

در پی ترور احمدی روشن معاون بازرگانی سایت هسته ای نطنز

افزایش قربانیان هسته ای

ترور پی‌درپی کارشناسان هسته‌ای، حمله سایبری به مراکز تحقیقات اتمی، انفجار در پادگان ملارد و کارخانه‌ای در یزد که گفته می‌شود مشغول تولید تسلیحات بوده است، واکنش‌های متضادی را در نهادهای امنیتی و سیاسی جمهوری اسلامی برانگیخته است. آن‌ها از یک‌سو بسیاری از ترورها را توطئه اسرائیل، آمریکا و بریتانیا دانسته‌اند و از سوی دیگر کوشیده‌اند برای پوشاندن ضعف خود، این موضوع را انکار کنند. اما هیچکدام از این ماجراها، تاکنون کاملاً از پرده نیافتاده است.

مصطفی احمدی‌روشن چهارمین کارشناس هسته‌ای است که قربانی ترورهای اسرارآمیز می‌شود. این ترورها، در کنار حمله سایبری و انفجار پادگان ملارد، نشانه‌های آسیب‌پذیری برنامه اتمی جمهوری اسلامی تعبیر شده است.

در همین راستا آمریکا و بریتانیا ترور مصطفی احمدی روشن را محکوم کردند. سخنگوی دولت آمریکا در واشنگتن و نیز معاون خاورمیانه‌ای وزارت خارجه بریتانیا اعلام کردند که کشورشان هیچ‌گونه دخالتی در ترور معاون بازرگانی تأسیسات نطنز نداشته است.

ویکتوریا نولاند، سخنگوی وزارت امور خارجه آمریکا، در واکنش به قتل مقام هسته‌ای ایران و اتهامات جمهوری اسلامی گفت که کشورش هر گونه حمله به افراد بیگناه را محکوم می‌کند. وی افزود: «ما همدردی خود را با خانواده‌ی کارشناس مقتول ابراز می‌داریم».

ادامه در صفحه ۶



پشت پرده دلارهای تقلبی در بازار ارز

ادامه در صفحه ۸ و ۹



در این شماره می‌خوانید:

صفحه ۷
صفحه ۱۱
صفحه ۱۲
صفحه ۱۴
صفحه ۱۸
صفحه ۲۰
صفحه ۲۵

- بمب هسته ای سوم در راه است
- جنایی نویس سنت گرا
- این خانه سیاه است
- افسری که ویولون می‌زد
- انقلاب در جهان تلویزیون
- معروفترین خرافات انگلیسی
- شهبواری اولین المپیک بانوی ایرانی

Ali Pakpour G.U.T Ltd

Foreign Exchange Established in 1953



Registered with:

FSA

HM Customs and Excise

ali.pakpour@yahoo.com

ali-pakpour.com/table.htm

Tel: 020 8868 8788 / 07979 616161 Fax: 020 8866 5517 / 020 8866 7373

جهت اطلاع از آخرین مبادلات انجام شده ارز لطفاً به وب سایت ما به آدرس
www.ali-pakpour.com مراجعه و یا با تلفن های فوق تماس بگیرید.



Iranian Study Centre

اخذ ویزای تحصیلی آمریکا در مدت یکماه

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

0207 433 2516

www.iranianstudy.com



ISSN 2042-213X



لطفا جهت بهبود کیفیت هفته نامه پرشین لطفا در این نظر سنجی شرکت نمائید.

عملکرد یک سال گذشته هفته نامه پرشین را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

کافی است که عدد مورد نظر خود را به شماره ۰۷۸۱۱۰۰۴۵۵ اس ام اس نمائید.

۱ - عالی ۲ - خوب ۳ - متوسط ۴ - ضعیف

هر کجا هستیم، باشیم آسمان مال من است

The Taylor Partnership

متخصصینی مجرب در امور مهاجرت ایرانیان و دیگر فارسی زبانان محترم



Bradford office

Tel: 0127 474 4777 – 0844 800 7930

Fax: 0127 474 4888

First floor, Centre For Enterprise

114-116 Manningham lane, Bradford, BD8 7JF

Tel: 0203 284 8004 - Fax: 0843 216 2992

Mob: 0793 946 6909

sourena@thetaylorpartnership.co.uk

www.thetaylorpartnership.co.uk

« پناهندگی
« حضور در دادگاه های بدوی و عالی بریتانیا در موارد Appeals
« حضور در مصاحبه های پناهندگان در وزارت کشور
« کمک به افراد در بازداشتگاه ها (Detention- Removal Centre)
« اخذ ویزای تحصیلی در مقاطع گوناگون
« تکمیل کلیه فرم های مهاجرت و پناهندگی
« ویزای دیدار
« حقوق بشر
« تنظیم دعوت نامه
« اقامت از طریق سرمایه گذاری
« اقامت های خانوادگی (والدین، همسر، فرزندان و ...)
« اقامت افراد متخصص در مقاطع گوناگون

مطالعه پرونده و مشاوره اولیه در خصوص پناهندگی
به صورت رایگان صورت می پذیرد.
همراه با مشاور مهاجرت فارسی زبان
(Registered by OISC)

در صورت تمایل با سورنا در شعبه لندن یا برادفورد
(شمال انگلستان) تماس حاصل فرمایید.
آماده ارائه خدمات فوق در سراسر بریتانیا می باشد

Tel: 0203 284 8004

بنام خدا

شرکت صرافى



FSA

معتبرترین موسسه مالی ایرانی در لندن



HM Revenue & Customs

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 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 Free Phone



یادداشت هفته

آیا خود را نقد میکنید؟

هفته تمام شد و همه، خسته از یک هفته دوندگی، به برآورد کرده و نکرده خویش میپردازیم. گاه نا تنها خود، که دیگران نیز به بر آورد کارهای ما میپردازند. خواسته باشیم یا نه، از قضاوت کردن و قضاوت شدن، ناگزیریم و نا گریز. ولی چگونه به قضاوت خود و دیگران مینشینیم؟ راستی، چه گونه کارنامه خود را در یک هفته، یک ماه، یک فصل یا یک سال مرور میکنید؟ آیا خود را نقد میکنید؟ دیگران چه گونه شما، عملتان و دست آوردهای شما را بررسی میکنند؟ با عدالت؟ با بی رحمی؟ آن چنان که رسم است، می‌توان رفتار و فعالیتهای اجتماعی دیگران را به بته "نقد" کشید. کارهای جدی همچون نمایش آثار هنری، کتاب، نمایش، نمایشگاه نقاشی و هنرهای زیبا، سینما و دیگر جلوه‌های هنری. میتوان بدون غرض ورزی، از نیک و بد یک کار، اجرای آن، کیفیت و کاستیهای آن گفت و شمرد با دلیل و حجت. یک نقد خوب، ارزشهای پنهان یک کار را نمایان می‌کند، به عامل آن، اهمیت و ارزش کارش را می‌نماید، به دیگران و سوسه دیدار، تجربه کار را منتقل میکند. یک نقد خوب، نقات قوت و ضعف را زیر ذره بین میبرد به مخاطب و شعور او احترام میگذارد و به افزایش آن فکر میکند. برای یک منتقد خوب، موضوع، مخاطب و صاحب کار، مثلث با اهمیتی است که با توجه به تمام ابعاد، اضلاع و زوایا شکل میگیرد.

ولی چه آسان دست به قلمان به ورطه "انتقاد" میافتند! تیغ نفرت و غرض ورزی بر میکشند تا پیکر کار و گاه صاحب کار را بدرند. در این رفتار، هیچ کس، بهره ای نمبرد جز نویسنده که خود را آسوده کرده است. خالق اثر، زخم خورده بر جا میماند، خواننده متحیر و سرگردان میشود و اثر بدون نگاهی صحیح، بالتکلیف و سرگردان میشود. بدین ترتیب، نقد رفتاریست، آگاهانه، مسئول، روشنفکرانه و پر از تخصص و اندیشه و انتقاد، یک تخلیه روانی که در بهترین شکل آن، بسیار آزار دهنده! جا به جا گرفتن نقد و انتقاد، منحصر به فرهنگ ما نیست. این دو مقوله ظریف را باید به خوبی شناخت و از مضرات آن پرهیز کرد. سعی این هفته نامه آن است که صرف نظر از انتشار اخبار هنری، در جهت اعتلای اطلاعات و همچنین بارور کردن فرهنگ پیرامون آن بکوشد. باشد که با نشر نقد مناسب از جانب مخاطبین و علاقمندان، توجه و دقت صاحبان هنر که مهمترین پشتوانهای هنر هستند، مجموعه فرهنگی موثری شکل بگیرد تا همه شاهد باروری روز افزون کیفیت و اندیشه در عرصه هنر و جز آن باشیم.

سردبیر

برخی از میان انبوه پلیدی ها سربلند بیرون می آیند و بعضی با همه جوانمردیشان محکوم می شوند

کلوخ انداز را پاداش سنگ است، پرده اول، صحنه اول.

Some rise by sin, and some by virtue fall.

Measure for measure, Act II, sc. 1.

برگرفته از کتاب اندیشه های زرین شکسپیر/ گردآوری و ترجمه: هلیا معینی

این شناسنامه همه ماست

در تصاویر حکاکی شده بر سنگهای تخت جمشید هیچکس عصبانی نیست. هیچکس سوار بر اسب نیست. هیچکس را در حال تعظیم نمی بینید. 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 می باشیم.

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 می نماید. دوستان می توانند 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 پنهانندگان، مهاجرین، دانشجویان و مسائل فرهنگی، هنری، اجتماعی و اخبار ایرانیان منتشر می شود و طبعاً آثار باید مستقیم یا غیر مستقیم به این موضوع مرتبط باشند. با توجه به این مورد، هیچ گونه 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 املائی و آماده برای انتشار باشند.

۴- هر مطلب ارسالی باید دارای عنوان (تیتر)، و توضیح کوتاه یک جمله ای (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 می کنید. 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 می توانید 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 شماره های بعدی منتشر شوند.

۷- عکاسان، طراحان و کاریکاتوریست ها می توانند 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 وبلاگ 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.



www.facebook.com/persianweekly



www.twitter.com/persianweekly

هفته نامه پرشین

اجتماعی، فرهنگی، هنری



هفته نامه پرشین به هیچ گروه و ارگان سیاسی و غیر سیاسی وابسته نمی باشد و صرفاً در جهت اطلاع رسانی صحیح گام بر می دارد. تمامی مطالب از سایت ها، روزنامه های معتبر، مقالات رسیده و خبرگزاریهای رسمی با ذکر نام نویسنده انتخاب و به چاپ می رسد.

مدیرمسئول و سردبیر:

عباس نجفی زرافشان

editor@persianweekly.co.uk

شورای نویسندگان و مشاوران:

دکتر علاءامیرشاهی، فرشته کدیور،

امیرارسلان یکتامنش، مونا الله وردی

امورمالی و بازاریابی:

محسن غفاری

mohsen@persianweekly.co.uk

امور پخش و توزیع: فریدون

تیراز: ۳۰۰۰ نسخه چاپی

**Suite 2, 1st Floor,
Barkat House
116-118 Finchley Road
London NW3 5TH**

**Tel: 020 7193 5592
020 7433 2516
Fax: 020 7023 4921**

**www.persianweekly.co.uk
info@persianweekly.co.uk**

هفته نامه پرشین از نوشته های نویسندگان و خوانندگان استقبال کرده ولی در ویرایش آنها آزاد است. مسئولیت آگهی ها و صحت آنها بعهد صاحبان آن میباشد هفته نامه پرشین در قبول یا رد آگهی ها صاحب اختیار می باشد.

Printed by: Web Print UK

صرافی گاندی

tel: 0208 446 4884
mob: 0777 202 2222
fax: 0208 492 3922

نرخ مناسب

سرعت عمل

آسودگی خیال

Finchley House
707 High Road
Finchley, London
N12 0BT
www.gandiexchange.co.uk
info@gandiexchange.co.uk

Gandi Exchange is authorised & regulated by The Financial Service Authority & under the Payment Services Regulation [MLR] 12557225

هفته نامه پرشین

پرتیراثرترین نشریه چاپی و آنلاین در انگلستان
و بهترین وسیله جهت درج پیامهای بازرگانی شما

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵ - ۰۲۰۷۱۹۳۵۵۹۲



فصلنامه صوفی

(نشریه خانقاه نعمت الهی)

شماره ۸۳ فارسی و ۸۲ انگلیسی منتشر شد
با نوشتارها و سروده هایی از: زنده یاد
قطب العارفین دکتر جواد نوربخش، دکتر
علیرضا نوربخش، دکتر رسول سرخابی،
پرویز نوروزیان و ابراهیم نوربخش، باقر
آمیرزاده، علی جم نیا، علی اصغر مظهري
کرمانی، جفري راتزچايلد، جلال باقری،
فتانه فرخ زاد، حسین محمدی، مهري حبيبي،
سجاد عبدالستار، لوسيا بلوچي، ربرت
BLY، شعله جانستون، ميشل روسو،
يوسف داوود، پيتر والنئين و شماری ديگر
از رهروان طريقت نعمت الهی.

مراکز فروش در لندن:
خانقاه نعمت الهی،
دفتر كانون ايران در

London House, King St. W6
سوپر المپيا در المپيا، سوپر قنادی رضا
و سوپر زمان در کنزینگتون، سوپر
محصولات ايران در North End Road و
سوپر سارا در Herford Street و شماری
ديگر از فروشگاه های ایرانی.

SUFI, 41 Chepstow Place,
London W2 4TS, (UK)
Tel/Fax 020-722290769(لندن)

تسلیت

جناب آقای مولایی مدیریت محترم
رستوران بهشت

بدینوسیله مصیبت درگذشت مادر
گرامیتان را به جنابعالی و کلیه
بازماندگان و وابستگان آن مرحومه
تسلیت عرض نموده ، از خداوند منان
علو درجات برای آن سفر کرده و
صبر جمیل برای کلیه بازماندگان را
خواستاریم.

عباس نجفی زرافشان

محدودی دارد و به غیر از اروپا، تنها چین، هند، ژاپن، آفریقای جنوبی، کره جنوبی، سریلانکا، تایوان و ترکیه مشتری نفت ایران هستند. از بین این کشورها، ژاپن، کره جنوبی و تایوان به ترتیب به طور متوسط ۳۴۱، ۲۲۴ و ۲۳ هزار بشکه از صادرات روزانه نفتی ایران را خریداری می کنند و در عین حال متحدان نزدیک آمریکا نیز به شمار می روند. به همین دلیل احتمال تصمیم گیری آنها برای کاهش یا قطع واردات نفت از ایران همانگونه که ژاپن نیز اعلام کرده، بسیار زیاد خواهد بود.

از سویی دیگر حتی در صورتی که ژاپن، کره جنوبی و تایوان در مراحل مقدماتی تنها واردات نفت از ایران را کاهش دهند، باز هم جمهوری اسلامی ناچار خواهد بود تا مشتریان تازه ای برای تولیدات نفتی خود بیابد.

هند که حدود ۳۳۰ هزار بشکه از نفت ایران را به طور روزانه خریداری می کند نیز در موقعیت مشابهی قرار دارد. دهلی نو هم اکنون واردات نفت از ایران را از سوی پالایشگاه های داخلی کاهش داده و سرگرم یافتن جایگزینی برای ایران است. این در حالی است که تحریم های آمریکا نیز پرداخت های نفتی هند با ایران را با مشکلات زیادی مواجه کرده و در صورتی که بانک هک بانک ترکیه نیز از ارائه خدمات برای



پرداخت پول نفت ایران به هند خودداری کند، دهلی نو گزینه ای جز کاهش بیش از پیش واردات نفت از ایران نخواهد داشت. در بین دیگر مشتریان نفتی ایران، سریلانکا از طریق سیستم اعتباری بدون بهره که بسیار سخاوتمندانه به نظر می رسد، تقریباً کل منابع نفتی خود را از ایران وارد می کند و با توجه به این سیستم پر سود به نظر می رسد که بخواهد واردات نفت از ایران را به ۳۹ هزار بشکه در روز افزایش دهد. اما ترکیه و آفریقای جنوبی که مشتریان بزرگتر ایران هستند روزانه ۱۸۲ و ۹۸ هزار بشکه از نفت ایران را خریداری می کنند و به نظر نمی رسد که بخواهند با توجه به حفظ امنیت انرژی خود، واردات نفت از ایران را افزایش دهند.

به این ترتیب تنها چین باقی می ماند. پکن در حال حاضر بزرگترین وارد کننده نفت از ایران است و روزانه ۴۰ هزار بشکه نفت از جمهوری اسلامی خریداری می کند. تحلیلگران و تاجران بر این باورند که چین می تواند واردات نفت از ایران را افزایش دهد اما در صورتی که چین همه نفت تحریم شده ایران از سوی اروپا و مشتریان آسیایی را خریداری کند آنگاه به طور ۱۰۰ درصد به نفت ایران وابسته می شود و این در تضاد با استراتژی انرژی چین در جهت ایجاد تنوع در منابع نفتی، قرار دارد.

برخی تحلیلگران بر این عقیده اند که شاید چین از طریق افزایش واردات نفت از ایران بخواهد ذخایر استراتژیک نفتی خود را پر کند اما در صورتی این اقدام را انجام خواهد داد که قیمت نفت فروخته شده از ایران از تخفیف قابل توجهی برخوردار باشد. این قیمت تخفیف داده شده برای چین بسیار مهم است و از طرف دیگر درآمد نفتی ایران را کاهش خواهد داد.

اما به طور کلی در صورتی که مشتریان کنونی نفت ایران نتوانند پیامدهای ناشی از تحریم نفت ایران از سوی اروپا را با خرید نفت بیشتر از جمهوری اسلامی جبران کنند، تهران باید به دنبال مشتریان تازه باشد یا بار دیگر به روی مشتریان قدیمی مانند پاکستان لبخند بزند.

این در حالی است که پیامدهای جدی تحریم های کنونی آمریکا، مشتریان جدید را از خرید نفت ایران باز می دارد و ضعف پالایشگاهی در کشورهای در حال توسعه نیز مشکلاتی را برای آنها در راه خرید نفت ایران و تبدیل آن به محصولات مانند بنزین فراهم می کند.

در صورت تحریم نفت ایران یافتن

مشتریان تازه برای نفت دشوار می شود

زمانی که دولت ریگان در اکتبر ۱۹۸۷ تحریم نفت ایران را اعمال کرد، بازار جهانی خود را برای یک جهش بزرگ در بهای نفت آماده کرد. اما در زمانی که تحریم صادرات ۵۰۰ هزار بشکه نفت در روز به آمریکا را متوقف کرد، بهای نفت از حدود ۲۰ دلار برای هر بشکه در اوایل اکتبر به حدود ۱۵ دلار در ماه دسامبر رسید.

برای توجیه این روند یک دلیل ساده وجود دارد و آن این است که تهران به جای کاهش تولیدات، تلاش کرد نفت تولیدی را به بازارهای دیگری غیر از آمریکا به فروش برساند.

اکنون با گذشت ربع قرن، جهان بار دیگر در شرایط مشابهی قرار گرفته است. این بار ترکیب تحریم های آمریکا و تحریم های قریب الوقوع اتحادیه اروپا علیه صنعت نفت ایران، جمهوری اسلامی را بر آن خواهد داشت تا تولیدات خود را کاهش دهد. روندی که علاوه بر افزایش بهای نفت، اقتصادی ایران را نیز تحت تاثیر پیامدهای منفی خود قرار می دهد.

واشینگتن اخیراً قانون تحریم بانک مرکزی ایران را به تصویب رسانده و انتظار می رود که اتحادیه اروپا نیز در نشست اواخر ژانویه واردات نفت از ایران را تحریم کند.

تحریم نفت از سوی اروپا حدود ۴۵۰ تا ۵۰۰ هزار بشکه از تولیدات روزانه نفتی ایران را در برمی گیرد. هرچند نتایج تحریم بانک مرکزی ایران نیز هنوز مشخص نشده اما تا کنون ژاپن، کره جنوبی، تایوان و هند در مورد کاهش واردات از ایران موضع گیری های مثبتی داشته اند و در این صورت ۲۵۰ هزار بشکه دیگر از تولیدات نفتی روزانه ایران نیز شامل تحریم ها خواهد شد.

ای دی مورس، یک کارشناس اقتصادی در موسسه سیتی گروپ و مقام سابق در بخش انرژی آمریکا این نکته را خاطرنشان می کند که در صورت همراهی کشورها با تحریم نفت ایران، حدود ۵۵۰ تا ۸۵۰ هزار بشکه از نفت تولیدی روزانه ایران که ۲۵ تا ۳۵ درصد از صادرات روزانه ایران را شامل می شود، تحریم خواهد شد.

هرچند هنوز هم تئوری تحریم نفت ایران در سال ۱۹۸۷ از سوی برخی کارشناسان مطرح است اما برخی بر این باورند که تهران برای فروش دوباره نفت به بازارهای دیگر تلاش خواهد کرد.

روزنامه فایننشال تایمز به نقل از مایکل ویتتر، یک تحلیلگر نفتی و مقام سابق سیا این نکته را خاطرنشان می کند که تهران می تواند ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار بشکه از تولیدات نفتی تحریم شده از سوی اروپا و برخی کشورهای آسیایی را روانه چین و پالایشگاه های دیگر کند.

اما به هر ترتیب درآمد نفتی ایران تحت تاثیر کاهش حجم تولیدات و همچنین اجبار برای فروش نفت با قیمت پایین تر، کاهش می یابد.

در مقابل برخی از کارشناسان مانند دیوید گولدین، دیپلمات سابق آمریکایی در بخش امور انرژی وزارت امور خارجه بر این باورند که به نظر نمی رسد ایران بتواند نفت تحریم شده از سوی اروپا و دیگر مشتریان آسیایی را دوباره به فروش برساند. چرا که ایران مشتریان

مخالفت رهبران احزاب اصلی بریتانیا با درخواست استقلال اسکاتلند

بی بی سی بخش فارسی: دیوید کامرون و اد میلیبند، رهبران دو حزب اصلی رقیب در بریتانیا، از مقامهای اسکاتلند خواسته‌اند تا در



صورت برگزاری همه پرسی، درخواست‌ها برای اعلام استقلال این کشور را رد کنند.

دیوید کامرون، نخست وزیر بریتانیا، به نمایندگان مجلس این کشور گفت که به اتحاد بریتانیا اعتقاد "قلبی" دارد. اد میلیبند، رهبر حزب

کارگر بریتانیا هم گفت که جدا شدن اسکاتلند می‌تواند به اقتصاد بریتانیا ضربه بزند.

الکس سالموند، وزیر اسکاتلند در کابینه بریتانیا، گفته است که در پاییز سال ۲۰۱۴ میلادی یک همه پرسی برای اعلام استقلال اسکاتلند از بریتانیا برگزار خواهد کرد.

ولی مقامهای بریتانیا می‌گویند که هر گونه رای‌گیری در این مورد بدون تأیید آنها، غیرقانونی خواهد بود.

احزاب محافظه‌کار، لیبرال دموکرات و حزب کارگر، مخالف استقلال اسکاتلند هستند و رهبران این احزاب وعده داده‌اند با آنچه حزب ملی اسکاتلند، تحت رهبری آقای سالموند دنبال می‌کند، مخالفت کنند. دولت اسکاتلند اصرار دارد که می‌تواند بدون نیاز به تصویب قانون در مجلس بریتانیا، فراندوم برگزار کند، ولی مقامهای بریتانیا با این موضوع مخالفت می‌کنند.

آقای کامرون روز چهارشنبه، ۱۱ ژانویه، به نمایندگان مجلس بریتانیا گفت: "من به آینده بریتانیا اعتقاد قلبی دارم. اعتقاد قلبی دارم که ما در کنار هم قوی‌تر هستیم."

او اضافه کرد: "اما باید به این واقعیت احترام بگذاریم که مردم اسکاتلند به یک حزب جدایی‌طلب رای داده‌اند و اولین چیزی که لازم است انجام شود، این است که وضعیت حقوقی را درباره برگزاری این همه پرسی مشخص کنیم."

او گفت: "خیلی‌ها در حزب ملی اسکاتلند حضور دارند که علاقه‌مند به گفتگو درباره این روند هستند."

اد میلیبند، رهبر حزب کارگر بریتانیا هم با تأیید اظهارات آقای

کامرون گفت که "ما در کنار هم قوی‌تر هستیم و اگر جدا شویم، ضعیف می‌شویم."

او خواهان برگزاری "مذاکرات فوری فراجزبی" در اسکاتلند درباره زمان رای‌گیری و ماهیت پرسشی شد که در این همه پرسی مطرح خواهد شد.

آقای سالموند، وزیر اسکاتلند در کابینه بریتانیا به بی‌بی‌سی گفت که او خواهان برگزاری همه پرسی ای است که "در اسکاتلند طراحی و اجرا می‌شود، پارلمان اسکاتلند روند آن را تأیید می‌کند تا مردم اسکاتلند در آن شرکت کنند."

حزب ملی اسکاتلند که تحت رهبری آقای سالموند است، می‌گوید که از اجرای طرح‌هایش برای ارائه طرح برگزاری همه پرسی "کاملاً مطمئن" است. در چارچوب این طرح، رای‌گیری در پاییز سال ۲۰۱۴ میلادی برگزار خواهد شد.

اما دولت بریتانیا می‌گوید که هر گونه همه پرسی باید "هرچه زودتر و نه بعد" برگزار شود، ضمن آن که طبق قوانینی که در سال ۱۹۹۸ میلادی تصویب شده است، برگزاری هر گونه همه پرسی تحت اختیار دولت بریتانیا است.

در صورتی که این اختلاف‌نظر حقوقی با مذاکره دو طرف حل‌وفصل نشود، ممکن است دادگاه عالی بریتانیا در این باره حکم دهد.

کشور بریتانیا - که عنوان رسمی آن پادشاهی متحده است - از انگلستان، ولز، اسکاتلند و ایرلند شمالی تشکیل شده است که به استثنای انگلستان، سایر این مناطق، مجالس و دولت‌های محلی با اختیاراتی متفاوت برای سیاستگذاری در امور داخلی خود دارند



Festival of Arts
Proudly Presents

Hamid Motebassem
Salar Aghili

4th Feb 2012
Cadogan Hall London

Pardis

Box Office: 020 7730 4500
www.FestivalOfArts.co.uk

Tickets: £20.00 £30.00 £40.00 £60.00 Entrance: 7pm Start: 7:30pm

Hamid Motebassem	Composer	Salar Aghili	Vocal	Ramin Azimian	Tar
Arman Sigarchi	Barbat	Pejman Zahedian	Baritar	Behzad Rooshanpour	Santour
Marina Tantanovi	Flute	Sophie- Katrin Stahl	Oboe	Vinesh Dijkstra	Clarinet
Theo Mazajchik	Violin I	Aleksandra Stadniczenko	Violin I	Patrick Heckmanns	Violin I
Wojciech Watras	Violin II	Magdalena Barszcz	Violin II	Joanna Malinowska	Violin II
Arben Ademi	Viola	Paloma Ortas	Viola	Marlies Muijzers	Cello
Rolando Fernandez	Cello	Ela Yatmaz	Double Bass	Arpej Teymoorian	Percussion

طراحی
وب سایت
با
کمترین
هزینه

سخنی پیرامون پردیس برنامه نوین فستیوال هنر

پردیس عنوان پروژه ایست موسیقایی که قطعات آن برای ارکستری متشکل از سازهای ایرانی و غربی آهنگسازی شده است. حمید متبسم، آهنگساز این پروژه پیش از این با ارایه بیش از بیست آلبوم و همکاری با موسیقی دانان و خوانندگان بنام و عاشقان موسیقی سنتی ایران و کنسرت های جهانی به همراه گروه داستان و به تازگی با ارایه اثر "سیمرغ" برای عاشقان موسیقی سنتی، آهنگسازی نام آشناست.

حمید متبسم، این بار با ساختن آثاری برای گروهی بزرگ از سازهای ایرانی و غربی تجربه تازه ای در عمر هنری خویش ارایه می دهد و سالار عقیلی؛ خواننده جوان و نام آور موسیقی ایران که او خود از محبوبیت ویژه ای در میان علاقمندان موسیقی برخوردار است؛ خوانندگی این آثار را بر عهده خواهد داشت.

فستیوال هنر؛ نخستین اجرای بین المللی ارکستر بزرگ پردیس را در تاریخ چهارم فوریه سال جاری با صدای سالار عقیلی و رهبری حمید متبسم به همراه بیست نوازنده از ملیت های مختلف (ایرانی و اروپایی) در کدوگان هال لندن به روی صحنه خواهد برد و این اجرا آغازگر تور حرفه ای گروه در اروپا می باشد.

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵



ترور مقام هسته ای در ایران

آمریکا و بریتانیا دخالت در ترور مقام هسته‌ای ایران را رد کردند

آمریکا و بریتانیا ترور مصطفی احمدی روشن را محکوم کردند. سخنگوی دولت آمریکا در واشنگتن و نیز معاون خاورمیانه‌ای وزارت



خارجه بریتانیا اعلام کردند که کشورشان هیچ‌گونه دخالتی در ترور معاون بازرگانی تأسیسات نطنز نداشته است.

ویکتوریا نولاند، سخنگوی وزارت امور خارجه آمریکا، در واکنش به قتل مقام هسته‌ای ایران و اتهامات جمهوری اسلامی گفت که کشورش هر گونه حمله به افراد بیگناه را محکوم می‌کند. وی افزود: «ما همدردی خود را با خانواده‌ی کارشناس مقتول ابراز می‌داریم.»

الستر برت، معاون خاورمیانه‌ای وزارت امور خارجه بریتانیا، نیز در گفت‌وگویی ضمن رد هر نوع دخالت کشورش در انفجار منطقه سیدخندان گفت: «ما همیشه کشتن غیرنظامیان را به هر شکل محکوم کرده‌ایم.»

وی همچنین گفت که موضع بریتانیا درباره برنامه هسته‌ای ایران روشن است. این دیپلمات بریتانیایی تأکید کرد که برای کشور او گفتگو با ایران هنوز پایان نیافته است.

بامداد چهارشنبه (۱۱ ژانویه / ۲۱ دی) مصطفی احمدی روشن، کارشناس ایرانی، بر اثر انفجار یک بمب در منطقه سیدخندان تهران کشته شد. بنا به گزارش‌ها بمب توسط یک موتورسوار روی ماشین این کارشناس نصب شده بود.

جمهوری اسلامی آمریکا، بریتانیا و اسرائیل را مسئول این ترور برمی‌شمرد.

هیلاری کلinton، وزیر امور خارجه آمریکا، در واکنش به ترور مصطفی احمدی روشن، معاون بازرگانی تأسیسات غنی‌سازی تاسیسات نطنز، دست داشتن کشورش در هر گونه اقدام خشونت‌آمیز را با قاطعیت رد کرد.

خانم کلinton گفت: «ما اعتقاد داریم که باید میان ایران، همسایگانش و جامعه بین‌المللی نوعی درک متقابل وجود داشته باشد، درکی که بر اساس آن، بتوان راه‌حلی پیدا کرد، برای رفتار تحریک‌آمیز ایران، پایان دادن به تلاش این کشور برای دستیابی به جنگ‌افزارهای هسته‌ای، پیوستن آن به جامعه بین‌المللی تا بتواند عضوی موثر از این جامعه باشد.»

