

ژست قاطع وزیر دفاع احتمالی آمریکا در مورد ایران

پنجره دیپلماسی در حال بسته شدن است؟

جمهوریخواه سابق با انتقاد های وسیعی در زمینه قاطعیت به خرج ندادن در مورد ایران و همچنین حمایت ناکافی از اسرائیل، مواجه است. به همین دلیل هگل کوشیده است که در انعکاس دیدگاه های خود در این گزارش طولانی مواضع سرسختانه تری در قبال ایران اتخاذ کرده و بر این نکته تاکید کند که دولت او با تمامی گزینه ها شامل گزینه نظامی را برای جلوگیری از هسته ای شدن ایران روی میز قرار می دهد.

هگل در پاسخ به پرسش های مطرح از سوی سنا گفت: در صورتی که به عنوان وزیر دفاع تایید شوم؛ تمرکز خود را روی اطمینان یافتن از آمادگی ارتش آمریکا، برای مواجهه با هر بحرانی خواهم گذاشت.

ایالات متحده و دیگر کشورهای غربی از ایران می خواهند برنامه های غنی سازی را متوقف کند. اما تهران در مقابل این خواسته غرب، درخواست های دیگری دارد و اختلافات عمیق موجب شده که دو طرف با گذشت ۷ ماه از آخرین دور مذاکرات نتوانند مکان و زمانی برای از سرگیری مذاکرات تعیین کنند. از سوی دیگر بنیامین نتانیاهو، نخست وزیر اسرائیل نیز که به تازگی از جنجال های انتخاباتی فارغ شده، بار دیگر علیه ایران سخن پرکنی را از سر گرفته است. << صفحه ۴ ...

چاک هگل، وزیر دفاع پیشنهادی اوباما که پس از معرفی برای این پست بحث و حدیث های فراوانی بر سر دیدگاه وی در خصوص ایران در گرفت، اکنون می گوید پنجره دیپلماسی به روی ایران در حال بسته شدن است و در صورتی که ایران به نادیده گرفتن درخواست های بین المللی بر سر برنامه های هسته ای اش ادامه دهد، شانس راهکار دیپلماتیک از بین می رود.

این در حالی است که شماری از تحلیلگران با اشاره به چپش تیم جدید سیاست خارجی و امنیتی اوباما ابراز امیدواری می کنند که از این پس دیپلماسی آمریکا با جمهوری اسلامی به امید حصول توافق احیا شود.

به گزارش آسوشیتدپرس، هگل در نخستین فرصتی که برای بیان دیدگاه های خود پس از معرفی برای سمت وزیر دفاع (۷ ژانویه) به دست آورد، بسیاری از موضوعات از عراق و افغانستان گرفته تا زنان در حال نبرد را مورد توجه قرار داد و نظر خود را در خصوص مسائل گوناگون اعلام کرد. دیدگاه های هگل را غالب گزارش ۱۱۲ صفحه ای به کمیته نیروهای مسلح سنای آمریکا ارائه شده است.

گزارش ها حاکی از آن است که این سناتور



ایران یک
میمون را
به فضا
فرستاد

نظر، مجدداً به زمین بازگشته و موجود زنده با موفقیت بازیابی گردید. دسترسی به ارتفاع بیش از ۱۲۰ کیلومتری، ارسال موجود زنده (میمون) با فیزیولوژی شبیه انسان، بومی سازی فناوری طراحی، ساخت و پرتاب کپسول زیستی، بازیابی سالم محموله، تله متری ثبت داده های محیطی، زیستی و تصاویر در تمامی مراحل پرتاب و تعیین بارهای اکوستیکی محفظه از اهدافی بود که با پرتاب کاوشگر پیشگام و بازیابی آن حاصل گردید.

دانشمندان و متخصصان فضایی ایران موفق شدند با برداشتن گام بلند دیگری در عرصه فناوری پیشرفته فضایی، ارسال حیات به فضا و تحقیقات زیستی که در انحصار چند کشور محدود است را برای کشورمان به ارمغان آوردند. پروژه ارسال حیات به فضا که با مدیریت یکپارچه سیستمی و تلاش دانشمندان سازمان فضایی ایران به مورد اجرا گذاشته شده، توسط سازمان صنایع هوافضای وزارت دفاع تا ارتفاع مورد نظر پرتاب و پس از طی مراحل پیش بینی شده و رسیدن به سرعت، شتاب و ارتفاع مورد

علی پاکپور (لندن) سراف مجاز از سال ۱۳۳۲
Foreign Exchange Established in 1953
Registered with: **FSA** HM Customs and Excise

Tel: 020 8868 8788 / 07979 616161
Fax: 020 8866 5517 / 020 8866 7373
نشانی ایمیل: ali.pakpour@yahoo.com
نشانی اینترنت: ali-pakpour.com/table.htm
نشانی پستی: P.O.Box 534, Pinner HA5 9EL

ایام هفته	پنجشنبه ۵/۱۱/۹۱	جمعه ۶/۱۱/۹۱	شنبه ۷/۱۱/۹۱	یکشنبه ۸/۱۱/۹۱	دوشنبه ۹/۱۱/۹۱	سه شنبه ۱۰/۱۱/۹۱	چهارشنبه ۱۱/۱۱/۹۱	پنجشنبه ۱۲/۱۱/۹۱
دلار آمریکا	از: ۳۵۲۰۰ تا: ۳۵۵۰۰	از: ۳۵۲۰۰ تا: ۳۵۴۰۰	از: ۳۵۵۰۰ تا: ۳۵۸۰۰	از: ۳۵۹۰۰ تا: ۳۶۲۰۰	از: ۳۶۵۰۰ تا: ۳۶۷۰۰	از: ۳۶۴۰۰ تا: ۳۶۵۰۰	از: ۳۷۰۰۰ تا: ۳۷۵۰۰	از: ۳۸۲۰۰ تا: ۳۸۵۰۰
پوند انگلیس	از: ۵۳۰۰۰ تا: ۵۳۳۰۰	از: ۵۲۰۰۰ تا: ۵۲۵۰۰	از: ۵۳۰۰۰ تا: ۵۳۵۰۰	از: ۵۳۵۰۰ تا: ۵۳۸۰۰	از: ۵۴۰۰۰ تا: ۵۴۲۰۰	از: ۵۴۰۰۰ تا: ۵۴۰۰۰	از: ۵۵۰۰۰ تا: ۵۵۵۰۰	از: ۵۶۰۰۰ تا: ۵۶۷۰۰
یورو	از: ۴۶۰۰۰ تا: ۴۶۴۰۰	از: ۴۶۵۰۰ تا: ۴۶۵۰۰	از: ۴۷۰۰۰ تا: ۴۷۳۰۰	از: ۴۷۰۰۰ تا: ۴۷۵۰۰	از: ۴۸۰۰۰ تا: ۴۸۲۰۰	از: ۴۸۰۰۰ تا: ۴۸۰۰۰	از: ۴۸۰۰۰ تا: ۴۹۰۰۰	از: ۵۰۰۰۰ تا: ۵۱۷۰۰

IS Iranian Study Centre مرکز مشاوره تحصیلی ایرانیان

خدمات مشاوره تحصیلی و مهاجرت؛ کشورهای انگلستان، آمریکا، کانادا، استرالیا، نیوزیلند، کشورهای حوزه یورو و شرق آسیا (مالزی، سنگاپور)
خدمات مشاوره اخذ و تمدید ویزای تحصیلی، کار (دائمی و موقت)، سرمایه گذاری، ازدواج، دیدار
خدمات مشاوره و اطلاع رسانی به ایرانیان برای درخواست پناهندگی و درخواست مجدد (در صورت عدم پذیرش توسط وزارت کشور)، اعتراض به دادگاه های انگلستان
خدمات ترجمه و پر کردن فرم های درخواست مستمري و مسکن - خدمات مشاوره سرمایه گذاری و تاسیس شرکت

UCAS **OISC**

020 7193 5592 www.iranianstudy.co.uk 075 9269 0822



کلینیک مدرن دندانپزشکی

دکتر الهام وزیر
دکتر آزاده وزیر
و همکاران دندانپزشک

NHS / خصوصی

- ☐ زیبایی دندانها، Orthodontics (ارتودنسی)، Implant (کاشت دندان)
- ☐ عصب کشی (Root Canal) و پرکردن دندان برنگ طبیعی
- ☐ انواع روکش های سفید، طلا، لمینیت چینی، پل و Denture
- ☐ درمان بیماری های لثه و خونریزی
- ☐ جرم گیری و سفید کردن دندانها در یک ساعت
- ☐ حل مشکل خرناس



دوشنبه تا جمعه: 9 صبح تا 5 عصر
دیرتر با تعیین وقت قبلی

11 Porchester Gardens
Bayswater, London, W2 4DB

020 7727 3650

www.porchesterdentist.co.uk



سازمان مراقبتی و درمانی
در خدمت سالمندان پارسی زبان

پارس



مراقبت و نگهداری از
سالمند خویش
را با آرامش به ما بسپارید

خدمات گوناگون ما از یک تا ۲۴ ساعت در منزل
سالمندان با زبان و فرهنگ مادری ارائه می شود.

