه شانس مجدد ابتدا حریف آمریکایی را در دو تایم با نتیجه ۴ بر یک شکست داد، اما در دیدار بعدی در سه تایم با نتیجه ۱۲ بر ۴ مقابل حریف ترکیه ای شکست خورد و از دور رقابت ها کنار رفت.

در وزن ۶۶ کیلوگرم "محمد مهدی یگانه جعفری" در دو تایم و با نتیجه ۱۳ بر صفر کشتی گیری از الجزایر را از پیش رو برداشت و در دور دوم نیز در دو تایم و با نتیجه ۷ بر صفر حریف بلغارستانی را شکست داد.

این کشتی گیر وزن ۶۶ کیلوگرم، در دور سوم نیز در سه تایم با نتیجه ۵ بر ۴ حریف اسلواکیایی را شکست داد و به دیدار فینال راه یافت که در دیدار پایانی با نتیجه ۱۰ بر ۳ مغلوب حریف ترکیه ای شد و به مدال نقره این وزن بسنده کرد.

در همین وزن "محمد یوسفی" در سه دور با کشتی گیرانی از بلغارستان روبرو شد که این کشتی گیران را در دو تایم و با نتایج ۹ بر صفر، ۱۰ بر صفر و ۹ بر صفر شکست داد.

وی در کشتی نیمه نهایی مقابل حریف ترکیه ای ضربه فنی شد، اما در دیدار رده بندی موفق شد در دو تایم با نتیجه ۴ بر ۲ حریف رومانیایی خود را شکست دهد و صاحب مدال برنز شود.

در وزن ۸۴ کیلوگرم "مسعود فیض اللهی" در دور اول در دو تایم و با نتیجه ۵ بر ۱ مغلوب کشتی گیر ترکیه ای شد.

این کشتی گیر در گروه شانس مجدد در دو تایم با نتیجه ۱۳ بر صفر حریف بلغاری را شکست داد اما در دیدار رده بندی مقابل امیر محمدی دیگر نماینده کشورمان در سه تایم با نتیجه ۴ بر یک شکست خورد و پنجم شد.

در همین وزن "امیر محمدی" در کشتی اول خود در سه تایم ۷ بر ۳ حریف بلغارستانی را شکست داد.

وی در دور دوم و در دو تایم ۶ بر صفر کشتی گیر قزاقستانی را مغلوب کرد اما در دور سوم در دو تایم و با نتیجه ۱۱ بر ۲ مقابل حریف ترکیه ای شکست خورد و با شکست فیض الهی صاحب مدال برنز شد.

در وزن ۱۲۰ کیلوگرم "حامد اسدی" در دور نخست و در دو تایم

با نتیجه ۲ بر ۱ کشتی گیر قزاقستانی را شکست داد اما در دور دوم با نادروری و در دو تایم با نتیجه ۲ بر ۱ مغلوب کشتی گیری از کشور میزبان شد و از دور رقابت ها کنار رفت.

به گزارش ایرنا، در روز نخست این رقابت ها که شنبه هفته جاری برگزار شد، در رشته کشتی آزاد "عبدالله فولادوند"، "مهران نصیری" و "مرتضی رضایی قلعه" در اوزان ۶۰، ۵۰ و ۷۴ کیلوگرم صاحب ۳ مدال طلا شدند و "محسن کاظمی" در وزن ۹۶ کیلوگرم به مدال برنز دست یافت.

تیم کشتی آزاد جوانان در مجموع با کسب ۵۵ امتیاز بیشترین امتیاز را بین تیم های شرکت کننده کسب کرد و اول شد.

در کشتی فرنگی و در وزن ۵۵ کیلوگرم "میلاد امیرفخریان" در دور اول حریفی از ترکیه را در دو تایم و با نتیجه ۳ بر صفر شکست داد ولی در دور دوم در سه تایم و با نتیجه ۳ بر ۱ مغلوب حریف قزاقستانی شد.

وی در گروه شانس مجدد ابتدا کشتی گیری از رومانی را ضربه فنی کرد اما در دیدار رده بندی مقابل حریف قزاقستانی در دو تایم با نتیجه ۳ بر صفر شکست خورد و هفتم شد.

در همین وزن "سامان عبدولی" پس از استراحت در دور نخست، در دور دوم و در دو تایم ۶ بر صفر کشتی گیر فرانسوی را برد و در دور سوم نیز در سه تایم با نتیجه ۲ بر ۱ حریفی از قزاقستان را مغلوب کرد، اما در کشتی های بعدی خود ابتدا مقابل حریف آمریکایی شکست خورد و در گروه شانس مجدد با شکست ۲ بر ۲ مقابل حریف ترکیه ای از دور رقابتها کنار رفت.

در وزن ۶۶ کیلوگرم "مهدی زیدوند" در دور اول مقابل حریف آمریکایی در دو تایم با نتیجه ۲ بر ۱ پیروز شد و در دور دوم در سه تایم و با نتیجه ۷ بر ۲ نماینده کرواسی را شکست داد اما در دور سوم در دو تایم و با نتیجه ۴ بر صفر مغلوب کشتی گیر آمریکایی شد و از دور رقابتها کنار رفت.

در همین وزن "یوسف قادریان" پس از استراحت در دور اول در دور دوم با نتیجه ۷ بر ۵ و در سه تایم مغلوب حریف قزاقستانی شد.

وی در گروه شانس مجدد ابتدا با نتیجه ۱۱ بر یک حریف قزاقستانی را شکست داد و در کشتی بعدی خود نیز حریف بلغارستانی را در دو تایم با نتیجه ۹ بر یک حریف بلغاری را شکست داد اما در دیدار رده بندی مقابل حریف آمریکایی در دو تایم با نتیجه ۷ بر صفر شکست خورد و پنجم شد.

در وزن ۸۴ کیلوگرم "مصطفی خاقانی" پس از استراحت در دور نخست در دور دوم در دو تایم حریفی از ترکیه را پشت سر گذاشت، اما در کشتی سوم با نتیجه ۴ بر یک مقابل حریف بلغارستانی شکست خورد و از دور رقابت ها کنار رفت.

در همین وزن "میلاد درخشی" که در دور اول با قرعه استراحت روبرو بود، در دور دوم در دو تایم و با نتیجه ۳ بر صفر کشتی گیر ایتالیایی را مغلوب ساخت.

وی در کشتی دور سوم خود ۳ بر صفر مغلوب حریف آمریکایی شد و در گروه شانس مجدد نیز ۲ بر یک مقابل حریف قزاقستانی شکست خورد و از کسب مدال بازماند.

در وزن ۱۲۰ کیلوگرم "پارسا نظری" پس از استراحت در دور اول، در دور دوم کشتی گیری از کرواسی را ضربه ای فنی کرد.

وی در دور سوم حریف بلغارستانی را در دو تایم با نتیجه ۶ بر صفر شکست داد و به دیدار فینال راه یافت. وی در دیدار نهایی نیز در سه تایم حریف قدرتمند مجاری خود را با نتیجه ۵ بر ۲ شکست داد و صاحب مدال طلا شد.

در روز نخست این رشته نیز که شنبه هفته جاری برگزار شد، "امیرکعب عمیر" در وزن ۵۰ کیلوگرم از تیم فرنگی نوجوانان و "کمال محمد علیزاده" در وزن ۷۴ کیلوگرم صاحب مدال نقره شدند و "مجتبی ممی زاده" در وزن ۹۶ کیلوگرم به مدال برنز دست یافت.

تیم های کشتی آزاد جوانان با ۱۲ کشتی گیر، فرنگی جوانان با ۹ کشتی گیر و فرنگی نوجوانان با ۵ کشتی گیر در رقابتها جام سیراکف در رده سنی جوانان که روزهای ۲۹ اسفند سال گذشته و اول فروردین ماه امسال در شهر صوفیه بلغارستان برگزار شد، حضور داشتند.



## ورزش

# +۴۰ توصیه ساده و کاربردی درباره تغذیه و ورزش

## +۴۰ توصیه ساده و کاربردی درباره تغذیه و ورزش

### باید برنامه غذایی و فعالیت بدنی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که تعادل لازم میان انرژی و یا کالری دریافتی و انرژی مصرفی در بدنتان برقرار گردد.