وزیر خارجه آمریکا افزود: «بسیاری از کشورها نگران رفتارهای تحریک‌آمیز ایران هستند.»

تامی ویتور، سخنگوی شورای امنیت ملی کاخ سفید، نیز گفت: «ایالات متحده در این ماجرا هیچ دخالتی نداشته است. ما این گونه اقدامات خشونت‌آمیز را به شدت محکوم می‌کنیم.»

مصطفی احمدی‌روشن چهارمین کارشناس هسته‌ای است که قربانی ترورهای اسرارآمیز می‌شود. این ترورها، در کنار حمله سایبری و انفجار پادگان ملارد، نشانه‌های آسیب‌پذیری برنامه اتمی جمهوری اسلامی تعبیر شده است.

به مناسبت ترور معاون و مسئول امور بازرگانی مرکز هسته‌ای نطنز، خبرگزاری رویترز در گزارشی با عنوان «کارشناسان هسته‌ای ایران در تیررس» ترورهائی را که ظرف ۳ سال گذشته علیه این کارشناسان صورت گرفته، مرور کرده است.

رویترز می‌نویسد: «مصطفی احمدی‌روشن تازه‌ترین قربانی سلسله حمله‌های مرموزی است که از سال ۲۰۰۹ به این‌سو علیه کارشناسان هسته‌ای ایران صورت گرفته است. ایران اسرائیل، آمریکا و بریتانیا را مسئول این ترورها می‌داند.»

ماجرای گم شدن امیری

در ماه ژوئن سال ۲۰۰۹ میلادی شهرام امیری کارشناس فیزیک هسته‌ای دانشگاه مالک اشتر در جریان یک سفر زیارتی به مکه ناگهان مفقودالاثر شد. این نخستین ماجرائی بود که دانشمندان هسته‌ای جمهوری اسلامی ایران را در مرکز توجه افکار عمومی جهانی قرار داد.



شهرام امیری، بعدها مدعی شد که آمریکائی‌ها او را در مکه ربوده، به آمریکا برده و به او پیشنهاد کرده‌اند که در مقابل دریافت ۵۰ میلیون دلار اسرار اتمی جمهوری اسلامی را برای افکار عمومی فاش کند.

امیری در ماه ژوئیه سال ۲۰۱۰ به ایران بازگشت و مقامات آمریکائی، ادعاهای او را رد کردند. آن‌ها اعلام کردند که امیری به میل خود به آمریکا سفر کرده و یک‌سال در آن‌جا مانده است.

ترور مسعود علی‌محمدی

بازگشت شهرام امیری به تهران، شش ماه پس از ترور پر سروصدای مسعود علی‌محمدی کارشناس هسته‌ای ایرانی صورت گرفت. علی‌محمدی، ۲۲ دی‌ماه سال ۱۳۸۸ با انفجار بمبی که در یک موتورسیکلت جاسازی شده و از راه دور هدایت می‌شد، به قتل رسید.

منابع رسمی جمهوری اسلامی اعلام کردند که این استاد دانشگاه با سازمان انرژی اتمی ایران همکاری نداشته است. اما منابع غربی ادعا کردند که او با دو کارشناس هسته‌ای دیگر ایرانی به اسامی محسن فخری‌زاده مهابادی و فریدون عباسی دوانی همکاری تنگاتنگ داشته است. این دو کارشناس به‌خاطر همکاری با برنامه‌های اتمی جمهوری اسلامی در فهرست تحریم‌های بین‌المللی قرار دارند.

ترور مسعود علی‌محمدی، به عنوان اولین حمله به کارشناسان هسته‌ای ایران، به این گمانه‌زنی در ایران دامن‌زد که ممکن است سرویس‌های مخفی خارجی به‌ویژه اسرائیل در این ترور نقش داشته باشند. رهبران جمهوری اسلامی ابتدا کوشیدند این احتمال را رد کنند، اما روز بیستم دی‌ماه سال ۱۳۹۰ وزارت اطلاعات جمهوری اسلامی با انتشار اطلاعیه‌ای اعلام کرد: «با انهدام یک شبکه از جاسوسان و تروریست‌های وابسته به اسرائیل، عوامل اصلی ترور مسعود علی‌محمدی استاد فیزیک دانشگاه تهران به دام افتاده‌اند.»

در اطلاعیه وزارت اطلاعات، چیزی درباره تعداد دستگیرشدگان و هویت آن‌ها فاش نشد. اما شهریورماه ۱۳۹۰ شخصی به نام «جمالی فشی» در شعبه ۱۵ دادگاه انقلاب اسلامی تهران به اتهام ترور علی‌محمدی محاکمه و به اعدام محکوم شد. مقامات قضائی ادعا کردند که فشی در برابر دریافت ۱۲۰ هزار دلار از ماموران امنیتی اسرائیل حاضر به همکاری با آنان شده است. دو ترور همزمان

حدود یازده ماه پس از ترور استاد فیزیک دانشگاه تهران، روز دوشنبه ۸ آذر ۱۳۸۹ دو کارشناس هسته‌ای دیگر ایران به اسامی مجید شهریاری و فریدون عباسی هدف عملیات تروریستی قرار گرفتند. مجید شهریاری در این عملیات کشته و فریدون عباسی مجروح شد.

حمله به این دو کارشناس، شباهت بسیاری به عملیاتی داشت که صبح روز چهارشنبه (۱۱ ژانویه، ۲۱ دی ۱۳۹۰) علیه معاون مرکز نطنز صورت گرفت. در هر دو مورد، دو مرد موتور سوار بمب‌هائی را به بدنه خودروهای حامل کارشناسان چسباندند و این بمب‌ها دقایقی بعد منفجر شدند. در هر دو عملیات، مهاجمان کلاه کاسکت بر سر داشتند و تشخیص چهره آن‌ها برای شاهدان عینی غیرممکن بود.

مقامات دولتی جمهوری اسلامی، در پی حمله به مجید شهریاری و فریدون عباسی، همکاری آن‌ها را با سازمان انرژی اتمی ایران انکار نکردند. علی‌اکبر صالحی سرپرست وقت سازمان انرژی اتمی تأکید کرد که دکتر شهریاری سال‌ها شاگرد او بوده و مسئولیت یکی از بزرگترین پروژه‌های سازمان انرژی اتمی را به عهده داشته است. فریدون عباسی نیز به دنبال جان به در بردن از حمله تروریستی به سرپرستی سازمان انرژی‌اتمی ایران منصوب شد.

رسانه‌های رسمی جمهوری اسلامی، این بار نیز ترور کارشناسان هسته‌ای را «جزئی از تلاش آمریکا و اسرائیل برای اخلال در برنامه هسته‌ای ایران» دانستند و نوشتند که این ترورها، دنباله همان برنامه‌ای است که با ارسال کرم "استاکس‌نت" به تأسیسات هسته‌ای ایران آغاز شده است.

از مدتی پیش از ترور شهریاری و عباسی، حمله سایبری با کرم استاکس‌نت، فعالیت‌های هسته‌ای جمهوری اسلامی را فلج کرده و بهره‌برداری از نیروگاه هسته‌ای بوشهر را به تأخیر انداخته بود.

داریوش رضائی، کارشناس هسته‌ای یا دانشجوی برق؟

داریوش رضائی، سومین قربانی عملیات تروریستی علیه کارشناسان هسته‌ای جمهوری اسلامی بود. او، بعد از ظهر روز شنبه اول مرداد امسال هنگام خروج از خانه خود به ضرب گلوله مهاجمان ناشناس به قتل رسید. شاهدان عینی گفتند که مهاجمان سوار بر موتور سیکلت بودند و کلاه ایمنی به سر داشتند. به همین دلیل شناسائی آن‌ها ممکن نبود.

داریوش رضائی فارغ‌التحصیل رشته مهندسی هسته‌ای با گرایش رآکتور از دانشگاه صنعتی امیرکبیر و استاد دانشگاه محقق اردبیلی بود. خبرگزاری دانشجویان ایران نوشت که او مقطع کارشناسی ارشد خود را نیز در رشته فیزیک نوترون در سازمان انرژی اتمی ایران گذرانده بود، اما خبرگزاری فارس که به سپاه پاسداران نزدیک است، این موضوع را که او کارشناس هسته‌ای بوده رد کرد و نوشت که رضائی دانشجوی فوق لیسانس برق در دانشگاه خواجه نصیر بوده است.

دخالت اسرائیل، آری یا نه؟

ترور پی‌درپی کارشناسان هسته‌ای، حمله سایبری به مراکز تحقیقات اتمی، انفجار در پادگان ملارد و کارخانه‌ای در یزد که گفته می‌شود مشغول تولید تسلیحات بوده است، واکنش‌های متضادی را در نهادهای امنیتی و سیاسی جمهوری اسلامی برانگیخته است. آن‌ها از یک‌سو بسیاری از ترورها را توطئه اسرائیل، آمریکا و بریتانیا دانسته‌اند و از سوی دیگر کوشیده‌اند برای پوشاندن ضعف خود، این موضوع را انکار کنند. اما هیچ‌یک از این ماجراها، تاکنون کاملاً از پرده برون نیافتاده است.

جمهوری اسلامی در صورت اعتراف به دخالت اسرائیل در انفجار پادگان ملارد و کارخانه یزد، به ضعف امنیتی شدید در حساس‌ترین مراکز نظامی و موشکی خود اعتراف کرده است. به این دلیل، پس از انفجار بزرگ پادگان سپاه، علی لاریجانی دخالت موساد در آن را «داستان سرائی» خواند.

انفجار در پادگان ملارد در آبان‌ماه ۱۳۹۰ رخ داد. عکس‌های ماهواره‌ای نشان می‌داد که این انفجار هنگام جابه‌جا کردن موشک‌ها صورت گرفته است. رئیس‌ستادکل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی، دخالت آمریکا و اسرائیل در این انفجار را رد کرد.

منابع اسرائیلی، تاکنون اتهامات جمهوری اسلامی را بی پاسخ گذاشته‌اند. تنها یکی از مقامات امنیتی این کشور پس از انفجار پادگان سپاه در ملارد به خبرنگاران گفت که چنین اقداماتی می‌تواند دسترسی جمهوری اسلامی به بمب اتمی را، با هزینه‌ای بسیار کمتر از حمله نظامی به تأخیر بباندازد.

در راه است.

بمب هسته ای سوم در راه است



پیش از این نیز تحلیل گران با توجه به رفتارهای کیم جونگ اون تاکید کرده بودند که وی می رود تا ارتش یک میلیونی کشور خود را با مانورهای نظامی به چماقی بر سر تهدید های خارجی تبدیل کند.

کیم جونگ اون سومین بمب هسته ای خود را در مانوری نظامی با اهداف سیاسی منفجر خواهد کرد
کیم جونگ اون رهبر جوان کره شمالی پا جای پای پدر گذاشت. ساعتی پیش خبرگزاری رویترز به نقل از منابع آگاه در سنول اعلام کرد که کره شمالی خود را برای آزمایش سومین بمب هسته ای یا موشک دوربرد دیگری مهیا می کند. هدف از این حرکت هم مشخص است: به رخ کشیدن قدرت نظامی ارتشی که با وجود مخالفت های ایالات متحده به بلوک هسته ای راه یافته است.
به گزارش رویترز، منابع آگاهی که در سنول سالهاست نظارت بر فعالیت های ریز هسته ای و نظامی کره شمالی را بر عهده دارند پیش بینی می کنند که کیم جونگ اون در نیمه دوم سال ۲۰۱۳ میلادی دستور یک نمایش نظامی بزرگ را به ارتش بدهد. این بازه زمانی برابر با انتخابات ریاست جمهوری در کره جنوبی است. همان رئیس جمهوری که کره شمالی بزرگ ترین مانع بر سر راه آشتی دو کره می داند. در بخش هایی از این گزارش آمده است: کره شمالی برای نشان دادن قدرت نظامی خود درست به سبک و سیاق سالهای سلطه کیم جونگ ایل دست به سلاح خواهد شد. یک نمایش قدرت تمام عیار

سیاست تفرقه بینداز، حکومت کن همچنان در انگلیس جنجال برانگیز است



نماینده سیاه پوست حزب کارگر انگلستان بعد از طرح ادعا در رابطه با اینکه سیاستمداران سفید پوست انگلیس عاشق استراتژی 'تفرقه بینداز و حکومت کن' هستند، به نژادپرستی متهم شد.

دایانا آبوت از سال ۱۹۸۷ سیاستمدار حزب کارگر بریتانیا و عضو پارلمان است، او اولین زن سیاه پوستی است که توسط مجلس عوام انتخاب شد.

به گزارش دیلی میل هفته پیش زمانی که خانم آبوت در صفحه توئیتر خود نوشت: سفید پوستان عاشق بازی "تفرقه بینداز و حکومت کن" هستند و م نباید به این بازی تن دهیم اعتراضات زیادی را به جان خرید.

پسر خانم آبوت که اکنون ۱۶ سال دارد برای دوری از نظام آموزشی بریتانیا به مدرسه ای خصوصی در غنا فرستاده شد، کشوری که در سال های ۱۸۷۴ تا ۱۹۵۷ به عنوان ساحل طلا در استعمار انگلیس بوده است.

این اولین بار نیست که شیوه انتخاب شده توسط خانم آبوت در رابطه با تحصیل پسرش باعث شگفتی و اعتراض می شود. زمانی که او در سال ۲۰۱۰ برای رهبری حزب کارگر تلاش می کرد موضوع اعزام فرزندش به مدرسه خصوصی با هزینه ای معادل ۱۳ هزار پوند در سال برایش دردسر ساز شد و انتقادات شدیدی را برای او به ارمغان آورد.

خانم آبوت معتقد است که اگر پسران سیاه پوست در مدرسه ای درست به تحصیل خود ادامه ندهند وارد گروه های خلافکاری می شوند که نجات دادن آنها بسیار سخت است.

این در حالی است که رهبران جامعه از افت تحصیلی سیاه پوستان در سیستم آموزش بریتانیا نیز شکایت دارند و در عین حال مردم را به استفاده از سیستم آموزشی دولتی ترغیب می کنند.

با آبونمان (اشتراک) هفته نامه پرشین،

به گسترش فرهنگ و هنر ایرانی جدای از هر گونه گرایشهای سیاسی و مذهبی، کمکی وافر می کنید.

رستوران



نامی که به شما اطمینان و به ما افتخار می بخشد

جمعه و شنبه موزیک زنده
با هنرمندی مهران آتش، برنده ی اول آکادمی گوگوش

موزیک زنده روزهای یکشنبه

مدیریت رستوران شما را به محیطی دلنشین
توأم با لحظاتی شیرین و به یاد ماندنی دعوت می کند

Persia Restaurant

45 Cricklewood Broadway, London NW2 3JX

020 8452 9226

www.persiarestaurant.biz



ناظران بازار ارز و سکه کجا هستند؟

نرخ غیر رسمی دلار حدود ۱۷۰۰ تومان در روزهای اخیر با وجود اینکه بانک مرکزی بین



صرافی ها ارز توزیع می کند و اعلام کرده که صرافی ها نباید دلار را بیش از ۱۴۰۰ تومان بفروشند، صرافان به سود رسمی و قانونی راضی نشده و همچنان گران فروشی می کنند؛ در این بین اتحادیه طلا همچنان کار نظارت بر صرافی ها را بیشتر بر دوش بانک مرکزی که توزیع کننده ارز است می اندازد.

گرچه صرافان دلار را با قیمت پایین دریافت می کنند و با سود در نظر گرفته شده، حق فروش دلار گران تر از نرخ اعلامی ندارند اما بازار ارز همچنان آشفته است و صرافی ها دلار را با قیمت حداقل ۱۷۰۰ تومان عرضه می کنند.

به گزارش خبرنگار اصناف خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، روز چهارشنبه قیمت سکه نیز به شدت افزایش پیدا کرده و نرخ سکه طرح جدید با ۲۶ هزار تومان افزایش نسبت به روز سه شنبه و با ۴۶ هزار تومان افزایش نسبت به دو روز قبل تر به ۶۷۶ هزار تومان رسیده است.

بر این اساس چهارشنبه سکه طرح قدیم با ۲۵ هزار تومان افزایش نسبت به روز چهارشنبه و ۳۵ هزار تومان افزایش نسبت به دو روز قبل تر به ۶۸۵ هزار تومان، سکه طرح جدید با ۲۶ هزار تومان افزایش نسبت به روز چهارشنبه و با ۴۶ هزار تومان افزایش نسبت به دو روز قبل تر به ۶۷۶ هزار تومان و نیم سکه با ۱۳ هزار تومان افزایش نسبت به روز چهارشنبه و با ۲۰ هزار تومان افزایش نسبت به دو روز قبل تر به ۳۳۶ هزار تومان رسیده است.

همچنین ربع سکه با ۹ هزار تومان افزایش نسبت به روز های دوشنبه و سه شنبه و با ۱۴ هزار تومان افزایش نسبت به روزهای قبل با ۱۷۴ هزار تومان و سکه گرمی با با دو هزار تومان افزایش نسبت به روز چهارشنبه و با چهار هزار تومان افزایش نسبت به روز های دیگر با ۸۴ هزار تومان معامله شد.

هر گرم طلای ۱۸ عیار نیز با دو هزار و ۹۰ تومان افزایش نسبت به دو روز قبل تر به قیمت ۶۶ هزار و ۹۰ تومان و هر اونس طلا در جهان با ۱۷ دلار افزایش با ۱۶۴۲ دلار معامله شد.

روز پنج شنبه هر دلار در بازار با نرخ حداقل هزار و ۶۹۵ تومان عرضه می شود در حالی که بانک مرکزی نرخ مرجع را ۱۱۲۵ اعلام کرده است!

آیا شما نیز در برنامه های فرهنگی و اجتماعی ایرانیان در لندن شرکت می کنید؟

لطفا نظرات و انتقادات خود را در ارتباط با این برنامه ها برای ما ارسال نمائید تا در این نشریه به چاپ برسد.

در این مدت به دست آورده ام. وی افزود: اگر سرمایه خود را در این مدت در هر بازار قرار می دادم به این میزان سود کسب نمی کردم، سرمایه گذاری در بازار مسکن و سکه هم حتی این میزان سود را نصیب من نمی کرد. وقتی شرایطی اینچنینی برای بازار ارز رقم خورده است، چگونه می توان انتظار داشت که نقدینگی های سرگردان وارد بازار ارز نشود، در این شرایط آیا کسی سرمایه خود را در بانک سپرده گذاری خواهد کرد یا اینکه وارد چنین بازاری می کند.

بازار ارز تهران چند سال پیش نیز تجربه دلارهای تقلبی را به مقدار بالا داشت که البته واکنش بانک مرکزی را برانگیخت و نسبت به این موضوع به مردم هشدار داد و از مردم درخواست کرد که نسبت به داد و ستد این ارز خاص احتیاط بیشتری به خرج دهند. دلارهای تقلبی برخی از افرادی که قصد سفر خارج از کشور را دارند را نیز نگران می کند، زیرا ممکن است که خرید این اسکناسهای جعلی مشکلاتی



هنگفتی نصیب خود کنند.

شناسایی دلار تقلبی

این در حالی است که شناسایی این اسکناسهای تقلبی حتی برای برخی از کهنه کاران بازار ارز هم قابل شناسایی نیست و به راحتی دست به دست می چرخد و در بین اسکناسهای دلار واقعی به مردم فروخته می شود. دلارهای تقلبی هم دارای نخ هستند و فقط برخی از قدیمی های بازار ارز قادر به شناسایی آنها می باشند.

هرچند مقدار ارز دلار جعلی که وارد بازار شده، به میزان قابل توجهی نیست، اما فعالان بازار ارز را به دلیل نوع اسکناس تقلبی که با ظرافت جعل شده است، نگران می کند، دلار که به کالایی پر سود تبدیل شده است، شاید با ورود اسکناسهای تقلبی به ابزاری برای از بین بردن سرمایه برخی ها تبدیل شود.

اسکناس های تقلبی همواره نگرانی هایی را برای فعالان بازار ارز تهران که مرکز فعالیت آنها از میدان ناصر خسرو تا فردوسی است، ایجاد می کند، دلارهای تقلبی که به نظر می رسد به دلیل اینکه امکان جعل آن در کشور وجود ندارد، از یکی از کشورهای همسایه وارد کشور شده باشد.

در اینگونه شرایط صرافان مجوزدار توصیه می کنند که بهتر است خرید دلار از طریق همین صرافی ها و مراکز و کانالهای مجاز صورت گیرد و مردم برای خرید دلار آزاد به امید کسب سود و افزایش قیمت در آینده به واسطه گران و دلالتان مراجعه نکنند. اگر فردی مثلا با ۷.۵ میلیون تومان پول برای خرید ۵ هزار دلار به بازار ارز مراجعه کند، ریسک از دست دادن بخشی از سرمایه خود را خواهد داشت.

سود ۹۰ میلیونی در ۳ ماه

فردی بازاری که از خرید دلار طی ۳ ماه اخیر سودی بالغ بر ۹۰ میلیون تومان نصیب خود کرده بود گفت: در اواخر مهرماه با ۱۸۶ میلیون تومان سرمایه حدود ۱۵۰ هزار دلار به قیمت ۱۲۵۰ تومان از بازار ارز خریداری کردم، هم اکنون قیمت دلار به ۱۷۰۰ تومان در بازار آزاد رسیده است، بنابراین یک حساب سرانگشتی نشان می دهد که ۹۰ میلیون تومان سود

را برای آنها در خارج از کشور بوجود آورد، همان اتفاقی که سالهای پیش نیز رخ داده بود و باعث دستگیری برخی از ایرانیانی شد که به خارج از کشور سفر کرده بودند.

ناگفته نماند که بسیاری از صرافان دارای مجوز به دستگاههای شناسایی دلارهای تقلبی مجهز هستند، البته این دستگاهها تا حدودی دارای خطا هم هستند و نمی توان ۱۰۰ درصد به آنها اطمینان داشت.

پشت پرده دلارهای تقلبی

ممکن است که اسکناسهای تقلبی در بین اسکناسهای دلار واقعی توسط جاعلان جاسازی شود و دلالتان کنار خیابان متوجه آنها نشده و این اسکناسهای جعلی را به مردم بفروشند که البته عمدی از سوی فروشندگان نیست و وی نیز متوجه دلار تقلبی نشده باشد.

حتی ممکن است که صرافان و بانکها هم متوجه دلار تقلبی نشوند، البته بانک مرکزی کارشناسانی دارد که بتوانند به راحتی و با لمس اسکناسها تقلبی و اصلی بودن آنها را تشخیص دهند. احتمال وجود اسکناسهای تقلبی در بین اسکناسهای دلالتان کنار خیابان نسبت به صرافی ها بسیار بیشتر است.

هنوز مشخص نیست که این اسکناسها به چه میزان در بازار توزیع شده، پس بهتر است که مردم برای خرید دلار به صرافی های مجاز مراجعه کنند. ابراهیم درویشی معاون نظارتی بانک مرکزی نیز گفته است: مردم برای خرید ارز به سراغ صرافی های دارای مجوز و بانکها بروند.

وی با اعلام اینکه به شدت بازار را بازرسی می کنیم و تمام بازرسان بانک مرکزی در سطح بازار هستند، افزوده است: بازرسان بانک مرکزی تمام اطلاعات و اخبار را برای ما لحظه ای از طریق تلفنی، پیامک یا نامبر به ما اطلاع می دهند.

مسئولان بانک مرکزی طی اواخر هفته گذشته نرخهای ۱۷۰۰ تومان را برای ارز دلار حبایی دانسته اند و اعلام کرده بودند که طی یکی دو روز آینده نرخ دلار کاهش خواهد یافت و بازار ارز به تعادل می رسد.

آخرین نرخ‌های ارز بانک مرکزی

نرخ ارز ۱۳۹۰/۱۰/۲۲		
USD	دلار آمریکا	۱۱,۲۶۲ ↑
GBP	پوند انگلیس	۱۷,۲۴۸ ↓
CHF	فرانک سوئیس	۱۱,۸۲۲ ↓
SEK	کرون سوئد	۱,۶۲۴ ↓
NOK	کرون نروژ	۱,۸۶۵ ↓
DKK	کرون دانمارک	۱,۹۲۶ ↓
AED	درهم امارات متحده عربی	۲,۰۶۶ ↑
KWD	دینار کویت	۴۰,۳۱۰ ↓
JPY100	یکصد ین ژاپن	۱۴,۶۵۵ ↑
HKD	دلار هنگ کنگ	۱,۴۵۰ ↑
OMR	ریال عمان	۲۹,۲۴۷ ↑
CAD	دلار کانادا	۱۱,۰۵۷ ↓
ZAR	راند آفریقای جنوبی	۱,۳۹۳ ↑
TRY	لیر ترکیه	۶,۰۷۰ ↑
RUB	روبل روسیه	۲۵۶ →
QAR	ریال قطر	۳,۰۹۳ ↑
AUD	دلار استرالیا	۱۱,۵۹۴ ↑
SAR	ریال سعودی	۲,۰۰۳ ↑
BHD	دینار بحرین	۲۹,۸۶۹ ↑
SGD	دلار سنگاپور	۸,۷۰۷ ↑
CNY	یوان چین	۱,۷۸۳ ↑
MYR	رینگیت مالزی	۳,۵۸۵ ↑
KRW1000	یک هزار وون کره جنوبی	۹,۷۱۹ ↑
EUR	یورو	۱۴,۳۲۲ ↓
BYR1000	یک هزار روبل بلاروس	۱,۳۳۰ ↑

را به دستکاری در ارزش پول ملی خود و رقابت تجاری ناعادلانه متهم می‌کند.

به نظر کارشناسان اقتصادی، کاهش تراز تجاری چین در سال ۲۰۱۱ می‌تواند فشارهای آمریکا برای افزایش ارزش یوان در برابر دلار را کاهش دهد.

اتحادیه اروپا در سال گذشته همچنان بزرگ‌ترین شریک تجاری چین باقی‌ماند و حجم مبادلات تجاری چین با اروپا به ۵۶۷ میلیارد دلار رسید که رشدی ۱۸/۳ درصدی را نشان می‌دهد. این میزان در فروش کالا به آمریکا بالغ بر ۴۶ میلیارد دلار یعنی رشدی ۹/۱۵ درصدی شد.

سفر دو روزه تیموتی گیتنر، وزیر خزانه‌داری آمریکا به چین با هدف جلب رضایت مقامات چینی به مشارکت در تحریم نفت ایران و همچنین مذاکره درباره معاملات دوجانبه چین و آمریکا انجام گرفت. قرار است گیتنر با نخست وزیر و وزیر دارایی چین ملاقات کند اما به نوشته نشریه «چاینا دیلی» و به نقل از مقامات مطلع دولت چین، بعید است که گفت‌وگوها در این دو عرصه به نتیجه‌ای منجر شوند.

کاهش نرخ رشد اقتصادی چین

بنا بر ارزیابی دویچه بانک آلمان، بی‌اطمینانی موجود در بازار و کاهش تجارت خارجی چین می‌تواند نرخ رشد اقتصادی چین در سال ۲۰۱۲ را به ۸/۳ درصد تنزل دهد. این ارزیابی می‌گوید که این رشد حتی در چهارماهه نخست سال بین ۶ تا ۷ درصد خواهد بود. به این معنا، چین نیز در برابر رکود اقتصادی موجود در سطح جهان، سر تعظیم فرود آورده است.

انتظار می‌رود آهنگ صادرات چین در سال جاری بازم کندتر از پیش شود. یک پژوهشگر چینی به آژانس خبری شینهوا گفته که این رشد در بهترین حالت تک رقمی خواهد بود. این در حالی است که در سال ۲۰۱۰، صادرات چین به رشد ۲۰ درصدی دست یافت و حجم آن به نسبت سال ۲۰۰۹ میلادی ۹/۱ میلیارد دلار شد. واردات نیز در سال‌های مورد مقایسه ۹/۲۴ درصد رشد نشان داده و به ۱/۷۴ میلیارد دلار رسیدند.

کارشناسان اقتصادی می‌گویند که کاهش تقاضای ناشی از بحران اقتصادی در آمریکا و همچنین بحران قروض دولتی در اروپا تراز تجاری چین را دست‌کم در ماه‌های آغازین سال جدید میلادی از این هم کمتر خواهد کرد. ون جیابائو، نخست وزیر چین پیش‌تر تصریح کرده بود که دولت قصد دارد در سال ۲۰۱۱ با کاهش وابستگی و اتکا به صادرات، روی مصرف داخلی و هزینه‌های بخش خصوصی تمرکز کند.

چین در برابر رکود اقتصادی جهانی تسلیم شد

بحران جهانی اقتصادی گریبان چین را نیز گرفته است. آهنگ رشد تجارت خارجی دومین غول اقتصادی دنیا در سال گذشته روندی کند را نشان می‌دهد. مازاد تجاری چین در سال ۲۰۱۱ کاهش یافته و بالغ بر ۱۵۵ میلیارد دلار می‌شود.

به گزارش دویچه وله، رکود اقتصادی موجود در جهان، اثر قابل



توجهی بر آهنگ رشد تجاری چین گذاشته است. آن‌گونه که اداره گمرک چین اعلام کرده است، صادرات چین در ماه دسامبر ۲۰۱۱ به نسبت سال پیش تنها ۴/۱۲ درصد رشد نشان می‌دهد. این کمترین حد از سال ۲۰۰۸ میلادی به بعد است. همچنین واردات این کشور در سال گذشته به نازل‌ترین سطح در ۲۶ ماه گذشته رسیده و نرخ ۱۱/۸ درصد را نشان می‌دهد.

دولتمردان چینی برای شکوفا ماندن تجارت خارجی و رشد صادرات خود، ارزش یوان را به طور عمدی و تصنعی پایین نگاه می‌دارند. این سیاست موجب می‌شود که کالاهای چینی به بهای ارزان در بازارهای جهانی به فروش برسند و محصولات اروپایی یا آمریکایی گران جلوه کنند.

آمریکا به‌عنوان غول شماره یک اقتصاد دنیا و اصلی‌ترین رقیب تجاری چین، به این سیاست انتقادهای جدی دارد و دولت این کشور

تمایل کشورهای منطقه برای جبران نفت ایران

وزیر خارجه دانمارک که کشورش به تازگی ریاست دوره‌ای اتحادیه اروپا را بر عهده گرفته، گفت که کشورهای نفت خیز منطقه حاضر به جبران نفت صادراتی ایران به اروپا هستند.