کلوپ آدینه

محلی برای دیدار، شادی، هنر، علم، سرگرمی، موسیقی و خاطرات

St. Mary's Church 26 Hendon

Lane, Finchley,

نزدیکترین ایستگاه Finchly Central Station

زمان از ۱۸ ژانویه هر جمعه از ساعت ۱۳:۳۰ الی ۱۷:۳۰ London N3 1RT

جهت اطلاعات بیشتر با شماره های 07903209503 و 07564011719 تماس حاصل فرمایید.

Register by and member of



www.parscare.com

0208 446 1505

0203 589 4717

0203 589 4718

info@parscare.com

Head Office:
Unit 312, Pars Care Ltd.
Rowlandson House
289/293 Ballard Lane
N12 8NP, London, UK

Pars Care Ltd

An Ethnic Elderly
Care Provider In UK



شرکت صرافی

بنام خدا

معتبرترین موسسه مالی ایرانی در لندن

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

و یا تلفن: ۰۲۰۸۳۸۱۳۳۳۴ تماس حاصل نمائید
و یا از وب سایت www.sarrafi.co.uk بازدید نمائید.

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



تلفن رایگان: **08081201012** Free Phone



یادداشت هفته

قدرت قلم و آزادی آن همیشه برای صاحبانش وسوسه بوده و برای مخاطبانش دغدغه. این دغدغه اما همیشه از یک جنسیت نیست. مقابله با آن نیز یکسان نیست. برای مثال آزادی مطبوعات هم در ایران و هم در بریتانیا به معضلی برای دولت تبدیل شده است اما این دو معضل به ظاهر مشابه، از یکدیگر فاصله ای به درازای دو قرن تاریخ روزنامه نگاری دارند! طبیعتاً تفاوت نوع برخورد دولت ایران با روزنامه نگاران با شیوه رفتاری دولت انگلستان با روزنامه نگارانش نیز در همان دو قرن تاریخ نهفته است.

از زمانی که نقش مردم در سیاست و حق مردم در نظارت بر حاکمیت مطرح شده و ساختار سیاسی مردمسالاری (دموکراسی) شکل گرفته، مطبوعات به عنوان یکی از ابزار کنترل قدرت توسط مردم مورد توجه بوده است. اگرچه برای مردمسالاری، بسته به فرهنگها و سوابق تاریخی اجتماعی متفاوت، ماهیت های مختلفی تعریف شده، ولی برای داشتن یک حکومت مردم سالار (دموکرات) بنا به تجربیات تاریخی و نظریات متفکران، اصول مشخصی تبیین و تثبیت شده است. دولت های بسیاری نه فقط به خاطر جذابیت نظامهای مردم سالار در میان ملتها، بلکه همچنین برای جای گرفتن در چهارچوبی که دنیای مدرن غرب برای برقراری مراودات سیاسی و اقتصادی تأیید می کند، مدعی داشتن حکومت مردم سالار هستند؛ اما اینکه ادعای آنها تا چه اندازه به واقعیت نزدیک باشد، مستلزم بررسی وجود یا عدم ریشه ها و پایه های مردم سالاری در ساختار آن دولت هاست. برای مثال آزادی مطبوعات به عنوان ابزار قدرتمندی در دست مردم به منظور کنترل قدرت دولت ها و خودکامگی حکام، یکی از نشانه های وجود مردم سالاری، و حد و حصر آن عامل سنجشی است برای میزان مردمسالار بودن دولتها در مقایسه با ادعاهایشان.

از سوی دیگر، مطبوعات لجام گسیخته در کشورهای آزاد و مردمسالار، از لبه دیگر بام آزادی فرو افتاده اند. خصوصاً با پررنگ شدن بعد تجاری، نشریات تبلیغاتی با انتشار عکسهای خصوصی افراد مشهور اخبار زندگی شخصی آنها و حتی اگر دسترسی به آن منابع نیابند، با داستان سرایی های بی اساس از روابط خصوصی هنرپیشه ها برای جلب مخاطب و افزایش فروش نشریه تلاش می کنند. تا جایی که در پی شکایت های به عمل آمده از نشریات به ویژه در جریان شنود های تلفنی، بحث بر سر محدود کردن آزادی مطبوعات به دغدغه ای جدی بدل شده است.

شاید آنچه پس از انقلاب اسلامی در ایران، موجب وضع حق صدور مجوز و نظارت بر مطبوعات برای دولت شد، ترس از بروز اینگونه لجام گسیختگی ها بود! خصوصاً آنکه برای جلوگیری از خودکامگی حاکمیت، تدابیر دیگری در قانون اساسی اندیشیده شده بود و بیم ظهور دیکتاتوری نمی رفت که بخواهند با آزادی مطبوعات مانع آن شوند.

هفته آینده نگاه عمیق تری خواهیم داشت به نقش مطبوعات در جامعه و مزایا و مضرات آزادی آن.

هفته نامه پرشین

تاثر چون کوره ای است که اگر منفذ آن بسته شود از درون، قلب را می سوزاند و به خاکستر بدل می کند.
تیتوس آندرونیکوس، پرده دوم، صحنه چهارم.

**Sorrow concealed, like an oven stopp'd, doth
burn the heart to cinders where it is.**

Titus Andronicus, Act II, sc. 4.

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

سرانی گاندی

Tel: 0208 44 64 884 - Fax: 0207 18 36 668

Mob: 0777 20 22222

www.gandiexchange.co.uk

Finchley House, 707 High Road, North Finchley, London N12 0BT

هفته نامه پرشین

پرتیراثرترین نشریه چاپی و آنلاین در انگلستان
و بهترین وسیله جهت درج پیامهای بازرگانی شما ۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

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 سرافکننده 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 پناهندگان، 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 عل‌امیرشاهی، فرشته کدیور،

امیر ارسلان یکتامنش، مونا الله وردی

الهام ارشادیان، محسن غفاری کهیایی،

سارا ناصری زاده، لیلی فرسی،

احسان صادقیان، علی گلچویان

امور مالی و بازاریابی:

محسن غفاری

mohsen@persianweekly.co.uk

امور پخش و توزیع: فریدون

تیراژ: 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. کلیه حقوق مادی و معنوی برای Golden Class Ltd به شماره ثبت ۰۶۷۶۲۵۱۱ به تاریخ اول دسامبر ۲۰۰۸ محفوظ است.
Printed by: Web Print UK



آیا ایرانیان عرب ستیزند؟!

به گزارش هفته نامه پرشین برنامه ای با همت کانون ایران و ریاست آن آقای دکتر قاسمی در روز جمعه بیست و پنج ام ژانویه در کتابخانه کنزینگتون برگزار گردید. سخنران این برنامه آقای دکتر امیر طاهری بود که سخنان خود را حول محور عرب ستیزی در ایرانیان انجام دادند.

روزنامه نگار، تحلیل گر سیاسی و نویسنده ایرانی است وی در دوران وزارت خارجه اردشیر زاهدی، «خبرنگار دیپلماتیک» [۲] روزنامه کیهان بود و پس از چندی، تنها در حالی که ۲۸ سال سن داشت، به عنوان سردبیر روزنامه کیهان، انتخاب شد. امیر طاهری از سال ۱۹۷۲ میلادی، سردبیری کیهان را تا نخستین روزهای انقلاب ایران برعهده داشت. در آستانه انقلاب رحمان هاتفی جانشین وی در کیهان شد. [۴] امیر طاهری در زمان سردبیری کیهان، نقدهای هنری اش را با اسم مستعار «پریسا پارسی» منتشر می کرد.