۱) برای داشتن وزن مناسب به دنبال رازهای پنهان و روش‌های پیچیده نباشید، رازی در میان نیست! تنها نکته ساده موجود این است: «باید برنامه غذایی و فعالیت بدنی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که تعادل لازم میان انرژی و یا کالری دریافتی و انرژی مصرفی در بدنتان برقرار گردد.» اگر از کمبود وزن رنج می‌برید، انرژی دریافتی بدنتان را بالا ببرید و فعالیت بدنی مناسب داشته باشید و اگر مشکلات اضافه وزن است انرژی دریافتی‌تان را کاهش و فعالیت بدنی‌تان را افزایش دهید و اگر از وزن موجود خود راضی هستید و می‌خواهید آنرا حفظ کنید، تعادل انرژی دریافتی و مصرفی‌تان را آگاهانه کنترل کنید.

۲) به مسأله ساده و واقعی بنگرید! تکرار می‌کنم، برای کاهش یا افزایش وزن، برای تناسب اندام به دنبال روشهای شگفت‌انگیز نباشید. به آگهی‌های تبلیغاتی عجیب (مانند کاهش وزن بیست کیلو در دو هفته!) توجه نکنید. به یاد داشته باشید، کاهش یا افزایش وزن باید از روشهای محقق شود که در آنها به سلامت جسم و روان شما لطمه‌ای وارد نکند. بهره‌گیری از روش‌های صحیح معمولاً مستلزم صرف زمان و حوصله می‌باشد. میزان کاهش یا افزایش وزن در هر هفته بین نیم تا یک کیلو گرم معقول و بدون عوارض جانبی قابل دسترسی است. به تغییر وزن بیشتر و کمتر از این مقدار با روشهای شگفت آور به سادگی اعتماد نکنید.

۳) داروهای لاغری، گن‌ها و کمربندهای لاغری، انواع ماساژها و ... همگی فقط و فقط نقش یک عامل کمک کننده فرعی را دارند و هیچگاه به تنهایی کافی نمی‌باشند. اصل مسأله تغذیه مناسب و ورزش است.

۴) خودتان را گول نزنید! بستن کمربندهای لاستیکی و لباسهای مشابه آن که سبب تعریق زیاد می‌شوند و روشهایی مانند سونا (محفظه‌های بخار آب) باعث از بین رفتن و از دست دادن آب بدن (آب میان بافتی بدن) شما می‌شوند و سبب تحلیل و از بین رفتن چربی‌ها نمی‌شوند. ممکن است با این روشها کمی کاهش سایز پیدا کنید اما این مسأله بسیار موقت است و سریعاً با مصرف آب از بین می‌رود، توصیه من اینست که هرگز از این روشهای ساده انکارانه و غیر عاقلانه استفاده نکنید.

۵) هرگز ننویسید: «برای ورزش کردن وقت ندارم!» چون این مطلب واقعی نیست. شما باید حداقل هفته‌ای ۳ بار و هر بار به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه ورزش کنید، ورزشهایی نظیر دوچرخه‌سواری (ترجیحاً ثابت)، طناب زدن، پیاده‌روی، دویدن‌های نرم و سبک، شنا و ...

۶) خانم‌های خانه‌دار، کارهای منزل «ورزش» نیست! بلکه یک فعالیت معمولی است که در آن بدن شما برای تولید انرژی از قندها استفاده می‌کند و به اصطلاح عملی «تندسوز» است، درحالیکه شما برای کاهش وزن نیاز به فعالیت‌های «چربی سوز» دارید.

۷) «دوچرخه ثابت» در منزل به اندازه داشتن تلویزیون و یخچال و اجاق گاز لازم و ضروری است! شما می‌توانید بدون نیاز به فضای باز، کنار خانواده در حال تماشای تلویزیون و یا حتی خواندن روزنامه و صحبت با عزیزانتان به آرامی ورزش کنید و ضربان قلب خود را بالا ببرید. به نظر شما از این بهتر هم می‌شود!؟

۸) برای انجام تمرینات هوازی، حتماً با مربیان ورزش مشورت کنید. در استفاده از نوارگردان‌ها (تری‌میل)، دوچرخه ثابت و .. باید به خاطر بسپارید که به گونه‌ای فعالیت کنید که ضربان قلب شما بتدریج افزایش یابد و همواره در حد استاندارد ضربان قلب بهنگام ورزش باشد (از فشار بیش از حد به جسم‌تان بپرهیزید) و در پایان تمرین، طوری عمل کنید که ضربان قلبتان بتدریج کاهش یابد (اصل بازگشت به حالت اولیه)

۹) «گرم کردن» و «سردکردن» بدن را فراموش نکنید، و به ضربان قلب خود توجه فراوان داشته باشید.

۱۰) در مورد اینکه آیا شما وزن مناسب دارید یا نه؟

فرمول‌ها و روش‌های مختلفی برای تعیین اضافه یا کمبود وزن مطرح شده است. اما شاخصی که در اکثر منابع پزشکی مورد تأیید است، شاخص توده بدنی یا «BMI» است. شما برای محاسبه باید وزن خود را بر حسب kg کیلوگرم بر مجذور قد خود بر حسب متر m تقسیم نمایید. اگر عدد حاصل ۱۸/۵-۲۵ باشد، یعنی شما دارای وزنی مناسب نسبت به قد خود هستید. اگر عدد حاصل کمتر از ۱۵-۱۸/۵ باشد یعنی شما دارای کمبود وزن هستید و اگر بین ۲۵-۳۰ باشد شما دارای اضافه وزن هستید. توجه داشته باشید BMI بالای ۴۰، چاقی خطرناک محسوب می‌شود.

۱۱) هرگز به منظور کاهش وزن، هیچکدام از سه وعده غذایی (صبحانه، ناهار و شام) را حذف نکنید! بجای حذف یک وعده غذایی حداقل مقدار کمی از یک غذای مناسب و کامل را در آن وعده مصرف کنید. تجربه ثابت کرده است که در طی زمان، اثر روانی ناشی از حذف وعده غذایی اصلی، روی برنامه تنظیم وزن تأثیر منفی دارد.

۱۲) در صورت امکان با کاهش میزان مصرف مواد غذایی در هر وعده، تعداد وعده‌های غذایی خود را در طول روز افزایش دهید. در این روش دو نکته مفید وجود دارد، به دستگاه گوارش خود فرصت می‌دهید که غذاها را بهتر هضم و جذب کند و به تدریج به حجم کم غذا عادت کند و آستانه گرسنگی‌تان را افزایش دهد (یعنی دیرتر و کمتر احساس گرسنگی می‌کنید) نکته مهم دیگر در این روش آن است که، هرگز به حالت گرسنگی بیش از حد دچار نمی‌شوید. گرسنگی بیش از حد به معنای ایجاد تمایل به سیری مطلق است و این یعنی دشمنی با جسم و روان!

۱۳) اشتباه نکنید! رژیم غذایی داشتن، به مفهوم «نخوردن» نیست! بلکه به معنای آنست که چه چیزی بخوریم و چه چیزی نخوریم و در ضمن چقدر بخوریم! (۱۴) فاصله زمانی میان صرف شام و ساعت خواب را مهم بدانید. بین خوردن شام و خوابیدن باید حداقل دو تا سه ساعت فاصله زمانی وجود داشته باشد. هرگز بلافاصله بعد از شام به رختخواب نروید.

۱۵) اگر وزن مناسب ندارید، اگر از بیماری‌های مختلفی مانند: بیماری‌های قلب و عروق و بیماری‌های گوارشی رنج می‌برید، مطمئن باشید که برنامه غذایی‌تان نیازمند بازنگری و اصلاح است.

۱۶) در کتابخانه منزلتان حتماً برای کتابهایی که درباره رژیم‌های غذایی و میزان انرژی و کالری مواد غذایی مختلف حاوی اطلاعات صحیح و سودمند است، جایی در نظر بگیرید و از این کتابها درباره حدود کالری غذاهای مختلف آگاهی کسب کنید. وقتی در حال اجرای برنامه رژیم غذایی برای تنظیم وزن خود هستید و هر بار که قصد مصرف مواد غذایی را دارید که از میزان انرژی‌های آن آگاه نیستید، سری به این کتابها بزنید. بسیار ساده شما پس از مدتی کالری اکثر مواد غذایی را از حفظ خواهید شد و به مرور می‌توانید برنامه غذایی خود و حتی اعضای خانواده‌تان را مدیریت کنید.