به نقل از مجله آنلاین اروپا، «ویلی سوئندال» اعلام کرد که اتحادیه اروپا بر آن است تا ۲۳ ژانویه (۳ بهمن‌ماه ۱۳۹۰) بخش نفت و بانکداری ایران را به خاطر برنامه هسته‌ای این کشور تحریم کند. سوئندال که در کپنهاگ و در جمع خبرنگاران صحبت می‌کرد، مدعی شد: دیگر کشورها در خلیج [فارس] مانند کویت، عربستان و غیره علاقه‌مند هستند تا در وضعیت کنونی تولیدات نفت خود را افزایش دهند. وی افزود: ما می‌دانیم که لیبی در حال احیای صنعت نفت خود و رساندن ظرفیت تولید به سقف قبل از جنگ در این کشور است و این تاثیر تحریم‌های نفتی ایران را بر کشورهای اروپایی مانند ایتالیا، اسپانیا و یونان که وابستگی بیشتری به نفت ایران دارند، نرم‌تر خواهد کرد. وزیر خارجه دانمارک با اشاره به تلاش جامعه جهانی برای فشار بر ایران گفت: ما می‌دانیم که کشورهای جنوب اروپا در وضعیتی هستند که اگر جایگزینی برای نفت ایران پیدا نکنند وضعیتشان بسیار وخیم خواهد شد. برای همین منظور ممکن است قطع وابستگی

به نفت ایران در چند مرحله صورت گیرد و به سه کشور اروپایی برای استقلال از نفت ایران زمان داده شود و وزرای خارجه اروپا در حال بحث در این باره هستند. این مقام اروپایی در عین حالی که مدعی شد هدف تحریم‌ها بازگرداندن ایران به پای میز مذاکرات است، گفت: ما می‌دانیم که اگر ایران به دنبال تسلیحات هسته‌ای برود دیگر کشورهای منطقه هم به سوی این‌گونه تسلیحات حرکت خواهند کرد.

مؤسسه حسابداری اویسی مدبّر (لندن)

عضو انجمن حسابداران انگلیس

با مشارکت خانم مینا کوچکی

✓ 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

Principal Accounting
7 Time House,
56B Crewys Road,
Golders Green, NW2 2AD
Tel: 0208 209 1919
Email: ovace@principalaccounting.co.uk,
Website: www.pincipalaccounting.co.uk

به یاد داشته باشید فقط از صرافی‌های معتبر جهت نقل و انتقال پول خود استفاده نمایید



تجلیل از نویسنده سویسی با جایزه فرهنگی ایتالیا

به نقل از خبرگزاری سوییس، کتاب «اقتصاد جانانه . چرا علم اقتصاد وجدان می طلبد» که در ایتالیا با عنوان «صداقت» به چاپ رسید، به یک کتاب پرفروش بدل شده است.

هیات داوران این جایزه که «وی.اس.نایل» نویسنده انگلیسی تریندادی تبار و برنده جایزه نوبل نیز از اعضای آن است ، با اهدای این جایزه از این نویسنده تجلیل به عمل می آورند.

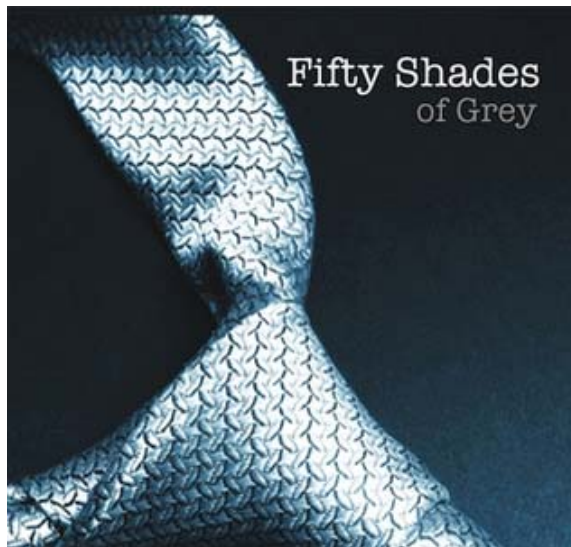
در بیانیه هیات داوران این جایزه آمده است : «کونگ» از ارزش های جهانی در عالم اقتصاد پشتیبانی می کند و در این زمینه بیانیه ای برای یک اخلاق جهانی در زمینه اقتصاد را به گردش می اندازد و یادآور می شود که بازار کسب و کار نیز نیازمند قوانین رفتاری روشن و پذیرفته شده از سوی هر فرد است.

جایزه فرهنگی «نونینو» که ۸ هزار یورو ارزش دارد در تاریخ ۲۸ ژانویه (۸ بهمن) در «پاویا داودینه» به «کونگ» اعطا می شود. از برندگان پیشین این جایزه که از سال ۱۹۷۵ اهدا می شود می توان به نوربرت الیاس، هانس یوناس ، لشک کولاکوفسکی ، زیگفرد لنتس، کلود لوی-استروس ، ریگوبرتا منچو و بورگه سمپرون اشاره کرد.

«هانس کونگ» در ۱۹ مارس ۱۹۲۸ در کانتون لوتسرن سوییس دیده به جهان گشود. او استاد بازنشسته دانشگاه «ابرهارد کارل» در توینگن و رییس و بنیانگذار بنیاد اخلاق جهانی است. او از مشهورترین عالمان الهیات کلیسای کاتولیک و منتقدان کلیسا است که تا کنون موفق به کسب جوایز بسیاری شده و چندین جلد کتاب نیز به رشته تحریر درآورده که تازه ترین آن ها کتاب «آیا کلیسا هنوز نجات بخش است؟» منتشرشده به سال ۲۰۱۱ در انتشارات «پیپر» مونیخ است.

رمان انگلیسی هالیوود را به تکاپو واداشت

به نقل از آکتوالیته، ای ال جیمز نویسنده جوان بریتانیایی رمان نخستش «پنجاه سایه گری» را بدون استفاده از یک ناشر یا



یک آژانس پخش کتاب که به سختی در آمریکا باورپذیر است، در ماه مه ۲۰۱۱ منتشر کرد و بنا به گزارش پابلیشرز ویکلی تاکنون موفق به فروش ۳۰ هزار نسخه از آن شده است. چنین موفقیتی برای رمان اول یک نویسنده که در حال حاضر هزاران نسخه از آن چه به صورت چاپی و چه به صورت دیجیتال در حال دست به دست شدن است، سازندگان هالیوودی را واداشته حقوق ساخت اثری اقتباسی بر اساس آن را از نویسنده تهیه کنند.

هم‌اکنون سازندگان هالیوودی در حال مذاکره با والری هاسکین کارشناس سینما و تلویزیون آمریکا و وکیل نویسنده در آمریکا هستند تا حقوق اثر به یکی از آن‌ها عرضه شود. قصه ملودرام رمان داستان عشق دانشجوی ادبیات جوانی به نام آناستازیا استیل به ترجمی به نام کریستین گری است که تحسین بسیاری از خوانندگان را در محافل کتابخوانی مجازی در اینترنت به برانگیخته است.

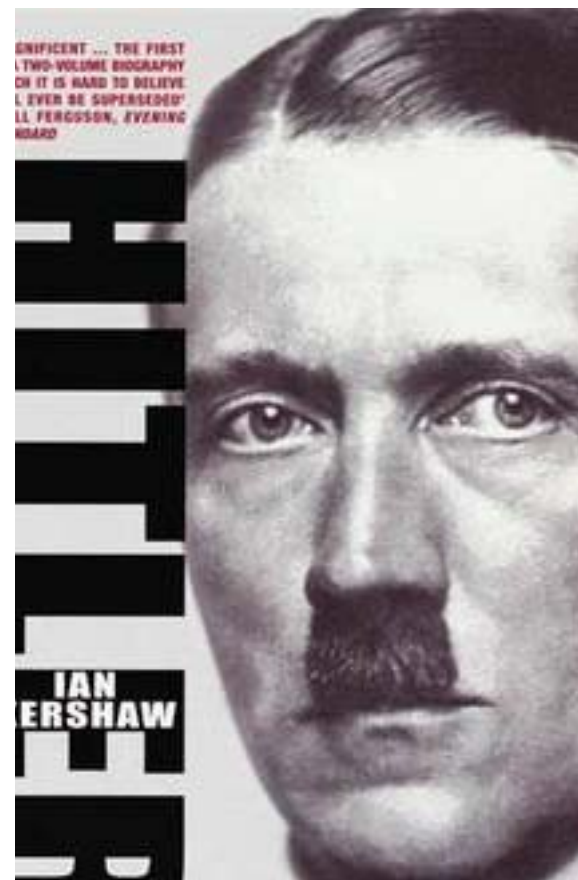
در حال حاضر کسی نمی‌داند چه سرانجامی در انتظار نخستین رمان ای.ال.جیمز خواهد بود اما همگی بدون ذره‌ای تردید آینده‌ای روشن برای آن پیش‌بینی می‌کنند. «رایترز کافی شاپ» (کافی‌شاپ نویسندگان) ناشر کم‌آوازه کتاب نیز برای چنین استقبالی از یک نویسنده ناشناس بسیار ابراز خرسندی کرده است.

ادامه جنگ تا سقوط» که چندی است به آلمانی نیز ترجمه شده، باز هم در جستجوی ردپای هیتلر است، ولی این بار بر روحیه و فرهنگ و جامعه آلمانی. پرسش اصلی‌ای که «ایان کرشاو» در این راستا در کتاب خود مطرح می‌کند، پیرامون وضعیت اجتماعی آن دوران آلمان دور می‌زند: «چرا در آلمان، تا آخرین لحظه جنگ همه‌چیز به‌طور عادی در جریان بود؟» حتی تا ماه آوریل سال ۱۹۴۵، حقوق‌های کارمندان دولت مرتب پرداخت می‌شد؛ ارکستر سمفونی برلین در سالن باشکوه موسیقی این شهر برنامه اجرا می‌کرد؛ تیم ورزشی بایرن مونیخ با تیم‌های کشورهای دیگر مسابقه می‌داد و اغلب برنده می‌شد و کارخانه‌های اسلحه‌سازی با ظرفیت کامل مشغول تولید سلاح‌های مختلف و گلوله‌های مرگبار بودند.

حتی در روند تأمین مواد غذایی و سوخت و سوز و وسایل رفت و آمد مردم، با وجود کمبودهای گذرا و محدود، تغییر چشمگیری به وجود نیامد. کرشاو در این چارچوب می‌پرسد، چرا آلمانی‌ها تا پایان جنگ، مثل نوامبر سال ۱۹۱۸ در دوران جنگ جهانی اول، علیه هیتلر و نازی‌ها نشوریدند؟ و پاسخ می‌دهد: «ترور، رعب و وحشتی که دستگاه ناسیونال سوسیالیسم در دوران حکومت خود به‌راه انداخته بود، چنان مرعوب‌کننده بود که تصور مقاومت و اعتراض را هم ناممکن می‌ساخت.» این تاریخ‌نگار، سپس به مقایسه وضعیت اجتماعی آلمان در دو جنگ بین‌المللی می‌پردازد و استدلال می‌کند: «وضعیت سال ۱۹۱۸ با ۱۹۴۵ در آلمان به‌کلی فرق می‌کرد. تفاوت اصلی این دو دوره در این است که آلمان در سال ۱۹۱۸ حکومتی پارلمانی داشت، احزاب سیاسی آزاد بودند و حتی جنبش صلح، شکل گرفته بود. از آن گذشته در این دوران، گشتاپویی وجود نداشت و سربازان بیگانه به خاک آلمان راه نیافته بودند.» به نظر کرشاو، فشار این عوامل و خوف و ترس حاکم بر جامعه ناسیونال سوسیالیستی آلمان، کافی بود که «تصور هرگونه مقاومت انقلابی» را حتی تا آخرین هفته‌های جنگ از بین ببرد. این تاریخ‌پژوه بریتانیایی در کتاب ۷۰۰ صفحه‌ای خود، همچنین به بررسی روحیه‌ی فرمانبرداری در ارتش رایش سوم می‌پردازد و دلایل حرف‌شنوی ژنرال‌های نازی را از فرمان‌های بی‌رحمانه و بی‌ربط هیتلر مورد بررسی قرار می‌دهد.

ایان کرشاو همچنین بر این باور است که نازی‌ها در سوء تعبیر مفاهیم قدیمی چون شرافت و وظیفه نظامی با کارایی بی‌مانندی عمل کردند و در تلقین آن به سربازان هم موفق بودند. این تاریخ‌پژوه، در این رابطه از ساختاری بودن فرمانبرداری در آلمان سخن می‌گوید و در مقایسه آن با اطاعت فاشیستی در ایتالیا می‌نویسد: «مسئولیتی در تمام دوران حکومتش، می‌بایست دیدگاه‌های ویکتور امانوئل سوم، پادشاه ایتالیا را رعایت کند. این به معنای تقسیم قدرت بود. در حالی که هیتلر موظف به حساب‌پس‌دادن به هیچ فرد و مرجعی نبود.»

نگاه «ایان کرشاو» در کتابی تازه به آلمان هیتلری از زاویه ای دیگر



یک تاریخ‌نگار بریتانیایی در کتاب جدید خود با عنوان «پایان؛ ادامه جنگ تا سقوط»، مسئله فروپاشی حکومت هیتلری در آلمان را از دیدی تازه مطرح می‌کند و نشان می‌دهد، چرا آلمانی‌ها تا آخرین لحظه جنگ علیه نازی‌ها نشوریدند؟

نام «ایان کرشاو» به عنوان تاریخ‌پژوهی صاحب‌نظر هنگامی که کتاب ۲۰۰۰ صفحه‌ای خود را در باره زندگی هیتلر در سال‌های آخرین دهه ۹۰ میلادی منتشر ساخت، بر سر زبان‌ها افتاد. این پژوهشگر ۶۸ ساله بریتانیایی، در کتاب جدید خود با عنوان «پایان؛

انجمن خوشنویسان مجمع کهن ایرا

شعبه لندن

باجاری رانینی فرهنگی ایران در لندن

کلاسهای حضوری و مکاتبه ای خوشنویسی برگزار می کند

علاقمندان جهت ثبت نام ، اطلاع و هماهنگی بیشتر همه روزه می توانند
با شماره تلفن های ۰۷۹۶۲۳۹۲۲۲۰ و ۰۲۰۷۶۰۸۰۷۰۷ تماس حاصل نمایند
وب سایت انجمن www.aklondon.co.uk

چهارشنبه ها از ساعت ۴ الی ۵ بعد از ظهر
دفتر انجمن خوشنویسان لندن
55 - 57 BANNER STREET, LONDON, EC1Y 8PX

جمعه ها از ساعت ۴ الی ۶ بعد از ظهر
مجمع آموزشی ایران
100 CARLTON WALE, LONDON, NW6 5HE

شنبه ها از ساعت ۴ الی ۶ بعد از ظهر
کلون توحید لندن
30-32 SOUTHERN ROAD, LONDON, W6 0PH



با آبونمان (اشتراک) هفته نامه پرشین،

به گسترش فرهنگ و هنر ایرانی جدای از هرگونه گرایشهای سیاسی و مذهبی،
کمکی وافر می کنید.

به بهانه سالروز درگذشت «آگاتا کریستی»

آگاتا کریستی، جنایی نویسنده سنت گرا



بخش بود. از همان اوان کودکی داستان های عجیب و شگفت انگیزی ابداع و برای دیگران بازگو می کرد. مادرش که خیلی زود متوجه قریحه دخترش شد در انتخاب خواندنی های مناسب به او کمک می کرد و وی را به نوشتن برمی انگیزت و تشویق می کرد. یک بار که آگاتا دچار آنفلوآنزای شدیدی شده بود و مجبور بود در رختخواب بماند و این وضع برایش ملال آور بود، مادرش به او گفت: «بهترین کار این است که داستان بنویسی. فکر نکن از پس این کار بر نمی آیی! مطمئناً می توانی!»

این کار به مذاق آگاتای کوچک خوش آمد. او پس از آن سال ها از سرودن اشعار احساساتی و نوشتن داستان های هراس آور تیره و تاریک - به پیروی از سنت درخشان و طولانی داستان های ارواح انگلیسی - لذت می برد. وقتی ۱۶ سالش شد مادرش او را به مدرسه ای در پاریس سپرد و او آنجا به جز فراگیری درس های اصلی به یادگیری آواز و پیانو نیز پرداخت. از بخت خوش طرفداران پر و پا قرص رمان های جنایی نسل های بعد، او خیلی زود دریافت که قریحه نویسندگی اش بسیار بر استعداد موسیقی اش می چربد، بنابراین به نوشتن داستان ها ادامه داد و هر از چندی یکی از آنها را منتشر می کرد.

در یک زمستان که با مادرش در شهر قاهره اقامت داشت نوشتن رمانی با تعداد بی شماری شخصیت های مختلف را شروع کرد، اما از آنجا که از پیشرفت کارش رضایت نداشت آن را ناتمام در کشوی میزش گذاشت. در سال ۱۹۱۴ با «آرکیبالد کریستی» که عضو ارتش سلطنتی بریتانیا و مردی خوش قیافه و خودساخته بود ازدواج کرد. حوالی پایان جنگ جهانی اول - که به عنوان پرستار در بیمارستان های نظامی صلیب سرخ در انگلستان و فرانسه سپری کرد - نوشتن نخستین رمان کارآگاهی اش را شروع کرد. در واقع حرف خواهرش - که مدعی بود هیچ رمان کارآگاهی نیست که او از همان ابتدا پایانش را حدس نزنند - او را به نوشتن این رمان ترغیب کرده بود. رمان «رسوایی پررمز و راز استایلز» در سال ۱۹۲۱ منتشر شد و حاصل آن قرارداد کریستی با یکی از ناشران بزرگ لندن بود. درست در همان ابتدای پیشرفت نویسندگی اش کریستی شخصیت موسیو هرکول پوارو را خلق کرد، کارآگاه قدکوتاه، چابک و خودپسند بلژیکی با ظاهر و قیافه ای خاص که راز تمام جنایت ها را به کمک «سلول های کوچک و خاکستری» مغزش

چنانچه بخواهیم درباره اندازه محبوبیت آثار آگاتا کریستی تحقیق کنیم مطمئناً به نکته غافلگیرکننده ای برمی خوریم. آنچه سرآرتور کانن دوئل با کارآگاه فوق العاده اش شرلوک هولمز یا ادگار والاس با تعداد بی شمار کارآگاهانش، کمیسرها، قاتل های مجنون، قتل های زیرکانه و آلات قتاله بی نظیرش موفق به انجامش نشد، آگاتا کریستی بدان توفیق یافت: او از لحاظ بالا بودن شمارگان آثارش، از زمانی که ادگار آلن پو در سال ۱۸۴۱ این ژانر ادبی را با انتشار داستان «قتل های خیابان مورگ» بنیان گذارد، تاکنون بر قله ای بی رقیب ایستاده است. بر طبق بررسی که سازمان یونسکو در گذشته انجام داده و این بررسی در ارتباط با گستردگی آثار ادبیات جهان است - البته ادبیات به مفهوم مجموع آثار نوشتاری ملل، نه آنچه برخی از منتقدان ادبی به معنای برگزیده ای از آثار فراملی و جاودانه از آن سخن می گویند - آثار کریستی با ترجمه به ۱۰۹ زبان خارجی در مکان سوم جای دارد. در سال ۱۹۵۰، هنگامی که او پنجاهمین رمانش را با نام «قتلی اعلام نشده» انتشار داد، مجموع کتاب های منتشر شده اش به زبان های مختلف را بیش از ۱۰۰ میلیون نسخه تخمین زده بودند. اما اخیراً طبق آنچه ماتیو پرچارد، نوه و وارث او در وب سایت رسمی آگاتا کریستی آورده براساس گمانه زنی ها تعداد آثار فروخته شده این بانوی نویسنده انگلیسی به رقم حیرت انگیز حدود ۲ میلیارد نسخه می رسد. این موفقیت به راحتی قابل درک نیست، چرا که آگاتا کریستی تقریباً هیچ چیز واقعاً جدیدی را به این ژانر ادبی نیفزوده است. او - به استثنای چند مورد - همان شکل های سنتی، قدیمی و کاملاً انگلیسی را در آثارش حفظ و رعایت کرده است. قتل های داستان های وی غالباً در خانه هایی متروک با سبک و معماری ویکتوریایی اتفاق می افتند و قاتل که هویتش در طول داستان نباید لو برود، در انتها توسط کارآگاه پلیس، به عنوان حافظ قانون و نظم، فاش می شود. البته پیش از آن کارآگاه در یک استنتاج درخشان خواننده را از آنچه وی براساس شواهد پراکنده شده در سطور پیشین باید متوجه شده باشد آگاه می سازد. گاه حتی هوش فوق العاده شرلوک هولمز نیز به خواننده در حل معما کمکی نمی کند، اگر نویسنده و کارآگاه عزمشان را برای به خطا انداختن خواننده جزم کرده باشند. راز محبوبیت آگاتا کریستی احتمالاً در این نکته نهفته است که وی مقوله قتل در ادبیات جنایی را به میان شهروندان عادی جامعه آورده، آن را از حالت جنایی زنده و هولناک بیرون آورده و با تخیل سرشار به آن شکلی زیبا بخشیده، بدون آن که از هیجان ضروری آن بکاهد.

اما عنصر «برانگیختن هیجان» - به آن مفهومی که مثلاً در آثار ادگار والاس دیده می شود - در رمان های کریستی به ندرت به چشم می خورد. یکی از همکاران جنایی نویسنده کریستی یک بار قاعده موفقیت او را با این جمله وصف کرده است: «آگاتا کریستی در آثارش مستقیماً کنجکاوی ذاتی و صادقانه ما انسان ها را مخاطب قرار می دهد.» آگاتا ماری کلارسیا میلر در سال ۱۸۹۱ در شهر تورکی (Torquay)، که یک تفرجگاه ساحلی و نیز استراحتگاه درمانی در ساحل جنوبی انگلستان است و در منطقه سرسبز «دون» (Devon) قرار دارد، چشم به جهان گشود. آنگونه که خود او بعدها نوشت دوران کودکی را با سعادت و خوشبختی بسیار گذراند. او نیاز نداشت به مدرسه برود چون در خانه مادرش به او درس می داد، که این برای آگاتای کوچک بسیار مسر



ندهد. خلاصه ای از این قواعد به قرار زیر است:

□ خواننده و کارآگاه باید در کشف و حل معما دارای امکاناتی برابر باشند. تمام وقایع باید به صورت آشکار تشریح شود!

□ از به کار بردن سموم ناشناخته و یا خیلی مشخص و نیز آوردن چینی های عجیب و غریب در داستان باید خودداری شود.

□ در هر رمان کارآگاهی نویسنده مجاز نیست بیش از یک پستو یا اتاق مخفی را مورد استفاده قرار دهد.

□ فرد جنایتکار باید در نخستین بخش داستان ظاهر شود. اما او نباید افکار خواننده را بیش از حد معمول به خودش مشغول کند.

□ جنایتکار نباید هیچ نوع استعداد مافوق طبیعی داشته باشد، این مسأله در مورد کارآگاه نیز صادق است.

□ استفاده نویسنده از برادران دوقلو و همزاد ممنوع است، مگر این که آنها از چشم خواننده پنهان شوند یا این که نویسنده به طور آشکار آنها را معرفی کند.

□ جنایتکار نباید از روی دیوانگی مرتکب جنایت شود. نویسنده باید بتواند جنایت را به گونه ای قابل باور برای خواننده توضیح بدهد.

□ کارآگاه مجاز نیست خود دست به جنایت بزند. متأسفانه تنها شمار کمی از این نویسندگان قواعد فوق را رعایت کردند. این قواعد برای خواننده شرکت کردن در بازی لذتبخش یافتن جنایتکار را در چاردیواری امن خانه اش ممکن می گرداند.

برملا می کند و همزمان زبان انگلیسی را مورد سخت ترین حملات و انتقادهای قرار می دهد. پوارو شخصیت محوری بیش از ۵۰ رمان دیگر او قرار گرفت و به لحاظ شمارگان موفق ترین کارآگاه دنیا شد، اگرچه این توفیق نصیبش نشد که به شهرت افسانه ای شرلوک هولمز یا کارآگاه مگره دست یابد.

در سال های بعد ۵ رمان دیگر از وی منتشر شد و آگاتا کریستی کم کم احساس کرد به یک نویسنده واقعی تبدیل شده است. اما هنوز زمان موفقیت بزرگ فرانسیده بود. در سال ۱۹۲۶ با انتشار «قتل راجر آکروید» این امر اتفاق افتاد. این رمان اثری درخشان بود با یک رمزگشایی حیرت آور که خواننده به علت فقدان شواهد و قرائن کافی در گشودن معمای داستان ناتوان می ماند. این تنها پوارو است که به کمک سلول های کوچک خاکستری اش - و نیز با روشی که بیشتر متکی بر شمع کارآگاهی اوست تا عقل و منطق - در کشف قاتل توفیق می یابد: قاتل همان دکتر شپارو، پزشک ساده لوح و قابل اعتماد دهکده است که خود راوی کل رمان می باشد. این کتاب نه تنها مورد استقبال گسترده مردم قرار گرفت، بلکه همکاران نویسنده نیز توجه خاصی به آن مبذول داشتند. در کافه «کریتریون» واقع در منطقه «پیکادلی» اعضای کلپ تازه تأسیس «کارآگاه» گرد هم جمع شدند و به طور مفصل و پرشور موجه بودن ایده بانو کریستی را (این ایده که شخصیتی که کمترین سوء ظن را در رمان برمی انگیزد در واقع قاتل است!) مورد بحث و تبادل نظر قرار دادند، هرچند همه آنها به مهارت فوق العاده نویسنده در به کار بردن این ترفند اذعان داشتند. اعضای این کلپ به مدیریت دوروتی سایرز، آوستین مزیم، گیلبرت کیت چسترتن و پیتر رونالد کنوکس سرانجام در مورد قواعد رمان کارآگاهی به توافق رسیدند؛ قواعدی که هر نویسنده خواهان ورود به این کلپ باید در مراسمی تشریفاتی تعهد می کرد که در حفظ و به کارگیری آنها تردیدی به خود راه

خانه ترجمه (لندن)



Reg. no. 06066025

ترجمه و ویرایش کلیه مدارک، کتب، مقالات، پایان نامه
ترجمه شفاهی در محل یا تلفنی
(کلیه زبانها منجمله انگلیسی، فارسی، دری، پشتو)

مطمئن، سریع و با هزینه ای عادلانه
دارای مجوز تأسیس در انگلستان

آیا برای ترجمه مدارک خود با مشکل مواجه شده اید؟

مدارک خود (صورتحساب بانکی، شکایت نامه، دادخواه، وصیت نامه، گواهی ازدواج و طلاق، گواهی فوت، گواهی انحصار ورثه، دیپلم، ریز نمرات مدرسه و دانشگاه، سند مالکیت، سند خانه و...) را برای ترجمه به ما بسپارید.
"خانه ترجمه" برای تسهیل کار شما مشتریان عزیز از طریق ایمیل، فاکس و پست خدمات ترجمه ارائه می کند و نیازی به حضور در محل نیست.

دکترمریم تقوی - دارای دکترای ترجمه از دانشگاه سالفورد انگلستان
Translation All languages inc. Persian, English, Dari, Pashtu

تلفن و فاکس ۰۱۸۹۵-۴۷۰۳۱۸

موبایل: ۰۷۸۲۸۸۸۹۳۹۵

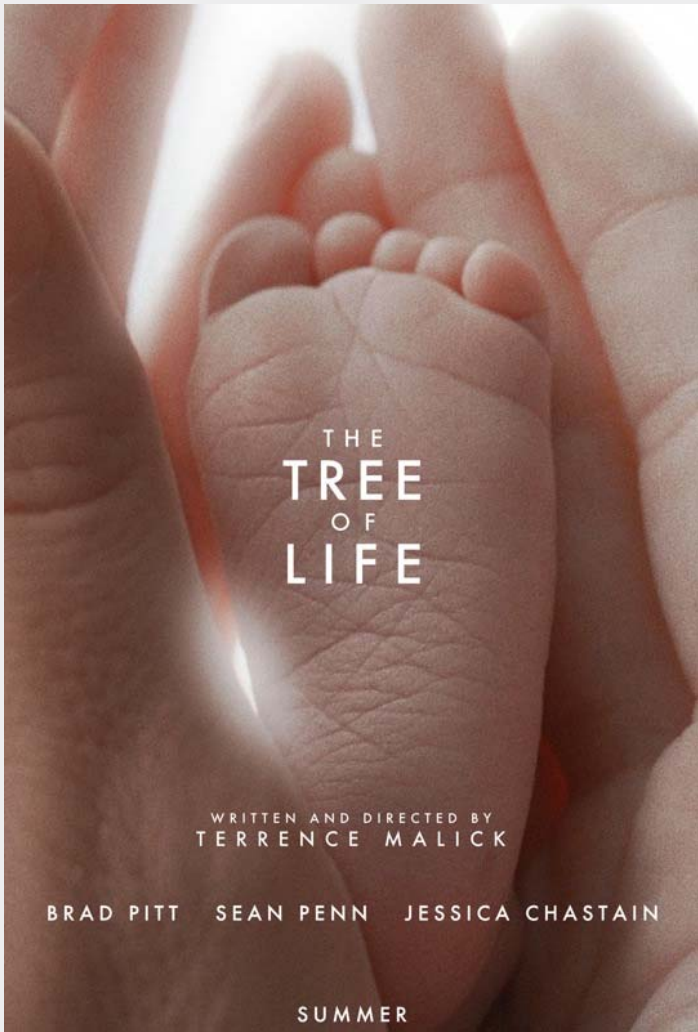
ایمیل: info@translation-house.com

وب سایت: www.translation-house.com



«درخت زندگی» بهترین فیلم سال ۲۰۱۱ شد

انجمن منتقدین فیلم تورنتو جایزه بهترین فیلم سال ۲۰۱۱ را به «درخت زندگی» اعطا کرد.



پانزدهمین مراسم سالانه اعطای جوایز انجمن منتقدان فیلم تورنتو چهارشنبه گذشته برگزار شد و فیلم «درخت زندگی» ساخته ترنس مالیک، برنده نخل طلای کن جایزه بهترین فیلم سال را دریافت کرد. جوایز بخش‌های بهترین کارگردانی و بهترین فیلم سال ۲۰۱۱ انجمن منتقدان فیلم تورنتو نیز به «درخت زندگی» رسید. «درخت زندگی» که آن را باید در حقیقت وصیت‌نامه سینمایی مالیک دانست، دو روایت داستانی و مستند به موازات هم پیش می‌روند و در آخر به نقطه‌ی واحدی می‌رسند.

فیلم تقریباً بدون دیالوگ است و در قسمت‌های مربوط به خانواده آمریکایی، با صدای فرزند بزرگ خانواده (شان پن) و یا مادر سوگوار آن‌ها روایت می‌شود که با لحن اندوهناک و شکوه‌انگیزی، درباره مرگ یکی از کودکان خانواده و فقدان او حرف می‌زند. چهل سال پس از استتلی کوبریک، اینک ترنس مالیک، با استفاده از تکنولوژی جدید، داستان پیدایش جهان را به شگفت‌انگیزترین شکل بیان می‌کند. تصاویر مربوط به آسمان و کهکشان‌ها که آمیزه‌ای از رنگ‌ها و نورهای کریستالی است، خارق‌العاده و حیرت‌انگیز است. ساختن این فیلم سه سال طول کشیده و پنج نفر تدوین آن را انجام داده‌اند.

به گزارش اسکرین دلی، میشله ویلیامز برای بازی نقش مرلین مونرو در «هفته من با مرلین» جایزه بهترین بازیگر نقش اول زن را کسب کرد و مایکل شانون هنرپیشه «پناه بگیر» ساخته جف نیکولاس بهترین بازیگر نقش اول مرد انجمن منتقدان فیلم تورنتو را به دست آورد.