امیر طاهری از سال ۱۹۷۲ تا ۱۹۷۹ میلادی، سردبیر روزنامه کیهان بودی پس از انقلاب ایران به لندن مهاجرت کرد و از سال ۱۹۸۰ تا ۱۹۸۴ میلادی، دبیر بخش خاورمیانه روزنامه ساندی تایمز و از سال ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۴ میلادی، ستون نویس ثابت روزنامه هرالد تریبون بین المللی بود

روزنامه هایی همچون الشرق الاوسط، هرالد تریبون بین المللی، فاینانشیال تایمز، وال استریت ژورنال، نیویورک تایمز، لس آنجلس تایمز، نیویورک پست و واشنگتن پست مقالات امیر طاهری را منتشر کرده اند.

اخیرا نیز ایشان جایزه «پرس اوردن» [جایزه مطبوعات] را دریافت کرده اند.

امیر طاهری در ابتدای صحبت خود اعلام نمودند که با واژه ی عرب ستیزی زیاد آسوده نیستند و این یک اصطلاح ساختگی است که اخیرا به وجود آمده و اگر به آن احتیاجی بود ما هزار سال پیش آن را درست می کردیم. اولین مورد استفاده آن در سال 2004 بود. در کل این ترجمه کلمه ای Islam Phobia که غربی هم که هست، چه بسا که در امریکا الان مد هست که مردم را تبدیل به قربانیان کنند و این قربانی شدن خودش تبدیل به یک سرمایه یک بخش از جامعه می شود. مثلا یک عده سپاه، یک عده همجنسگرا، یک عده زن، یک عده اسپانیولی هستند و هر کدام ادعا می کنند که بقیه جامعه آنها را اذیت و حقوق شان را پایمال می کند. در واقع عرب ستیزی هم یکی از همین بوتیک هایی هست که اخیرا باز شده است.

وی ادامه داد بحث هویت هم یکی از همین موارد هست که اخیرا به آن پرداخته می شود. همه این روزها به دنبال احراز هویت هستند در صورتی که در قدیم فقط پلیس بود که به دنبال هویت افراد می گشت. در صورتی که هویت افراد مبتنی بر موارد مختلفی است که در کل هویت یک فرد را تشکیل می دهد.

ایشان در ادامه گفتند این جدا کردن اقوام و تکه تکه کردن بخش های کشورها نیز از همین جا سرچشمه می گیرد. مثلا اسکاتلند می خواهد از بریتانیای کبیر جدا شود و از طرفی می خواهد وارد کشورهای اروپایی شود. یعنی از سمتی کوچک و از سمت دیگر خود را بزرگ کند. این تقسیم کردن در مورد ایران به این سادگی صورت نمی تواند بپذیرد. چون ایران بیشتر به یک قاره شبیه است تا اینکه یک کشور باشد. همیشه در تاریخ صحبت از ایران زمین

بوده است. ساختار ایران همیشه ساختار امپراطوری بوده است و به این شکل نبوده که وارد تقسیمات قومی شده باشد. ایران همیشه پناهگاه اقوام مختلف بوده که بنا به شرایط مختلف از محل خود به ایران گریختند. همین طور که که می بینید ایران در همین حدود 35 سال پیش حدود سه و نیم میلیون پناهنده افغان دارد. در سال های خیلی قبل تر نیز مسیحیانی که بر اثر ماهیت وجودی مسیح با



این اختلافات ایرانیان با اعراب از سال 1960 آغاز شد که رژیم عبد الناصر صحبت از خلیج عربی به میان آورد و خوزستان را عربستان صدا کرد و بعد صدام اهواز با احواز یعنی "ح" اعلام کرد. اخراج ایرانیان از عراق توسط دولت صدام نیز از موارد دیگر بود که حتی شاعر معاصر عرب یعنی "جواهری" را نیز شامل می شد و به او گفتند که تو ایرانی الاصل هستی، پس باید از این کشور بیرون بروی. بعد هم جنگ ایران که هشت سال طول کشید و به ایران حمله کردند و هنوز هم احساسات ایرانیان باقی است.

امپراطوری روم در افتادند، فرار کردند و به ایران آمدند و در ایران بر اثر تبلیغات رسمی رومیان، به آنها مهر کلیسای ایرانی را زدند و الان در ایران روستاهای بسیاری هست که هنوز اسامی مسیحی قدیمی دارد.

طاهری اضافه کرد که ایرانی ها به مسئله ی خون و داخلی بودن و خارجی بودن زیاد توجهی ندارند تا آنجایی که کسی بیايد و ایرانی بشود به عنوان ایرانی قبولش دارند، به آسانی می توانیم ببینیم که چرا ایرانی ها اسم بچه هایشان را مثلا اسکندر، چنگیز یا هلاکو می گذارند. در نهایت اینها کسانی بودند که به ایران حمله، ظلم کرده و بر آن مسلط شده بودند.

حتی ایرانیان با اعراب قبل از اسلام هم مشکلی نداشتند و در بسیاری موارد می بینیم که شخصیت های داستانی را هم مانند حاتم طائی، ذوالنون، عمر ابن عبدالعزیز و ... از آنها وام گرفته اند و در ادبیات فارسی، اینها کسانی هستند که به عنوان نماد آرمانی و برجسته صحبت می شود. حتی سعدی وقتی می خواهد یک نکته ای را تاکید کند می گوید عرب گوید.

وی خاطر نشان کرد فردوسی ایرانیان را با تمامی اقوام گرداگردش پیوند می دهد. با تورانیان از طریق سیاوش و فرنگیس، با یهود از طریق استر و اردشیر دراز دست، با یونانیان از طریق خسرو پرویز و مریم؛ دختر امپراطور موریس، با اعراب از طریق زال و رودابه و می دانید که رودابه از نوادگان ضحاک است پس در نتیجه رستم قهرمان ملی ایرانیان خون عرب داشته و از طریق سزارین هم به دنیا آمده که موهای قرمزی مثل ضحاک هم داشته است.

امیر طاهری گفت حتی پرچم ایران هم در آن زمان برخلاف همه

ادامه از صفحه اول <<

هگل در بخش دیگری از گزارش خود به سنا نوشته ، در صورتی که ایران به نقض تعهدات بین المللی ادامه دهد باید با عواقب و پیامد های فزاینده آن مواجه شود. وی افزود، در حالی که به پشتوانه فشار ها، زمان و فضا برای دیپلماسی وجود دارد، این پنجره در حال بسته شدن است. وزیر دفاع پیشنهادی آمریکا در ادامه مدعی شد ، ایران باید نشان دهد که برای مذاکره جدی آمادگی دارد.

گزارش دیدگاه های هگل در مورد ایران در حالی منتشر می شود که وی در گذشته کارآمدی تحریم های یکجانبه آمریکا علیه ایران را زیر سؤال برده و تاکید کرده بود که اعمال تحریم ها از سوی شرکای بنین المللی موثر تر خواهد بود. با این حال وی اکنون در پاسخ به سنا تصریح کرده است که به اعمال تحریم های هوشمند و موثر علیه ایران ادامه خواهد داد. تحریم هایی که کنگره و دولت اوباما در ماه های اخیر آنها را تصویب و اجرا کرده اند.

کودک سه ساله ایرانی نابغه جدید انجمن جهانی تیزهوشان

شروین سرابی، کودک نابغه سه ساله ایرانی مقیم انگلستان، از سوی انجمن جهانی تیزهوشان - منسا حایز عنوان خردسال ترین نابغه جهان شد. اگرچه اغلب والدین در باهوشی فرزندان شان مبالغه می کنند، اما این قضیه درباره والدین شروین سرابی صدق نمی کند، چرا که فرزند آنان می تواند در سن سه سالگی تا عدد ۲۰۰ شمرده و نام تمام کشورهای جهان را از حفظ بازگو کند. داشتن ضریب هوشی ۱۳۶، شروین را در زمره معدود افراد باهوش دنیا قرار داده است، زیرا تنها یک درصد در جهان دارای این ضریب هوشی منحصر به فرد هستند. شروین از ۱۰ ماهگی شروع به تکلم کرد و در ۲۰ ماهگی می توانست جملات را کامل ادا کند. در سن دو سالگی قادر بود ضمن شروع به خواندن، تا ۲۰۰ شمرده و با تشخیص پرچم کشورها نام آنها را بگوید. وی همچنین توانایی نام بردن سیارات منظومه شمسی و اعضای بدن انسان و اندام های داخلی آن را داشت. آماندا سرابی، مادر شروین می گوید در سن ۱۸ ماهگی متوجه شوق شروین به یادگیری شده اما این مساله برای آنان طبیعی به نظر می رسید تا اینکه مردم عنوان کردند که این قابلیت وی بسیار غیرمعمول و منحصر به فرد است.