۱۷) سعی کنید مواد غذایی را به صورت آب‌پز، بخارپز و کبابی و یا تنوری استفاده کنید و تا می‌توانید از خوردن غذاهای چرب و سرخ شده بپرهیزید. زیرا اغلب برای سرخ کردن آنها از روغن‌های اشباع نشده استفاده نمی‌نمایید. در صورتیکه با خانواده و یا دوستان قصد می‌کنید که در رستوران غذا میل کنید، رستورانی را انتخاب کنید که در فهرست غذاهایش، غذاهای تنوری نیز موجود باشد.

۱۸) غذاها را براساس اجزای تشکیل دهنده‌شان بشناسید و انتخاب کنید. «خوشمزه‌گی» به تنهایی معیار خوبی نیست.

۱۹) تا حد امکان از مصرف غذاهای کنسرو شده، انواع سوسیس و کالباس به میزان زیاد بپرهیزید. زیرا اغلب حاوی چربی‌های پنهان و مواد سرطان‌زا هستند. (۲۰) شاید برای همیشه نتوانید! اما تا می‌توانید از مصرف این مواد غذایی خودداری کنید: کله‌پاچه، ساندویچ مغز، چیپس و پفک، سس مایونز، سوهان، گز، شیرینی‌های تر و ... مطمئن باشید که این مواد و مواد مشابه ضررشان بیش از نفع‌شان است، بویژه برای شمایی که دنبال کاهش وزن هستید.

۲۱) سعی کنید از مواد غذایی غنی، کامل و بی‌ضرر استفاده کنید مانند:

- ماهی □ مرغ، □ گوشت قرمز بدون چربی، □ شیر، □ تخم‌مرغ (بخصوص سفیده آن)، □ عدس، □ لوبیا، □ ذرت، □ سویا، □ گندم و جو (نانهای تهیه شده از آرد سبوس‌دار)، □ خرما، □ عسل، □ گردو، □ بادام‌زمینی، □ روغن ماهی و ...

۲۲) برای کاهش وزن، راههای ظریف‌تری نیز وجود دارد که تا حدودی روان‌شناسانه هستند! به عنوان مثال هنگامیکه گرسنه هستید برای خرید مواد غذایی وارد فروشگاه نشوید، مطمئن باشید حس گرسنگی در انتخاب صحیح مواد غذایی اخلال ایجاد خواهد کرد!

هنگام غذا خوردن از بشقاب‌های بزرگ و پهن استفاده نکنید. استفاده از یک بشقاب کوچک و همچنین خوردن غذا با چنگال به تنهایی (بدون قاشق) در صورت امکان، بطور غیرمستقیم به شما کمک خواهد کرد که کمتر بخورید.

۲۳) اگر در منزل کسی مهمان هستید، در مقابل تعارف‌های میزبان، مؤدبانه مقاومت کنید. (متأسفانه در فرهنگ ما تعارف بیش از حد نیز وجود دارد) و اگر معمولاً قادر به مقاومت نیستید، بخاطر بسپارید تا آینده‌نگری کنید، همیشه خودتان کمتر بخورید و جایی برای رد نکردن تعارف میزبان نگه دارید.

۲۴) هنگام غذا خوردن از تماشای تلویزیون و گپ زدن بپرهیزید، زیرا نه تنها از طعم و لذت غذا غافل می‌شوید، بلکه میزان خوردنتان نیز از دستتان در می‌رود.

۲۵) اگر متاهل هستید و قصد دارید از برنامه غذایی خاصی پیروی کنید قبل از هرچیز در این باره با همسر‌تان صحبت کرده و با وی در این باره به تفاهم برسید! تجربه ثابت کرده جلب رضایت قلبی همسر تأثیر بسیار مثبتی در اجرای برنامه غذایی دارد.

۲۶) برای کاهش وزن و یا ثابت نگه‌داشتن وزن خود از مصرف قندهای ساده و غذاهای پرچرب در اواخر روز بپرهیزید، کاملترین وعده غذایی شما باید صبحانه شما باشد.

۲۷) برای سوختن چربی‌ها، سلول‌ها نیاز به اکسیژن دارند و اکسیژن برای رسیدن به سلولها توسط گلبول‌های قرمز خون نیاز به آهن دارند. (ماده معدنی آهن، جزء مهم و اصلی ساختمان سلولهای قرمز خون است) پس در مصرف مواد غذایی، استفاده از منابع غنی از آهن (مانند گوشت قرمز و جگر سیاه) را فراموش نکنید. در صورتیکه احتمال می‌دهید دچار کم‌خونی باشید (با علائمی مثل خستگی زودرس، احساس کمبود انرژی، عصبی بودن، رنگ پریدگی و ...) حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

توجه داشته باشید که آهن موجود در برخی منابع غذایی گیاهی مانند: اسفناج می تواند مفید باشد. از طرفی مصرف زیاد چای و قهوه سبب کاهش جذب آهن و کلسیم در بدن می‌شوند. هرگز! قهوه و چای را با فاصله کم از وعده غذایی‌تان مصرف نکنید. (حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه)

۲۸) از مصرف بی‌رویه نمک بپرهیزید. به میزان مناسب از نمک (آن هم از نمک‌های یددار) استفاده کنید. ذائقه شما بتدریج با میزان نمک مصرفی‌تان در غذاها سازش پیدا می‌کند و شما به آن حد عادت می‌کنید. پس در مصرف نمک مراقب باشید.

۲۹) در برنامه غذایی خود از مصرف (خرما) غافل نشوید. خرما از جهاتی یک ماده غذایی بسیار کامل و مفید است. خرما علاوه بر داشتن ویتامین‌هایی مانند: A, B1, B2, C, حاوی مواد معدنی مهمی مانند آهن، منیزیم، منگنز، کلسیم، فسفر و پتاسیم است. توجه داشته باشید که هریک عدد خرما متوسط ۲۰ کالری انرژی دارد چرا که ۷۵ درصد وزن خرما را کربوهیدرات تشکیل می‌دهد، خرما یک غذای ضدسرطان است.

۳۰) دقت کنید که در خوردن، چه عاداتی دارید. با توجه به اینکه ما ایرانی‌ها چای زیادی می‌نوشیم و اغلب آنرا با مقدار نسبتاً زیادی قند یا شکر مصرف می‌کنیم و با توجه به نکاتی که قبلاً در مورد مصرف قندهای ساده ذکر کردم، بهتر است این عادت خود را تغییر داده و چای خود را با مواد دیگری مانند: توت خشک یا خرما مصرف نمایید. اگر به هیچ‌وجه برایتان امکان ندارد که چای را با چیز دیگری به جز قند میل کنید و روی این مسأله تعصب دارید! حداقل به میزانی قند و شکر مصرف کنید که تلخی چای را برایتان قابل تحمل سازد.

۳۱) «فیبرها» در برنامه غذایی خود فیبرهای غذایی را فراموش نکنید. فیبرها مواد غیر قابل هضم و جذبی هستند که در منابع گیاهی (سبزیجات و میوه‌جات) به فراوانی وجود دارد. «سلولز» و «پکتین» از دسته‌ی فیبرها هستند. فیبرها باعث تسهیل و تنظیم حرکات روده و عبور غذاها از روده می‌شوند و بنابراین سبب تماس کمتر مواد سرطان‌زا با سطح روده شده و خطر سرطان‌های روده را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهند و از طرفی مانع یبوست می‌شوند. بجز سبزیجات و میوه‌ها، آردهای غلات حاصل از دانه کامل آنها (آرد سبوس‌دار) نیز حاوی مقادیر زیادی سلولز است.

۳۲) از جمله موادی که باعث تسهیل سوختن چربی‌ها در بدن می‌شوند می‌توان به «کافئین» (ماده اصلی قهوه) اشاره کرد. کافئین ضمن آنکه انقباض عضلات را بهبود می‌بخشد، مصرف چربی‌ها و هیدراتهای کربن را در بدن به منظور تولید انرژی افزایش می دهد، اگر یک ساعت قبل از انجام ورزش و تمرینات هوازی (نظیر دویدن، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی و ...) ۲ تا ۳ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن خود، کافئین مصرف نمایید. سوختن چربی‌ها در بدن تسهیل می‌یابد.