جیسکا چاستین برای بازی در «درخت زندگی» جایزه بهترین بازیگر نقش مکمل زن را از آن خود کرد. جایزه بخش بهترین بازیگر نقش مکمل مرد انجمن منتقدان فیلم تورنتو ۲۰۱۱ نصیب کریستوفر پلامر بازیگر «تازه‌کارها» شد. استیو زیلیان و آرون سورکین برای نوشتن فیلمنامه «مانی‌بال» به صورت مشترک شایسته دریافت جایزه بهترین فیلمنامه این انجمن شناخته شدند. جایزه بهترین فیلم خارجی امسال نیز به «اسرار لیسبون» ساخته راثول روئیز، کارگردان فقید شیلیایی رسید. این فیلم که جایزه فیلم معروف لویی دلوک فرانسه در سال گذشته را کسب کرده است، براساس رمانی از یک نویسنده پرتغالی قرن نوزدهم ساخته شده است. استیون اسپیلبرگ نیز جایزه بخش بهترین انیمیشن را برای ساخت «ماجراهای تن‌تن» از آن خود کرد.

آسیبی که در حال حاضر آن را به نابودی کامل کشانده است. پس از این که برخی از مدیران و اعضای آن جای خود را ثابت دیدند و منافعی را حاضر، بر آن شدند تا این خانه را به تملک خود درآورند. از طرفی اختلافات داخلی خانه سینما چون خوره به جانش افتاد و از درون آن را سست کرد. تفاوت تفکر سیاسی بین اعضای خانه سینما و معاونت سینمایی باعث شد، منافع سینمای ایران فدای درگیری‌های سیاسی شود. اگر اختلافات تنها صنفی و سینمایی بود، هر چقدر هم که حاد بود، می‌شد به طریقی آن را حل کرد، اما آتش اختلافات سیاسی، تنها خاکستر به جای می‌گذارد که گذارده است. تغییر اساسنامه خانه سینما، آن هم از طریقی کارشناسی نشده، اشتباه مهلکی بود که سرانجام دامن آن را گرفت.

خانه سینما به جای تعجیل در این کار، باید خود را از وابستگی به بودجه دولتی خلاص می‌کرد، بعد تصمیم به تغییر اساسنامه می‌گرفت. اینکه خانه سینما، تشکیلی مستقل باشد، رودرروی دولت هم قرار بگیرد و با بودجه خود دولت با آن بجنگد، امری عجیب است که هیچ فرد و گروهی حاضر نیست به آن تن دهد. خانه سینما با چه انگیزه‌ای دست به این

هیاهو برای هیچ

رضا اورنگ

خانه سینما از جایی ضربه خورد که باید می‌خورد. فاصله گرفتن از فعالیت‌های صنفی و گرایش به امور سیاسی، نقطه ضعف بزرگ خانه سینما بود که از همین نقطه هم ضربه خورد. تشکیلی که ادعای صنفی بودن دارد، چرا باید به یک ارگان سیاسی تبدیل شود؟ آن هم ارگانی که هر کدام از اعضایش ساز مخالف خود را می‌زنند.

خانه سینما از جایی ضربه خورد که باید می‌خورد. فاصله گرفتن از فعالیت‌های صنفی و گرایش به امور سیاسی، نقطه ضعف بزرگ خانه سینما بود که از همین نقطه هم ضربه خورد. تشکیلی که ادعای صنفی بودن دارد، چرا باید به یک ارگان سیاسی تبدیل شود؟ آن هم ارگانی که هر کدام از



کار زده خدا می‌داند، اما آنچه مسلم است مبادرت به این کار، از ذهنی فعال، پویا و سالم ترشح پیدا نکرده است. تغییر اساسنامه و رویه خانه سینما و انحلال آن از طرف وزارت ارشاد، هیچ‌کدام جای دفاع ندارد. تمام اینها هیاهویی برای هیچ است، زیرا دیگر چیزی از سینمای ملی باقی نمانده که برای به دست آوردن آن با هم بجنگند! حال که کار به اینجا رسیده، بهتر این است اندیشه‌ای نو جایگزین آن تفکرهای پوسیده شود. باید قانونی نوشته و در مجلس به تصویب برسد تا سینما نیز در چارچوب قانونی به فعالیت خود ادامه دهد. در این صورت وظیفه بخش دولتی کاملاً شفاف خواهد شد. بخش خصوصی هم می‌تواند در پناه این قانون برای خود تشکیلی کاملاً مستقل و غیر وابسته تشکیل دهد و با پول خود به فعالیت بپردازد.

با وجود قانون، هیچ کدام از بخش‌های دولتی و غیردولتی نمی‌توانند در کار یکدیگر دخالت کنند. بخش خصوصی با سرمایه‌گذاری می‌تواند به فعالیت سینمایی و صنفی خود ادامه دهد. بخش دولتی نیز می‌تواند با استفاده از بودجه خاص خود، کارهای زیربنایی برای سینما انجام داده، از سینمای ایرانی - اسلامی حمایت کرده و برای ساخت فیلم‌های فرهنگی سرمایه‌گذاری کند. اعلام انحلال خانه سینما از طرف دولت را باید به فال نیک گرفت که به نفع همه است، به خصوص خانه سینما. زیرا تکلیف سینما با این عمل معلوم شد. بهتر است از این به بعد دلسوختگان واقعی سینما در بخش خصوصی، در فکر تشکیلی مستقل و غیر وابسته و دلسوختگان دولتی هم به فکر بازسازی زیر ساخت‌های اصلی سینما باشند.

منبع: بانی فیلم

اعضایش ساز مخالف خود را می‌زنند.

آنچه مسلم است، این است که از رفتار و برخورد بین معاونت سینمایی و خانه سینما به هیچ وجه نمی‌توان دفاع کرد، زیرا چیزی وجود ندارد تا از آن دفاع کرد. رفتارهای غیر اصولی و برخوردهای کودکانه سیاسی، نشان از عناد و لجبازی هر دو گروه دارد که جایی برای دفاع باقی نمی‌گذارد.

حمایت‌های بی‌دلیل برخی از افراد و ارگان‌ها از طرفین درگیر، آتش این درگیری را بیش از پیش شعله‌ور کرد، زیرا طرفداری آنها از دو طرف، تنها برای رسیدن به اهداف خود بود. اوضاع آن قدر نامناسب شد که هیچ ریش سفیدی جرات نکرد قدم پیش گذاشته، حداقل آتش این درگیری را کم کند. برای اینکه مطمئن بودند ریش سفیدشان به آتش کشیده و به آن جسارت خواهد شد. همه می‌دانند که آغاز و ادامه این درگیری‌ها برای اعتلای سینما نیست، بلکه برای نابودی آن است. هر دو گروه تلاش مضاعف دارند سینمای ایران را به نابودی بکشند که در این کار گوی سبقت را از یکدیگر ربوده‌اند.

مشکل اصلی از روزی آغاز شد که پایه سینما بر آب نهاده شد. تعجیل در بنا کردن این خانه باعث شد تا این مهم، کارشناسی نشده از قوه به فعل در آید. آن زمان که اساسنامه این تشکیلی تصویب شد، نقطه ضعف‌های زیادی داشت که ضعیف‌ترین آن، وابستگی به بودجه دولتی بود. سینمایی که تاروپودش از بودجه دولت بود، حالا تشکیلی داشت که دستش درازتر از همیشه به سمت دولت بود و چشم به مرحمت آن داشت. نشستن مدیران کار نابلد بر مسند خانه سینما، تصمیم‌گیری‌های نادرست و نگاه به منافع شخصی آنان باعث شد، بدنه سینمای ایران دچار آسیب‌های شدید شود.

با هنر مینیمال آشنا شویم

کاوه رهنما

هنر مینیمال شاخه ای از هنرهای مختلف بخصوص نقاشی و موسیقی است که حدوداً از دهه ۱۹۶۰ بطور رسمی پای به عرصه هستی نهاد. در این سبک هنری، المانهای سازنده اثر تا حد ممکن به سمت المانهای پایه ای تنزل پیدا میکنند. در نظر داریم راجع به این سبک هنری در موسیقی صحبتی داشته باشیم اما برای درک بهتر، پیش از بحث ورود به بحث موسیقی، نگاهی داریم به این موضوع در سایر رشته های هنری. هنر مینیمال از مهمترین حرکت‌های هنری پس از جنگ جهانی دوم بشمار می آید که در آمریکا شکل گرفت و تاثیر بسیار زیادی در فعالیت های طراحان، معماران، موسیقیدانان، نقاشان، نویسندگان و ... گذارد.

□ نقاشی مینیمال

یک اثر نقاشی مینمال عموماً از اشکال ساده هندسی تشکیل شده است که در آن تعداد بسیار محدودی رنگ مشاهده می شود. به نمونه ای از کارهای مارک روتکو (Mark Rothko) از صاحب سبکهای این هنر که در شکل اول آورده شده است توجه کنید. او می گوید :

"من یک نقاش آبستره (Abstract) نیستم و علاقه ای به ارتباط میان رنگها و شکله ندارم. تنها چیزی که برای من مهم است بیان احساسات ساده و اولیه انسان در رابطه با سرنوشت، بدبختی، شادی و ... است؛ نقاشی باید معجزه آسا باشد."

امروزه شما در طراحی انواع لوازم منزل نیز تاثیر این هنر را بخوبی مشاهده می کنید. این سبک از طراحی لوازم منزل بر خلاف سبکهای قدیمی تر سادترین شکل ممکن را دارا هستند و جالب اینجاست که بسیاری از مردم از داشتن آنها لذت می برند.

□ ادبیات مینیمال

تاثیر جریان مینیمال بر هنر ادبیات نیز بسیار جذاب است. نویسنده این سبک هنری با پرهیز از بکار برد قیود و دیگر اطلاعات غیر ضروری، علاوه بر اینکه داستان خود را ساده و کوتاه تر تهیه می کند به خواننده این اجازه را می دهد که در بسیاری از موارد خود قسمتهایی از داستان را با دیدگاه شخصی تصور یا درک کند، او را مجبور می کند که در قسمتهایی از داستان تصمیم بگیرد و مسیری را برای ادامه انتخاب کند.

شخصیت هایی که در این گونه داستانها یا رمانها وجود دارند عموماً افراد عادی هستند و در میان آنها هرگز یک شاهزاده، یک کارگاه بسیار باهوش، یک فرشته زیبا و ... پیدا نمی شوند.

□ معماری مینیمال

دامنه استفاده از هنر مینیمال به لوازم منزل محدود نمی شود، یک معمار یا طراح ممکن است بسادگی با استفاده از ایده های مینیمال به طراحی اتاق های یک منزل یا کل یک ساختمان بپردازد، دیورها را بدون کوچکترین انحناء، بدون استفاده از رنگ بصورت Transparent می سازد و ... به عبارت دیگر در این سبک طراحی هنرمند یا مهندس کوچکترین تلاشی برای استفاد از جزئیات به منظور زینت دادن کار نمی کند و سعی می کند با حداقل امکانات بیشترین بهره را ببرد.

سرقت «سر زن» در هفت دقیقه!

یکی از تابلوهای نقاشی پیکاسو که خود این هنرمند به گالری ملی آتن هدیه داده بود، به همراه دو اثر ارزشمند هنری دیگر به سرقت رفت. پیکاسو، تابلوی «سر زن» را در سال ۱۹۴۹ و به نشانه قدردانی از مقاومت یونان در برابر نازی‌ها به گالری آتن هدیه داد. پلیس یونان در بیانیه‌ای اعلام کرد علاوه بر این اثر پیکاسو، یک نقاشی از موندریان، نقاش هلندی و همین طور طرحی از گویلمو کاچا، هنرمند ایتالیایی نیز ربوده شده است.

به گفته پلیس این سرقت دقیقی قبل از ساعت پنج بامداد به وقت محلی صورت گرفته و تنها هفت دقیقه طول کشیده است. دزد یا دزدها بعد از شکستن دری روی بالکن، از پشت ساختمان وارد گالری شده و هر سه اثر مسروقه را از داخل قابشان خارج کرده‌اند. نگهبانی که صدای زنگ خطر توجهش را جلب کرده، در تاریکی شخصی را دیده که در حال فرار از ساختمان بوده است. نگهبان این شخص را دنبال کرده، ولی او با

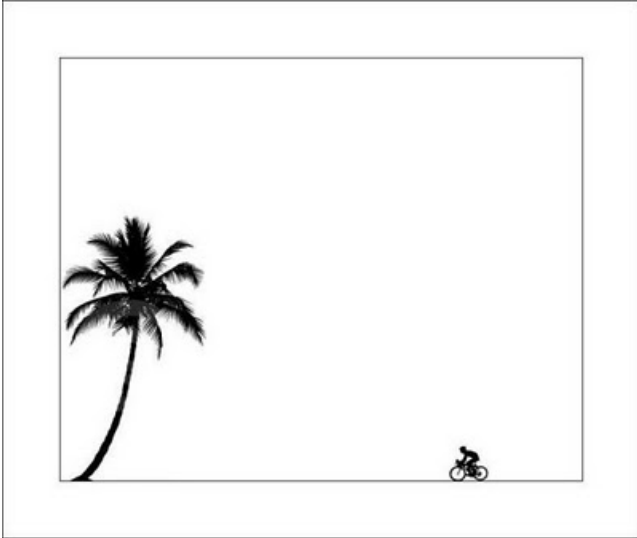
□فلسفه مینیمال

مینیمالیسم پا را فراتر از هنر گذاشته و حتی فلسفه را نیز تحت الشعاع خود قرار داده است. مینیمالیسم در فلسفه معتقد است که معدود نیازهای انسانی برای زندگی کافی است و افرادی که پیرو اینگونه تفکری هستند در سادگی زندگی می کنند و ساده تر از دیگران می توانند خود را خوشبخت احساس کنند.

رهبران این سبک از فلسفه همواره پیروان خود را تشویق می کنند تا از چیزهایی که به آنها بسیار علاقه دارند صرفنظر کنند و یاد بگیرند که در سادگی و نبود مادیات زندگی کنند.

□ موسیقی مینیمال

قرنها بود که بسیاری از موسیقیدانان سرکش و جسور از نحوه حرکت و جهت پیشرفت موسیقی احساس نارضایتی می کردند. آنها معتقد بودند که هنر موسیقی نباید به سمتی برود که در آن تکنیک های غیر ضروری یا بقول آنها آرتیستیک بر نفس موسیقی غلبه کند. سرآغاز انقلاب و پیدایش این تفکر در موسیقی با مدرنیسم آغاز شد. پیر



بولز (Pierre Boulez , ۱۹۲۵) و کارلپهینز اشتوکهاوزن (Karlheinz Stockhausen , ۱۹۲۸) از جمله هنرمندان فرانسوی و آلمانی بودند که سبک خاصی از موسیقی که سریالیسم (Serialism) نامیده می شد را پایه گذاری کردند، موسیقی ای که پایه و اساس آن تکرار بود. از دیگر موسیقیدانان مدرن جسور می توان به جان کیچ (John Cage) اشاره کرد که معتقد بود موسیقی می تواند بر اساس اتفاق یا شانس نیز ساخته شود. در این سبک از موسیقی که Aleatory Music نامیده می شود بسیاری از پارامترها هنگام اجرا به بخت و اقبال واگذار می شود. پس از آن به دنبال بوجود آمدن حرکت‌های هنری مینیمال در دهه ۶۰ گروهی از موسیقیدانان جوان تصمیم گرفتند تا در ساخته هایشان، استفاده از پیچیدگی در فرم ها و فرمول های هارمونی و ملودی را کنار بگذارند و موسیقی هایی ساده تولید کنند. آنها از الگوها و قوانین ساده ای که قبل از سالهای ۱۶۰۰ میلادی استفاده می شد، برای اینکار سود جستند.

تکرار و ماندن بیش از حد در یک ریتم، یک ملودی یا موتیف، یک آکورد، یک تمپوی ثابت و ... بدون کوچکترین تغییری برای مدت طولانی از جمله ویژگی کارهای این موسیقیدانان بود.

نتیجه چیزی نبود جز تاکید بر صدای حاصله از موسیقی (نه ریتم یا ملودی و ...)

مونت یانگ (La Monte Young)، تری رایلی (Terry Riley)، استیو ریچ (Steve Reich) و فیلیپ گلس (Philip Glass) از جمله موسیقیدانان آمریکایی پیرو این سبک هنری هستند که بین سالهای ۱۹۳۵ و ۱۹۳۷ بدنیا آمده اند.

انداختن یکی دیگر از نقاشی‌های موندریان موفق به فرار شده است. پلیس می‌گوید شب قبل از حادثه صدای زنگ خطر از چهارگوشه ساختمان بلند شده، اما جست‌وجوی نگهبان برای یافتن دلیل آن بی‌نتیجه بوده است. به گفته پلیس، دزدی در آخرین روز از برگزاری نمایشگاهی با عنوان «گنج‌های ناشناخته» با آثاری از آلبرشت دورر، هنرمند آلمانی و رامبراند، نقاش هلندی رخ داده است. تابلوی «سر زن»، یکی از آثار پیکاسو در سبک کوبیسم است که در سال ۱۹۳۹ خلق شده است.

اثر مسروقه موندریان یک تابلوی رنگ روغن از آسیایی بادی در کنار رودخانه است که به سال ۱۹۰۵ میلادی برمی‌گردد. طرح کاچا نیز یک اثر سیاه قلم است که صحنه‌ای مذهبی را ترسیم می‌کند. مسئولان موزه هنوز درباره ارزش آثار دزدیده شده اظهارنظر نکرده‌اند. سرقت این آثار باعث شد گالری ملی آتن روز دوشنبه تعطیل شود. این گالری مجموعه دائمی از آثار هنری مربوط به دوران بعد از پسابیزانسی یونان و همین طور کلکسیون‌ی کوچک از آثار دوره رنسانس را در اختیار دارد.

بشر پیش از تاریخ

(روایت چارلز رابینسون) بخش دوم

در روزگار باستان،

چنان که امروزه در خاور نزدیک معمول است، مردم خانه‌های خود را از خشت و بر شالوده‌ای از سنگ می‌ساختند. سنگهای باقی‌مانده تکامل خانه‌سازی و عمارات عمومی را نشان می‌دهند؛ اما با گذشت روزگار، خشتها دوباره خاک می‌شدند، و مردم، به جای آنکه بقایای ساختمان را به جای دیگر ببرند، خانه‌های سابق را تسطیح می‌کردند و منازل تازه‌ای بر روی آنها می‌ساختند. بدین ترتیب، ممکن بود تپه‌ای به وجود آید و خانه‌ها، قصرها، جواهرات، و اشیای دیگری در لایه‌های گوناگون مدفون شود. از آنجا که کوزه‌های سفالین از ابزارهای معمولی خانوادگی بودند، همیشه مقدار فراوانی از آنها در محلهای قدیم به صورت شکسته به دست می‌آید، و این خود باعث می‌شود که بتوانیم تاریخهایی برای اشیای دیگر بیابیم. دانشمندان، در نتیجه‌ی بررسی دقیق کوزه‌ها و جنس و آرایش آنها، و پینه‌هایی که در آنها یافت شده‌اند، و همچنین در نتیجه‌ی مقایسه با محلهای دیگر، توانسته‌اند تاریخهایی نسبی و تقریباً دقیق از آنها و سایر اشیایی که با آنها یافت شده‌اند به دست دهند. مثلاً وجود اشیای مصری در کرت دوره‌ی مینویی، و بر عکس، ما را قادر می‌کند به اینکه با کمک تقویم مصری، تاریخ یک واقعه‌ی پیش از میلاد را در دوره‌ی باستان تعیین کنیم.

انسان نا متمدن – انسان متمدن

۴–۱ می‌توان فهمید که سرنوشت بشر، پس از کشف شیوه‌ی بومی‌کردن گیاهان و جانوران (در حدود ۸۰۰۰ سال ق.م.)، و امکان زیستن در دهکده‌ها (در حدود ۶۰۰۰ سال ق.م.)، به مراتب سعادت‌آمیزتر بوده است، اما او را هنوز نمی‌توانیم متمدن بشماریم. این نوع زندگی ساده – توصیف آن با زندگی سرخپوستان آمریکای شمالی – منطبق است – تنها در اثر عادت میسر است، و نیازی به رهبری قاطع فردی نیست. برای تعریف بروز تمدن، یا در هر صورت تمدن اروپایی، باید به خاور میانه برویم، زیرا تمدن از همین جا سرچشمه گرفته است.

چقدر طول کشید تا تمدن به وجود بیاید؟ تقریباً نیم میلیون سال گذشت تا بشر موفق به تهیه‌ی غذای خود شد، و در حدود دو هزار سال دیگر طول کشید تا به مرحله‌ی زندگی روستایی رسید، و لااقل دو هزار سال دیگر سپری شد تا متمدن گردید.

بشر پیش از دوره‌ی یخبندان

۵–۱ طبق جدیدترین مطالعات، در حدود دویست میلیون سال قبل، جانوری دوزیستی که روی چهار دست و پا راه می‌رفت از آب بیرون آمد و بر زمین بر فراز درختان اقامت گزید. مدت‌ها بعد (شاید بین یک میلیون و نیم و چهار میلیون سال قبل) این جانور، در حالی که کاملاً تغییر ماهیت داده بود، از درخت پایین آمد، زیرا در این هنگام با پا راه می‌رفت و دستهایی داشت با انگشت شستی که رو به روی انگشتان دیگر قرار می‌گرفت، و بدین ترتیب، قادر بود اشیا را بگیرد و آنها را به کار برد. اما از آنجا که با دستهای خود آسان‌تر می‌توانست غذا بیابد و بخورد، پوزه‌ای را که سابقاً بدان احتیاج داشت از دست داد؛ تغییری که در شکل سرش پدید آمده قوه‌ی بینایی بیشتری به او داد و قدرت مغز او را بیشتر کرد. در این زمان پیشانی متمایل به عقب داشت و بدون چانه بود، اما به طریقی سخن می‌گفت و بدین ترتیب می‌توانست تجارب گذشته و نیازمندیهای موجود خود را به یاد بیاورد و آنها را با دیگران در میان بگذارد. به تدریج، این جانور به صورت انسان دانا در آمد، اما در عصر پستانداران – دوره‌ی زمین‌شناسی سنوزوئیک با هم‌نوعان خود به صورت دسته جمعی می‌زیست. احتمالاً هر چه عده‌ی آنها کمتر بود بهتر می‌توانستند زندگی کنند، زیرا غذاهای جنگلی و صحرایی محدود بود. بشر ریشه‌ی گیاه، گوشت شکار، تخم پرندگان، میوه، گردو، فندق و مانند آن را می‌خورد، و احتمالاً عصا و سنگهای تتراشیده به کار می‌برد (اثولیتها، ابزارهای سنگی بدوی).



موسیقی ایران و خاورمیانه در تقابل با فرهنگ غربی

ژان دورینگ*

ترجمه: آزاده دانش نیا
قسمت پایانی

به منظور تأکید بر خلوص و رسمیت بیشتر، اکثر هنرمندان شرقی (بویژه کشورهای واقع در شرق) هنگام گردش در اروپا با لباس و نمایش فولکوریک ظاهر می‌شوند. در تهران تکنوازان با لباس تیره و کراوات دیده می‌شوند در حالی که در همین دوران برخی از آنها برای اجرا در اروپا لباسهای جلف شرقی مخصوص اپرای کمدی می‌پوشند. امروزه مصالحه و سازش قابل قبولی بدست آمده است. اخیراً نقدی در رابطه با صفحه‌ای که به شعرای مغولستانی اختصاص یافته بود می‌نوشت: عده‌ای کراوات می‌زنند اما خیلی خوب می‌خوانند (Sic) یک موسیقیدان ترک موقع اجرای برنامه در اروپا بر طبق قطعات صوفیانه، قطعات قدیمی و یا امروزی، ۲ بار مجبور به تعویض لباس شد. غربیها با کمابیش اطمینان که نسبت به اندیشه‌های عرفانی دارند مایل به قبول این موضوع هستند که همه موسیقیدانان شرقی بویژه هندیها، افرادی مطلع و آگاهند. این عقاید که ابتدا در سالنهای پاریس شایع شد، انعکاسی مساعد نزد طیف جوان سالهای ۱۹۶۵ تا ۱۹۷۵ یافت. هندیها این اظهارات را که آنها با تعبیر و تفسیر و همینطور فرم موسیقی خود با هم گفتگو می‌کنند، از جانب خود با کمال میل پذیرفتند. یکی از آنها مسلک خود را بنا به تغییر تعاریف «عرفانی» یک فیلسوف غربی از موسیقی عوض کرد، همین باعث از بین رفتن نفوذ و قدرت او در نواختن شد.

با توجه به این واقعیت که چنین مواردی بسیار نادرند ایدئولوژی (عقیده) عرفانی ساختگی و دروغی بقدری پا گرفته است که در مسلکهای واسطه‌ای غربی عملاً گفتگو با اشخاص حقیقت‌جو و صاحب‌نظر همچنین گول نخوردن در جنبه‌هایی که بطور اغراق‌آمیز آنها را مهم جلوه می‌دهند، غیر ممکن است. امروزه مسلک درویشی تا اندازه‌ای از جانب عده قابل ملاحظه‌ای از هنرمندان ایرانی و ترک پذیرفته شده است. موسیقیدانها به لحاظ طبیعت و سرشت و نوع کارشان روحهای متغیری هستند و در هر سطحی که باشند، براحتی با هر وضعیتی خود را تطبیق می‌دهند و نیاز دارند که مورد خوشایند و توجه مردم قرار بگیرند. وقتی به آنها گفته شد که موسیقی‌شان متکامل نبوده است، آنرا بصورت هارمونیزه و ارکستری درآوردند، یادداشت کردند و فواصل آنرا تغییر دادند. زمانی که به آنها گفته شد که دیگر هارمونی موردی ندارد، اقدام به کار کنترپوان کردند و سپس به قواعد و وضعیت اصلی خود بازگشتند. به آنها گفته شد که موسیقی قدیم بهتر از موسیقی جدید است، آنها سازهای قدیمی‌شان را دوباره بدست گرفتند. به آنها گفته شد که سنت‌هایشان از دست رفته است، اقدام به ضبط، نسخه‌برداری و جمع‌آوری آرشیو کردند. به آنها فهماندند که موسیقی ناب و بی چون و چرا هوادار بیشتری دارد، کفشها را درآوردند، کراواتها را باز کردند و بر روی قالیچه نشستند، ولی در آنجا، هیچکس برایشان چای نمی‌آورد!...

*این مقاله ابتدا در مجله مقام موسیقایی تابستان و پاییز ۱۳۷۸ - شماره ۵ به چاپ رسیده است.

*برای آشنایی بیشتر با پروفیسور ژان دورینگ به این صفحه در انسان شناسی صدا و موسیقی مراجعه کنید:
<http://anthropology.ir/node/۹۸۴>

تدریس خصوصی کمانچه و ویولون توسط

کارشناس موسیقی

۰۷۹۰۴۲۳۵۸۳۳

هلندر (بزرگترین نشان هنری) را دریافت کرد. دو سال بعد از بازگشت به ایران، در مهرماه ۱۳۱۳ به ریاست هنرستان موسیقی برگزیده شد. وقتی از ایران رفت هجده سال بیشتر نداشت و چیزی از موسیقی ایرانی نمی‌دانست. تنها موسیقی ای که می‌شناخت موسیقی کلاسیک اروپایی بود. او و تعدادی از تحصیل کردگان از فرنگ برگشته معتقد بودند موسیقی ایرانی نوعی موسیقی محلی است و اهمیتی ندارد. وقتی وارد هنرستان شد دید که بعضی از شاگردان تار می‌زنند. گفت: «باید سازتان را عوض کنید.» دستور داد تا تمام تارهای هنرستان را جمع کنند و در انبار بگذارند. استاد علی اکبر شهنازی از استادان هنرستان بود، به موسی معروفی که عمری به موسیقی ایرانی خدمت کرده بود گفت: «خط شما خوب است، دفتر اندیکاتور بنویسید.» مین باشیان برنامه های قبلی را که در آن آموزش موسیقی ایرانی نیز منظور شده بود، لغو و برنامه جدیدی که اخذ شده از کنسرواتوارهای ژنو و برلین بود، به تصویب شورای عالی فرهنگ آن زمان رساند.

به این ترتیب نواختن موسیقی ایرانی در هنرستان ممنوع شد. هیچ کس اعتراضی نکرد چون قوانین از دهان یک افسر نظام در می آمد. در این دوره بسیاری از شاگردان و استادان موسیقی از هنرستان رفتند یا سازشان را عوض کردند. عبدالعلی وزیری از استادان نام آشنای موسیقی، ناچار شد هنرآموز سرود شود و جواد معروفی هم از هنرستان رفت. اما امروز کسی نیست که از مین باشیان به بدی یاد کند. او اقدامات مثبت هم در کارنامه دارد. با نفوذ زیادی در دستگاه حکومتی داشت کارهای مهمی انجام داد. در سال ۱۳۱۷ به پیشنهاد مین باشیان اداره موسیقی در وزارت فرهنگ تشکیل شد که سرپرستی اش را نیز خودش برعهده داشت. اگر چه این اداره چند کارمند بیشتر نداشت که آنها هم در هنرستان موسیقی مستقر بودند. اما با راه اندازی آن قدم های بزرگی برای موسیقی برداشته شد. با تشکیل این اداره او توانست ده نفر از استادان برجسته چک را به مدت سه سال استخدام کند.



آنها در تربیت نوازندگان ایرانی بسیار موثر و مفید بودند. ارکستر هنرستان را تقویت کرد و رسم را بر این گذاشت که این ارکستر در برنامه های فرهنگی موسیقی اجرا کند. سال ۱۳۱۴ مین باشیان ارکستر دیگری به نام شهرداری تشکیل داد و چند کنسرت خصوصی اجرا کرد. با گسترش کار هنرستان سرگرد مین باشیان دوره عالی موسیقی برای رشته های مختلف تشکیل و نام مدرسه موسیقی را به مدرسه عالی موسیقی تغییر داد. مین باشیان کلاس های مخصوص تعلیم موسیقی را در شهر های مختلف ایران تشکیل داد. از سال ۱۳۱۷ تا ۱۳۲۰ که این کلاس ها دایر بود، نزدیک به هزار نفر از این کلاس ها گواهی نامه دریافت کردند.

با پیش آمدن سال ۱۳۲۰ و ورود متفقین به ایران مین باشیان از مدیریت موسیقی برکنار شد و دوباره علی نقی وزیری مدیر هنرستان شد و موسیقی ایرانی که چند سالی مورد بی مهری قرار گرفته بود دوباره جایگاهش را در هنرستان عالی موسیقی پیدا کرد. شش سال بعد با تشکیل اداره هنرهای زیبا هنرستان موسیقی ملی تاسیس شد.

به این ترتیب هنرجویان این هنرستان تنها به آموختن علمی موسیقی ایرانی و هنرجویان هنرستان عالی موسیقی به آموختن موسیقی کلاسیک غربی پرداختند. غلامحسین مین باشیان قدم های مثبتی برای پیشرفت موسیقی کلاسیک در ایران برداشت اما دوستداران موسیقی ایرانی هرگز روز های تلخ هنرستان را از یاد نمی برند

افسری که ویولون می زد و تار می شکست

مین باشیان از نظامیانی بود که در اروپا موزیک را آموختند و به قول روح الله خالقی کارهایش برای موسیقی هم ضرر داشت هم منفعت.