هفتگی سیاسی و اجتماعی «تهران مصور» که برادرش مهندس عبدالله والا، مدیر مسئول هفته نامه ی «تهران مصور» بود، کار میکرد و سردبیر مجله ی «کوچولوها»ی آن نشریه بود. این شاعر و نویسنده، پس از سالها فعالیت در مجله ی «تهران مصور»، کارمند وزارت فرهنگ و هنر، سرپرست شورای تهیه و تنظیم برنامه های موسیقی ایرانی در رادیو و تلویزیون و از ترانه سرایان گروه های موسیقی این وزارتخانه شد. در کارنامه ی هنری او علاوه بر فعالیت در زمینه ی ادبیات، تجربه هایی نیز در زمینه ی طراحی داستان اپرا و باله نیز به چشم میخورد. لعبت والا، از نخستین سال انقلاب تاکنون مقیم انگلستان است. او مدتی به همکاران روزنامه ی «کیهان لندن» پیوست. از این شاعر و نویسنده، تاکنون چهار مجموعه ی شعر با نام «گسسته»، «رقص یادها»، «پرگشودنها به هوای پرواز» و «فردایی دیگر» و یک رمان به نام «تا وقتی خروس میخواند» منتشر شده است.



لعبت والا، در بستر بیماری

به گزارش هفته نامه پرشین شاعره ایرانی خانم لعبت والا به علت بیماری در بیمارستان بستری می باشند به همین منظور در برنامه روز جمعه هفته گذشته کانون ایران، جناب دکتر قاسمی ضمن تقدیر از زحمات این بانوی بزرگوار از دوستان وی خواستند که ضمن جویای حال ایشان برای سلامتی خانم والا دعا نمایند.

لعبت والا، شاعر، ترانه سرا، روزنامه نگار و داستان نویس در سال ۱۳۰۹ خورشیدی در تهران متولد شد. پدرش محمدحسین والا، ملقب به ظهیرالسلطان، مادرش منیر والا. او از اواخر ده هی بیست شروع به فعالیت فرهنگی کرد و از سال ۱۳۴۰ به ترانه سرایی پرداخت. لعبت والا از نخستین دانش آموختگان دوره ی روزنامه نگاری دانشکدهی حقوق دانشگاه تهران است. سالها در مجله ی



مکان؛ علت تعویق مذاکرات

یک طرف ایران و یک طرف شش قدرت جهانی، هر دو برانجام مذاکرات هسته ای تاکید می‌کنند و هر دو هم طرف دیگر را به تعلل در مقدمات و هماهنگی ها برای شروع مذاکرات متهم می کنند. موضوع اختلافات هم مکان مذاکرات است و بحث ها بر سر اینکه طرفین کجا پای میز مذاکرات بنشینند. موضوعی که باعث شد تا عملاً فرصت از سرگیری مذاکرات در ژانویه از دست برود و حالا امید برای تحقق وعده ها در ماه فوریه است که از همین جمعه آغاز خواهد شد. ایران آخرین بار گفته است که این معاون کاترین اشتون بود که در تماسش با علی باقری معاون سعید جلیلی خواهان تعویق مذاکرات تا ماه فوریه شده است. سخنگویان اشتون اما این موضوع را تکذیب کرده و ایران را به تعویق در مذاکرات متهم می کنند. آنها می‌گویند که در برابر مکان و زمان مذاکرات از خود انعطاف به خرج داده اند اما این ایران است که هر بار گزینه جدیدی را به شش کشور ارائه می دهد. آنها مدعی شده اند که برگزاری مذاکرات در روزهای ۲۸ و ۲۹ ژانویه (دوشنبه و سه شنبه گذشته) در استانبول را به ایران پیشنهاد داده بودند که ایران آن را نپذیرفته است و به جای آن قاهره را روی میز گذاشته است. آن هم در شرایطی که قاهره خود در تب و تاب اختلافات درونی هر روز شاهد ناآرامی و درگیری است. آنها به همراه ایالات متحده ایران را به وقت کشی متهم کرده اند. ایران اما می گوید که این طرف غربی است که پایبند به توافقات یعنی برگزاری مذاکرات در ژانویه نبوده است. به هر روی طرفین می گویند که تماس های خود را برای ازسرگیری مذاکرات همچنان ادامه خواهند داد.

شفاف سازی کری

جان کری گزینه وزارت خارجه باراک اوباما با حضورش در مجلس سنای آمریکا بالاخره سخنانی بر زبان راند تا رسانه ها را از حدس و گمان درباره سیاست هایش در قبال ایران برهاند. کری دموکرات، که رسانه ها معتقد بودند سیاست اعتدالی را در برابر ایران در پیش خواهد گرفت گفت که سیاستش پیشگیری از هسته‌ای شدن ایران است نه مهار ایران هسته‌ای و برای این هدف هرکاری انجام خواهد داد. کری در عین حال مدعی شد که اگر تهران درباره برنامه هسته‌اش تعامل جدی نداشته باشد با تشدید تحریم‌ها و احتمالاً استفاده از زور مواجه خواهد شد.

مصر همچنان ناآرام است

یک مسابقه فوتبال و درگیری بین هواداران آن در سال گذشته، این بار مردم شهر پورت سعید مصر را به خیابان ها کشید و درگیری ها منجر به کشته شدن بیش از ۳۰ نفر و زخمی شدن ۳۰۰ نفر انجامید. صدور حکم اعدام ۲۱ نفر در ارتباط با خشونت‌های مرگبار سال گذشته در جریان مسابقه فوتبال پورت سعید، زمینه‌ساز درگیری‌ها در این شهر بوده است. فوریه سال قبل، در جریان یک مسابقه فوتبال بین تیم المصری پورت‌سعید و تیم الاهلی قاهره درگیری‌هایی رخ داد که موجب مرگ دست‌کم ۷۳ نفر شد. همه ۲۱ نفری که به اعدام محکوم شدند، از طرفداران تیم المصری پورت‌سعید بوده‌اند.

دربی کسالت بار پایتخت

پرسپولیس و استقلال برای دومین بار در این فصل لیگ برتر مقابل هم رفتند و باز هم یک تساوی بدون گل دیگر عاید طرفداران دو تیم شد. دربی نیم فصل دوم، در شرایطی که تقریباً هیچ لحظه نفس گیری نداشت، دنبال شد و تنها احتمال پناالتی به نفع پرسپولیس به دلیل خطا روی محمد نوری باعث شد که قدری نگاه ها به داور مسابقه یعنی محسن قهرمانی دوخته شود. با این حال قهرمانی خطای درون محوطه جریمه را پناالتی نگرفت و برخی از داوران هم نظر او را تایید کردند. به این ترتیب تنها حادثه مهم بازی بی حاصل پایان یافت.

اقتصاد شکنده جهان

پیش‌بینی‌های صورت گرفته، چشم‌انداز مثبتی را برای اقتصاد جهان در سال جاری میلادی ترسیم نمی‌کند چرا که قرار است رکود بر اقتصاد کشورهای بزرگ دنیا سایه بیندازد. صندوق بین‌المللی پول در آخرین برآورد خود، از کاهش رشد اقتصادی جهان در سال ۲۰۱۳ خبر داده است، طبق گزارش این صندوق، رشد اقتصادی جهان از ۳.۶ درصد به ۳.۵ درصد در سال جاری کاهش می‌یابد اما این شاخص برای سال آینده یعنی ۲۰۱۴ با

روند قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته و به ۴.۱ درصد می‌رسد. طبق این پیش‌بینی، اقتصاد اروپا و ژاپن علت کاهش رشد اقتصادی جهان در سال جاری است.

توقیف کشتی تسلیحاتی

رویترز مدعی شد دولت یمن روز ۲۳ ژانویه، ۶ روز پیش، یک کشتی حامل مقادیر زیادی سلاح که گمان می‌رود از ایران بارگیری شده باشد را توقیف کرده است. انتخاب نوشت؛ سفارت دولت یمن در واشنگتن، پایتخت ایالات متحده، روز سه‌شنبه، ۱۰ بهمن‌ماه، همچنین اعلام کرد که این محموله شامل موشک‌های زمین به هوا، مواد منفجره نظامی، تجهیزات ساخت بمب و راکت‌انداز بوده و همه این تسلیحات از کشتی توقیفی تخلیه شده است.