۳۳) سئوالی که شاید برای بسیاری از کسانی که ورزش

خدمات تحصیلی و مهاجرتی، شامل کشورهای انگلیس، کانادا، آمریکا، استرالیا، مالزی، و مجارستان

www.iranianstudy.com

می‌کنند مطرح باشد، این است که قبل و بعد از تمرین، چه نوع مواد غذایی باید مصرف کرد؟ جواب ساده است، ما برای تأمین انرژی در فعالیت‌های ورزشی خود طبعاً به کربوهیدراتها نیازمندیم، پس بهتر است قبل از ورزش (۲ تا ۳ ساعت قبل) از کربوهیدراتهای مرکب استفاده کنید و به هنگام استراحت پس از ورزش (۱ تا ۲ ساعت بعد) بدن در واقع به فعالیت‌های زیستی مربوط به رشد عضلات می‌پردازد، پس بهتر است از پروتئین‌ها بیشتر استفاده کنید.

۳۴) از نوشیدن آب غافل نشوید. امروزه علم ورزش به این نتیجه رسیده است که حتی کمبود ناچیز آب در افرادی که ورزش می‌کنند در عمل، قابلیت‌های اجرایی آنها را کاهش می‌دهد.

۳۵) افرادی که خواهان افزایش وزن هستند اما اشتباهی کافی ندارند یکی از راههایی که می‌تواند به آنها کمک کند، این است که می‌توانند به جای خوردن پروتئین به صورت گوشت، از نوشیدنی‌های پروتئینی و یا پودرها یا مکمل‌های پروتئینی استاندارد بهره‌ا یک نوشیدنی (می‌توانند پودر را در آمپویه حل کنند) استفاده نمایند، تا در حجم کمتری، پروتئین بیشتری دریافت کنند. بهتر است نوشیدنی پروتئینی را آرام‌آرام و به تناوب در عرض چند دقیقه بنوشید.

درضمن می‌توان این پودرها و مکمل‌های پروتئینی را در تهیه بستنی بکار برد و از خوردن یک بستنی پروتئینی لذت و فایده کافی برد.

راه دیگر آنست که اگر این افراد به خوردن سالادهای سبز (سالاد کاهو، خیار، کلم و ...) علاقمند هستند و برای آنها اشتباهی بهتری دارند، می‌توانند جهت دریافت پروتئین بیشتر به سالاد خود ذرت، نخودفرنگی، تخم‌مرغ (بصورت آب‌پز و رنده شده)، رشته‌های نازک گوشت مرغ یا پره‌های کوچک ماهی تن اضافه نمایند. اما اساسی‌ترین کار اینست که این افراد با مراجعه به متخصص تغذیه و دریافت برنامه غذایی مناسب به تدریج ظرفیت معده خود را جهت پذیرش حجم بیشتر غذا افزایش دهند.

۳۶) کسانی که قصد افزایش وزن دارند باید بدانند که این افزایش وزن به معنی افزایش توده چربی در بدن نمی‌باشد، بلکه تقویت و افزایش توده عضلانی می‌باشد. جهت اطمینان از اینکه کالری اضافی که با مصرف غذای بیشتر (طبق یک برنامه غذایی مناسب) بدست می‌آید، صرف افزایش توده عضلانی‌تان شود، باید در طی دوره تغذیه پرکالری، حتماً تحت نظر یک مربی با تجربه از تمرینات ورزشی مناسب (تمرینات با وزنه) بهره کافی ببرید.

۳۷) در مصرف غذاها، خصوصاً آنهایی که قصد اضافه وزن دارند باید بدانند که از مصرف غذاهایی که پر حجم و کم کالری هستند خودداری کرده و بجای آن از غذاهای کم حجم و پرکالری استفاده نمایند.

۳۸) به یاد داشته باشید که علاوه بر گوشت قرمز و گوشت سفید (ماهی و مرغ) تخم‌مرغ از نظر داشتن پروتئین بهترین است و بعد از کازئین (پروتئین شیر) قرار دارد. در ضمن بدانید که پروتئین‌های ژلاتینی از ناقص‌ترین منابع پروتئینی هستند، چون بسیاری از آمینو اسیدهای ضروری را ندارند.

۳۹) یک برنامه غذایی خوب برای همه و حتی برای کسانی که به دنبال کاهش یا افزایش وزن هستند آن است که متنوع بوده و دقیقاً براساس نیازهای اصلی روزانه بدن ما باشد و هر ۴ گروه اصلی مواد غذایی زیر را شامل شود:

(الف) گروه مواد غذایی گوشتی

(ب) گروه مواد لبنی (شیر و محصولات آن)

(ج) گروه میوه‌ها و سبزیجات

(د) گروه نان و غلات

۴۰) برای کاهش وزن از مصرف قرص‌های شیمیایی جدا خودداری کنید. قرص‌ها و مکمل‌های چربی‌سوزی که منشاء گیاهی دارند اگر با شناسایی و وفق شرایط بدنی افراد سالم انتخاب شوند می‌توانند مفید واقع شوند به شرط آنکه به تنهایی به استفاده از آنها اکتفا نکنید، بلکه باید به همراه ورزش و تمرینات خاص مربوط به آن باشد. چون در اکثر مکمل‌های چربی‌سوز محرک‌هایی [۲] بکار رفته است که می‌تواند در تشدید شرایط عصبی فرد مؤثر باشد، خصوصاً زمانیکه دوز مصرفی آنها افزایش یابد. بنابراین در مصرف داروهای گیاهی نیز کاملاً محتاط باشید.

۴۱) در مورد مصرف «سیگار» و «الکل» حرفی برای گفتن نیست! اگر می‌دانستیم که حتی یک نفر در این کره خاکی از مضرات آن خبر ندارد، مطمئناً کتابی درمورد آن می‌نوشتم، سیگاری‌ها و آنانکه عادت به مصرف الکل دارند مشکلی در آگاهی‌شان ندارند، بلکه در ارزش‌گذاری به جسم و روان خودشان و حتی اطرافیان مشکل دارند. دوستان عزیز و گرانقدر بیایید به جسم خود احترام بگذارید!



## SPORT

Tell us what  
you thinkEmail: news@persianweekly.co.uk  
Visit: www.persianweekly.co.uk  
Contact: 02084554203

## Zob Ahan 3-0 Bunyodkor

AFC - Esfahan: Two goals of the highest quality helped Zob Ahan stun Uzbekistan's Bunyodkor 3-0 at the Foolad Shahr Stadium as the Iranians took over top spot in AFC Champions League Group B.

Mohammed Hosseini gave the hosts the lead in the 36th minute with a fine volley before Mohammad Ghazi found the back of the net with a superb 30-yard strike seven minutes into the second half.

A clinical finish from Mohammad Khalatbari 10 minutes from time put the seal on a deserved victory for Zob Ahan over a subdued Bunyodkor outfit.

The first-half proved a dour affair with the first shot on target coming in the 19th minute when Zob Ahan gave the ball away in midfield and Denilson was played in down the right but his shot was beaten away at the near post by Shahab Gordan.

The game came to life nine minutes before half-time, though, when the hosts took the lead in excellent fashion.

A clever ball inside the full-back set Hassan Ashjari away down the left and he stood up an inch-perfect ball to the back post where Hosseini cushioned a side-foot volley into the roof of the net from six yards.

Anvarjon Soliev volleyed over as Bunyodkor looked for an instant response and Server Djeparov saw a low attempt flash beyond the far post two minutes before the break as Zob Ahan went in at half-time one goal to the good.

They then doubled their lead in breathtaking fashion in the 52nd minute. Ashjari's throw found Ghazi and the forward took a couple of touches, strode forward and unleashed a 30-yard rocket that gave Bunyodkor goalkeeper Ignatij Nesterov no chance as it dipped into the top corner.

Ashjari created another chance for Igor Castro six minutes later but Nesterov got down well at his near post to keep out the forward's header.

The Bunyodkor keeper pulled off another smart save to repel Ashjari's low free-kick from 20 yards that had fizzed through the wall.

However, the home side added a third goal in the 80th minute to put the result beyond doubt when Ghasem Hadadifar's smart ball inside set Khalatbari clear and after the striker had let the ball run across his body, buried a finish past Nesterov and into the bottom corner from 12 yards.

There was still time for Mohammad Mansouri to stab wide from six yards as Zob Ahan completed a comfortable victory.

## Esteghlal 3-0 Al Gharafa



Esteghlal dominated the first-half and went ahead after just 12 minutes when Majidi beat keeper Abdulla Abdulaziz having been sent clear by Seyed Salehi before the duo combined again early in the second-half to double the hosts' lead.

Pejman Montazeri then powered in a late header to put the result beyond doubt.

Esteghlal served a warning of things to come as Majidi delivered a cross for Siavash Akbarpour to head wide of the right-hand post.

The hosts took the lead soon after, though, when Salehi's defence-splitting pass put Majidi clean through and he beat Abdulaziz with a consummate finish.