با همان لباس افسری به مدرسه می آمد. کسی جرات نداشت روی حرفش حرف بزند و بگوید، آقا جان این چه کاری است که می خواهی بکنی! آن زمان هنوز کسی به خودش اجازه نمی داد که با نظامی جماعت مخالفت کند. موسیقی در ایران با کمک نظامیانی که در اروپا موزیک را آموخته بودند و بعد به خدمت ارتش ایران در آمده بودند چهره ای علمی گرفت. ورود موسیقی کلاسیک و تشکیل ارکستر های موسیقی به دست همین افراد شکل گرفت.

اما بسیاری از آنها به همان اندازه که به پیشرفت و ساماندهی موسیقی در ایران به خصوص موسیقی اروپایی کمک کردند، موسیقی ملی ایران را مورد بی مهری قرار دادند. نمونه اش غلامحسین مین باشیان که به قول روح الله خالقی کارهایش برای موسیقی هم ضرر داشت هم منفعت. مین باشیان در اواخر سال ۱۳۱۳، به جای کلنل وزیری رئیس هنرستان شد.

او پنجم آبان ماه ۱۲۸۶ در تهران به دنیا آمد. پس از تحصیل در شعبه موزیک دارالفنون رهسپار ژنو شد و سه سال در کنسرواتوار ژنو به تحصیل موسیقی پرداخت. ساز تخصصی او ویولن بود و در پایان هر سال تحصیلی جایزه اول نوازندگی را دریافت می کرد. سپس تحصیلات موسیقایی خود را در کنسرواتوار برلین ادامه داد و در سال ۱۳۰۹ خورشیدی دیپلم این مرکز را گرفت.

او نخستین هنرجوی آسیایی بود که از این کنسرواتوار، مدال گوستاو

۵۰ سنت ، بزودی می میرد !

این خواننده رپ مشهور معتقد است که در آینده بسیار نزدیک از دنیا خواهد رفت.

۵۰ سنت ۳۶ ساله که نام واقعی او کورتیس جکسون است ، معتقد است که مدت زیادی زنده نمی ماند و از تیمی که در انتشار آهنگها و آلبومهایش با او همکاری می کنند، کاملاً نا امید شده است. این خواننده جوان معتقد است که اعضای تیم او از جمله کمپانی منتشر کننده آلبومهایش آنطور که باید به پیشرفت موسیقی او کمک نکرده اند .

او در وب سایت توئیتر نوشت : "من همه اعتماد و اطمینانی که به اعضای این تیم داشتم را از دست داده ام .من دیگر حرفی برای گفتن ندارم و هیچ انگیزه ای برای ترقی کردن در من باقی نمانده است و به همین دلیل از این پس هیچ تلاشی برای بهبود موسیقی ام انجام نخواهم داد."

"من قصد دارم خیلی زود این آلبوم را تحویل بدهم و بلافاصله روی فیلمی که فیلمنامه آن را خودم نوشته ام تمرکز کنم. من ناراحت نیستم اما کاملاً مطمئن هستم که دوست ندارم به این شکل در یاد مردم بمانم راستش را بگویم فکر نمی کنم مدت زیادی زنده بمانم .من دوست دارم در زندگی و یاد مردم حضور پر رنگتری داشته باشم."

بازیگر فیلم "یا ثروتمند شو و یا بمیر" در ادامه حرفهایش گفت خیلی دوست دارم که یک پرنده باشم و به همه نقاط دنیا پرواز کنم.

۵۰ سنت در ادامه نوشته های خود در این وب سایت نوشت:"امروز صبح وقتی داشتم به پنجره نگاه می کردم ، یک پرنده دیدم که روی لبه پنجره نشسته بود . احساس کردم که این پرنده مستقیماً به من نگاه می کند.من چند ضربه به شیشه پنجره زدم اما او از جایش تکان نخورد انگار می دانست که من از پشت شیشه نمی توانم کاری انجام بدهم. او حدود یک دقیقه آنجا نشست و بعد پرواز کرد . دوست داشتم یک پرنده بودم و می توانستم پرواز کنم."

ریحانا دوست دارد با کریس مارتین همخوانی کند



این خواننده جذاب می گوید خیلی دوست دارد در مراسم اهدای جوایز موسیقی بریتانیا با کریس مارتین همخوانی کند.

ریحانا قبلاً در آهنگ "پرس چین" گروه کلد پلی ، با این گروه همکاری کرده است. او گفت:"به نظر من کریس مارتین یک فرد خاص و فوق العاده است. ترانه هایی که او می نویسد واقعا زیبا و فوق العاده هستند و من یکی از طرفداران بزرگ ترانه های زیبای او هستم.اگر آنها از من بخواهند که دوباره با گروه کلد پلی همکاری کنم بلافاصله قبول خواهم کرد و بی صبرانه منتظر تماس آنها خواهم بود. من واقعا خیلی دوست دارم که با این گروه برنامه اجرا کنم و همخوانی کنم." منابع خبری اخیراً فاش کردند که پزشکان به ریحانا اکیدا توصیه کرده اند که سبک زندگی اش را تغییر بدهد و کمتر در جشنها و مهمانیها شرکت کند . یک منبع خبری گفت:"ریحانا خیلی ضعیف شده است و شدیداً به استراحت نیاز دارد اما او هنوز هم به رفتن به مهمانی های شبانه و بیدار ماندن تا نیمه های شب ادامه می دهد ." "وقتی او بخوبی استراحت می کند اصلاً" حالش بد نمی شود اما ریحانا معمولاً مشغول کار کردن در استودیو ، اجرای کنسرت و رفتن به مهمانی های شبانه است و به اندازه کافی استراحت نمی کند. دکترها به شدت نگران فعالیتهای بیش از حد او هستند." " او باید بخودش مرخصی بدهد و کمی استراحت کند وگرنه آسیب پذیرتر و ضعیفتر می شود."

بزرگتر و بهتر از المپیک وجود ندارد." " این گروه معروف و محبوب هم مانند "سر پل" بخش مهمی از فرهنگ ملی انگلستان در طول ۴۰ سال گذشته هستند بنا براین مراسم المپیک که در آن انگلستان فرهنگ خود را به همه دنیا معرفی می کند ، بهترین مناسبت برای پیوند دوباره گروه پینک فلوید است. امیدوارم در طول هفته های آینده همه چیز طبق برنامه پیش برود و این گروه حضور خود در المپیک را رسماً اعلام کنند." اوایل سال جاری اعضای باقیمانده این گروه ، راجر واترز ، نیک میسون و دیوید گلیمور همگی در کنسرت تک نفره راجر شرکت کردند و برای اجرای دو آهنگ "نیمه تاریک ماه" و "دیوار" روی صحنه رفتند و با راجر همخوانی کردند. راجر که در سال ۱۹۸۵ بخاطر اختلاف خود با دیوید بر سر نام گروه "پینک فلوید" این گروه را منحل کرد بعد از اجرای دسته جمعی این گروه در سال ۲۰۰۵ تمایل خود برای تشکیل دوباره گروه را اعلام کرد .

گروه پینک فلوید در المپیک لندن هنرنمایی می کنند

بنا بر گزارشات رسیده ، گروه مشهور پینک فلوید قرار است دوباره به هم بپیوندند و در المپیک لندن هنرنمایی کنند. اعضای باقیمانده این گروه راک مشهور در طول ۲۶ سال گذشته فقط یکبار در سال ۲۰۰۵ اختلافاتشان را کنار گذاشتند و یک کنسرت به نفع خیریه اجرا کردند اما ظاهراً اعضای این گروه تصمیم گرفته اند یکبار دیگر هم دور هم جمع شوند و در المپیک لندن برنامه اجرا کنند. یکی از نزدیکان این گروه به روزنامه دیلی اکسپرس گفت : "کاملاً واضح بود که گروه پینک فلوید فقط ممکن است بخاطر یک مراسم و یا مناسبت خاص و استثنایی دوباره در کنار هم جمع شوند و مسلماً هیچ مراسمی

مدرسه اندیشه



کلاس های تئاتر
جهت کودکان و نوجوانان

شنبه ها از ساعت
17.00—18.00
توسط سوسن فرخ نیا

مدرسه اندیشه با کادر آموزشی
مجرب ، زبان فارسی را با
روش های نوین به فرزندان شما
می آموزد.

شنبه ها از ساعت
14.00 - 17.00

کلاس های دف ، سنتور ،
سه تار ، رقص و خطاطی
جهت بزرگسالان و نوجوانان

شنبه ها از ساعت
13.00-18.00
توسط استادان مجرب

محل تشکیل کلاسها :
Trinity Church
Golders
90 Hodford Road,
Golders Green
London NW11 8EG

تلفن تماس: 07846 508 534

Web; www.andishehschool.org.uk
Email: info@andishehschool.org.uk

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

دارالترجمه ساتراپ

با بیش از ۲۰ سال سابقه و کارمندان حرفه ای

عضو انجمن مترجمین رسمی بریتانیا

خدمات زیر را به هم میهنان ساکن اندلیس عرضه می کند:

- ❖ ترجمه شناسنامه، گذرنامه، گواهینامه،
- ❖ اسناد عقد و ازدواج و طلاق،
- ❖ اسناد مالکیت و قراردادهای تجاری،
- ❖ مدارك تحصیلی و گزارشهای پزشکی،
- ❖ مدارك حقوقی برای اخذ پناهندگی،
- ❖ ترجمه حضوری در ملاقاتهای تجاری،
- ❖ مطب دکتر و دفاتر وکلا

کلیه ترجمه ها در اسرع وقت تهیه و همراه با سرنامه تاییدی

و مهر رسمی دارالترجمه برای عرضه به مراکز دولتی

و حقوقی تقدیم شما می شود.

Satrap Translations Ltd.

London House, 271 King Street,
Hammersmith, London W6 9LZ.

Tel: 020 8748 9397

Email: satrap@btconnect.com

نزدیکترین ایستگاه آندرگراند Ravenscourt Park - District Line
خواهشمند است پیش از مراجعه با ما تماس تلفنی بگیرید.



زوجی رکورد طولانی‌ترین ازدواج را شکستند



در روزگاری که طلاق امری عادی شده و زوج‌ها پس از چند سال در کنار هم مسیر جداگانه‌ای را برای ادامه زندگی‌شان انتخاب می‌کنند، یک زوج هندی با ۸۶ سال زندگی مشترک رکورد «طولانی‌ترین ازدواج» را به خود اختصاص دادند. «کرم» و «کارتاری چاند» در سال ۱۹۲۵ در هندوستان ازدواج کردند و هم‌اکنون در شهر «بردفورد» انگلستان سکونت دارند. این زن و شوهر ۹۹ و ۱۰۶ ساله به عنوان قدیمی‌ترین زوج در جهان رکورد تازه‌ای را بر جای گذاشته‌اند. این زوج هندی راز این زندگی طولانی و در کنار هم ماندن را در زندگی سالم و بی‌حاشیه خود دانسته‌اند. خانم چاند به همراه همسرش در سال ۱۹۶۵ از هندوستان به انگلستان مهاجرت کرده است. او در گفت‌وگویی با رسانه‌ها زندگی مشترک طولانی را یک هدیه از طرف خدا دانسته و می‌گوید: «ما می‌دانیم که ۸۶ سال زندگی مشترک در کنار هم یک برکت است. اما اگر زمانش فرا برسد به همان اندازه هم آماده رفتن هستیم. همه چیز به خواست خدا بستگی دارد و ما هم واقعا زندگی خوبی را پشت سر گذاشتیم.» خانم و آقای چاند هشت فرزند، ۲۷ نوه و ۲۳ نتیجه دارند و بزرگ‌ترین فرزند پسر آنها در گذشته است. «کارتاری چاند» که در آستانه ۱۰۰ سالگی قرار دارد، از دریافت تلگراف از سوی ملکه الیزابت دوم اظهار خوشحالی کرده است.

ملکه بریتانیا که خود تجربه یک زندگی مشترک ۶۴ ساله با همسرش شاهزاده فیلیپ را دارد، برای هر شهروند بریتانیایی که ۱۰۰ ساله شود، تلگرافی را ارسال می‌کند. هنوز تاییدیه‌ای مبنی بر ثبت نام «کرم» و «کارتاری چاند» در کتاب رکوردهای گینس نرسیده است. تا کنون «هربرت» و «زلمیرا فیشر»، زوج آمریکایی با بیش از ۸۶ سال زندگی مشترک طولانی‌ترین ازدواج را به نام خود ثبت کرده‌اند. آقای فیشر در ماه فوریه سال گذشته در سن ۱۰۵ سالگی درگذشت. یک زوج ویتنامی دیگر با ۱۰۶ و ۱۱۰ سال عمر از دیگر نامزدهای ثبت رکورد در کتاب گینس هستند. این زوج از ۸۲ سال پیش در کنار هم زندگی می‌کنند.

ازدحام همیشه هم در دسرساز نیست!



آیا می‌دانستید مانند کلسترول، شلوغی هم نوع خوب و بد دارد؟ همیشه در مورد ازدحام و شلوغی مراکز شهرهای بزرگ گله مندید اما یکی از ویژگی‌های خیابان‌ها و مکان‌های معروف شلوغیشان است به خاطر اینکه افراد زیادی برای خرید و گذراندن وقت شان به این محل‌ها سر می‌زنند. معمولا ازدحام و شلوغی در مناطق شهری نشانه موفقیت است. شاید عجیب به نظر برسد ولی مردم از جاهای شلوغ لذت می‌برند با این حال دولت‌ها به طور مداوم درصدد هستند تا از بار ازدحام ترافیکی بکاهند. به‌رغم هزینه‌های هنگفت برای مبارزه با ترافیک و شلوغی مکان‌های مشهور، موفقیت چندان به دست نیاورده‌اند. البته در بعضی از شهرها مانند دیترویت ایالات متحده با طرح‌هایی ازدحام را کم کرده‌اند اما کسی این شهر را به عنوان الگو در نظر نمی‌گیرد. شاید بتوان گفت ازدحام مثل کلسترول است اگر اصلا وجود نداشته باشد می‌میریم. البته مانند کلسترول شلوغی هم نوع خوب و بد دارد. ازدحامی که به تجارت در شهرها رونق می‌بخشد باعث معروف شدن خیابان یا محلی می‌شود. اولین راهی که برای حل مشکل ترافیک به ذهن می‌رسد افزایش ظرفیت خیابان‌هاست؛ «لویس مومفرد» برنامه ریز شهری معروف این پدیده را «رویکرد تک رنگ» می‌نامد. «نورمن گاریک» استاد دانشگاه کنتیکت در مورد وضعیت شهر تگزاس می‌گوید: «آنها این حقیقت را از یاد برده‌اند که سیستم حمل و نقل بر همه جنبه‌های زندگی فرد اثر گذار است و فقط به فکر سرعت بیشتر وسایل نقلیه هستند.» براساس تحقیقات صورت گرفته، ۲۱ درصد متوسط درآمد داخلی در نیویورک صرف حمل و نقل می‌شود و این رقم در می‌سی‌سی‌پی به ۴۱ درصد می‌رسد. شهر میلوکی در آمریکا قصد دارد با هزینه گزاف خیابان‌ها را برای کاهش ترافیک عریض‌تر کند البته بسیاری از مکان‌ها باید تخریب شوند. مخالفت‌هایی با این مسئله شده است و آنها باید خواسته‌هایشان را برای حمل و نقل سریع‌تر تعدیل بخشند؛ بنابراین طرح‌های اجرایی شان به مراکز خرید و رفت و آمد شهروندان آسیبی برساند. در بیشتر شهرهای آمریکا برای داشتن خیابان‌هایی با گنجایش بیشتر محله‌های مجاور را خراب کرده‌اند و تجارت این مناطق در حال نابودی است. خیابان دونداس در تورنتو کانادا با داشتن مغازه‌ها، رستوران‌ها و ازدحام زیاد مردم الگوی مناسبی برای دیگر شهرهاست؛ این خیابان فقط یک خط عبور اتومبیل دارد با این حال در اوج شلوغی هیچ اتفاقی نمی‌افتد و حرکت وسایل نقلیه و مردم به راحتی صورت می‌پذیرد. میدان مرکزی فلوریدا نیز الگوی مناسب دیگری است که محلی ارزشمند برای معاشرت و داد و ستد شده است. البته این مسئله بدین معنا نیست که شهرها برای داشتن ازدحام و شلوغی بیشتر تلاش کنند بلکه باید ترافیک و ازدحام جمعیت را به نشانه‌ای از جنب و جوش و تکاپوی مردم بدانند. آشکار است ازدحام و شلوغی کاربردی ضروری دارد و با حذف کردن آن قدرت اقتصادی و اجتماعی این ازدحام برای شهرها از بین خواهد رفت و شاید هم معنای زندگی در شهر دستخوش تغییر شود.

باید اهداف اضافه کردن خیابان‌ها از ایده خشک حرکت خودروها فاصله بگیرد. در شهرهای بزرگ دنیا حتی بزرگراه‌ها می‌توانند به بافت شهری رنگ و بوی دیگر بدهند؛ شاید بتوان این راه‌های ارتباطی را به مراکز اجتماعی و تجاری نیز تبدیل کنیم. اگر به ارزش ازدحام جمعیت با دید مثبتی نگاه بیندازیم برای ساخت زیربنای اصلی شهری از این منبع کسب و کار و معاشرت نیز استفاده خواهد شد.

المپیک ۲۰۱۲ با Wi-Fi رایگان!

اینترنت - O۲ بزرگترین شبکه Wi Fi را به صورت رایگان برای شهروندان لندن و بازدیدکنندگان المپیک ۲۰۱۲ راه اندازی می‌کند.

digitaltrends نوشت: ژانویه ۲۰۱۲ نوید دهنده یک شبکه گسترده و رایگان Wi Fi برای شهروندان لندن است.



کسانی که ساکن لندن هستند و یا از بخش‌های وست مینستر، کنزینگتون و چلسی بازدید می‌کنند به زودی قادر خواهند بود از طریق لپ‌تاپ و یا تبلت خود از بزرگترین شبکه Wi Fi اروپا استفاده کنند.

O۲، اپراتور تلفن همراهی که مسئول راه اندازی این شبکه است در یک مصاحبه مطبوعاتی گفته است که قرار گرفتن بخش سلطنتی کنزینگتون و چلسی همراه با شورای شهر وست مینستر در این شبکه یعنی میلیون‌ها نفر از شهروندان و بازدیدکنندگان این مناطق می‌توانند از اینترنت رایگان - بدون پرداخت هیچ هزینه یا مالیاتی به شورای شهر - لذت ببرند.

این شبکه Wi Fi بخشی از برنامه لندن برای استقبال از المپیک ۲۰۱۲ است که در اواخر سال جاری برگزار می‌شود و البته کسب سود برای کسب و کارهای اطراف آن را هم مد نظر داشته است.

وست مینستر روزانه پذیرای یک میلیون توریست است و در حدود ۲۵۰ هزار شهروند ساکن و نیم میلیون کارمند دارد که سالانه ۴۰۰۰ شغل و محل کسب در آن دایر می‌شود. فیلیپا رونه عضو کمیته استراتژی دفاعی شورای شهر وست مینستر در این باره گفت: شهر لندن در تابستان آینده میزبان بزرگترین رویداد ورزشی جهان خواهد بود... با اجرای این برنامه بازدیدکنندگان می‌توانند به راحتی عکس‌ها و اتفاقات المپیک را در شبکه‌های اجتماعی قرار دهند. O۲ در نظر دارد در همین ماه، ابتدا این شبکه سراسری را برای بخش‌ها وست مینستر، کنزینگتون و چلسی برقرار کند و در مرحله بعدی آن را به مناطق دیگر گسترش دهد. این شبکه به احتمال زیاد در همه جای خیابان قابل استفاده خواهد بود. بر اساس گزارش درک مک منوس، O۲ در نظر دارد این Wi Fi رایگان و همگانی را برای کل انگلستان گسترش دهد.

ورثه، دیپلم،
ریز نمرات مدرسه و دانشگاه،
سند مالکیت، سند خانه و ...

تایپ متون فارسی و انگلیسی

۰۲۰ ۷۴۳۳ ۲۵۱۶
۰۷۷۳۵۵۱۴۸۰۳

ترجمه رسمی دیلماج

ترجمه انواع مدارک رسمی،

دانشگاهی، پایان نامه، متون ادبی

ترجمه : صورت حساب بانکی، شکایت نامه،

دادخواه، وصیت نامه، گواهی ازدواج

و طلاق، گواهی فوت، گواهی انحصار



عصر یخبندان بعدی

عصر یخبندان بعدی باید در ۱۵۰۰ سال آینده اتفاق بیفتد اما تراکم دی اکسیدکربن آن را به تاخیر می اندازد

رضا جعفری طادی: به نظر دانشمندان دی اکسیدکربن تولیدی باعث می شود تا عصر یخبندان بعدی به تاخیر بیفتد. آخرین عصر یخی در حدود ۱۱۵۰۰ سال پیش تمام شد ولی کاملاً مشخص نیست دفعه بعد کی شروع می شود. محققان با استفاده از اطلاعاتی در مورد چرخش زمین، دوره های گرم یا اعصار یخی را پیش بینی کرده اند. در مجله Nature Geoscience احتمالات در مورد عصر یخبندان بعدی بحث شده است. حتی اگر از همین امروز تولید دی اکسیدکربن متوقف شود همین میزان موجود تاثیر بسزایی روی شکل گیری عصر یخبندان دارد. یک گروه تحقیقاتی از چند دانشگاه بزرگ دنیا با انجام محاسبات دقیق می گویند قبل از شروع عصر یخی میزان تراکم دی اکسیدکربن جو به زیر ۲۴۰ قسمت در میلیون خواهد رسید. در حال حاضر تراکم دی اکسیدکربن در حدود ۳۹۰ قسمت در میلیون است. اگر تولید دی اکسیدکربن در همین دهه متوقف شود تراکم موجود حداقل هزار سال باقی خواهد ماند و گرمای کافی برای آب شدن یخ های قطبی و بالا آمدن سطح دریا وجود دارد. تغییرات نامحسوس در چرخش زمین باعث ایجاد اعصار یخی در ادوار گوناگون خواهد شد. صدسال پیش میلانکوویچ این تحولات را کشف کرد؛ امروزه این تغییرات دوره های میلانکوویچ نامیده می شوند. این

تغییرات شامل چرخش نامنظم زمین به دور خورشید، تغییر درجه محور زمین و چرخش محور زمین می شود. البته شایان ذکر است



همه این رخدادها ده ها هزار سال طول می کشد. تحول در دوره های زمین از عصر یخی به دوره های گرم و بالعکس در حدود ۱۰۰ هزار سال اتفاق می افتد. با شروع عصر گرما دی اکسیدکربن در اتمسفر رها می شود و با آغاز دوره یخبندان اقیانوس ها آن را جذب می کنند و باعث تشکیل یخ می شوند. همانطور که گفته شد عوض شدن از یک دوره به دوره بعدی به شرایط متفاوت زمین بستگی دارد. نشانه های عصر یخبندان بعدی در تغییرات قطب های جنوب و شمال مشاهده شده است. مطمئناً انسان های امروزی عصر یخبندان را نخواهند دید و حتی با تولید دی اکسیدکربن بیش از حد باعث تاخیر در به وجود آمدن عصر یخبندان بعدی می شوند. شاید این تنها دلیل مخالفان محدود کردن گازهای گلخانه ای است که هر چه بیشتر دی اکسیدکربن تولید شود عصر یخبندانی به وجود نمی آید؛ البته شاید آنها گرمای بیش از حد زمین را به یخ بستنش ترجیح می دهند. با این حال با آغاز یخبندان بسیاری از منابع غذایی از بین خواهند رفت و در پی آن نسل انسان در روی زمین به خطر خواهد افتاد. بهترین راه حل این است که میزان دی اکسیدکربن زیاد تغییر نکند زیرا هم عصر یخبندان و هم دوره گرمای بیش از حد زمین، زندگی همه موجودات زنده را تهدید می کند؛ البته سران کشورهای صنعتی اما فقط به خاطر سوددهی بیشتر کارخانه هایشان، حرکت مثبتی در جهت رفع این مشکل صورت نمی پذیرد. امروزه بیش از گذشته بشر در تغییراتی که در شرایط زمین به وجود می آید نقش آفرینی می کند و حتی می توان ادعا کرد که انسان امروزی زندگی روی زمین را برای نسل های آینده بسیار سخت و دشوار می سازد.

سر در گمی دانشمندان در معمای کهنسالی

دانشمندان دنبال آدم هایی هستند که ۱۱۰ سالگی را رد کرده اند تا بتوانند به راز سلامتی و طول عمر دست یابند

در حال حاضر دانشمندان علوم ژنتیک تلاش بسیار زیادی می کنند تا راز طول عمر را کشف کنند؛ تا به حال تحقیقات ژنتیکی فراوانی انجام شده است با این حال نتایج قطعی نیستند. شاید انسان ها به سن ۸۰ یا ۹۰ برسند ولی تعداد کسانی که قله صد سالگی را می گذرانند انگشت شمارند. در حال حاضر از جمعیت هفت میلیاردی دنیا فقط چهار نفر به ۱۱۴ سالگی رسیده اند. اخیراً گروه پژوهش ژنتیک کهنسالی در دانشگاه بوستون ژنوم های دو نفر از آنها را بررسی کرده اند. دانشمندان همیشه به دنبال آدم هایی هستند که ۱۱۰ سالگی را رد کرده اند تا بتوانند با مطالعه ژنوم های آنها به راز سلامتی و طول عمر بیشتر دست یابند. از بین افراد کهنسال دونفرشان انتخاب شدند. واقعیتهای که دانشمندان ژنتیک را متعجب ساخت این است که

ژنوم های افراد بسیار مسن با انسان های عادی یکسان بود. محققان انتظار داشتند تفاوت های ساختاری و عملکردی چشمگیری در ترتیب ژنوم های افراد بسیار مسن کشف کنند اما به تفاوت چندان مهمی پی نبردند. محققان دانشگاه بوستون می گویند با اینکه چندین بار مشاهدات خود را تکرار کردند حتی تفاوت زیادی بین عوامل بیماری

زا نیز پیدا نشد. یکی از این افراد کهنسال در حدود هفتاد سالگی به سرطان روده بزرگ دچار شده بود ولی با جراحی دوباره سلامتش را به دست آورده بود و چهل سال دیگر نیز عمر کرد. «پائولا سباستینا» می گوید: «حتماً نکته ای وجود دارد که باعث می شود این افراد دچار اثرات مرگبار بیماری های گوناگون نمی شوند.» تنها مسئله مشخص این است که عوامل طول عمر به تفاوت های ژنتیکی جداگانه بستگی ندارد بلکه ژن های بسیاری با هم در این پدیده نقش دارند. عوامل زیادی باعث طول عمر زیاد می شوند: افراد مسن تا پایان عمرشان از لحاظ فعالیت های ذهنی عملکرد خوب و مناسبی دارند؛ آنها بیماری های قلبی و عروقی ندارند؛ اصلاً دچار بیماری هایی مانند پارکینسون نمی شوند. همه این ویژگی ها همزمان با هم در جریان هستند. درست مثل مسابقه های بخت آزمایی است؛ شما باید صدها و شاید هم هزاران عدد درست در دست داشته باشید. داشتن چند رقم درست سخت

نیست اما احتمال در اختیار داشتن همه آنها بسیار پایین است و البته نباید در تصادف و یا جنگ جانتان را از دست بدهید. تحقیق در مورد افراد مسن نکات تازه ای برای رمز سلامتی بیشتر آشکار می سازد.

در دهه های گذشته به نظر دانشمندان، عوامل محیطی مهم ترین نقش را در طول عمر زیاد داشتند اما امروزه ژنتیک اساسی ترین موضوع در کشف راز طول عمر به شمار می رود. البته سبک های زندگی گوناگون نیز طول عمر انسان ها را تحت تاثیر می گذارد. براساس نتایج تحقیقات، رفتارهای فردی و عوامل محیطی فقط تا ۸۰ سالگی مهم به نظر می رسند و بعد از گذراندن دهه هشتم فقط عوامل ژنتیکی هستند که باعث می شوند انسان عمر طولانی تری داشته باشد. شاید در گذشته عوامل محیطی مانند بیماری های لاعلاج، تغذیه و اتفاقات طبیعی تاثیر زیادی روی طول عمر داشتند؛ با این حال پژوهشگران می گویند با پیشرفت علم تاثیر محیط بر طول عمر کم شده است و جای خود را به عوامل ژنتیکی داده است. پزشکان همیشه توصیه هایی برای سلامتی و طول عمر بیشتر دارند: تغذیه از مواد طبیعی، سیگار نکشیدن، ورزش کردن و خواب کافی از جمله عواملی هستند که روی طول عمر انسان ها تاثیر بسزایی دارند.

تعویض اپل «آی - فون» مسروقه با یک دستگاه نو

سارقی که یک دستگاه «آی - فون ۴S» را به سرقت برده بود به خاطر مسدود شدن عملکرد دستگاه آن را به یکی از فروشگاه های اپل برد و با یک دستگاه نو عوض کرد. این ماجرای خواندنی یک شهروند کانادایی اهل تورنتو به نام «اسکات بارکلی» است که مدتی قبل با دوستان خود به یک رستوران رفته بود و «آی - فون ۴S» را در جیب پالتو جا گذاشت. در نتیجه یک سارق توانست به راحتی مالک

یک دستگاه تلفن همراه اپل شود. این شهروند کانادایی وقتی که متوجه سرقت شد به پلیس و سرویس فوریت های اپل گزارش داد. اپل توانست این گوشی را ردیابی و عملکرد آن را مسدود کند اما این تلاش چندان مفید به نظر نمی رسید. به طوری که چند روز بعد، بارکلی یک رسید تایید رزرو قرار ملاقات با یکی از شعبات فروشگاه های اپل در تورنتو را در صندوق پست الکترونیکی خود دریافت کرد. وی بلافاصله این موضوع را به پلیس خبر داد و نیروهای پلیس نیز برای دستگیر کردن سارق در ساعت تعیین شده در محل حاضر شدند و سارق را درحالی که ساک اپل را در دست داشت در بیرون فروشگاه دستگیر کردند. مقامات اپل «آی - فون» اسکات بارکلی را به پلیس تحویل دادند و درخصوص موقعیت پیش آمده توضیح دادند که سیاست گذاری شرکت ایجاب می کند که کارمندان از هر نوع برخورد با مجرمین اجتناب کنند چراکه فرد جنایتکار می تواند امنیت پرسنل و سایر مشتریان را به خطر بیندازد.



سازمان بازنشستگان شاهین

گرد همایی پنجشنبه ها برای

بازنشستگان ایرانی

Persian Care Centre

به منظور بهبود کیفیت زندگی و افزایش اعتماد به نفس در دوران بازنشستگی، سازمان بازنشستگان شاهین برنامه های مختلف بهداشت جسمی و روحی توسط کارشناسان

ورزیده، موسیقی شاد و رقص، گردشهای

برنامه ریزی شده را برگزار می کند.