پرداخت غرامت قربانیان انفجار ۱۹۹۶ از حساب‌های ایران

یک دادگاه فدرال آمریکا به یک بانک ژاپنی دستور داد تا غرامت خانواده‌های قربانیان آمریکایی انفجار سال ۱۹۹۶ عربستان را از حساب‌های ایران در این بانک بپردازد. فارس نوشت؛ یک قاضی فدرال آمریکا، بانک توکیو میتسوبیشی را موظف کرده است تا از حساب‌های بانکی متعلق به ایران در این بانک، بیش از ۲۶۰ هزار دلار را به ۱۷ خانواده آمریکایی‌های کشته شده در انفجار سال ۱۹۹۶ عربستان بپردازد. خانواده‌های کشته‌شدگان، در سال ۲۰۰۶ توانستند ایران را از طریق یک دادگاه فدرال در واشنگتن به پرداخت ۲۵۰ میلیون دلار محکوم کنند که این میزان بعدها به ۳۳۷ میلیون دلار افزایش یافت. ایران با استفاده از مصونیت دولت‌ها از حضور در این دادگاه خودداری کرد.

چه تعداد ایرانی در آمریکا و اماراتند؟

«بیشترین تعداد مهاجرین ایرانی با یک میلیون و ۴۰۰ هزار نفر جمعیت مربوط به کشور آمریکاست و بعد از آن امارات متحده عربی قرار دارد که ۸۰۰ هزار ایرانی دارد.» به گفته یک مقام مسئول در سازمان ثبت‌احوال، انگلیس و کانادا و آلمان از دیگر کشورهایی هستند که بیشترین مهاجر ایرانی را در خود جای داده‌اند.

سختگوی کاخ سفید: خبر انفجار در فردو موثق نیست

سختگوی کاخ سفید خبر مربوط به انفجار در تاسیسات هسته‌ای فردو را غیر قابل تایید خواند. ایسنا به نقل از دویچه‌وله نوشت؛ جی کارنی، سختگوی کاخ سفید، روز دوشنبه درباره انتشار خبری مبنی بر وقوع انفجار در تاسیسات هسته‌ای فردو در برخی از سایت‌های خبری در جمع خبرنگاران گفت: ما اطلاعاتی مبنی بر صحت و درستی خبر مربوط به انفجار در فردو در دست نداریم و تصور نمی‌کنیم که این خبر صحت داشته باشد. چندی پیش خبری مبنی بر وقوع انفجاری در فردو و محبوس شدن ۹۰ نفر از کارکنان این تاسیسات در اعماق زمین در برخی از سایت‌ها و رسانه‌ها منتشر شد که سردار جزایری، معاون فرهنگی و امور بسیج ستاد کل نیروهای مسلح کشورمان روز دوشنبه در حاشیه مراسمی در تهران این خبر را تکذیب کرد.

نفت قطر جایگزین نفت ایران به دوبی

دوبی، نفت قطر را جایگزین واردات نفت از ایران می کند. شرکت ملی نفت امارات (اینوک) که در مالکیت کابینه دوبی قرار دارد با انتشار بیانیه‌ای اعلام کرد: واردات میعانات گازی از قطر را آغاز کرده است تا بتواند واردات این ماده از ایران را جایگزین کند. میعانات گازی نوعی نفت بسیار سبک و مرغوب است. ایران از سال‌ها پیش صادرکننده این نوع از نفت خام به پالایشگاه دوبی بود. این اقدام با وجود تحریم‌های یکجانبه آمریکا نیز ادامه داشت. رسانه‌ها قبل از این خبر داده بودند که عربستان سعودی به شدت مخالف ادامه واردات نفت خام دوبی از ایران است و بابت این مسئله از مقامات این امیرنشین ناراضی است.

دهکده ما

مقصر شماید آقا!

احسان صادقیان

نمی توان منکر این شد که ما ملتی بسیار مفتخر به فرهنگ و کشورمان هستیم. همچنین ملتی هستیم که خواستار پیشرفت، تمدن، شکوفایی و درخشیدن و بالندگی هستیم. خدایی با آن همه سختی ها و مشقت هایی هم که در طول تاریخ مان متحمل شده ایم و همچنان نیز می شویم، لایق آنچه می خواهیم داشته باشیم هستیم. حتی به تاقдіس و ناودیس های روند تاریخ ایران می توان اینطور نگریمست که ما بارها و بارها برای آبادانی این کشور تلاش کرده ایم و آن را به شکوفایی رسانده ایم ولی باز ویرانه ای از آن همه شکوه برایمان به جای گذاشته اند. همین جاست که از قلم زهر می چکد و کلام زخم می زرم که آخر تا کی باید به این الکلنگ سواری ادامه بدهیم؟ بالاخره کی باید ما هم مثل دیگر ملت‌های دنیا، قدم به عصر عقل مداری بگذاریم مشکلات مان را به دور از خودخواهی، به دور از خرافه و کژ فکری، با همکاری و هم اندیشی یک بار برای همیشه حل و فصل کنیم؟

باید قبول کنیم کاستی های خیلی زیادی داریم که رفع کردنشان اگرچه آسان نیست ولی غیر ممکن هم نیست. اما متأسفانه واکنشهای ما به این مشکلات یا فرافکنی است یا فرار! یا می نشینیم به پشت سرمان می نگریم که چه بودیم؛ یا پشت به آن می کنیم و دلخوش به پاسپورتی یا اجازه اقامتی، سعی می کنیم به رنگ و لعاب دیگری در بیاییم بلکه در این آشفته بازار حداقل خودمان را نجات داده باشیم؛ البته اگر بشود این دور افتادن از قبیله، این رویش تنها در زمینی دور از آب و هوای اقلیم خود را نجات نامید! در هر دو حالت، لنگ کارمان آماده خوریست وگرنه آن پرتوقعی و افزون خواهی که در وجود ماست می تواند کارکرد مثبتی داشته باشد. فرد موفقی می گفت: «می دانی چرا من این موقعیت و مال و مکتد را بدست آوردم؟ چون نمی توانستم در جای بدی زندگی کنم و غذای بدی بخورم! تلاش کردم تا زندگی خوبی به دست بیاورم!» این همان کارکرد مثبت خودخواهی است. این همان راز تغییر سرنوشت ملت هاست. به همان نسبت، تنها کافی است که ما مردم، به جای داشتن تمنای پاسپورت ملیت دیگری، نتوانیم بی اعتباری پاسپورت خودمان را تحمل کنیم؛ یا به جای کشیدن منت جوامع آزاد، نتوانیم ظلم را در جامعه خودمان تحمل کنیم!

هرگز این مثال استاد درس جامعه شناسی فراموشم نمی شود که می گفت: «جامعه مثل دیواری است که آجرهایش آن را می سازند.» آجرهای شکسته، آجرهای نیم پخته، آجرهای کج مسلماً دیوار مستحکم و خوش منظری نخواهند ساخت. و تقصیر تمام این زشتی و کژ۱ قطعاً به گردن آجرهایی است که می توانند کمی صاف تر بنشینند ولی پایشان را کژ می گذارند؛ آجرهایی که می توانند کمی پخته تر ظاهر شوند ولی خامی می کنند؛ و بالاخره آجرهای خوش نقش و تراش و مغز پختی که می توانند تاج نشین این دیوار باشند اما می روند به خیال آنکه جرز دیوار ملت های دیگر جایی برای آنها دارد! خصوصاً در این برهه حساس که زن و مرد و پیر و جوان آن کشور برای ساختن فردایی بهتر، تحمل هر رنج و دردی را به خود هموار کرده اند؛ در این زمان بخصوص که صف اول بازداشتی ها و زندانی ها و اعتصابی ها را زنان و دختران تشکیل می دهند، مقصر تمام خلأ های پر نشده، راه های نیمه پیموده، هدفهای به دست نیامده شمايید آقا! شمایی که امروز آسوده خاطر و دور از تشویش در این جامعهٔ پیشرفته زندگی می کنی که جواب بسیاری از سوالهایمان را در خود دارد؛ ابزار گشودن بسیاری از گره هایمان در آن یافت می شود؛ شمایی که می توانی یک قدم جلوتر بروی، یک نکته بیشتر بیاموزی، یک مهارت اضافه تر به دست بیاوری ولی نمی کنی! یا شمایی که می روی با نهایت توان خود می آموزی و می اندوزی اما از سر خودخواهی یا ناخن خشکی حتی تکه ای از آن را به داخل کشوری که تشنه این دانش ها و مهارت هاست انعکاس نمی دهی!