Al Gharafa had a chance in the 33rd

minute when a deflected free-kick landed at the feet of Mirghani Al Zain but the forward missed the target.

Majidi again found himself in a one-on-one situation with Abdulaziz five minutes before the break but this time, his tame effort was comfortably collected by the keeper.

The second-half saw a much more determined Al Gharafa outfit emerge to try and restore parity but left themselves open to the counter attack and Esteghlal exploited the weakness with ruthless efficiency in the 54th minute when Majidi latched onto Saleh's long ball over the top before flicking it over the advancing keeper.

Al Gharafa searched for a way back into the game and had an opportunity to pull a goal back in the 65th minute when Otman El Assas wriggled through

the home defence but blasted over before the same player set up Al Zain but he fired straight at keeper Mohammad Mohammadi.

Esteghlal then sealed the points in the 79th minute when Khosro Heydari swung in a free-kick and Montazeri out-jumped his marker to head home inside Abdulaziz's near post from eight yards out.

Majidi then wasted a glorious chance to complete his hat-trick in the dying minutes when Mohsen Yousefi found space down the left and his delightful angled low ball across the face of the six-yard box was skied horribly over the bar by the striker at the back post.

It mattered little though as Esteghlal completed a comfortable victory that saw them leapfrog their opponents to the top of Group A.

## Iranian-American Ali Farokhmanesh lights up NCAA Tournament

Farokhmanesh was top scorer of the game with 16 points, including four converted 3-point shots and the last points for Northern Iowa. Leading by one point in the final 34 seconds with the shot clock still at 30, Farokhmanesh took a risk when he was wide open and unchallenged for a 3 and gave the Panthers a 4 point lead with only 24 seconds left. He later converted 2 more free

throws to finish the game with 16 points.

Stiff defense, good rebounding, great teamwork and great conversion from the three point line in the first half were the reason for a half time lead of 36-28 for Northern Iowa. Kansas came back into the game and had the lead cut to only 1 point in the final minute and it looked like the tide was changing, but then Farokhmanesh came up with the shot that is already in the history books of his college and probably already NCAA Tournament history.

Ali Farokhmanesh grew up in

Iowa and his father Mashallah Farokhmanesh is a former Iranian Volleyball national team player. Short in size at only 6-0 and 190lbs, he makes it up with great shooting, defense and heart. Overall, Northern Iowa's team performance was so far one of the most impressive in the tournament and it is the first time since a certain Larry Bird took his team from the Indiana State University to the Final Four that a team from the less fancied Missouri Valley Conference plays in the Sweet Sixteen of the Tournament. Northern Iowa will face the winner between Maryland and Michigan State for a place in the Elite Eight.



## IRANICA

# The origins of NOROOZ

In harmony with the rebirth of nature, the Iranian New Year Celebration, or NOROOZ, always begins on the first day of spring. Nowruz ceremonies are



symbolic representations of two ancient concepts - the End and the Rebirth; or Good and Evil. A few weeks before the New Year, Iranians clean and rearrange their homes. They make new clothes, bake pastries and germinate seeds as sign of renewal. The ceremonial cloth is set up in each household. Troubadours, referred to as Haji Firuz, disguise themselves with makeup and wear brightly colored outfits of satin. These Haji Firuz, singing and dancing, parade as a carnival through the streets with tambourines, kettle drums, and trumpets to spread good cheer and the news of the coming new year.

The origins of NoRuz are unknown, but they go back several thousand years predating the Achaemenian Dynasty. The ancient Iranians had a festival called

“Farvardgan” which lasted ten days, and took place at the end of the solar year. It appears that this was a festival of sorrow and mourning, signifying the end of life while the festival of NoRuz, at the beginning of spring signified rebirth, and was a time of great joy and celebration.

In harmony with the rebirth of nature, the Iranian New Year Celebration, or NOROOZ, always begins on the first day of spring. Nowruz ceremonies are symbolic representations of two ancient concepts - the End and the Rebirth; or Good and Evil. A few weeks before the New Year, Iranians clean and rearrange their homes. They make new clothes, bake

pastries and germinate seeds as sign of renewal. The ceremonial cloth is set up in each household. Troubadours, referred to as Haji Firuz, disguise themselves with makeup and wear brightly colored outfits of satin. These Haji Firuz, singing and dancing, parade as a carnival through the streets with tambourines, kettle drums, and trumpets to spread good cheer and the news of the coming new year.

The origins of NoRuz are unknown, but they go back several thousand years predating the Achaemenian Dynasty. The ancient Iranians had a festival called “Farvardgan” which lasted ten days, and took place at the end of the solar year. It appears that this was a festival of sorrow and mourning, signifying the end of life while the festival of NoRuz, at the beginning of spring signified rebirth, and was a time of great joy

**Tell us what you think**

Email: [news@persianweekly.co.uk](mailto:news@persianweekly.co.uk)  
Visit: [www.persianweekly.co.uk](http://www.persianweekly.co.uk)  
Contact: 02084554203

and celebration.

The other ancient symbolic representation of NoRuz is based around the idea of the triumph of good over evil. According to the Shah-nameh (The Book of Kings), the national Iranian epic by Ferdowsi, NoRuz came into being during the reign of the mythical King Jamshid; when he defeated the evil demons (divs) seizing their treasures, becoming master of everything but the heavens and bringing prosperity to his people. To reach the heavens, Jamshid ordered a throne to be built with the jewels he had captured. He then sat on the throne and commanded the demons to lift him up into the sky. When the sun's rays hit the throne, the sky was illuminated with a multitude of colours. The people were amazed at the King's power and they showered him with even more jewels and treasures. This day of great celebration was named NoRuz, and was recognised as the first day of the year.

### Haft-Sin

A ceremonial table called Sofreh-e Haft Sin (cloth of seven dishes), name of each dish beginning with the Persian letter Sinn.

A few days prior to the New Year, a special cover is spread on to the Persian carpet or on a table in every Persian household. This ceremonial table is called cloth of seven dishes, (each one beginning with the Persian letter cinn). The number seven has been sacred in Iran since the ancient times, and the seven dishes stand for the seven angelic heralds of life-rebirth, health, happiness, prosperity, joy, patience, and beauty.

The symbolic dishes consist of:

Sabzeh or sprouts, usually wheat or lentil representing rebirth.

Samanu is a pudding in which common wheat sprouts are transformed and given new life as a sweet, creamy pudding and represents the ultimate sophistication of Persian cooking.

Seeb means apple and represents health and beauty. Senjed the sweet, dry fruit of the Lotus tree, represents love. It has been said that when lotus tree is in full bloom, its fragrance and its fruit make people fall in love and become oblivious to all else.

Seer which is garlic in Persian, represents medicine. Somaq sumac berries, represent the color of sunrise; with the appearance of the sun Good conquers Evil. Serkeh or vinegar, represents age and patience.

To reconfirm all hopes and wishes expressed by the traditional foods, other elements and symbols are also on the sofreh):

a few coins placed on the sofreh represent prosperity and wealth;

a basket of painted eggs represents fertility;

a Seville orange floating in a bowl of water represents the earth floating in space;

a goldfish in a bowl represents life and the end of astral year-picas;

a flask of rose water known for its magical cleansing power, is also included on the tablecloth;

Nearby is a brazier for burning wild rue, a sacred herb whose smoldering fumes ward off evil spirits;

A pot of flowering hyacinth or narcissus is also set on the sofreh;

A mirror which represents the images and reflections of Creation as we celebrate anew the ancient Persian traditions and beliefs that creation took place on the first day of spring.

On either side of the mirror are two candlesticks holding a flickering candle for each child in the family. The candles represent enlightenment and happiness;

# British Museum congratulates Iranians on Norouz



London, March 22, -

To celebrate the 2010 Persian New, The British Museum has joined forces with the charity Magic of Persia for a weekend of workshops and activities aimed at re-educating children about the rich and diverse cultural traditions and heritage of Iran. On the weekend of the 20th and 21st of March, events including games, arts and crafts, performances of Iranian music and dance will be organised for families and young people.

A senior British Museum official has congratulated Iranians on the New Iranian Year known as Norouz, highlighting the historical and cultural significance of this "ancient festival".

John Curtis, the British Museum's Middle East Keeper, also told on the occasion of the new Iranian year that Norouz is a world-renowned festival which has been designated as an In-

ternational Day.