پنجشنبه ها: ۳۰/۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر

تلفن: ۰۲۰۷۲۲۱۵۷۶۳ یا

۰۷۹۶۱۴۴۷۱۱۶

2 Thorpe Close
London W10 5XL
Tel: 020 7221 5763
Mobile: 07961 447116

Email: persiancarecentre@hotmail.co.uk

نزدیک ترین ایستگاه اندرگراند ، لدبروک گرو

Ladbroke Grove و (Hammersmith & City Line and Circle Line) Persian Care Centre is a registered charity in England (No. 1104739)



موسسه حسابداری

فاطمی

کلیه 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

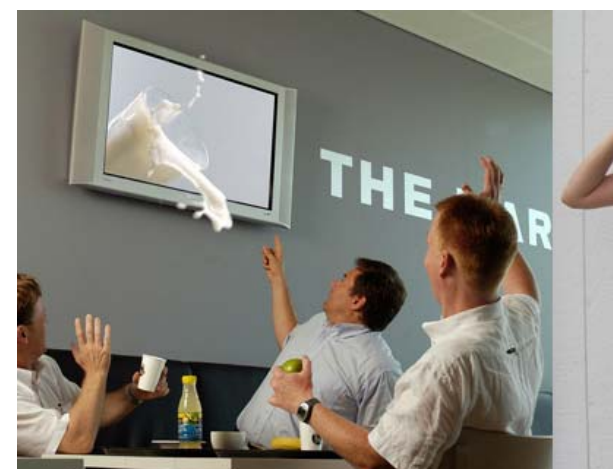
web: www.capitalaccountants.co.uk

e-mail: info@capitalaccountants.co.uk

بزرگترین نمایشگاه تکنولوژی

انقلاب در جهان تلویزیون

بعد از یک سال پر از اتفاقات مختلف برای صنعت تکنولوژی، حالا یک بار دیگر بزرگان و فعالان این صنعت دور هم جمع شده‌اند تا



از جدیدترین محصولات و خدمات خودشان پرده‌برداری کنند. بهانه اما رویدادی سالانه است که از سال ۱۹۶۷ به صورت رسمی برگزار می‌شود. در واقع سال‌هاست که CES یا همان نمایشگاه لوازم مصرفی الکترونیک به بزرگترین رویداد تکنولوژی جهان و محلی برای رقابت شرکت‌های بزرگ فعال در این عرصه تبدیل شده است. حالا این رویداد آنقدر در صنعت دیجیتال اهمیت پیدا کرده است که حتی بسیاری از کارشناسان عنوان سال نو دیجیتالی را به آن داده‌اند.

امسال هم مانند هر سال با رسیدن سال نو میلادی و در دومین هفته از آن نمایشگاه CES برگزار شده است. هر چند این نمایشگاه به صورت رسمی از روز دهم ژانویه آغاز شده و تا روز سیزدهم این ماه طول می‌کشد، اما طرفداران تکنولوژی و محصولات دیجیتال از شب قبل جلوی مرکز همایش‌های لاس وگاس صف کشیده بودند تا بتوانند از اخبار کنفرانس‌های خبری بعضی از شرکت‌ها که در شب نهم ژانویه برگزار شده بود، مطلع شوند. هرچه باشد این چهار روز برای اهالی دنیای تکنولوژی خبرسازترین روزهای سال به حساب می‌آید و به همین دلیل هم خواب و خوراک را از اغلب آنها می‌گیرد. نمایشگاه امسال هم در زمینی به مساحت ۸۵/۱ میلیون مترمربع که ۳۷ برابر وسعت یک زمین فوتبال است، برگزار شده است. در نمایشگاه سال گذشته ۲۸۶۵ شرکت‌کننده ۶۵/۱ میلیون متر مربع از مجموع آن را برای نمایش محصولات و خدماتشان اشغال کرده بودند، این در حالی است که نمایشگاه امسال رکورد جدیدی را از نظر تعداد شرکت‌کنندگان به ثبت رسانده است. در ۲۰۱۲ CES بیش

از ۳۱۰۰ شرکت از کشورهای مختلف شرکت کرده‌اند تا بیش از ۲۰ هزار محصول جدیدشان را برای اولین بار در این نمایشگاه رونمایی کنند. «گری شاپیرو» رییس و مدیرعامل بنیاد لوازم مصرفی الکترونیک که برگزارکننده این نمایشگاه به صورت سالانه است، در این مورد می‌گوید: «با این تعداد شرکت‌کننده و محصولات جدید CES به بزرگترین مرکز نوآوری‌های تکنولوژی‌های مصرفی تبدیل می‌شود. حضور تعداد قابل‌توجهی از علاقه‌مندان در کنفرانس‌های خبری قبل از افتتاح نمایشگاه هم نشان از این دارد که جهان در انتظار نسل آینده تکنولوژی است.» در واقع به همین دلیل هم هست که در نمایشگاه بزرگ لوازم مصرفی الکترونیک امسال بیش از ۱۴۰ هزار نفر بازدید کننده از سرتاسر جهان آمده‌اند تا جدیدترین تحولات دنیای تکنولوژی را از نزدیک ببینند.

آخرین سخنرانی پادشاه امسال مراسم افتتاحیه نمایشگاه CES و سخنرانی‌های آن اهمیت بیشتری نسبت به سال‌های قبل داشتند. مهم‌ترین دلیل آن هم شاید غیبت غول نرم‌افزاری دنیای تکنولوژی از سال آینده باشد و اینکه امسال مدیرعامل مایکروسافت سخنرانی خداحفاظی‌اش را با این نمایشگاه می‌کند. به هر حال مایکروسافت از سال بعد دیگر در بزرگترین رویداد نمایشگاهی صنعت تکنولوژی شرکت نمی‌کند و هنوز دلیل آن هم به طور شفاف و روشنی اعلام نشده است. با این همه سخنرانی افتتاحیه امسال استیو بالمر تفاوت چندانی با سخنرانی سال گذشته‌اش در این نمایشگاه نداشت. به طور کلی سخنرانی افتتاحیه بالمر روی Xbox ۳۶۰ و ویندوز ۸ و به طور کلی سیستم‌عامل ویندوز، گوشی‌های تحت ویندوز شرکت نوکیا و نسخه جدید Kinect برای کامپیوترهای شخصی بود. مهم‌ترین چیزی هم که مدیرعامل مایکروسافت در آخرین سخنرانی‌اش در CES اعلام کرد معرفی گوشی Nokia ۹۰۰ با اشتراک AT&T بود. بالمر اعلام کرد که این نسخه جدید Kinect از اولین روز ماه فوریه آینده در دسترس کاربران قرار خواهد داشت. او در جواب این سوال که آینده مایکروسافت را در چه چیزی می‌بیند، فقط گفت: «ویندوز! ویندوز! ویندوز!» آخرین سخنرانی بالمر یک ساعت و نیم طول کشید و در آخر گفت: «ما همیشه در CES به دنبال برقراری تعادل میان سال پیش رو و سال گذشته بودیم. ۲۰۱۱ سال خوبی برای ما بود، اما باید بگویم کاربران باید منتظر محصولات و خدمات جدیدی از مایکروسافت باشند.»

پل اوتلینی، مدیرعامل شرکت اینتل هم یکی دیگر از سخنرانان بزرگ مراسم افتتاحیه بود. او سخنرانی‌اش را با این جملات آغاز کرد که: «دنیای کامپیوتر باید دنیای پر از آگاهی، سازگاری و امنیت باشد. ما می‌خواهیم به تماشای ویدئوهای باکیفیت بنشینیم، با دستگاه‌های دیجیتال مختلف‌مان کار کنیم و کاری کنیم که دستگاه‌های دیجیتال ما از نیازهای ما و حتی جایی که در لحظه هستیم، آگاه باشند.» با این همه اما مهم‌ترین چیزی که اوتلینی در این سخنرانی مطرح کرد ورود اینتل به بازار موبایل‌های هوشمند با گوشی Lenovo K۸۰۰ بود که قرار است از دومین فصل سال ۲۰۱۲ و ابتدا به بازار چین صادر شود. او همچنین درباره شراکت استراتژیک و چندساله با شرکت موتورولا موبیلیتی صحبت کرد که بر اساس آن موتورولا از نیمه دوم امسال شروع به صادرات موبایل‌های هوشمندش با پردازنده اتم شرکت اینتل و سیستم‌عامل آندروید می‌کند. مدیرعامل اینتل همچنین درباره سازگاری پردازنده‌های این شرکت با میلیون‌ها برنامه کاربردی متفاوت بازار و تبلت‌های مختلف حرف زد و به برنامه

این شرکت برای حضور پررنگ در بازار لپ‌تاپ‌های فوق‌باریک یا اولترابوک‌ها اشاره کرد.

محصولات جنجالی شرکت‌های مختلف بزرگ و فعال در زمینه تکنولوژی و تولید محصولات دیجیتال از مدت‌ها قبل به معرفی محصولات جدیدشان که قرار است اولین بار در نمایشگاه CES رونمایی شوند، پرداخته‌اند. جدیدترین گزارش‌ها نشان می‌دهد که در نمایشگاه امسال بیش از ۲۰ هزار محصول جدید معرفی و رونمایی می‌شود، اما در این میان معمولاً بعضی از محصولات قابلیت‌ها و خدمات متفاوتی را دارند که آنها را از بقیه متمایز می‌کنند. به طور کلی اما در نمایشگاه امسال اولترابوک‌ها جنجالی‌ترین و خبرسازترین محصولات هستند. Lenovo در نمایشگاه امسال نوت بوک فوق باریک خودش را با نام IdeaPad Yoga معرفی کرد. این اولترابوک ساختار تاشونده دارد و به این ترتیب با تا شدن از محل مشخصی می‌تواند به یک تبلت تبدیل شود. این محصول مبتنی بر ویندوز بوده و دارای یک نمایشگر ۱۳/۱ اینچی تمام لمسی است.

نوت‌بوک شیشه‌ای شرکت اچپی یکی از جالب‌ترین این محصولات بود. این محصول دارای نمایشگر ۱۴ اینچی بوده و از پردازشگر i۵-۷۴۶۷M شرکت اینتل و رم ۴ گیگابایتی بهره می‌برد. این نوت‌بوک شیشه‌ای قرار است از هشتم ماه فوریه و با قیمت ۴۰۰ دلار به بازار عرضه شود.

علاوه بر تلویزیون‌های سه بعدی بدون نیاز به عینک که یکی از بزرگترین آنها را شرکت Sharp در این نمایشگاه معرفی کرد، تلویزیون‌های بزرگ یکی از پرفرودارترین محصولات نمایشگاه امسال بودند. شرکت LG در این نمایشگاه بزرگترین نمایشگر OLED جهان را با اندازه ۵۵ اینچی با ضخامت بدنه تنها ۴ میلیمتری معرفی و رونمایی کرد.

گوشی‌های موبایل هوشمند فوق باریک که در نمایشگاه امسال در کنار اولترابوک‌ها ترکیب جالب را به وجود آورده‌اند. شرکت هواوی یک مدل از این گوشی‌های فوق باریک را با سیستم‌عامل آندروید، نمایشگر ۴ اینچی و بدنه‌ای با ضخامت تنها ۶ میلیمتر در این نمایشگاه رونمایی کرد که با استقبال بازدیدکنندگان مواجه شد. با این حال اما گوشی گلکسی نوت شرکت سامسونگ هم یکی از محصولات خیرساز نمایشگاه امسال بود. این گوشی که در واقع محصولی میان تبلت‌ها و موبایل‌های هوشمند است، سومین گوشی ویندوزی معرفی شده در CES امسال است.

این گوشی تبلت نسل چهارمی دارای نمایشگر ۳/۵ اینچی بوده و از قلمی برای نوشتن و نقاشی کشیدن بهره می‌برد. پردازشگر دو هسته‌ای، حافظه ۱۶ گیگابایتی و دوربین عکاسی ۸ مگاپیکسلی از دیگر امکانات این محصول جدید و جالب است.

برند محبوب اپل با اینکه هرگز در این نمایشگاه شرکت نکرده و نمی‌کند، در نمایشگاه امسال دیده می‌شد. شرکتی به نام Henge Docks در این نمایشگاه یک داک جالب را برای انواع مک‌بوک ایر معرفی کرده است. این داک برای هر دو نوع مک بوک ایر ۱۱ و ۱۳ اینچ تولید خواهد شد و با استفاده از آن کاربران بدون هیچ دردسر و تنظیم اضافه‌ای، پورت‌های USB و Mini Displayport را در اختیار دارند. این داک قرار است به زودی با قیمت ۶۰ دلار به بازار عرضه شود.

دوربین‌های شگفت‌انگیز

دوربین عکاسی با سرعت بالا دستگاهی است که برای ثبت حرکات آهسته به کار می‌رود و مهم‌ترین کاربرد آن در مطالعات علمی‌روی پدیده های زودگذر، ارزیابی‌های نظامی و صنعتی است. یک سینمای عادی، فیلم را با سرعت ۲۴ فریم بر ثانیه می‌گیرد، یک دوربین تلویزیونی در سیستم «پال» با سرعت ۲۵ فریم در ثانیه و در سیستم NTSC با سرعت ۲۹.۹۷ فریم بر ثانیه فیلمبرداری می‌کند، درحالی که یک دوربین با سرعت بالا حداکثر ۲۵۰ هزار فریم در ثانیه فیلمبرداری کند. پیشرفت‌های اخیر که در قالب دستگاه های تبدیل کننده عکس به بازار راه‌یافته‌اند می‌توانند وضوح تصویر زودگذر در حدود ۵۰ پیکوثانیه (برابر با ۲۰ میلیارد فریم بر ثانیه) را ارائه کنند. این دستگاه‌ها نور حادثه (فوتون‌ها) را به جریانی از الکترون‌ها روی یک «فوتو- آند» تبدیل می‌کنند. اواخر سال ۲۰۱۱ محققان MIT دوربینی ساختند که می‌تواند با سرعتی برابر یک



تریلیون فریم بر ثانیه از حرکات نوری عکسبرداری کند. این سرعت به اندازه‌ای بالاست که می‌توان با کمک آن سفر فوتون‌های نوری را از میان بطری آب یک‌لیتری مشاهده کرد. محققان MIT معتقدند این تکنیک می‌تواند در درک فرآیندهای فوق سریع به محققان کمک کند. برای ابداع این تکنیک تصویربرداری، محققان از تجهیزاتی به نام Streak Tube که برای خواندن اطلاعات از پالس‌های نوری به کار گرفته می‌شود استفاده کردند. عملکرد این دوربین شباهت زیادی به عملکرد تلویزیون‌های آرایه کاندی قدیمی دارد و می‌تواند یک خط باریک افقی از موضوع را در هر لحظه اسکن کند.

تعمیر و آموزش

انواع کامپیوتر ، لپ تاپ و دسکتاپ

در محل کار و یا منزل - نصب ویندوز برنامه های گرافیکی
مالتی مدیا- شبکه - نصب آنتی ویروس - اپل و ماکروسافت

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

طراحی وب سایت

در کمترین زمان با بهترین کیفیت

۰۲۰۷۱۹۳۵۵۹۲

جهان اکنون ۱۳.۷ میلیارد سال سن دارد. این کهکشان غول پیکر حرمی، دو کوادریلیون برابر



بازدید از شبکه اجتماعی فیس‌بوک در محل کار، سینما، رستوران و دیگر اماکن عمومی به عادت روزمره بسیاری از کاربران در سراسر جهان تبدیل شده است. حالا باید خودروهای شخصی و دستگاه‌های تلویزیون را هم به این موارد اضافه کرد. شرکت خودروسازی مرسدس بنز آمریکا ابتکاری اندیشیده که کاربران به کمک آن می‌توانند در داخل خودروهای این شرکت از بزرگترین شبکه اجتماعی جهان بازدید کنند. شرکت دایرکت تی‌وی هم امکان استفاده کاربران از فیس‌بوک را روی دستگاه‌های تلویزیون خود امکان‌پذیر کرده است. شرکت مرسدس بنز قصد دارد یک صفحه نمایش با وضوح بالا و مجهز به اینترنت پرسرعت بیسیم را در کنار داشبورد بعضی از محصولاتش نصب کند تا کاربران از طریق آن بتوانند به فیس‌بوک دسترسی داشته باشند. مرسدس بنز این فناوری را که mbrace۲ نامیده، برای اولین بار در نمایشگاه محصولات الکترونیکی لاس وگاس آمریکا عرضه کرده است. فیس‌بوک مرسدس بنز نتیجه همکاری شش ماهه این دو شرکت با هم است. مرسدس بنز تصمیم گرفته این فناوری را در مدل‌های ۲۰۱۳ SL-Class خود عرضه کند. این شرکت در طراحی این فناوری ملاحظات و مخاطرات ایمنی استفاده از فیس‌بوک در هنگام رانندگی را از نظر دور نداشته و فعالیت‌های فیس‌بوکی را که احتمال می‌رود باعث حواس پرتی راننده شود، در این فناوری غیرفعال کرده است.

کنترل دستگاه های الکتریکی با پارچه های جادویی محققان

محققان دانشکده پلی تکنیک مونترال کانادا دست به ساخت نوعی پارچه زده اند که مانند صفحه لمسی گوشی تلفن همراه عمل می کند. این محققان به تولید یک پارچه نرم پلیمری با قابلیت دوختن به پارچه عادی پرداخته اند که از ویژگی های الکتریکی برخوردار بوده و بسته به محل لمس، تغییر می کند. محققان کار ساخت این فناوری را با پیچاندن فیلمهای پلیمر رسانا و عایق به دور یک سیم مسی برای ساخت دو خازن استوانه ای دو سانتی متری آغاز کردند. آنها سپس استوانه را تا ۲۰۰ درجه سانتیگراد حرارت داده و آنها را تا تبدیل به یک رشته نرم و الاستیکی با قطر ۰.۹ میلی متر کشیدند. به گفته محققان، این الیاف به راحتی قابل کاربرد در فرایندهای دوخت عادی است که برای اثبات این امر، محققان الیاف را به یک ماده ۲۰ در ۱۵ سانتیمتری دوختند. لمس با انگشت یا ضربه پارچه، خاصیت الکتریکی آن را در زمان عبور یک جریان متناوب از درون الیاف تغییر می دهد. این خاصیت به محققان اجازه داد تا برنامه ای را با قابلیت شناسایی محل دقیق تماس با پارچه بنویسند که در آینده می توان از آن برای کنترل دستگاه هایی مانند سیستم تهویه هوا یا کنترل صدای رادیو و تلویزیون استفاده کرد. از دیگر ویژگی های جالب این الیاف، پاکسازی ساده آن بوده که آن را از بسیاری از الیاف هوشمند امروزی پیش انداخته است. البته ورود فناوری های مشابه، به دنیای امروزی آنچنان دور نبوده، چرا که شرکت BMW قصد دارد در نمونه جدید خودروی خود از الیاف لمسی استفاده کند. البته پیش از این نیز این شرکت از فناوری های جدید در نمونه های پیش ساخت خودروی خود استفاده کرده که برای مثال می توان از کنترل خودرو با یک سطح حساس به لمس و کنترل گرما و موسیقی با حرکات راننده اشاره کرد.

پیش بینی زمان مرگ طبیعی از لحظه تولد با دی ان ای

دانشمندان به تازگی توانسته اند با سنجش ژنهای انسان در کودکی، طول عمر وی را پیش بینی کنند. به گفته محققان، طول عمر در دی ان ای انسان نوشته شده و از لحظه تولد قابل بررسی و مشاهده است. دانشمندان دانشگاه گلاسکو دریافتند که اندازه تلومرها که به حفاظت از کروموزمها در برابر پارگی می پردازند، می تواند به دانش انسان از زمان مرگ خود کمک کند. تلومرها بطور گسترده ای مورد بررسی بوده و پیش از این نیز تصور می شد که با پیری مرتبط هستند. اکنون محققان دریافته اند که هرچه قد این تلومرها بلندتر باشد، طول عمر انسان نیز بیشتر است. البته این در حالی است که مرگ در اثر تصادف، بیماری یا عوامل موثر در شیوه زندگی اتفاق نیفتد. پیش از این دانشمندان دریافته بودند که شیوه زندگی مانند استعمال سیگار و تنشهای موجود می تواند باعث کوتاهتر شدن تلومرها شود. اما این پژوهش، اولین نشانه در مورد احتمال پیش بینی زمان مرگ انسان از لحظه تولد است. در آینده ممکن است آزمایشهایی ایجاد شود که انسان بتواند با آنها از لحظه تولد، طول عمر خود را بداند، البته اگر تمایل به این کار داشته باشد. این پژوهش که از فنچهای گورخری استرالیایی استفاده کرده، اولین پروژه ای است که به محاسبه اندازه تلومر در دوره های منظمی از زندگی پرداخته است. در میان انسانها این آزمایش تنها در میان کهنسالان اجرا شده است. نتایج این پژوهش در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم آمریکا منتشر شده است. دانشمندان گلاسکو در مرحله بعدی پژوهش خود به بررسی عوامل کوتاهتر شدن تلومرها مانند عواملی ارثی یا محیطی برای افزایش دقت پیش بینی میزان عمر خواهند پرداخت.

رهایی از دردهای روحی - روانی

دردهای روحی - روانی از دردهای جسمانی دردناکترند. مشکلات روحی - روانی باعث کاهش کارایی، عدم لذت بردن از زندگی و باعث تخریب تدریجی روح و روان و جسم انسانها می شوند. نکته مهمتر اینست که این مشکلات اگر درمان نشوند به خاطر تاثیرات مخرب خود بر روی فرزندان، به نسلهای بعدی هم منتقل می شوند.

امروزه در روانشناسی درمانهای مدرنی ابداع شده اند که می توانند به افراد کمک کنند بر انواع مشکلات روحی و روانی غلبه کرده و شادابی و کارآیی خود را دوباره بدست آورند.

با درمان مشکلات روحی - روانی نه تنها خود، بلکه نسلهای آینده خود را نیز از این درد جانکاه رهایی بخشید و زندگی در صلح و آرامش درونی را برای خود و آیندگان خود به ارمغان بیاورید.



دکتر نصرت اله نوروزی
متخصص روانشناسی بالینی

با بیش از 15 سال تجربه در مشاوره و رواندرمانی
دارای مجوز از شورای حرفه های بهداشتی انگلستان (HPC)

Tel: 020 8998 0674

Mobile: 077 6310 4309

Email: nnowruzi@yahoo.com

معروفترین عقاید خرافی در بین مردم انگلیس

«زدن به تخته» یکی از خرافه های مرسوم انگلیس است که انگلیسی ها خاستگاه آن را با واقعه به صلیب کشیدن مسیح آنطور که در انجیل آمده است مرتبط می دانند.

در انگلیس، مردم بریتانیا به خرافات زیادی در جنبه های مختلف زندگی معتقدند؛ از قدم زدن در خیابان گرفته تا ازدواج کردن.

گربه؛ از خوش یمنی تا بد یمنی
در «فرهنگ انگلیسی کالینز» خرافات، «باورهای نامعقول، به ویژه در مورد ناشناخته ها» تعریف شده است و در بریتانیا این باورها به دو دسته «اموری که خوش یمنی» و «اموری که بدیمنی» می آورند، تقسیم می شوند. باورهای خرافی زیادی در مورد حیوانات وجود دارد، که مشهورترین آنها به گربه ها مربوط می شود؛ و این

موفقیت، تصویر یک گربه سیاه نقش شده است.

«زدن به تخته» یکی دیگر از خرافه های مرسوم انگلیس یکی دیگر از اعمال خرافی، که به عقیده مردم بریتانیا موجب خوش شانسی می شود، لمس کردن، یا ضربه زدن به چوب است؛ بر اساس این باورها، با این کار آرزوها به حقیقت می پیوندند و افراد از شگون بد در امان می مانند. مثلا اگر در میان کلام به اتفاق ناخوشایندی اشاره شود، باید فوراً بر روی چوب کوبید یا آن را لمس کرد تا جلوی نحسی گرفته شود و آن اتفاق ناخواسته به وقوع نپیوندد. یا بعد از اینکه کسی را مورد تعریف و تحسین قرار دادید، باید برای حفظ یمن نیک برای آن شخص به چوب ضربه بزنید. یا حتی بعضی عادت دارند بعد از دادن پاسخ منفی به سوالی در مورد موضوعات ناخوشایند، به سرعت یک شی چوبی را لمس کنند؛ مثلا وقتی پاسخ می دهند که «نه، اخیراً مریض نشده ام».

خاستگاه «زدن به تخته»؛ صلیب مسیح
خاستگاه چنین اعتقاد عجیب و در عین حال گسترده و فراگیری کاملاً مشخص نیست، اما در فرهنگ های غربی می توان آن را با واقعه مصلوب کردن مسیح آنطور که در انجیل آمده است مرتبط دانست. زیرا معمولاً آویزهایی به شکل صلیب های کوچک برای خوش شانسی ساخته و به گردن انداخته می شدند، که جنس آنها از چوب بود؛ و این را می توان به عنوان دلیل قرین شدن چوب با مفهوم امنیت و خوش یمنی به حساب آورد.

رد نشدن از زیر یک نردبان یا نشکستن آینه برای دور نگه داشتن از نحسی



کارهای زیادی است که بریتانیایی ها معمولاً برای دور نگه داشتن نحسی، انجام می دهند، یا برعکس، از انجام آن پرهیز می کنند، تا خود را از بدیمنی حفظ کنند. مثلاً رد نشدن از زیر یک نردبان، یا نشکستن آینه. نظریه های مختلفی در مورد منشأ این خرافه ها وجود دارد. یکی از این نظریه ها خاستگاه این خرافات را در قرون وسطی می داند، که یک نردبان تکیه داده شده، یادآور چوبه داری بود که به وسیله آن مجرمان را در ملاعام اعدام می کردند، و به تبع بازسازی چنین تصویری می توانست ناخوشایند باشد.

قدم گذاشتن در داخل نردبان حرکتی وهن آلود و مستوجب عقاب توضیح دیگر، بر این مبنا است که از آنجا که نردبان تکیه داده شده به یک دیوار تصویرکننده یک شکل مثلثی خواهد بود، و از سوی دیگر، مثلث در فرهنگ مسیحی، نمادی از تثلیث مقدس محسوب می شود، قدم گذاشتن در داخل این فضا می تواند حرکتی وهن آلود و مستوجب عقاب تصور شود.

دیدن سگ از پس دو انگشت یا انداختن آب دهان روی کفش برای

مصون ماند از شر نردبان!
مناسک عجیبی برای شخصی که سهواً از زیر یک نردبان می گذرد، پیش بینی شده است تا بتواند خود را از شر بدیمنی حاصل دور نگه دارد؛ مثل نگه داشتن دو انگشت سیابه و میانی به حالت ضربدری بر روی هم تا زمانی که شخص یک سگ را مشاهده کند، یا انداختن آب دهان بر روی کفش و سپس ادامه دادن به راه، یا دوباره رد شدن از زیر نردبان در مسیر عکس و سپس گذراندن یک آرزوی خوب از ذهن.

شکستن آینه مساوی با هفت سال بدشانسی
طبق خرافات، کسی که آینه ای را بشکند تا هفت سال بدشانسی می آورد. این باور خرافی قدمت بسیار زیادی دارد و در تمام طول این مدت، قدرت و نفوذ خود را به خوبی حفظ کرده است. در واقع، خرافه های بسیاری با موضوع آینه وجود دارند، اما امروزه، باورهای مرتبط با شکستن آینه، از گستردگی و فراگیری بیشتری برخوردار است.

منشأ خرافه درباره آینه
پیش از تولید آینه به شکل امروزی آن، هر سطح بازتاب دهنده ای، به عنوان یک شی جادویی و دارای نیروی پیش گویی و آینده بینی در نظر گرفته می شد. در اساطیر باستان، الهه ها و ارباب انواع، و حتی موجودات فناپذیر، می توانستند با نگاه به سطح ساکن آب، نشانه هایی را از آینده خود مشاهده کنند. در اساطیر به کرات بر مسخ کنندگی و نیروی اغواگر سطوح بازتابنده تاکید شده است؛ برای نمونه می توان به اسطوره نارسیس، یا افسانه سفیدبرفی اشاره کرد. پس می توان اینگونه برداشت کرد که از آنجایی که آینه ها به کلیدی به آینده افراد تصور شده اند، شکستشان به منزله نابود کردن آینده شخص خواهد بود.

یکی از روش های دور کردن بدیمنی شکستن آینه، دفن کردن تمام قطعات شکسته آن در عمق زمین
یکی از روش های دور کردن بدیمنی شکستن آینه، دفن کردن تمام قطعات شکسته آن در عمق زمین، نقل شده است.

بدشگونی باز کردن چتر در یک محیط سر بسته در انگلیس/
بازکردن چتر در محیط مسقف؛بی احترامی به خورشید!
خرافه دیگری وجود دارد که باز کردن چتر در یک محیط سر بسته را بدشگون می داند. در انگلستان، کشوری که به بدی آب و هوا [هوای مرطوب و بارانی] شهره است، عوام باور دارند که چتر را هرگز نباید در داخل خانه باز کرد، زیرا چتر پیش از هر چیز به عنوان یک سایه بان در برابر نور خورشید کاربرد دارد و باز کردن آن در یک محیط مسقف در حقیقت بی احترامی به خورشید محسوب می شود که در بسیاری از جوامع مختلف مورد احترام و حتی پرستش قرار می گرفت؛ و اگر چتری در داخل یک خانه باز شود، طالعی نحس گریبانگیر تمام افراد ساکن آن خانه خواهد شد.

نحسی سیزده؛خاستگاه مسیحی
عدد سیزده در بسیاری از کشورهای غربی و به خصوص در بریتانیا عددی بدیمن به شمار می آید. تا جایی که حتی بسیاری از آسمان خراش ها طبقه سیزدهم ندارند، یا در بعضی از هتل های زنجیره ای نمی توان اتاقی با شماره سیزده پیدا کرد. بسیاری بر این باورند که خاستگاه این خرافه را هم می توان در فرهنگ مسیحیت پیدا کرد؛ در «شام آخر»، «یهودای اسخریوطی» سیزدهمین شخصی بود که بر سر میز حاضر شد؛ که اندکی بعد نیز به مسیح خیانت کرد و موجب به صلیب کشیدن وی شد.

نظریه دیگری در این مورد وجود دارد، که منشأ این باور را در زمانی دورتر و حتی پیش از تولد مسیح می داند؛ آنجا که مصریان باستان، این عدد را نه به عنوان نشانه ای نحس و نویددهنده مرگ، که به شکل عددی عجین با مفهوم جاودانگی تصور می کردند. آنها معتقد بودند که نردبانی که به سمت زندگی ابدی می رود، دوازده پله دارد، و دریافت و برداشتن گام سیزدهم به معنای گذر از مسیر مرگ به یک زندگی بی انتها است.

عروس و داماد تا پیش از حضور در جایگاه رسمی مراسم ازدواج، نباید همدیگر را ببینند
احتمالاً بزرگ ترین بخش از خرافه هایی که هنوز در ذهن مردم بریتانیا باقی مانده، مرتبط با مساله ازدواج است. بسیاری باور دارند که عروس و داماد در روز عروسی، و تا پیش از حضور در جایگاه رسمی مراسم ازدواج، نباید همدیگر را ببینند. به علاوه، عروس نباید لباس کامل عروسی خود را تا قبل از روز ازدواج بر تن کند. برای خوش یمنی، عروس باید یک شی به امانت گرفته شده، یک شی آبی رنگ، یک شی قدیمی، و یک شی کاملاً نو را به همراه لباس عروسی بر تن کرده، یا خود را با آن بیاراید؛ این باور خرافی در قالب یک قطعه شعر عامیانه در فرهنگ امروز مردم بریتانیا وجود دارد و هنوز خوانده می شود. پس از عروسی نیز، شوهر باید همسر خود را تا رسیدن به درگاه خانه او را حمل کند.