خاک هر کشوری به تک تک فرزندان۱ که در عرصه خود می پروراند نیاز دارد؛ بر گردن آنها حق دارد. اگر به جایی که از آن برخاسته اید پشت می کنید و زندگی تان را روی زمین دیگری بنا می کنید، خیرپیش! شما آزادید و حق دارید هر کجا که دوست داری را برای زندگی تان انتخاب کنید اما لطف کنید اگر روزی دوباره گذرتان به موطن متروک افتاد، انگشت نقد و اعتراض به کم و کاستی های آن اشاره نکنید چون آباد کردن آن اندازه از ویرانی ها دیگر دین خود شما به آن آب و خاک بود که ادا نکردید و رفتید. کسی را بخاطر آن به باد سرزنش نگیرید، مقصر آن خود شمايید آقا!



سیاستمداران و بازی در پشت صحنه

منبع: فارن پالیسی / نویسنده: استفان والت

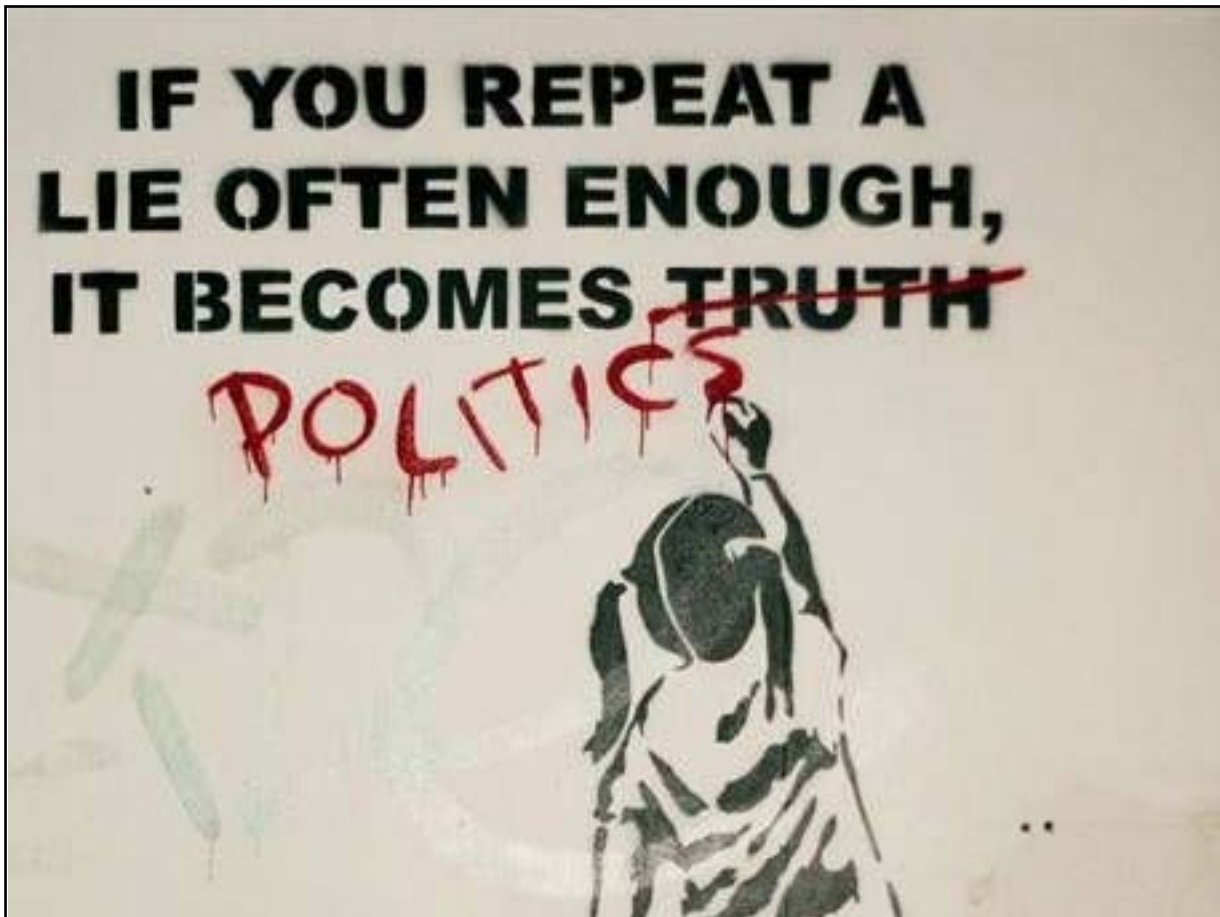
اگر روزی در تاریخ معاصر سیاستمداری آمریکایی ناپرهیزی کرده و اندکی صداقت چاشنی سخنانش کند، چه رازهایی برملا خواهد شد؟

تصور کنید که یکی از مقام های ارشد سیاست خارجی ایالات متحده قبل از یک جلسه عمومی یا یک کنفرانس خبری به طور تصادفی چندین قرص سیدیم پنتوتال (با نام ”سرم صداقت“ را خورده و شروع به صحبت کردن درباره حقیقت یکی از موضوعات مورد بحث کند. صحبت از واقعیت در جایی که دروغگویی، صحت سیاست زده و ابهام معمولا چیره شده است. اگر سیاستمداران در

اجازه دهید برای دقیقه ای جدی باشیم. اگرچه ایالات متحده ذخایر هسته ای خودش را به طور قابل ملاحظه ای از زمان جنگ سرد کاهش داده اما هنوز مقادیر زیادی چه در چرخه فعالیت و چه به صورت ذخیره دارد. به این زودی هم هیچ کس در راس هرم قدرت مدافع نابودی همه آنها نخواهد بود و حتی کاهش نسبتا کم (مانند ان چیزی که در بیشتر پیمان های اخیر کنترل تسلیحات امضا شده با روسیه آمده است) به لحاظ سیاسی بحث برانگیز هستند. رهبران ایالات متحده باید با هدف خلع سلاح کامل همناوی کنند و تعداد اندکی از آنها باید در خلوتشان به آن علاقمند باشند، اما آنها درک می کنند که این تسلیحات بازدارنده های نهایی هستند و اینکه ایالات متحده تا زمانی که مطمئن نشود که به این تسلیحات نیاز ندارد از آنها دست برنخواهد داشت. این بدین معناست که این اتفاق در زمان عمر من و شما رخ نخواهد داد.

۲. حقیقت این است که ما اهمیت خیلی زیادی به حقوق بشر نمی دهیم

روسای جمهور، دیپلمات ها و دیگر سیاستمداران همیشه درباره حقوق بشر صحبت می کنند. هم کنگره و هم قوه مجریه اغلب به



ملاء عام شروع به صحبت کردن درباره چیزی کنند که در خفا به آن اعتقاد دارند، ممکن است ناگهان چه نوعی از ”حقایق ناخوشایند“ افشا شود؟

پنج حقیقت برتر از نظر من که شما هیچگاه از زبان هیچ مقام آمریکایی نخواهید شنید، به شرح زیر است:

۱. ما هرگز تسلیحات اتمی خود را از بین نمی بریم:

روسای جمهور آمریکا از زمان آغاز عصر اتمی درباره خلع سلاح اتمی صحبت کرده اند. بر اساس پیمان ۱۹۶۷ منع گسترش سلاح هسته ای (NPT)، ما رسماً متعهد شده ایم ”به انجام مذاکرات با حسن نیت در مورد اقدامات مؤثر در رابطه با توقف مسابقه تسلیحات هسته ای در اولین زمان و همین طور خلع سلاح هسته ای، و در مورد یک پیمان خلع سلاح عمومی و کامل تحت کنترل شدید و مؤثر بین المللی.“

همچنین در بین کارشناسان بازنشسته سیاست خارجی مانند جورج شولتز، ویلیام پری، سم نان و هنری کیسینجر، تقاضا برای نابودی تسلیحات هسته ای مد شده است (اگرچه آنها زمانی که بر سر کار بودند قاطعانه با انجام چنین اقدامی مخالف بودند) و البته باراک اوباما هم قبل از ریاست جمهوری اش چندین سخنرانی در این مورد انجام داد. و اکنون برخی افراد تلاش می کنند کاری در مورد همکاری چاک هگل با ”گلوبال زیرو“ که یک کمپین بین المللی قابل احترام برای نابودی تسلیحات هسته ای است، انجام دهند.