United Nations Secretary-General Ban Ki-moon issued a statement last week, designating Norouz as an International Day to "promote harmony with the natural world and foster global peace and goodwill".

"We are pleased to learn that Norouz has been designated as an International Day by the United Nations," Curtis said, adding that the British Museum has attributed "great importance" to the traditional festival for several years by hosting events on the auspicious occasion of the New Iranian Year.

He said celebrating Norouz has been part of the British Museum's strategy to "promote interest in Ancient Persia and Iranian culture".

"... as also demonstrated by the holding of two major exhibitions on Iran, namely 'Forgotten Empire' and 'Shah Abbas'...it is gratifying that the signifi-

cance of this ancient festival has now been recognised all around the world."

The United Nations General Assembly passed a resolution on 23 February to recognise the International Day of Norouz.

In his statement, Ban said there is evidence of a "growing global awareness of the holiday's significance not only in the regions where it is celebrated but around the world."



"For millennia, when the sun crosses the equator and the northern hemisphere enters spring, peoples in the Balkans, the Black Sea Basin, the Caucasus, Central Asia, the Middle East and other regions have carried out their own special traditions in celebration of Norouz. These rituals, from repainting homes to visiting friends to preparing symbolic meals, are infused with a spirit of renewal and can inspire not only those conducting them but all people."

The International Day of Norouz has been also recognised as a day to "promote harmony with the natural world and foster global peace and goodwill."

Iranians celebrate Norouz, literally means the New Day, on the first day of spring to mark the beginning of the year in the Iranian calendar.

Norouz is traditionally a public holiday in Iran in which families pay tribute to relatives and friends by visiting them.

They also put on new clothes, clean houses, plant flowers, paint eggs and prepare symbolic meals to celebrate the ancient tradition.

The arts have always proved to be an effective way of engaging with young people, and the creativity that lies at the heart of these events helps to generate enthusiasm for both ancient and modern Persian culture. The event is free and open to families of all nationalities and religions. As well as helping children to identify with Iranian culture, the workshops also aim to alleviate stereotypes, which can be formed all too easily as a result of the current political climate, and finally to provide a platform for the burgeoning

Persian art scene.

Magic of Persia is a non-profit, non-political charity whose principal objective is to educate young people about the unique and significant contribution of Persian culture to society. The charity was founded by Shirley Elghanian, an Iranian woman living in London, who realised that her children had very limited knowledge about Persian culture and tradition. Conscious of the fact that heritage is a fundamental part of a person's identity; Shirley sought a means of enhancing young people's cultural awareness.

**We need your  
input if you  
have a story  
to tell**

Contact:

**Persian Weekly**

02084554203  
news@persianweekly.co.uk

## Culture

**Tell us what  
you think**

Email: [news@persianweekly.co.uk](mailto:news@persianweekly.co.uk)  
Visit: [www.persianweekly.co.uk](http://www.persianweekly.co.uk)  
Contact: 02084554203

# Top art and culture stories of Iranian calendar year 1388 (March 21, 2009-March 20, 2010)

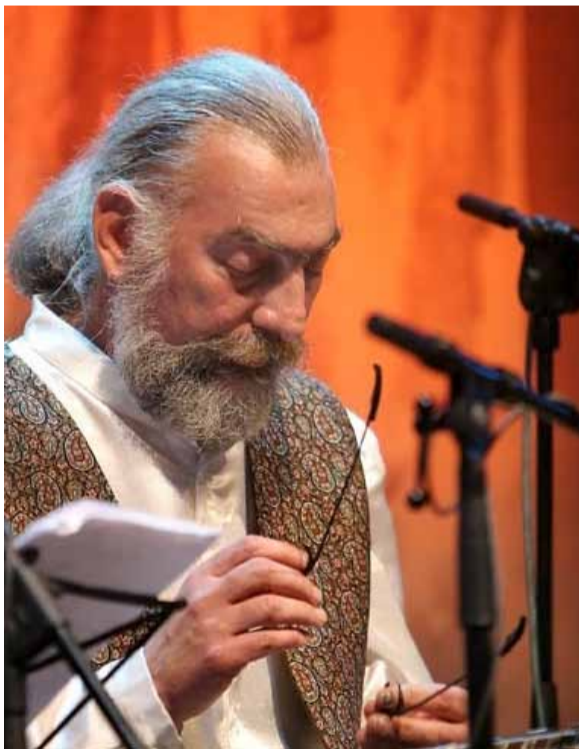
The Iranian calendar year 1388 (March 21, 2009 to March 20, 2010) is approaching its last days, leaving us with memories of good and bad events. One more year passed by, and we retain only the happy memories of individuals who are no longer with us. Many artists, photographers, actors, and filmmakers passed away and left us amidst our tears and sorrows.

\* Only one month had passed by in the New Year when on April 25 the songwriter of "Fire Remaining from the Caravan," Bijan Taraqqi, died at his home at age 80. Taraqqi had been suffering from respiratory disease and arthritis for a long time.

Taraqqi's other poetry collections are "A Window to Garden," "Fire Remaining from the Caravan" and "Behind the Walls of Memories".

\* Scholar and translator Reza Seyyed-Hosseini died at the Iranmehr Hospital on May 1. He was 83. He had translated works by Albert Camus, Andre Malraux, Jean-Paul Sartre and Marguerite Duras from French into Persian. Reza Seyyed-Hosseini was chosen as Iran's 2001 eternal figure in the field of translation.

\* Stage and screen actress Parvin Soleimani died at her home on June 1. She was 87. Soleimani played in several TV films and series like "Noruz Vacation," "Auntie Sara," "School of Grandmas" and "Filthy Thought".



\* On July 9, Iranian children's book author Mehdi Azar Yazdi, who was mainly known for his "Good Stories for Good Children," passed away of lung sepsis at Tehran's Atieh Hospital. "Good Stories for Good Children" won a UNESCO prize in 1966 and was selected as Iran's best book of the year in 1967. His book "Adam" was chosen as Iran's best book of the year in 1968.



\* Stage and screen actress Farrokhlaqa Hushmand died on July 13. She was 81 and had been suffering from brain damage for months. Actress Hushmand played in over 60 films and TV series, but achieved fame playing the role of Naneh-Aqa, Samad's mother in a TV series that was extremely popular in its time).

\* On July 17, Mehr News Agency and Tehran Times English Daily lost its photojournalist Mojtaba Takin, his wife and his daughter in a tragic car crash on Astara-Tehran road.

Takin, 40, who was known for his calm manner and patience, had won several prizes in Iranian and international photography competitions.

\* Filmmaker Seifollah Daad, credited for his famous hit "The Survivor", a drama about a Palestinian woman, died at 54 on July 28.

Daad was the former deputy culture minister for cinematic affairs in the mid-1990s. He had also headed the House of Cinema for two years. In 1996, he established the Iran Cinema Celebration which gave a new look to the Fajr film festival.

\* Iran lost one of its pioneers of Iranian modern art, Behjat Sadr on August 11. Behjat died of heart attack at 85 in an island in the south of France.

She was the first female contemporary painter to be considered on the same level as her male colleagues in Iran. Some experts believed that she had the most complete understanding of modern art.

\* Santur virtuoso Parviz Meshkatiyan passed away on September 21. He died of heart failure at his home in Tehran and was only 54 years old. It is still hard to believe.

Meshkatiyan was the leader of the Aref Ensemble, which did its last concert tour of Iran in November 2007.

\* Muezzin Hossein Sobhdel died of lung disease at his home in Tehran on November 4. He was famous for his composition "Khomeini, O Imam", a famous

song praising the late Imam Khomeini that was performed during the early days of Iran's 1979 Islamic Revolution.

Sobhdel's azan is compared with Rahim Moazzenzadeh Ardebili's azan, considered to be Iran's most popular.

\* Director Masud Rasam died of leukemia on November 1 at Tehran's Laleh Hospital. He was 52. He directed several popular TV series including "The Green House", "The Couples" and "The Red Pearl".

\* Filmmaker Amir Qavidel died at 62 here in a Tehran hospital on November 8. He had been suffering from liver disorders for several months. He was the director of several movies among which were "Rokhsareh", "Galan", "Train", "Mirza Kuchak Khan", "Foggy Port" and "Bloody Rice".

\* Actor of cinema and stage Jamshid Layeq died on November 12 at age 78. He was hospitalized his last week in a Tehran hospital, suffering from heart and respiratory disorders.

He was mostly known for his remarkable performances in the "Sultan and the Shepherd" TV series.