نگاهی روان‌شناسانه به بحران‌های میانه عمر

به حادثه‌ای پیر می‌شوم گاهی

حتما شما هم حکایت ناصر خسرو را شنیده‌اید. اینکه تا ۴۰ سالگی در دربار خدمت می‌کرده است اما در ۴۰ سالگی ناگهان خوابی می‌بیند و دگرگون می‌شود. تمام شهرت ناصرخسرو به خاطر سفرنامه‌ای است که پس از ۴۰ سالگی نوشته است. تا حالا پرسیده‌اید چرا در ۴۰ سالگی این قضیه برای ناصر خسرو اتفاق افتاده است؟ چرا

سالگی) و اواخر بزرگسالی (۶۰ سالگی تا آخر عمر) تقسیم کرد. او معتقد بود که وسط دوره اول یک مرحله گذار ۳۰ سالگی رخ می‌دهد، در میان مرحله اول و دوم یک مرحله گذار میانسالی ۴۰ سالگی و وسط مرحله دوم یک مرحله گذار ۵۰ سالگی وجود دارد. او می‌گفت که این سن‌ها قراردادی هستند و می‌توانند چند سال قبل یا چند

قدر چیزهایی را که دارند، می‌دانند و دیگر خیلی حرصی برای به دست آوردن بیشتر نمی‌زنند و به خودشان استراحت می‌دهند. اما بعضی‌ها حس می‌کنند که تا دیر نشده باید کاری کرد. مانند بحران ۴۰ سالگی بازهم عده‌ای دست به تغییرات مثبت می‌زنند و برای مثال، می‌روند سراغ سفر یا یاد گرفتن چیزهای تازه. اما بعضی‌ها دوست دارند کل زندگی‌شان را تغییر بدهند. به خصوص اگر اتفاقی ناگوار مانند مرگ یکی از عزیزان یا بیماری جدی بروز کند، فرد ممکن است دست به این تغییرات منفی بزند. برای مثال، ممکن است بزند زیر همه چیز و با زن جوانی ازدواج کند، شغل خود را عوض کند و یا از همسرش جدا شود. در حالت‌های منفعلانه تر هم ۵۰ ساله‌ها ممکن است به الکل و یا اعتیاد پناه آورند و یا نوعی افسردگی جدی را تجربه کنند.

چه کسانی بیشتر مستعد بحران هستند؟ تحقیقاتی که در ۳۰ سال اخیر انجام شده‌اند، نشان می‌دهند که بیشتر بزرگسالان بحران‌های میانسالی را تجربه می‌کنند. اما چند عامل می‌تواند این بحران‌ها را وخیم‌تر کند و آثار جبران‌ناپذیری داشته باشد. اولین عامل، نوعی فشار روانی شدید است. برای مثال، بائسگی، رفتن بچه‌ها از خانه و یا مرگ همسر می‌تواند استرس زای بزرگی باشد. اما خانواده‌ای هم که بزرگسالان کودکی‌شان را در آن گذرانده‌اند می‌تواند شدت بحران را پیش‌بینی کند. اگر والد هم‌جنس (یعنی پدر برای مردها و مادر برای زن‌ها) اغلب آدمی کناره‌گیر و منزوی بوده است، اگر کلا والدین برای بزرگ کردن فرد هماهنگی نداشته‌اند، اگر یکی از والدین همیشه مضطرب بوده است و اگر فرد با خشونت بزرگ شده باشد، بیشتر احتمال دارد که در بزرگسالی بحران‌های شدید را تجربه کند.

بحران ۴۰ سالگی
یونگ می‌گفت ۴۰ سالگی ظهر زندگی است. یعنی اینکه شما حس می‌کنید نیمی از عمرتان رفته است و حالا افتاده‌اید توی سراسیمگی مرگ. یعنی اینکه اگر این نصف اول را خراب کرده‌اید فقط یک نصف دیگر وقت دارید که زندگی‌تان را آن‌طور که می‌خواهید تمام کنید. بحران ۴۰ سالگی می‌تواند خانواده‌ای را از هم بپاشد چون که آدم ۴۰ ساله احتمال دارد چند بچه قد و نیم قد در خانه داشته باشد و تعهدات او به زندگی زناشویی و شغلی آن‌قدر ثبات یافته است که نبودش هم می‌تواند به ضرر خودش و هم به ضرر خانواده یا محل کارش تمام شود. البته بحران می‌تواند خوبی‌هایی هم داشته باشد. برای مثال، سفر حجی که ناصر خسرو انجام داد و او را از درگیری‌های ذهنی‌اش خلاص کرد، نمونه خوبی از حل بحران است. در دوره ما هم کسانی وجود دارند که پس از این بحران دوست دارند جایی را که ندیده‌اند، ببینند و یا زبانی را که همیشه دوست داشته‌اند، بیاموزند. اما وقتی که دامنه تغییرات به خانواده و شغل می‌کشد اغلب بحران‌ها آسیب بیشتری دارند.

بحران ۵۰ سالگی
بحران ۵۰ سالگی تفاوت اساسی با بقیه بحران‌ها دارد. آدم در بحران‌های دیگر حس می‌کند که بالاخره فرصتی برای تغییر (حالا چه یک‌دفعه و چه تدریجی) دارد اما در بحران ۵۰ سالگی آدم حس می‌کند که مجالش اندک است و زودتر باید یک کاری بکند. آدم ۵۰ ساله حس می‌کند که دیگر نمی‌تواند مانند جوان‌ها به آینده نگاه کند و همسری مهربان، شغلی خوب و شهرت و رفاه را تصور کند. همه آن چیزی که در زندگی می‌خواسته نصیب یک آدم شود، حالا در ۵۰ سالگی پشت سرش هستند. در بهترین حالت، ۵۰ ساله‌ها بیشتر



او در سال‌های دیگری از عمرش به این تجدید نظر اساسی دست نزده است؟ اگر کمی به اطراف‌مان دقیق شویم، می‌بینیم سال‌های دیگری هم هستند که آدم‌ها را زیر و رو می‌کنند. ۳۰، ۴۰ و ۵۰ سالگی گذارهای مهمی در زندگی‌مان هستند که می‌توانند ما را به «بحران‌های میانه عمر» دچار کنند. همه چیز از یک سوال شروع می‌شود. اینکه «آیا این زندگی همانی بود که من می‌خواستم؟» سوالی که شخصیت اول «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» زویا پیرزاد و حاج یونس «میوه ممنوعه» از خودشان می‌پرسند. این سوال ممکن است در ۳۰ سالگی، ۴۰ سالگی و ۵۰ سالگی در ذهن هر کسی مطرح شود. اما در هر سنی این سوال ماهیت متفاوتی دارد و رفتارهای متفاوتی را به وجود می‌آورد.

کسی که خیلی دقیق بحران‌های میانه عمر زندگی را بررسی کرده است، روان‌شناس مشهوری به نام «لویسنون» است. او تمام هم و غمش این بود که آدم تمام عمرش تغییر می‌کند و نباید وقتی شخصیت کسی را مطالعه می‌کنیم فقط به کودکی او توجه کنیم. او بزرگسالی را به اوایل بزرگسالی (۱۷ تا ۴۵ سالگی)، اواسط بزرگسالی (۴۰ تا ۶۵

سال بعد را هم در بر گیرند. برای مثال، بحران ۳۰ سالگی بین ۲۸ تا ۳۲ سالگی رخ می‌دهد. اما توی این مراحل گذار چه اتفاقی می‌افتد؟

بحران ۳۰ سالگی
وقتی کسی به ۳۰ سالگی می‌رسد اغلب ازدواج کرده است، شغل ثابتی به دست آورده و ممکن است بچه‌ای هم داشته باشد. این آدم ۳۰ ساله که حالا به ثباتی نسبی رسیده است، وقت دارد که به خودش و زندگی‌اش فکر کند. او که اصلی‌ترین انتخاب‌هایش را انجام داده است، از خودش می‌پرسد: «آیا من طالب همین زندگی بودم؟» جواب: «بله! من کمابیش همین زندگی را می‌خواستم.» موجب می‌شود که نه تنها بحرانی پیش نیاید بلکه فرد درباره تعهداتی که به زندگی زناشویی‌اش دارد، جدی‌تر عمل کند و به مراحل بعدی زندگی‌اش رود. اما جواب «نه! من باید زندگی تازه‌ای را تجربه کنم» می‌تواند یک بحران به وجود بیاورد. اگر آن فرد بحران زده آدم منفعلی باشد، بحران ۳۰ سالگی خودش را به شکل اضطراب یا افسردگی نشان می‌دهد اما اگر فرد بخواهد مبارزه کند، «تغییر شغل»، «مشکلات زناشویی» و حتی «طلاق» گزینه‌هایی است که در ذهن فردی ۳۰ ساله به وجود خواهند آمد.

سریعترین روش روانکاوی از طریق هیپنوتراپی

روانکاو و هیپنوتراپیست

هیپنوتیزم درمانی

توسط خانم دکتر روحی شاهین

درمان همه مشکلات:



رفع وحشت و اضطراب از پرواز
حل مشکلات خانوادگی
اضطراب - افسردگی
ترک عاداتهای ناخواسته
ترس‌ها - نگرانی‌ها
کسب اعتماد بنفس و رفع خجالت
ترک سیگار در یک ساعت
ترمیم غم از دست رفته‌ها و اتفاقات

Tel: 020 7221 5763

Mob: 07961 447116 10 Harley Street W1

فارغ التحصیل در رشته روانکاوی و مشاوره

(هیپنوتراپی تأیید شده از London University) توسط

وزارت بهداشت انگلستان

قاضی دادگاههای فرجامی در بیمارستانهای اعصاب لندن

عضو جامعه روانکاوی انگلستان استاد تعلیم هیپنوتیزم درمانی و دادن

مدرک تأیید شده از کنسول هیپنوتراپی لندن

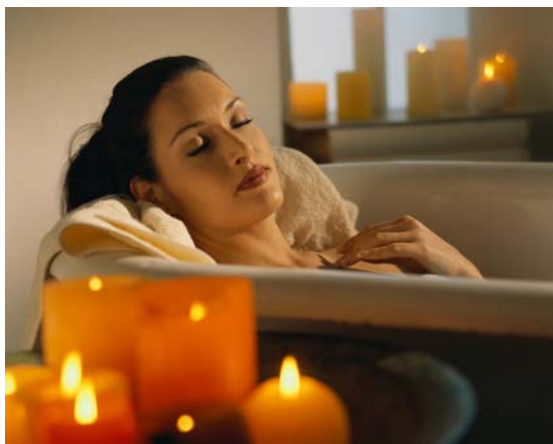
برگزار کننده سمینارهای تجربی و روانکاوی

www.advancehypnotherapy.com



چگونه با فشار روحی مقابله کنیم؟

مونا الله وردی



وقتی در اثر خستگی جسمی، عاطفی و روانی دچار ناراحتی روحی می شوید، نیروی زیادی مصرف می کنید. همه مردم فشار روحی را بعنوان بخشی از زندگی روزمره تجربه می کنند. تطبیق با یک کشور جدید و شروع یک زندگی تازه می تواند فشار آور باشد. این فشار روحی ممکن است از انجام کارهایی چون آموختن زبان انگلیسی، دنبال کار گشتن و یا چالش برای آشنائی با مردم ویا پیدا کردن دوست سرچشمه بگیرد. شما نمیتوانید از فشار روحی اجتناب کنید، اما میتوانید راه مهارکردن آنرا فرا گیرید تا بتوانید از زندگی لذت ببرید. شاید شما بتوانید فعالیتهایی که در وطنتان به آرامش خاطر شما کمک میکردند را در اینجا نیز ادامه بدهید. یا اینکه برای کاهش فشار روحی نیاز به آزمایش روشهای جدید داشته باشید.

چند پیشنهاد برای مقابله با فشارهای روحی این روشها می توانند در مقابله با فشارهای روحی مفید باشند: ۱- انعطاف پذیر باشید. شما می دانید که چه چیزهایی را می توانید تغییر دهید و چه چیزهایی را نمی توانید. ذهن خود را بروی مواردی را که میتوانید کنترل کنید متمرکز کنید. ۲- تا آنجا که میتوانید بخندید. خنده فشار روحی را کاهش می دهد. لطیفه بگوئید، فیلمهای کمدی تماشا کنید و یا مجلات فکاهی بخوانید. ۳- آرام تنفس کنید. چند دقیقه ای از روزتان را به آرامش و تنفس عمیق اختصاص دهید. اینکار به فکر و جسم شما آرامش می بخشد. ۴- به خودتان اجازه دهید که اشتباه کنید. وقتی مرتکب اشتباه می شوید به خود سخت نگیرید. هیچکس کامل نیست. از اشتباهاتتان درس بیاموزید.

۵ - اگر مشکلاتتان را از هم مجزا کنید، حل کردنشان ساده تر میشود. بجای اینکه سعی کنید تمام مسائلتان را یکباره حل کنید، مشکلاتتان را یکی یکی حل کنید.

۶- با کسی صحبت کنید. در میان گذاشتن مشکلات با دیگران سبب می شود که مشکلات قابل کنترل تر بنظر برسند. شاید دوست، همکار و یا مشاور شما هم گرفتار همان مشکل باشد یا اینکه بتواند راهنمائیتان کند.

۷- بخودتان اجازه دهید غمگین بشوید. تغییر می تواند منتج به احساس دلتنگی برای چیزی که از دست داده اید بشود. حتی در مواقعی که تغییر باعث بهتر شدن زندگی شما شده، هنوز دلتنگی برای آنچه در گذشته اتفاق افتاده وجود دارد. به این دلتنگی و سازگاری تدریجی، زمان بدهید تا فشار روحی کمتری داشته باشید.

۸- باید یاد بگیرید که به کار بیش از حد "نه" بگوئید. شاید در ابتدا مشکل باشد، ولی منطقی باشید. شما نمیتوانید از پس همه کارها برآیید.

۹- هوای تازه استنشاق کنید. ورزش و درهوی تازه بودن، حال جسمانی و روحی شما را بهتر می کند.

۱۰- بیشتر بازی و تفریح کنید. ورزش یک روش طبیعی برای نرم کردن عضلات منقبض است. سعی کنید با دوستان، بچه ها یا حیوانات خانگی بازی کنید.

۱۱- کتاب یا مجله ای که از آن لذت می برید مطالعه کنید. با این کار چند ساعتی از فکرکردن به گرفتاریهایتان خلاص می شوید.

۱۲- مدیتیشن(تعمق) و یوگا میتوانند به شما کمک کنند تا آرامش خاطر پیدا کنید. یوگا ضمنا بدن را نرم هم می کند.

سرشار از فیبر و کم کالری، باعث می شود که احساس گرسنگی شما برطرف شده و کمتر غذا بخورید.

۶) کلم بروکلی: تحقیقات بسیار زیادی رابطه بین کلسیم و کاهش وزن را به اثبات رسانده اند. کلم بروکلی نه تنها سرشار از کلسیم است، بلکه سرشار از ویتامین C می باشد که جذب کلسیم را نیز بالا می برد. این ماده غذایی همچنین سرشار از ویتامین A و فیبر است. این کلم که هر فنجان آن فقط ۲۰ کالری در خود دارد، نه تنها با چربی ها مقابله می کند، بلکه حاوی مواد گیاهی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از شما در مقابل بیماری ها محافظت می کند.

۷) ماست کم چرب: طبق تحقیقات انجام گرفته، محصولات لبنی به کاهش وزن کمک فراوانی می کنند. افرادی که تحت رژیم های کم کالری هستند، و ۳ تا ۴ وعده مواد لبنی را جزء برنامه غذایی خود درآورده اند، نسبت به کسانی که با همان میزان کالری، مواد لبنی کمتری در رژیم غذایی خود داشتند؛ بسیار بیشتر وزن کم کردند. ماست کم چرب، منبع بسیار غنی از کلسیم است که توصیه می شود ۴۵۰ میلی گرم از آن را روزانه مصرف کنید.

۸) گوشت بوقلمون بدون چربی: این ماده غذایی که جزء غذاهای محبوب بدنسازان است، چربی سوزی می کند. تحقیقات بسیاری ثابت کرده اند که پروتئین هم می تواند باعث بالا رفتن متابولیسم بدن شود، چربی بسوزاند و بافت های ماهیچه ای جدید در بدن بسازد تا شما کالری بیشتری بسوزانید. مصرف ۲ اونس از سینه بوقلمون در یک وعده غذایی که بدون چربی و بدون استخوان و پوست باشد، حدودا ۱۲۰ کالری در خود دارد که حاوی ۲۶ گرم پروتئین کاهنده اشتها، یک گرم چربی و



فاقد هرگونه چربی اشباع است.

۹) آرد جو دوسر: این ماده غذایی که برای سلامت قلب بسیار مفید است، جزء بهترین انواع کربوهیدرات به شمار می رود؛ چون منبع بسیار عالی از فیبر است که حلال چربی و مقابله کننده با کلسترول می باشد. این ماده غذایی معده شما را به خوبی پر نگاه می دارد و انرژی لازم برای انجام فعالیت هایتان را به شما می دهد. از خوردن انواع آماده این ماده غذایی خودداری کنید؛ چون نوع تازه آن است که می تواند ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر لازم برای بدنتان را تامین کند. ۱۰) فلفل تند: محققان دریافته اند که خوردن فلفل تند، متابولیسم بدن شما را بالا برده و اشتهایتان را تقلیل می دهد. علت آن این است که کپسای سین (ماده موجود در فلفل) موقتا بدن را برای ترشح بیشتر هورمون های استرس زا تحریک می کند، که این عمل متابولیسم را بالا برده و باعث می شود که کالری بیشتری بسوزانید.

این ۱۰ ماده غذایی مفید به طریق زیر به کاهش وزن کمک می کنند: هریک از این مواد غذایی مفید برای کاهش وزن، معده تان را خوب پر کرده و با میزان کالری کمتر، گرسنگی شمارا کاملا برطرف می کند. میوه های تازه و آبدار، سبزیجات و سوپ، کالری های موجود در مواد غذایی را کاهش داده و باعث می شود بدون تجاوز از حد تعادل کالری ها، بیشتر بخورید.

میوه های پر فیبر، سبزیجات و حبوبات دستگاه گوارش شما را سلامت و سطح انسولین خونتان را در حد تعادل نگاه می دارد که باعث می شود چربی کمتر در بدن ذخیره شود. گوشت لخت و بدون چربی متابولیسم را بالا برده و کالری می سوزاند؛ زیرا برای هضم، نسبت به مواد غذایی دیگر به انرژی بیشتری نیاز دارد.

بخورید و فوراً لاغر شوید!!

با مصرف غذاها و نوشیدنی های رژیمی، متابولیسمتان را بالا برده و کالری بسوزانید. پس دفعه بعد که برای خرید مواد غذایی بیرون می روید، یادتان نرود که این مواد را هم جزء لیست خرید خود قرار دهید.

□ یادتان باشد:

میزان کالری مواد غذایی اهمیت زیادی دارد و هیچ چیز را نمی توانید جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و برنامه ورزشی منظم کنید. این ۱۰ ماده غذایی عبارتند از:

۱) آب: تحقیقات جدید اشاره بر این دارند که نوشیدن آب، کاهش وزن را تسریع می بخشد. محققان در کشور آلمان دریافته اند که متابولیسم افراد مورد تحقیق، با نوشیدن حداقل ۱۷ اونس آب، تا ۳۰ درصد افزایش یافته است. این نوشیدنی طبیعی همچنین اشتها را نیز کاهش می دهد و با کمک به دفع سدیوم و سموم بدن، نفخ و باد شکم را نیز از بین می برد. نوشیدن کافی آب در طول روز باعث می شود که

دیگر تشنگی را با گرسنگی اشتباه نگیرید!

۲) چای سبز: تحقیقات نشان می دهد که عصاره چای سبز، متابولیسم بدن را افزایش داده و به کاهش وزن کمک می کند. این چای که در روحیه نیز تاثیر مثبت دارد، خواص ضد سرطانی نیز در داشته که از بروز بیماری های قلبی نیز جلوگیری می کند.

۳) سوپ: با خوردن یک کاسه سوپ به عنوان پیش غذا، هم کمتر غذا خواهید خورد و هم سریع تر چربی می سوزانید. بر اساس تحقیقات انجام گرفته، سوپ در کاهش اشتها تاثیر بسیار شگرفی دارد، به این دلیل که از مایعاتی تشکیل شده که گرسنگی را برطرف می کند. در این تحقیق، زنان می بایست از بین سه پیش غذایی که دارای ۲۷۰ کالری بودند، یکی را انتخاب می کردند. زنانی که سوپ مرغ و برنج را انتخاب کردند، ۱۰۰ کالری کمتر از سایرین مصرف می کردند.

۴) گریپ فروت: رژیم گریپ فروت افسانه نیست! محققان دریافته اند که شرکت کنندگانی که با هر وعده غذایی یک نصفه گریپ فروت مصرف می نمودند، به طور متوسط ۶/۳ پوند وزن کم کردند. این تحقیق اشاره بر این دارد که ویژگی های خاص غذایی موجود در این میوه سرشار از ویتامین C، باعث پایین آوردن سطح انسولین خون می شود که به کاهش وزن می انجامد. نکته: اگر از داروهای خاصی استفاده می کنید، حتما از پزشک خود سوال کنید که احيانا گریپ فروت اثر منفی روی آنها نداشته باشد.

۵) سیب و گلابی: براساس تحقیقات انجام گرفته، زنان چاقی که به رژیم غذایی خود سه عدد سیب یا گلابی کوچک افزودند، نسبت به زنانی که میوه را در رژیم خود وارد نکردند، بیشتر وزن کم کردند. افراد میوه خوار میزان کالری کمتری در روز مصرف می کنند. مصرف این میوه های



لیست سیاه مایکروفر

ترجمه: ندا احمدلو

مردم آمریکا در سال ۱۹۳۴ برای اولین بار از یک وسیله برقی برای گرم کردن برخی مواد غذایی استفاده کردند...

البته گرم کردن غذا با این وسیله برقی که تقریباً مانند مایکروفرهای امروزی بود، خیلی طول می کشید اما امروزه می توانیم به راحتی ظرف مدت کمتر از ۲ تا ۳ دقیقه، غذای کاملاً خنک یخچالی را داغ کنیم، شما در طول روز یا هفته چند بار از مایکروفر برای گرم کردن مواد غذایی مختلف استفاده می کنید؟ آیا می دانید قرار دادن برخی از مواد غذایی داخل مایکروفر می تواند برایتان دردسرساز شود؟ بد نیست نگاهی به فهرست مواد غذایی ممنوعه برای مایکروفر بیندازید.

تخم مرغ

هرگز تخم مرغ خام را با پوست یا بدون پوست داخل مایکروفر نگذارید. پوست تخم مرغ خام در اثر حرارت بالای مایکروفر، می ترکد و ممکن است محتویات آن باعث آسیب دیدن المنت های داخل دستگاه شود. ترکیدن زرده تخم مرغ بدون پوست در اثر حرارت بالای مایکروفر هم دور از انتظار نیست.

چاره چیست؟ تخم مرغ را داخل یک پیاله یا بشقاب شیشه ای که از قبل کمی چرب شده است، بشکنید و با چنگال، سوراخ هایی در زرده آن ایجاد کنید. راه دیگر، هم زدن زرده و سفیده تخم مرغ پیش از قرار دادن آن در مایکروفر است. قراردادن تخم مرغ پخته ای که با چاقو به چند قسمت تقسیم شده در مایکروفر نیز مشکلی ایجاد نمی کند.

هویج

هویج از سبزی های نسبتاً کم آب است و با توجه به بافت تقریباً سفتی که در وسط آن وجود دارد، گذاشتن آن داخل مایکروفر باعث خشک شدن یا حتی سوختنش می شود.

چاره چیست؟ هویج خام را داخل مایکروفر نگذارید. شما می توانید هویج را بپزید و آن را با شیر و کره مخلوط کنید و به صورت پوره دریاورید و این پوره را برای گرم شدن یا پختن درون مایکروفر قرار دهید. هویج بخارپز هم به راحتی و بدون مشکل با حرارت مایکروفر گرم می شود.

ماهی و میگو

بافت گوشت ماهی و میگو از گوشت های دیگر بسیار نرم تر است، به همین دلیل اگر ماهی و میگو را خام یا پخته داخل مایکروفر بگذارید، گوشت آنها از هم می پاشد و تمام دیواره های داخلی دستگاه را کثیف می کند. چربی بیش از اندازه و بافت نرم ماهی تن هم باعث پاشیدن تکه های آن در اثر حرارت بالای مایکروفر می شود.

چاره چیست؟ ماهی را پس از طعم دار کردن، با پوست داخل یک ظرف گود مانند بشقاب خورش خوری یا ظرف پیتزاخوری بگذارید و روی ظرف را با سلفون بپوشانید. حالا می توان این ظرف سرپوشیده را با خیال راحت، داخل مایکروفر گذاشت و دیگر نگران پاشیدن تکه های ماهی به در و دیوار دستگاه نبود. تن ماهی را هم می توان به همین شکل گرم کرد. اگر حرارت مناسبی برای پخت یا گرم کردن ماهی و میگو انتخاب کرده باشید، امکان از دست رفتن بافت ظاهری آنها به زیر ۱۰ درصد می رسد.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی یکی از پر آب ترین صیفی هاست که اگر

به صورت خام و سالم داخل مایکروفر قرار داده شود، در اثر بالارفتن بیش از اندازه درجه حرارت آب داخل آن می ترکد و مشکل ساز می شود.

چاره چیست؟ چند برش عمیق دورتادور گوجه فرنگی خام ایجاد کنید و سپس آن را داخل مایکروفر بگذارید. حتی می توان گوجه فرنگی را حلقه حلقه و با چنگال، سوراخ هایی روی هر حلقه ایجاد کرد و سپس آن را درون دستگاه قرار داد.

غذاهای آبکی و سس های گوشتی

حجم بالای آب این مواد غذایی، داغ شدن بیش از اندازه آیشان و ترکیدن اجزای ریز موجود در آنها (مانند لوبیا، لیمو یا نخود و نخود فرنگی) می تواند باعث آلوده شدن فضای داخلی مایکروفر یا حتی آسیب دیدن لوازم داخلی دستگاه شما شود.

چاره چیست؟ باید غذاهای آبکی و سس های گوشتی را داخل ظروف پلاستیکی گود یا کاسه بریزید و روی ظرف را با سلفون بپوشانید. به این ترتیب می توانید از پاشیدن آب داخل مایکروفر پیشگیری کنید.

گوشت استیک

گوشت تکه ای خام به خصوص اگر گوشت گوساله بدون چربی باشد، پس از قرار دادن داخل مایکروفر مانند لاستیک ماشین سفت و غیر قابل مصرف می شود. دلیل این موضوع هم تبخیر بیش از اندازه آب درون بافت گوشت طی فرآیند پختن است.

چاره چیست؟ باید گوشت های استیکی را با کره چرب و مزه دار کنید و بعد آنها را درون یک بشقاب خورش خوری گود که مقدار اندکی آبجوش و آبلیمو دارد، بگذارید و روی بشقاب را با سلفون بپوشانید یا با بشقاب دیگری، یک در برای آن درست کنید.

منابع: Food Safety, Eating Well

ضرر آسپرین برای افراد سالم



یکی از عوارض جانبی مصرف طولانی آسپرین خونریزی های داخلی است

آسپرین قرصی است که همه جا پیدا می شود و بیشتر انسان ها فکر می کنند بیشتر دردها و بیماری ها را التیام می بخشد و بدتر آنکه بدون مشورت با پزشکان آن را مصرف می کنند. یکی از دلایلی که افراد سالم آسپرین را به طور روزانه استفاده می کنند این است که مصرف مداوم این دارو از حمله یا سکته قلبی جلوگیری می کند؛ با اینکه تحقیقات فراوانی تاحدودی این مسئله را تایید می کنند اما پژوهشگران هشدار می دهند مصرف روزانه و طولانی مدت این دارو بیشتر از منفعتش، ضرر در پی خواهد داشت. آنالیزی که روی بیش از صد هزار بیمار صورت گرفت به این نتیجه منجر شد که این قرص خطر خونریزی داخلی را افزایش می دهد. این پژوهش در انگلیس انجام شد و محققان اکیدا توصیه می کنند فقط بیمارانی که سابقه سکته یا بیماری های قلبی دارند باید از این قرص ها به صورت روزانه استفاده کنند و مانند همه داروها بهتر است یک پزشک در مورد ضرورت مصرف مداوم آن تصمیم گیری کند. همانطور که قبلاً به کرات گفته شده است آسپرین به کسانی که سکته یا حمله قلبی داشته اند کمک شایانی می کند؛ بدین صورت که با جلوگیری از چسبیدن پلاکت ها به یکدیگر از لخته های خونی پیشگیری می کند. با کاهش تعداد لخته های خونی، آسپرین خطر وقوع سکته یا حمله قلبی بعدی را بسیار کاهش می دهد. همچنین گفته می شود این دارو مانعی برای بعضی از سرطان ها به شمار می رود؛ با این وجود این قرص خطر خونریزی داخلی از جمله خونریزی مغزی را افزایش می دهد. با توجه به دستورالعمل های انجمن های پزشکی معتبر مانند انجمن پزشکان قلب و فشار خون، روزانه ۷۵ گرم آسپرین برای بیماران بالای ۵۰ سال در معرض خطر سکته توصیه شده است. گزارش های تحقیقی متعدد تاکید می کنند این قرص در صورت مشاهده نشانه های بیماری قلبی و عروقی تجویز شود. محققان می گویند با اینکه مصرف همیشگی آسپرین ۲۰ درصد خطر حمله های قلبی خفیف را کاهش داده است، هیچ کاهشی در مرگ و میر ناشی از حمله یا سکته قلبی و سرطان مشاهده نشد؛ با این حال ۳۰ درصد خطر خونریزی های داخلی منجر به مرگ افزایش یافت. محقق ارشد دانشگاه لندن پروفسور «کاسپیک رای» می گوید: «آسپرین خونریزی های داخلی مرگبار را افزایش می دهد با اینکه شاید خطر یک سکته خفیف را کم کند. مطمئناً این قرص باعث نمی شود بیشتر عمر کنید و احتمالاً ضرری که دارد از سودش بیشتر خواهد بود. البته به تحقیقات بیشتری برای چگونگی تاثیر آسپرین روی افراد سالم نیازمندیم.» اخیراً در محافل تحقیقی در مورد فواید و عوارض جانبی مصرف آسپرین بحث های زیادی می شود با اینکه همین محققان قبلاً تایید می کردند که این دارو برای کاهش خطر بسیاری از بیماری ها مفید است. برای مثال، مصرف روزانه دو عدد از این قرص برای مدت دو سال کاهش چشمگیری در وقوع سرطان روده به وجود می آورد. البته مصرف طولانی مدت هر دارویی خطراتی به همراه خواهد داشت و آسپرین از این قاعده مستثنا نیست. این نکته کاملاً آشکار است که با توجه به هشدارهای اخیر باید توصیه های محققان را جدی گرفت. «ناتاشا استوارت» پرستار ارشد بنیاد قلب بریتانیا می گوید: «کسانی که از بیماری های قلبی رنج می برند می توانند فقط با تجویز پزشک متخصص آسپرین مصرف کنند. توصیه به مردم این است که بدون داشتن علائم بیماری های قلبی نباید از این قرص استفاده کنند به خاطر اینکه خطرات احتمالی آن بیش از فوایدش خواهد بود.»