کشورهای کوچک در مورد اجرای حقوق بشر زورگویی می کنند (مخصوصاً زمانی که ائتلاف های دیگری هم با آنها داشته باشیم). اما زمانی که نگرانی ها درباره حقوق بشر با منافع دیگر تداخل پیدا کند، نگرانی های اخلاقی ما تقریباً همیشه در اولویت دوم قرار گرفته است. اکثر آمریکایی ها اهمیت نمی دهند که تحریم های آمریکا علیه عراق موجب مرگ چند صد هزار نفر از مردم عراق (که خیلی از آنها کودک بودند) شد و برای هیچ یک از مقامات ارشد که در زمان دولت بوش اجازه شکنجه را صادر کرده بودند کیفرخواست صادر نشد یا حتی بازجویی جدی از آنها نشد. (فقط تصور کنید اگر که یک دولت خارجی یکی از اسرای آمریکای را با روش غرق گرفتگی مصنوعی شکنجه می کرد، ما چه بلوایی به راه می انداختیم.)

امریکا متحدان زیادی دارد که وضعیت حقوق بشر در آنها در محدوده ”قابل بحث“ تا ”افتضاح“ قرار دارد، و ما با وجود استانداردهای پایین حقوق بشر در چین به تجارت و سرمایه گذاری در آن ادامه می دهیم. البته من معتقد نیستم که دولت آمریکا کلاً درباره چنین نگرانی هایی بی تفاوت است؛ چیزی که من می گویم این است که ما به ندرت راضی می شویم که خیلی تلاش کنیم یا هزینه خیلی زیادی برای پیشرفت حقوق بشر بپردازیم مگر اینکه منافع استراتژیک موازی با ان داشته باشیم. خلاصه، مانند اکثر کشورها، ما در مورد حقوق بشر بهتر بازی می کنیم تا عمل. اما شما اعتراف بسیاری از سیاستمداران آمریکایی به این موضوع را نخواهید شنید.

۳. راه حل دو کشوری وجود نخواهد داشت

برای مقامات واشنگتن، پاسخ درست از نظر سیاسی برای هر پرسشی درباره درگیری های اسرائیل و فلسطین این است که ما به راه حل دو کشور بر اساس مذاکره بین دو طرف ترجیحاً زیر نظر ایالات متحده علاقمند هستیم. فراموش نکنید که حمایت زیادی برای ایجاد یک دولت فلسطینی قابل دوام در اسرائیل وجود ندارد. (گاهی اوقات نظرسنجی ها در اسرائیل اکثریت کمی را به نفع راه حل دو کشوری نشان می دهد، اما این پشتیبانی زمانی که شما جزئیات بیشتر از آنچه دولت قابل دوام معنی می دهد ارائه می دهید به شدت کاهش می یابد.)

فراموش نکنید که فلسطینی ها برای مذاکره درست به شدت ضعیف و گسسته هستند و شکست مذاکرات طولانی اسلو مشروعیت فتح را کاهش داده و موجب تقویت بیش از پیش حماس شده است. فراموش نکنید که انتخابات اخیر اسرائیل در حالی که نتانیاهو را تضعیف کرد به هیچ وجه موجب تقویت جبهه صلح نشد. و فراموش نکنید که ایالات متحده بیست و اندی سال است که این مذاکرات را جلو برده است و همیشه به آن ضربه زده است، اکثراً به این دلیل که نتوانسته است مانند یک میانجی گر باهوش عمل کند. اما هیچ کدام از مقامات این واقعیت را فریاد نخواد زد زیرا آنها نمی دانند که در صورت شکست این راه حل سیاست آمریکا چه خواهد بو؟.

۴. نفر اول بودن را دوست داریم و تا زمانی که بتوانیم بر روی سکوی نخست می مانیم

بسیاری از رهبران آمریکا در مورد همکاری های جهانی و نیاز به کار با متحدان صحبت می کنند، و سعی می کنند بیش از حد واضح درباره سلطه آمریکا صحبت نکنند. اما اشتباه نکنید: رهبران ایالات متحده همیشه به این شناخته می شوند که قوی تر بودن از هر کسی آرزویشان است و هیچ کسی برای اینکه آمریکا را به کشور شماره ۲ تبدیل کند در انتخابات قولی نداده است. به همین دلیل است که رهبران ایالات متحده همواره درباره وحدت اروپا دوسوگرا بوده اند: می خواهند اروپا به اندازه کافی متحد باشد که آن را تبدیل به منبع مشکلات نکند اما نمی خواهند تبدیل به یک ابرکشور شده و تا حدی قدرت بگیرد که در مقابل واشنگتن بایستد.

البته مشکل این است که اعلام عمومی برتری جهانی دولت های دیگر را تحریک می کند و آنها را به این وامیدارد که به دنبال راهی برای کنترل آمریکا باشند. به همین دلیل است که اولین دولت بوش مجبور شد که پیش نویس اولیه رهبری دفاعی سال ۱۹۹۲ را رد کند؛ این راه بسیار روشنی برای ترسیم چنین اهداف آشنایی بود. اما کنار گذاشتن آن پیش نویس به معنای زنگ خطر برای این جاه طلبی نبود و برخلاف چیزی که ممکن است فکر کنید، نه کلینتون، نه بوش پسر و نه اوباما هیچ کدام اهداف اصلی برای اینکه آمریکا را شماره یک نگه دارند رها نکردند. اینکه سیاست های آنها این هدف را پیش برد سوال دیگری است

۵. کارهای احمقانه ای در سیاست خارجی انجام داده و به آنها عادت کرده ایم.

همگان می دانند سیاست خارجی ایالات متحده در قبال کوبا از اوایل ۱۹۶۰ – که نیم قرن می شود- اشتباه بوده است اما این رویه هرگز تغییر نکرده است از آن جایی که به نظر می رسید مخاطرات آن ارزش این کار را ندارد و این کار خیلی از مردم با نفوذ فلوریدا را عصبانی خواهد کرد. هر کسی می داند که ”مبارزه با مواد مخدر“ از دیدگاه سیاست خارجی بیش از کمپین ضد مواد مخدر در اینجا موفق تر نبوده است، با این حال کری در آخرین سخنرانی اش چیزی در این مورد نگفت و یا شما چیزی در این مورد از هگل (یا هر کس دیگری) نخواهید شنید. همه می دانند که اکثر متحدان ایالات متحده در سرتاسر دنیا برای دهه ها طفیلی آمریکا بوده اند و با بهره گیری از این حمایت به دنبال منافع خود بوده اند اما گفتن این موارد با صدای بلند خیلی دیپلماتیک نیست. اکثر خودی ها می دانند که جنگ افغانستان یک باخت بود اما ما قصد داریم وانمود کنیم که یک پیروزی بوده است زیرا این نظر سیاسی امکان پذیرتر است. واضح است که اساس رویکرد ما به برنامه هسته ای ایران اشتباه بوده است و ما در دو دهه اخیر دلایل زیادی به این کشور داده ایم که به دنبال یک نیروی بازدارنده هسته ای باشد و برای خودمان یک گودال دیپلماتیک عمیق تر حفر کرده ایم. اما انتظار نداریم که مقامات به این حقیقت ساده است اذعان کنند،و آن هم نه در انظار عمومی.

همانطور که گفتیم این یک فانتزی بیپوده است. من واقعا نمی خواهم ببینم که کری، هگل، مک دونو، لیو یا بقیه با ”سرم صداقت“ چگونه خواهند بود. اما این نوعی سرگرمی است که تصور کنی که آنها در یک لحظه خاص، مخصوصاً زمانی که خویشترنداری ها و محدودیت های معمول وجود نداشته باشند ممکن است چه چیزی را بروز دهند. انتظار دارید آنها پرده از کدام رازها بردارند؟

تحریم بانک ملت باطل شد

تحریم بانک ملت پس از دو سال و نیم باطل شد و اتحادیه اروپا باید زیان ناشی از تحریم را بپردازد. علی دیواندری در گفت و گو با خبرگزاری دانشجویان ایران ، گفت: پس از دوسال و نیم کار حقوقی فشرده در راستای رفع تحریم بانک، رای دادگاه مبنی بر حقانیت بانک ملت اعلام شد.