\* Veteran poet of Sacred Defense Mahmud Shahrokhi died at 82 in a Tehran hospital on November 15. He was suffering from gastroenteritis that led to heart failure after surgery.

Shahrokhi chose the pen name Jazbeh for himself. "In the Mist of Caravan", "Pain of Anemone", "Manifestation of Love" and "Sweet Odor of Garden of Wisdom" are among his credits.

\* Actress and film dubber Niku Kheradmand died on November 17 in a Tehran hospital. She was 77. Kheradmand was suffering in the aftermath of a heart attack she experienced several months prior. Her remarkable role in the TV series "Thieves of the Grandmother" will never be forgotten.

\* Renowned musician and santur virtuoso Master Faramarz Payvar died on December 9. He was 77. Payvar had a stroke eleven years ago and was not able to continue his career afterwards. Payvar began his musical career by studying with renowned Iranian musician Abolhassan Saba (1902-1957). He studied the Radif repertory and played the santur with Saba for eight years before he graduated from his mastership class.

\* On January 15, veteran photographer Bahman Jalali died at 65 in Tehran. He was mostly famous for the photos he reproduced on the Qajar era. A number of his works in this genre were published in his book "The Revealed Treasure".

\* Veteran musician Ali-Akbar Mehdiপুর Dehkordi, known for his haunting melody played at the turn of the Iranian year, died of heart failure in his hometown on February 15. He was 75.

He was most famous for playing the sorna, a wind instrument resembling a bugle. For the past three decades, the melody, which he played and recorded about 24 years ago, has been broadcast on Iran's national TV and radio channels at the time of the New Year.

\* And it was only a few days ago on March 9 when Iranian photographer Kurosh Seyyed-Abutaleb Emam, who was mostly known for his photos taken at the warfronts of the 1980-1988 Iran-Iraq war, passed away at Tehran's Naft Hospital. He was only 55 years old..



## EU Accident Management

چنانچه قبل تصادف کرده اید و هنوز مشکلاتان حل نشده است با ما مشورت نمائید

Replacement Vehicle, Repair, Loss of Earnings, Injury Compensation

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

دریافت خسارت بیمه شخصی  
جایگزینی اتومبیل تصادفی با اتومبیل جدید (تاکسی - مینی کپ)  
جایگزینی مینی کپ تصادفی با مینی کپ جدید  
دریافت درآمد شما در مدت بیکاری و تصادف  
حمایت کردن از بالا نرفتن بیمه

**Car Hire**

[www.euaccident.co.uk](http://www.euaccident.co.uk)

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

**0845 430 0347**

BT Local Rate

# NEWS

**Tell us what  
you think**

Email: [news@persianweekly.co.uk](mailto:news@persianweekly.co.uk)  
Visit: [www.persianweekly.co.uk](http://www.persianweekly.co.uk)  
Contact: 02084554203

## UK Foreign Secretary David Miliband issues Iran message



UK Foreign Secretary David Miliband has said he hopes Iranians will be able to freely express their own aspirations in the next 12 months.

His call came in a message to mark the Iranian New Year this weekend.

Mr Miliband said it was not a coded message backing Iran's opposition, but an attempt to speak out against the denial of "basic human rights".

Meanwhile, US President Barack Obama has said that Washington's offer of dialogue with Iran still stands.

It is the second time President Obama has recorded a video message for the festival of Nowruz, a 12-day holiday celebrating the beginning of the New Year on the Persian calendar. Last year he became the first US leader for decades to reach out directly to Iran's people and government, offering a "new beginning" in US-Iranian relations.

The 2009 re-election of President Mahmoud Ahmadinejad was disputed by the defeated candidates, prompting millions of Iranians to take to the streets and demand a re-run.

The BBC's Tehran correspondent, Jon Leyne - reporting from London - said the Iranian government is likely

to read Mr Miliband's message as a coded message of support for the opposition, or at least for the principles they say they stand for.

But the foreign secretary denied that he had issued a call for rebellion.

Mr Miliband told BBC Radio 4's Today programme: "There is nothing coded at all about my message.

"What I am saying is that the Iranian people should be able to demonstrate, to express their views in an open way without fearing being beaten, imprisoned, shot in the streets or, in some cases, executed in show trials".

Mr Miliband said it was "not about the British government trying to choose the government of Iran", which he said was "a matter for the Iranian people".

However, he said it was a "legitimate matter of international concern" that Iranians were unable to assert their "basic human rights".

The foreign secretary said it was right to speak out about the denial of human rights to the people of Iran by a regime which he described as being "nervous" and "paranoid about its future".

(Source BBC)

## Iran bails ex-president Rafsanjani's grandson: prosecutor



TEHRAN — Iran has released on bail a grandson of ex-president turned opposition supporter Akbar Hashemi Rafsanjani a day after his arrest, Fars news agency reported on Tuesday, quoting a judicial source.

"(Hassan) Lahouti, who was arrested on Sunday morning on orders from the judiciary on suspicion of committing some security crimes, was released from prison after being questioned and expressing remorse," Tehran prosecutor Abbas Jafari Dolatabadi said.

The prosecutor added that Lahouti, who was arrested on arrival from London, was released on Monday after posting 73,000 dollars in bail and that his case has been sent to court for further investigation. He gave no further details.

The opposition website RaheSabz.net said that "insulting the supreme leader (Aytollah Ali Khamenei) was the reason behind Lahouti's arrest."

"Lahouti, during one of his telephone conversations from London that was listened to by security forces, had criticised Khamenei," the website said.

"According to the authorities, the words used in the call constituted an insult to the leader," it added.

Insulting top Iranian officials can incur a jail sentence.

Rafsanjani, who served for two terms between 1989 and 1997, has been heavily criticised by hardliners for his support of the defeated opposition candidate Mir Hossein Mousavi in his challenge to President Mahmoud Ahmadinejad.

Rafsanjani heads two powerful institutions in the Islamic republic, the Assembly of Experts, which has the power to supervise and replace the supreme leader, and the arbitration body, the Expediency Council.

Iranian security services cracked down on hundreds of thousands of opposition supporters who took to the streets after Ahmadinejad's re-election, protesting that the poll was massively rigged.

The courts have sentenced several top reformists and political activists to varying jail terms after convicting them of acting against the regime.

Several detainees have been released on bail in recent weeks, but 10 protesters charged with taking part in the post-election unrest have been sentenced to death, according to news reports. (AFP)

**We need your input if you  
have a story to tell**

Contact:

**Persian Weekly**

020 8455 4203 [news@persianweekly.co.uk](mailto:news@persianweekly.co.uk)

**Two Languages can be  
better than one!**

To reach your persian audience, talk to "Persian  
Weekly" first!

**[www.persianweekly.co.uk](http://www.persianweekly.co.uk)**

# NEWS

**Tell us what  
you think**

Email: [news@persianweekly.co.uk](mailto:news@persianweekly.co.uk)  
Visit: [www.persianweekly.co.uk](http://www.persianweekly.co.uk)  
Contact: 02084554203



We are a group of interested individual Iranian who would like to inform and educate the Iranian community about life and living in the United Kingdom in order to help integration into their new country of residence through culture, art, entertainment, articles and personal stories.

The purpose of our weekly publication is to promote the Iranian culture by exposing the readers to rich traditions in Persian celebration, literature, cinemas, art, poetry, music, etc.

In addition, we provide a common website for over 3 million Iranian professionals and readers outside of Iran and to enable them and other nationalities throughout the world to view this publication.

Persian Weekly is a non-political, non-religious publication that encourages everyone who is interested in Persian culture to contribute to this paper. We welcome any articles, opinion, photographs and ideas you might have.

**Editor-in-Chief:** A.Najafi (07811000455)

**Designers:** Alireza Ryahi, Aref

**Public relations:** A. Sabonchian

**Writers:** Dr Bijan Kimiachi,  
Ehsan Sadeghian, Saba Irani

**Website:** [www.persianweekly.co.uk](http://www.persianweekly.co.uk)

**Email:** [info@persianweekly.co.uk](mailto:info@persianweekly.co.uk)

**Address:**

**Persian Weekly**

P.O. BOX 57783

London, NW11 1GX

Tel/fax: 020 84554203

**Special Thanks to:**

Dr. Bijan Kimiachi

NUJ (National Union Journalist)

Avesta Iranian School,

Finchley Print Centre, Mahan Food Ltd

Print:

Web Print UK Ltd.