LEMOGE CLINIC

drshirafkan @ hotmail.com

Doctor Abbas Shirafkan & Dr Hannah

Laser Hair Removal

SPECIAL OFFER Under arm LASER £20 (normally £50)

Upper lip LASER	£20	Full leg wax	£15
Face LASER	£50	SLIMMING	£45
Full Legs IPL	£80	Pigment removal, TATTOO	
Bikini laser	£40	Microdermabrasion	£30

14 LASER Machines: NdYAG, IPL, NLite, EcoLite, Alexandrite laser

Any Area, Man/Woman, Any Skin.

Lemoge Clinic

191 Kilburn High Rd
London NW6 7HY
0207 372 4433
0207 372 0044

Queens Park Clinic

47 Salusbury Rd
London NW6 6NJ
0207 912 0920
02076043124

Lemoge Dental Surgery

Dr Hakim, Dr Atena
341 Kilburn H R, NW6 7QB
020 7625 6060
020 7625 5500

Free consultation

Cosmetic Doctor: 0755 488 2098, 94 Kilburn H R, NW6 4HS

BOTOX: £100 Fillers : £200 Lips Enlargement: £200

Chemical peels, Cheek enhancement, Treat any wrinkle/line

www.lemogeclinic.co.uk All prices in this advert, start from.

Beauty • Hair • Tanning • Slimming • Botox • Fillers • Chemical peels

مشاور رایگان توسط دکتر عباس شیرافکن

معاینه و عکسبرداری X-Ray به صورت رایگان
لیزر IPL برای از بین بردن موهای زائد صورت و بدن
برداشتن لکه های صورت، جوان کردن صورت

همه روزه از ساعت ۷-۴ بعدازظهر و شنبه ها تمام روز
در کلینیک Lemoge در Kilburn



«مسی» به بهترین بازیکن تاریخ نزدیک شد

همانطور که انتظار می‌رفت لیونل مسی به عنوان بهترین بازیکن و پپ گواردیولا به عنوان بهترین مربی جهان در سال ۲۰۱۱ معرفی شدند تا نایغه آرژانتینی بارسلونا با فتح توپ طلا برای سومین سال پیاپی با رکورد میشل پلاتینی برابری کند. مراسم بهترین‌های فوتبال جهان

بین‌المللی معمای حل نشده‌ای است، با این حال خود این بازیکن امیدوار است موفقیت‌هایش در بارسا را در تیم ملی هم تکرار کند، او دوشنبه شب در این باره گفت: «حال دیگر آرژانتین مرا دوست دارد، امروز احساس می‌کنم که آرژانتینی‌ها به من عشق می‌ورزند. احساسی که پیش از این آن را نداشتم.»

پپ بالاتر از سرالکس و مورینیو در مراسم «فیفاگالا» بیشترین عناوین به آبی و اناری‌ها رسید. پپ گواردیولا که فصل گذشته غیر از جام حذفی اسپانیا تمام جام‌ها را برای بارسلونا به ارمغان آورد، توانست عنوان برترین مربی جهان را به خود اختصاص دهد. گواردیولا در راه رسیدن به



دوشنبه شب در زوریخ سوئیس برگزار شد. در مهم‌ترین بخش این مراسم که به انتخاب بهترین بازیکن جهان اختصاص داشت، لیونل مسی مطابق پیش‌بینی‌ها با پشت سر گذاشتن کریستیانو رونالدو و هم‌تیمی‌اش ژاوی، عنوان بهترین بازیکن جهان را به خود اختصاص داد و بر سومین توپ طلایش بوسه زد. مسی فصل گذشته عملکرد درخشانی در بارسلونا داشت و توانست در قهرمانی تیمش در لالیگا، لیگ قهرمانان اروپا و جام جهانی باشگاه‌ها نقش بسزایی ایفا کند. پدیده ۲۴ ساله فوتبال جهان پیش از این دو بار در سال‌های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰ این عنوان را به دست آورده بود و به این ترتیب با کسب سومین توپ طلای پیاپی با رکورد میشل پلاتینی برابری کرد. مسی در حالی که خانواده‌اش هم در سالن حضور داشتند پس از رسیدن به این افتخار این عنوان را به هم‌تیمی‌اش ژاوی تقدیم کرد: «افتخار بزرگی است که برای سومین بار توپ طلا را به دست آوردم و می‌خواهم از هم‌تیمی‌ها، بازیکنان و مربیانی که به من رای دادند تشکر کنم. همچنین از هم‌بازی‌هایم در بارسلونا و تیم ملی آرژانتینی تشکر کنم که بدون کمک آنها این افتخار به دست نمی‌آمد، اما دوست دارم به طور خاص این جایزه را به ژاوی تقدیم کنم. تو به اندازه من لایق دریافت این جایزه بودی.» ژاوی هم که در سالن حاضر بود این عنوان را حق مسی دانست و گفت: «برای به دست آوردن توپ طلایی فوتبال جهان بازی نمی‌کنم. بلکه فقط به کسب موفقیت با بارسلونا و تیم ملی فوتبال اسپانیا فکر می‌کنم. امیدوارم که بتوانیم در جام ملت‌های اروپا که خرداد ماه در دو کشور لهستان و اوکراین برگزار می‌شود، موفق عمل کنیم و عنوان قهرمانی را به دست آوریم. به اینجا آمده‌ام تا از مراسم فیفا، قدرت بارسلونا و اسپانیا و آقای مسی که برای سومین سال پیاپی توپ طلای فوتبال جهان را به دست آورد، لذت ببرم. مطمئناً مسی شایستگی لازم برای کسب این عنوان را داشت. او در حال حاضر بهترین در جهان است.» این در حالی است که خبری از کریستیانو رونالدو، ژوزه مورینیو و سایر رئالی‌ها در سالن نبود. رئالی‌ها به بهانه دیدارشان در جام حذفی ترجیح دادند در اسپانیا بمانند. تا به حال هیچ بازیکنی نتوانسته بیش از سه بار به عنوان مرد سال جهان انتخاب شود و به نظر می‌رسد مسی بتواند این رکورد را بشکند. زیدان و رونالدو برزیلی هم سه بار مرد سال جهان شده‌اند و بی‌دلیل نیست که خیلی‌ها مسی را بهترین بازیکن جهان می‌دانند، اما میشل پلاتینی که مسی پریشب با رکورد او که سه سال پیاپی توپ طلای فیفا را برده بود مساوی کرد معتقد است مسی برای تبدیل شدن به بهترین بازیکن جهان باید جام جهانی را ببرد: «مسی همیشه با یا بدون جام جهانی بزرگ خواهد بود؛ اما جام جهانی عنوان ویژه‌ای است. جام جهانی در اذهان مردم می‌ماند.» سابقه ناکامی‌های نسبی مسی در سطح

کانتونا نامزد ریاست جمهوری فرانسه می‌شود

«اریک کانتونا» مهاجم سابق منچستر یونایتد گفت قصد دارد نامزد انتخابات آتی ریاست جمهوری فرانسه شود. کانتونا ۴۵ ساله به حضور در انتخابات امسال ریاست جمهوری فرانسه امیدوار است ولی برای آن که بتواند نامزد شود به ۵۰۰ امضا نیاز دارد. طبق قانون، تا پایان ماه فوریه باید ۵۰۰

صاحب نام حمایت خود را از او اعلام کنند. او کارهای مقدماتی برای جمع‌آوری این امضاها را آغاز و نامه‌ای به شهرداران فرانسه ارسال کرده است. کانتونا به رغم شهرتی که در میان جوانان فرانسه دارد، به خاطر فقدان پشتوانه حزبی باید با مشکلات زیادی برای ورود به عرصه انتخابات آن کشور دست و پنجه نرم کند. کانتونا در نامه‌ای که روزنامه لیبراسیون آن را منتشر کرد از وضعیت موجود فرانسه به شدت انتقاد کرده و خواستار نقش بیشتر جوانان شده است. این نخستین بار نیست که کانتونا با اظهار نظر سیاسی تیترو روزنامه‌ها می‌شود. در سال ۲۰۱۰ نیز او از مردم خواست حساب‌های بانکی خود را در اعتراض به بحران مالی جهانی خالی کنند. کانتونا پس از کناره‌گیری از فوتبال در چندین فیلم سینمایی نیز نقش آفرینی کرده است ولی در ژانویه سال گذشته به دنیای فوتبال بازگشت و هدایت تیم نیویورک کاسموس را به عهده گرفت.

پاسخ طعنه آمیز لئوناردو به مارادونا

مدیر بخش ورزش باشگاه پاری سن ژرمن فرانسه، مارادونا را سومین بازیکن برتر تاریخ فوتبال جهان می‌داند. دیه گو مارادونا اسطوره فوتبال آرژانتین دو روز پیش به انتقاد از لئوناردو مدیر بخش ورزشی باشگاه پاری سن ژرمن فرانسه پرداخت: «نمی‌دانم لئوناردو در پاری سن ژرمن مربی است یا مدیر برنامه‌های بازیکنان یا تاجر نفت! نمی‌دانم او پس از جدایی از اینتر و میلان برای چه به فرانسه آمده و با پاری سن ژرمن قرارداد امضا کرده است.» لئوناردو در واکنش به این سخنان مارادونا گفت: «از این که سومین بازیکن برتر تاریخ فوتبال جهان درباره من صحبت می‌کند، خوشحالم. اگر او مرا نمی‌شناسد من به خوبی خودم را می‌شناسم. مارادونا حتی شایستگی کسب عنوان دومین بازیکن تاریخ فوتبال جهان را ندارد به نظرم او بعد از پله و مسی قرار دارد.» این پاسخ طعنه آمیز و در عین حال هوشیارانه لئوناردو در واقع نوعی توهین به مارادونا به شمار می‌آید، چرا که لئوناردو او را بهترین بازیکن تاریخ فوتبال جهان نمی‌داند و پله و مسی را برتر از او می‌داند.

فرگوسن: گواردیولا باید در بارسا بماند

جایزه ویژه رئیس فیفا نیز به «سر الکس فرگوسن» سرمربی ۷۰ ساله اسکاتلندی منچستر یونایتد تعلق گرفت که طی ۲۵ سال این تیم را ۱۲ بار قهرمان لیگ برتر انگلیس و دو بار قهرمان لیگ قهرمانان اروپا کرد. فرگوسن پیش از برگزاری مراسم در کنفرانس مطبوعاتی اعلام کرد بهتر است گواردیولا در بارسا بماند: «چرا گواردیولا باید جانشین من شود؟ من اگر جای گواردیولا بودم، در بارسلونا می‌ماندم. در این شرایط، بارسا با فاصله زیادی نسبت به تیم دوم، برترین تیم دنیاست. ما بیش از یک بار، مقابل بارسا سختی کشیدیم و اگر اعتراف کنیم که بارسا بهترین تیم دنیاست هیچ اتفاقی نمی‌افتد. به همین سادگی.» فرگوسن ۷۰ ساله که ۲۵ سال است هدایت یونایتد را در دست دارد، همچنان به آینده‌اش با این تیم فکر می‌کند: «ما در حال برنامه‌ریزی برای آینده باشگاه هستیم ولی اگر بتوانم چندسال دیگری در یونایتد باشم، به کار ادامه خواهم داد. همه چیز به شرایط سلامتی‌ام بستگی دارد. در حال حاضر در شرایط آرمانی هستم.»

این عنوان مورینیو و فرگوسن را به عنوان رقیب در مقابل خود می‌دید. گواردیولا فصل گذشته به همراه بارسلونا در حالی به مقام قهرمانی لالیگا رسید که کارشناسان پیش‌بینی می‌کردند با توجه به حضور مورینیو در ترکیب تیم رقیب کار دشواری داشته باشد، اما آبی-اناری‌های ایالت کاتالان با هدایت گواردیولا برای سومین سال پیاپی قهرمان لالیگا شدند. در لیگ قهرمانان اروپا هم همه چیز به سود گواردیولا و شاگردانش رقم خورد و بارسلونا با تکرار پیروزی سال ۲۰۰۹ مقابل منچستر یونایتد بار دیگر بر بام فوتبال اروپا ایستاد. جام حذفی تنها جامی بود که از دستان گواردیولا دور ماند. سوپر جام اسپانیا، سوپر جام اروپا و جام جهانی باشگاه‌ها دیگر جام‌هایی است که پپ در سال ۲۰۱۱ از آن خود کرد، او پس از انتخاب به عنوان بهترین مربی سال، جایزه‌اش را به دستیارش که در سال گذشته با بیماری سخت مبارزه کرد تقدیم کرد: «مایلم جایزه خود را با فرگوسن و مورینیو و همه مربیان در سراسر دنیا و همچنین هزاران نفری که در طول صدسال اخیر در بارسلونا کار کرده‌اند و به توسعه فوتبال کمک کرده‌اند، قسمت کنم. این جایزه برای من افتخار بسیار بزرگی است. حضور در چنین باشگاه بزرگی برای من افتخار بزرگی است. در پایان دوست دارم این جایزه را به تیتو ویلانوا، دستیار، همکار و دوستم که امشب نتوانست اینجا حضور داشته باشد تقدیم کنم.»

تیم منتخب فیفا؛ بارسا-رئال - منچستر در این مراسم ۱۱ بازیکن برتر جهان که تیم منتخب فیفا در سال ۲۰۱۱ را تشکیل می‌دهند، معرفی شدند. در تیم منتخب فیفا ایگر کاسیاس، سرخیو راموس، جرارد پیکه، نمانیا ویدیچ، دانیل آلو، آندرس اینیستا، ژاوی، ژابی آلونسو، کریستیانو رونالدو، وین رونی و لیونل مسی حضور دارند. به این ترتیب شش بازیکن از تیم ملی اسپانیا و ۵ بازیکن از بارسلونا در این تیم حضور دارند.

نیمار، زنده زیباترین گل سال جایزه بهترین گل سال به نیمار رسید. نیمار در رقابت‌های فصل گذشته گل زیبایی به تیم فلامینگو زد که این گل توانست جایزه پوشکاش را به دست آورد. او در راه رسیدن به این جایزه رقیبانی مانند مسی و رونی را پشت سر گذاشت. گل مسی به آرسنال در مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا و گل رونی به منچستر سیتی هم نامزد دریافت زیباترین گل سال بودند. نیمار پس از دریافت جایزه‌اش گفت: «از این که در این مراسم حضور پیدا کردم و از این که با رونی و مسی رقابت کرده‌ام، خوشحالم و از اینکه توانستم جایزه را بگیرم، خدا را شکر می‌کنم.»

درباره بحران جدید ورزش ایران

اپیدمی ترک زمین مسابقه



قهر یک تیم و نیمه تمام گذاشتن مسابقات ورزشی، حتی در بازی‌های محلی و غیر رسمی هم اتفاق رایجی نیست اما این اتفاق در ورزش ایران رفته رفته به یک اپیدمی تبدیل شده و تیم‌های ورزشی هرازگاهی در اعتراض به کیفیت داورها مسابقه را نیمه کاره رها می‌کنند. اولین بار چند سال قبل بود که بهمن فروتن، سرمربی وقت شوشک نوشهر در یکی از بازی‌های لیگ برتر مقابل برق شیراز تیمش را از زمین مسابقه بیرون کشید تا به این شکل اعتراضش به نحوه قضاوت داور را نشان بدهد. این ماجرا اگر چه به حذف تدریجی فروتن از صحنه فوتبال منجر شد اما چندین تیم ورزشی با کپی‌برداری از این نوع اعتراض تیم‌های خود را از زمین مسابقه بیرون کشیدند و به این ترتیب محصل جدیدی ورزش ایران را تهدید کرد. حالا این روند به رشته‌هایی رسیده که کمتر در کانون توجه

قرار دارند و اتفاقات اطراف آن معمولا از نگاه مخاطب پنهان می‌ماند. جمعه گذشته بود که جنجال‌های مسابقه تیم‌های خونه به خونه بابل و شهرداری ملایر لیگ برتر کشتی را تحت الشعاع قرار داد. ماجرا از این قرار است که غلامرضا محمدی، سرمربی تیم خونه به خونه در اعتراض به قضاوت داوران مسابقه اجازه نداد تا شاگردانش در سه وزن آخر روی تشک بروند و به این ترتیب مسابقه دو تیم نیمه کاره ماند. پیش از این هم مسابقه دو تیم نفت تهران و شهرداری ملایر هم بنا به دلایل مشابهی نیمه کاره مانده بود. اپیدمی اعتراض به داور و ترک محل مسابقه درحالی به بحران جدید ورزش ایران تبدیل شده که معمولا در رشته‌های بی‌سر و صدا که پخش تلویزیونی هم ندارند اشتباهات داور و زیر ذره بین برده نمی‌شود و از نگاه عموم پنهان می‌ماند. در دیدار هیات بوکس انزلی و پرشیا خودرو مازندران از چارچوب رقابت‌های لیگ برتر، در حالی که تیم انزلی ۳ بر یک پیش بود، مربیان تیم مازندران در اعتراض به داور، حوله انداختند و با فراخوانی بوکسوری که توی رینگ بود، مسابقه را در ۶۰ کیلو نیمه تمام گذاشتند و در سایر وزن‌ها هم حاضر به انجام مسابقه نشدند. در فصل قبل لیگ برتر بوکس نیز دیدار تیم‌های ساپکو رباط کریم و بنیاد بهادر مازندران نیمه تمام ماند. اگر همیشه تماشاگران درگیر می‌شوند و بازیکنان از میدان می‌گریزند، در آن مسابقه زد و خورد فیزیکی خارج از رینگ برخی اعضای دو تیم، منجر به گریز تماشاگران از سالن مسابقه شد!

روند اعتراض به داور و ترک محل مسابقه برای احقاق حق تنها به مسابقات فوتبال محدود نمی‌شود و این ماجراها اکنون به تکواندو هم کشیده شده. جمعه گذشته و در هفته ششم مسابقات لیگ برتر تکواندو مسابقه تیم‌های راه و ترابری زنجان و گاز فجر جم نیمه کاره رها شد و تکواندوکارهای تیم گاز فجر جم به دستورهای ساعی، مدیر فنی این تیم شیپاچانگ را ترک کردند. بعد از این اتفاقات مرتضی کریمی، سرمربی تیم گاز فجر جم در توصیف کیفیت مسابقه، داور و لیگ برتر تکواندو را زیر سوال می‌برد و می‌گوید: «متأسفانه هر هفته با قوانین جدید و اشتباهات فاحش داور و مواجه می‌شویم که تاکنون همیشه به خاطر همدلی در تکواندو گذشت می‌کردیم اما با بلایی که جمعه به سرمان آوردند، دیگر به آخر خط رسیدیم. در جریان اعتراض به داور و آنقدر با من و ساعی بد برخورد کردند که گویی ما از تکواندو نیستیم و با این برخورد واقعا شرمنده شدم و حالم از این رشته به هم می‌خورد».

اعتراض به وضعیت داور و ورزش‌های انفرادی مثل کشتی و تکواندو در حالی اوج گرفته که ورود پول و اسپانسر به این رشته‌ها شاید در وقوع این ماجراها بی‌تاثیر نباشد. به هر حال تخریق تدریجی پول به این ورزش‌های انفرادی شاید کیفیت داور و مسابقات را تحت تاثیر قرار بدهد. ترک محل مسابقه به نشانه زیر سوال بردن کیفیت داورها، صرفا در ورزش ایران که مجازات سفت و سختی برای این اقدامات در نظر نمی‌گیرد رخ می‌دهد. در کشورهای صاحب ورزش جهان، سقوط به دسته پایین تر، محرومیت از تیم داری و جرایم هنگفت مالی، از جمله جرایم در نظر گرفته شده برای تیم‌هایی است که اقدام به ترک زمین می‌کنند اما در ورزش ایران هر هفته یک بار و هر بار یک تیم ورزشی به نشانه اعتراض محل مسابقه را ترک می‌کنند اما در تمام موارد، جرایم در نظر گرفته شده بسیار سبک و مبهم بوده است.

برگرفته از سایت تهروز

واکنش‌های متفاوت پس از داری منچستر

مانچو راضی ، فرگی ناراضی



سرمربی منچستر سیتی پس از شکست تیمش مقابل منچستریونایتد به شدت از داور بازی انتقاد کرد و اعلام کرد که نسبت به اخراج بازیکن تیمش فرجام خواهی خواهند کرد. در دیدار دو تیم همشهری منچستری در جام حذفی فوتبال انگلیس که با برتری ۲ بر ۱ شاگردان فرگوسن به پایان رسید، وینسنت کمپانی کاپیتان منچستر سیتی به دلیل انجام تکل دوپا روی نانی در دقیقه ۱۲ بازی با کارت قرمز مستقیم داور مواجه شد. روبرتو مانچینی سرمربی منچستر سیتی پس از پایان بازی وین رونی مهاجم حریف را متهم کرد که روی تصمیم داور تاثیر گذاشته است: «آن خطا کارت قرمز نداشت. رونی به داور القا کرد که کارت قرمز بدهد. او نزدیک داور بود. مطمئنا فرجام خواهی خواهیم کرد. فکر می‌کنم همه درک می‌کنند که تصمیم داور درست نبود، ولی نمی‌خواهم درباره داور حرف بزنم چون دوست دارم در بازی بعدی هم روی نیمکت بنشینم.» مانچینی در واکنش به اینکه فرگوسن خطای کمپانی را مستحق کارت قرمز می‌داند، گفت: «شاید من اشتباه کرده باشم، ولی به نظرم کارت قرمز اصلا درست نبود. به هر حال هر کس نظر خودش را دارد و من به نظر فرگوسن احترام می‌گذارم. مشابه این اتفاق برای فردیناند، اورا یا هر مدافع دیگری افتاده است. مطمئنم که ما برنده فرجام خواهی خواهیم شد.» او به بازی رفت این دو تیم در لیگ برتر انگلیس اشاره کرد که در آن منچستریونایتد ۴۰ دقیقه ۱۰ نفره بازی کرد و مسابقه را با نتیجه ۶ بر یک واگذار کرد: «احساس خوبی دارم چون بازی خوبی به نمایش گذاشتیم. از باخت تیم ناراحتم ولی از عملکرد تیم راضی‌ام و به بازیکنانم افتخار می‌کنم. فکر می‌کنم ما دو گام به جلو برداشتیم. منچستریونایتد در اولدترافورد به مدت ۴۰ دقیقه ۱۰ نفره بازی کرد و شش بر یک باخت، ولی ما ۸۰ دقیقه ۱۰ نفره بودیم و در نیمه دوم هیچ خطری روی دروازه‌مان ایجاد نشد. در عوض دو گل زدیم و فرصت‌های زیادی هم برای گلزنی داشتیم. برای ما این یک عملکرد خیره کننده بود.» مانچینی که تیمش در صدر جدول لیگ برتر دارد ابراز امیدواری کرد تیمش به عنوان قهرمانی لیگ دسن پیدا کند: «فکر می‌کنم این بازی لیگ هم اهمیت داشت. با این وضعیت می‌توانیم قهرمان لیگ شویم چون منچستریونایتد یکی از بهترین تیم‌های انگلیس است و اگر ما در همه بازی‌ها به همین ترتیب و با همین قدرت به میدان برویم، می‌توانیم به قهرمانی لیگ برتر دست پیدا کنیم.» او اعلام کرد که در بین دو نیمه به بازیکنان خود گفته است که خوب دفاع کنند. مانچینی گفت: «به بازیکنان گفتم که باید به خوبی دفاع کنند و دنبال خلق موقعیت گل نباشند.» مانچینی همچنین از تصمیم خود برای بازی دادن به کاستل پانتیلیمون دروازه‌بان دوم تیمش به جای جوهارت درون دروازه منچستر سیتی در این دیدار حساس دفاع کرد. منچستر سیتی با این شکست از جام حذفی انگلیس حذف شد و از این پس شاگردان مانچینی باید تمرکز خود را روی رقابت‌های لیگ برتر و جام اتحادیه قرار دهند. در سوی دیگر فرگوسن اخراج مدافه سیتی را درست دانست: «تکل کمپانی دو پا بود. فکر می‌کنم کارت قرمز داشت. من قبلا هم دیده بودم به خاطر چنین خطاهایی کارت قرمز بدهند. ما خوش شانس هم بودیم زیرا این تکل می‌توانست باعث مصدومیت نانی شود. واقعا تکل بدی بود. فکر می‌کنم داور در آن لحظه تصمیم درستی گرفت.» به رغم پیروزی ۳ بر ۲ و صعود به مرحله بعد جام حذفی، فرگوسن از نمایش کم دقت شاگردانش در نیمه دوم انتقاد کرد: «فکر می‌کنم ما با نمایش بی دقت مان در نیمه دوم آنها را به تیم بهتری تبدیل کردیم. فکر می‌کنم مشکل پیش افتادن ۳ بر صفر ما در نیمه اول بود. فکر می‌کنم همه چیز تمام شده است و صعود کرده ایم. ما پای مان را از روی پدال برداشتیم، مالکیت توپ را از دست دادیم. تدبیر دفاعی آنها قابل ستایش بود. آنها تنها صبر کردند تا ما اشتباه کنیم و ما هم اشتباه کردیم.»

یک اتفاق تاریخی در پینگ پنگ

شهواری اولین بانوی المپیک ایران

دو پینگ پنگ باز ایرانی موفق شدند با درخشش در رقابت های آسیایی سهمیه حضور در المپیک لندن را به دست بیاورند. نوشاد عالمیان و ندا شهسواری در این رقابت ها برای ایران سهمیه گرفتند. ندا شهسواری اولین بانوی تاریخ پینگ پنگ ایران است که جواز حضور در المپیک گرفته است. او پس از کسب این افتخار می گوید: «در آخرین تمرینات خود تقریبا مطمئن بودم که می‌توانم سهمیه المپیک را کسب کنم. سطح رقابت‌های کسب سهمیه المپیک خیلی خوب بود و آوردن دو مجارستانی به عنوان یار تمرینی بسیار به تمرینات ما کمک کرد. من دو ماه پیش به حریف قزاقستانی خود در مسابقات گلستان چهار بر سه باخته بودم و به همین دلیل برای بازی کردن با او در فینال کمی اضطراب داشتم. اما در نهایت توانستم این حریف را از پیش رو بردارم. بازیکن قزاقستانی دارای رتبه ۴۲۹ در رنکینگ جهانی بود و من رتبه ۶۰۰ را دارم.» پینگ پنگ باز المپیک ایران پس از کسب سهمیه المپیک گفت: برای رسیدن به این موفقیت تلاش زیادی کردم و امیدوارم نماینده شایسته‌ای برای ورزش ایران در المپیک باشم. نوشاد عالمیان هم مطابق انتظار توانست جواز حضور در المپیک را به دست بیاورد. او درباره این موفقیت به خبرنگاران حاضر در محل مسابقات گفت: «این برای اولین بار

است که موفق می‌شوم، سهمیه المپیک را کسب کنم. برای رسیدن به این هدف تلاش زیادی کرده بودم. در بازی نهایی مقابل اخلاق پسند بازی سختی را پشت سر گذاشتم. او یکی از بهترین‌های ایران است، ولی من از مدت‌ها قبل برای این بازی‌ها تمرکز کرده بودم و می‌خواستم سهمیه المپیک را بگیرم. امیدوارم نماینده شایسته‌ای برای ایران در رقابت‌های المپیک باشم. رقابت‌های المپیک هر چهار سال یک بار برگزار می‌شود و بهترین ورزشکاران جهان با یکدیگر به رقابت می‌پردازند، همین موضوع موجب می‌شود تا حساسیت این رقابت‌ها نسب به بازی‌های جهانی بیشتر باشد.» محمد زارع پور، رئیس فدراسیون پینگ‌پنگ امیدوار است سایر ملی پوشان ایران هم بتوانند به المپیک راه پیدا کنند: «باز هم برای کسب سهمیه بیشتر در المپیک تلاش می‌کنیم و امیدوارم اخلاق پسند هم بتواند با حضور در رقابت‌های پیش رو یک سهمیه دیگر برای ایران کسب کند. در حوزه بانوان واقعا کسب سهمیه دشوار بود، تیم قزاقستان همواره حریف سرسختی برای ما به شمار می‌رفت، اما خوشبختانه پس از برگزاری رقابت‌های دهه فجر با شناخت خوبی که کادر فنی تیم ملی نسبت به حریفان قزاق پیدا کردند و همچنین استخدام و حضور روانشناس در کنار تیم‌ها سرانجام در رقابت‌های انتخابی المپیک تهران موفق شدیم تا سهمیه المپیک را برای اولین بار در بخش بانوان کسب کنیم. یکی از دغدغه‌های فدراسیون، زمینه سازی برای آمادگی بیشتر عالمیان و شهسواری برای حضور در المپیک است و تلاش می‌کنیم با برگزاری مسابقات تدارکاتی مناسب مقدمات موفقیت ورزشکاران ایران را در المپیک فراهم کنیم.



Cheapest flights to the middle east

Turkish
Airlines
Tehran
fr £435
Return
including all tax
& charges

bmi
Direct
Tehran
fr £455
Return
including all tax
& charges

Qatar
Airways
Tehran
fr £459
Return
including all tax
& charges

Etihad
Airlines
Baghdad
fr £630
Return
including all tax
& charges

Iran
Air
Direct
Tehran
fr £389
Return
including all tax
& charges

Gulf
Air
Dubai
fr £430
Return
including all tax
& charges

Iran
Air
Shiraz
fr £389
Return
including all tax
& charges

Qatar
Airways
Mashad
fr £459
Return
including all tax
& charges

Turkish
Airlines
Tabriz
fr £535
Return
including all tax
& charges

Business
Class
Tehran
bmi | Iran Air
fr £1321 | fr £989
Return
including all tax
& charges

Call us now or book online
www.YouShouldTravel.com
0207 724 8455
Open Monday to Saturday 9.30am till 6.00pm



Anar Persian Restaurant

به طراوت دانه های انار

رستوران

کیفیت بالای غذا، سرویس دهی مطلوب
رضایت مشتریان، قیمت مناسب

انار



یکشنبه ها: آبگوشت به همراه ترشی و نان داغ

349 Portobello Road
London, W10 5SA

www.anarpersiankitchen.co.uk

020 8960 6555

رستوران انار آمادگی پذیرایی از جشنها و مراسم های شما عزیزان در این رستوران و یا سرو غذا در محل شما را دارد.



صرافی آسان

asan exchange
fast and easy money transfer

- ✓ قبل از ارسال ارز خود، بهترین نرخ ارز را از ما جویا شوید
- ✓ اولین صرافی مجاز زنجیره ای در شمال انگلستان با سالها سابقه درخشان
- ✓ انتقال لحظه ای ارز به صورت الکترونیکی حتی بعد از ساعات اداری
- ✓ انتقال ارز از ایران بدون کارمزد و تخفیف ویژه برای دانشجویان و شرکت های ایرانی

www.asan-exchange.co.uk

Head Office: 01138151510
O2 Mobile: 07718985723
3 Mobile: 07737042007
Iran: +98 (0)9123475239

Leeds: 7A Crown Street LS2 7DA
London: 9 Regency Parade NW3 5EG
Edinburgh: 34 Morningside EH10 4DA
Manchester, Belfast, Liverpool & more