**DON'T FORGET**

Help to keep public area clean and tidy for everyone by taking your copy of Persian Weekly Newspaper with you, when you leave

**When you have finished with this  
magazine please recycle it.**



## China agrees to discuss new Iran sanctions



UNITED NATIONS — China agreed to discuss possible new sanctions against Iran for the first time during talks with key nations trying to get the Iranians to return to negotiations on the country's nuclear program, Britain's U.N. ambassador said Wednesday.

Ambassador Mark Lyall Grant said senior diplomats from the six nations — the U.S., Russia, China, Britain, France and Germany — held a conference call Wednesday on a proposal for a fourth round of sanctions, which the United States circulated in January.

China has not responded to the proposal. But Lyall Grant said that during Wednesday's call, "my understanding is that they have agreed to engage substantively."

He said the six political directors "have agreed that they will have a further discussion of possible measures early next week."

China, which relies on Iran for much of its energy, traditionally opposes sanctions, but it went along with the first three sanctions resolutions.

It has been skeptical of the need for a fourth round of sanctions, which Western powers are seeking to pressure Iran to suspend its uranium enrichment program. The International Atomic Energy Agency reported recently that said Tehran may be making nuclear bombs.

According to well-informed U.N. diplomats, speaking on condition of anonymity because the discussions are taking place among capitals, the proposed new sanctions would target Iran's powerful Revolutionary Guard and toughen existing measures against its shipping, banking and insurance sectors.

When China's new U.N. Ambassador

Li Baodong was asked about the conference call and whether China is ready to engage in talks on possible new sanctions, he replied "very good question." But he sidestepped a direct answer.

He reiterated China's "firm commitment" to preventing the spread of nuclear weapons, adding that this is "very important to maintain stability and peace in the Middle East."

"Forthright solutions should be found through peace talks and negotiations," Li said. "For a long time China has been advocate of these talks. Now we are working along with other members, along with (the) international community, to find a peaceful solution to this issue."

One problem in getting Beijing to engage has been China's recent diplomatic shake up. The Foreign Ministry moved its political director to Geneva, transferred Li Baodong from Geneva to the U.N., and moved China's U.N. Ambassador Zhang Yesui to Washington.

Lyall Grant said "my understanding is that the Chinese official who will now lead on the Iran dossier" is China's former deputy U.N. ambassador Liu Zhenmin, who just returned to Beijing.

Earlier this month, Liu told the U.N. Security Council that Beijing remains in favor of addressing the Iranian nuclear issue through "the dual-track strategy" of diplomatic engagement and pressure through sanctions — a comment which U.S. Ambassador Susan Rice called "important."

State Department spokesman Mark Toner, speaking to reporters in Washington, said that during Wednesday's call "all parties reaffirmed their commitment to the dual-track approach."

"But again, this is going to be a long process and there's going to be ongoing consultations as we move forward," he said.

Both China and Russia have repeatedly said they believe there is still room for negotiations with Iran, which insists its nuclear program is aimed solely at producing nuclear energy and is purely peaceful.

Russia's Interfax agency quoted Deputy Foreign Minister Sergei Ryabkov as saying after the call that the six countries "stated that the search for a solution through diplomatic efforts does not and cannot have any alternative." (Source AFP)

## Six key powers hold conference call on Iran: diplomat

Senior officials of six major powers on Wednesday held a conference call on proposed new UN sanctions against Iran over its suspect nuclear program, Britain's UN envoy said.

Ambassador Mark Lyall Grant told reporters that foreign ministry political directors of the six held a conference call in capitals and "have agreed they will have further discussions of possible measures (sanctions) early next week."

China, who for weeks stalled on holding such discussions, took part in the call with senior officials of Britain, France, Germany, Russia and the United States.

Lyall Grant revealed that the Chinese official assigned to the political directors' exchanges was Liu Zhenmin, who until recently was China's deputy UN ambassador here.

Asked whether this signaled a willingness by Beijing to engage substantively in bargaining over a fourth round of sanctions against the Islamic Republic, the British envoy said: "my understanding is that they (the Chinese) have agreed to engage substantively."

Earlier Wednesday, China's new UN Ambassador Li Baodong would only say that his country, which maintains close energy and economic ties with Tehran, has always advocated diplomacy and was "working with other members to find a peaceful solution." Lyall Grant said it was too soon to say when a new sanctions draft resolution would be brought before the full 15-member council.

"The resolution will be brought to the council when it is ready," he said.

Mark Toner, a State Department spokesman, said the conference call was part of "a regular consultation" with US partners about "the importance of holding Iran accountable."

He added: "We're in the midst of discussing next steps, and that's going to take some time."

The Security Council already has slapped three rounds of sanctions on the Islamic Republic over its refusal to halt uranium enrichment, which the West and Israel view as a cover to build nuclear weapons.

Iran denies the charges and maintains that its nuclear program is solely geared toward electricity generation for its growing population.

The new sanctions proposed by Western powers would target Iran's powerful Revolutionary Guards who oversee the country's nuclear and ballistic missile programs.



## Cheapest flights to the middle east

Turkish Airlines  
**Tehran**  
fr £326

including tax & charges

bmi  
**Tehran**  
fr £391

including tax & charges

Turkish Airlines  
**Tabriz**  
fr £398

including tax & charges

Viking Airlines  
**Baghdad**  
fr £400

including tax & charges

Iran Air  
**Tehran**  
fr £309

including tax & charges

Gulf Air  
**Dubai**  
fr £310

including tax & charges

Iran Air  
**Shiraz**  
fr £309

including tax & charges

bmi  
From Manchester  
**Tehran**  
fr £355

including tax & charges

Business Class  
From Manchester  
**Tehran**  
fr £1305

including tax & charges

Business Class  
**Tehran**  
fr £1437

including tax & charges

### Call us now or book online

[www.YouShouldTravel.com](http://www.YouShouldTravel.com)

# 0207 724 8455

Open Monday to Saturday 9.30am till 6.00pm





## BRITISH MUSEUM CONGRATULATES ON IRANIAN NEW YEAR

London, March 22, - Persian Weekly

To celebrate the 2010 Persian New, The British Museum has joined forces with the charity Magic of Persia for a weekend of workshops and activities aimed at re-educating children about the rich and diverse cultural traditions and heritage of Iran. On the weekend of the 20th and 21st of March, events including games, arts and crafts, performances of Iranian music and dance will be organised for families and young people.

A senior British Museum official

has congratulated Iranians on the New Iranian Year known as Norouz, highlighting the historical and cultural significance of this "ancient festival".

John Curtis, the British Museum's Middle East Keeper, also told on the occasion of the new Iranian year that Norouz is a world-renowned festival which has been designated as an International Day.

United Nations Secretary-General Ban Ki-moon issued a statement last week, designating Norouz as an International Day to "promote harmony with the natural world and foster global >> Page 6



## China agrees to discuss new Iran sanctions

UNITED NATIONS — China agreed to discuss possible new sanctions against Iran for the first time during talks with key nations trying to get the Iranians to return to negotiations on the country's nuclear

program, Britain's U.N. ambassador said Wednesday.

Ambassador Mark Lyall Grant said senior diplomats from the six nations — the U.S., Page 3

## Esteghlal 3-0 Al Gharafa

Esteghlal dominated the first-half and went ahead after just 12 minutes when Majidi beat keeper Abdulla Abdulaziz having been sent clear by Seyed Salehi before the duo combined again early in the second-half to double the hosts' lead.

Pejman Montazeri then powered in a late header to put the result beyond

doubt.

Esteghlal served a warning of things to come as Majidi delivered a cross for Siavash Akbarpour to head wide of the right-hand post.

The hosts took the lead soon after, though, when Salehi's defence-splitting pass put Majidi clean through and he beat Abdulaziz with a consumma

►9

### Two Languages can be better than one!

To reach your Iranian audience, talk to "Persian Weekly" first!

اولین دارنده مجوز رسمی در شمال انگلستان با سالها سابقه در خشان  
در روزهای تعطیل و بعد از ساعات اداری پاسخگوی شما عزیزان هستیم

با آسان همیشه آسوده باشید

MEHDI KHANGOSTAR

011 3324 4205

077 3704 2007

ارائه دهنده سریعترین خدمات ارزی به ایران و سایر نقاط جهان

## صرافی آسان

ارائه دهنده سریعترین خدمات ارزی به ایران و سایر نقاط جهان  
قبل از ارسال ارز خود، بهترین نرخ را از ما جویا شوید  
انتقال ارز از ایران بدون دریافت کارمزد