وی با اشاره به این که به عنوان مدیرعامل بانک طی سال های گذشته بر رعایت مقررات بین المللی تاکید کرده و در این زمینه سخت گیرانه عمل کرده ام، اظهار کرد: رعایت مقررات بین المللی در واحدهای خارج از کشور بانک اعم از شعب خارج از کشور و بانک هایی که بانک ملت در آنها سهامدار است به همین صورت بوده است. مدیرعامل بانک ملت با اشاره به این که به رغم عمل به قوانین، با نهایت تعجب در جولای سال ۲۰۱۰ میلادی یعنی ۲.۵ سال پیش اتحادیه اروپا با طرح دلایلی مبهم این بانک را مورد تحریم قرار داد، اضافه کرد: پس از انجام این تحریم تعدادی از سهامداران عمده و بخش حقوقی بانک تصمیم گرفتند ضمن تشکیل یک تیم حقوقی در داخل کشور و بهره گیری از وکلای خارجی با انجام کار حقوقی به صورت فشرده طی دو سال و نیم گذشته از

حقوق بانک با طرح شکایت در دادگاه لوکزامبورگ دفاع کنند و خوشبختانه دیروز سه شنبه مصادف با عید بزرگ میلاد رسول اکرم رای دادگاه مبنی بر حقانیت بانک ملت اعلام شد. دیوان دری در ادامه گفت: براساس این رای، دادگاه درخواست بانک ملت مبنی بر ابطال تصمیمات اتحادیه اروپا در خصوص تحریم بانک را پذیرفت و قطعنامه های صادره و ضامم آن را در خصوص بانک ابطال کرد.

مدیرعامل بانک ملت تصریح کرد: همچنین دادگاه اتحادیه را مکلف به پرداخت هزینه های دادرسی اعم از کارشناسی حقوقی دادرسی وکلا و ... کرد و بانک ملت را مستحق شناخت که علاوه بر دریافت هزینه های دادرسی، ضرر و زیان ناشی از این تحریم را از اتحادیه اروپا مطالبه و دادخواست لازم را به دادگاه ارائه کند.

وی ادامه داد: با توجه به این که روش حاکم بر دادگاه اتحادیه اروپا آرا وحدت رویه است اطمینان دارم این نتیجه در دعاوی سایر بانک ها و موسسات اقتصادی کشور اثر مثبت خواهد گذاشت.

دیواندری در خصوص تجدید نظر خواهی گفت: در متن رای، اشاره ای به امکان تجدیدنظرخواهی اتحادیه اروپا نشده است. لذا برای ما مشخص نیست که اتحادیه اروپا امکان فرجام خواهی دارد یا خیر.

اهمیت پیوستن ایران به پیمان امنیت هسته ای

بوشهر چرنوبیل نیست

قرار است روسیه در مارس سال جاری میلادی مسئولیت نیروگاه بوشهر را به ایران واگذار کند. اما تا زمانی که ایران به معاهده امنیت هسته ای ملحق نشود، این اقدام هوشمندانه به نظر نمی رسد.

مارک فیزپاتریک، کارشناس سابق آژانس بین المللی انرژی اتمی و مدیر کنونی بخش خلع سلاح در موسسه بین المللی علوم استراتژیک در لندن است. وی اخیرا یادداشتی را در مورد نیروگاه اتمی بوشهر و امنیت هسته ای ایران در نشریه نشنال منتشر کرده که متن آن را در زیر می خوانید.

بباید مبالغه نکنیم. نیروگاه هسته ای بوشهر یک چرنوبیل دیگر نیست. بر خلاف نیروگاه اتمی اوکراین که دچار ضعف ساختاری بود، نیروگاه بوشهر مدرت است و با آب خنک می شود. همچنین این نیروگاه از طرح پیشرفته ای شامل کنترل خودکار و سیستم های مهار کننده بهره می برد.

از سوی دیگر نیروگاه بوشهر نمی تواند به سرنوشت راکتور فوکوشیما دچار شود. در حال حاضر باید این واقعیت درک شود که نیروگاه بوشهر در بحث اشاعه هسته ای یک تهدید به شمار نمی رود. این راکتور برای تولید برق مورد استفاده قرار می گیرد و ضایعات سوخت نیز به روسیه بازگردانده می شوند. به این ترتیب حتی در صورتی که تهران بتواند به تکنولوژی مورد نیاز برای ساخت سلاح دست یابد، پلوتونیوم مورد نیاز برای ساخت سلاح در اختیار ایران قرار نمی گیرد. در هر صورت ، تا کنون هیچ کشوری از ضایعات سوخت برای اهداف تسلیحاتی استفاده نکرده است.

اما در عین حال نمی توان ریسک های امنیتی و خطرات زیست محیطی را نادیده گرفت. نیروگاه بوشهر در یک منطقه زلزله خیز واقع شده است. غبار و گرمای محلی در به تاخیر افتاد احداث این نیروگاه نقش داشته ، چرا که تمیز و خنک نگاهداشتن تجهیزات را دشوار می کرده است.

در اکتبر ۲۰۱۲، سوخت راکتور بوشهر به دلیل وجود براده های آهنی در کاسه راکتور، تخلیه شد که نشان می دهد برخی مشکلات پیش بینی نشده برای این نیروگاه در شرف وقوع است. این در حالی است که امنیت هسته ای با فعالیت های هسته ای محرمانه در تضاد است. فرهنگ امنیت هسته ای به شفافیت و تبادل اطلاعات نیاز دارد. اما ادعا می شود که برنامه های هسته ای ایران این ویژگی ها را ندارد.

ادعا بر این است که ایران در زمینه شفافیت هسته ای همکاری ندارد. از سال ۱۹۹۴، ایران از امضاء معاهده امنیت هسته ای خودداری می کند و این در حالی است که ۷۵ کشور دیگر عضو این پیمان هستند. به بیان دیگر ایران تنها کشوری است که خارج از این پیمان، راکتور هسته ای در اختیار دارد.

مشکل دیگر عدم استقلال در قانونگذاری هسته ای ایران است که طبیعا باید در اختیار آژانس بین المللی انرژی اتمی باشد. ژاپن نیز به مشکل مشابهی دچار بود که سرانجام به فاجعه فوکوشیما منتهی شد.

معاهده امنیت هسته ای آژانس بین المللی انرژی اتمی از ایران می خواهد از بهرترین تحریمات بین المللی استفاده کرده و امنیت هسته ای را مورد بازبینی قرار دهد.

اگر منصف باشیم ، باید بگوییم که ایران بازبینی امنیت عملیاتی نیروگاه بوشهر را پذیرفته است و هیات هایی از آژانس بین المللی انرژی اتمی نیز آن را بررسی کرده اند. اما در عین حال ایران از اینکه پیمان مورد نظر را امضاء کند، خودداری می کند.

در نوامبر گذشته اخباری در خصوص نشت تاسیسات تبدیل اورانیوم در اصفهان منتشر شد که مدتی بعد از روی سایت خبرگزاری ها برداشته شد.

این در حالی است که قرار است روسیه در مارس سال جاری میلادی مسئولیت نیروگاه بوشهر را به ایران واگذار کند. اما تا زمانی که ایران به معاهده امنیت هسته ای ملحق نشود، این اقدام هوشمندانه به نظر نمی رسد.

رستوران

نامی که به شما اطمینان و به ما افتخار می بخشد

Persia Restaurant
45 Cricklewood Broadway, London NW2 3JX
020 8452 9226
www.persiarestaurant.biz



تنزل پیش‌بینی صندوق بین‌المللی پول از رشد جهانی ۲۰۱۳

صندوق بین‌المللی پول در تازه‌ترین گزارش خود، نرخ رشد مورد پیش‌بینی برای اقتصاد جهانی در سال میلادی جاری را به دلیل رکود اقتصادی منطقه یورو و ضعیف شدن ژاپن تنزل داد. به گزارش ایسنا، این نهاد مالی برآوردش برای نرخ رشد اقتصادی جهانی در سال ۲۰۱۳ را از ۳.۶ درصد پیش‌بینی شده در گزارش ماه اکتبر به ۳.۵ درصد کاهش داد اما اعلام کرد که اقتصاد جهانی در سال ۲۰۱۴ بهبود یافته و رشد آن به ۴.۱ درصد می‌رسد. طبق گزارش صندوق بین‌المللی پول، اقتصاد جهان ۳.۲ درصد در سال گذشته رشد کرد.

نرخ رشد جهانی بالای چهار درصد، آخرین بار در سال ۲۰۱۰ مشاهده شد که با فروکش کردن بحران مالی، تولید اقتصادی ۵.۱ درصد توسعه یافته بود. اولیویه بلاشارد، اقتصاددان ارشد صندوق بین‌المللی پول، در یک کنفرانس مطبوعاتی گفت: خوش‌بینی به‌ویژه در بازارهای مالی وجود دارد و در مقایسه با سال گذشته، ریسک‌های حاد کاهش یافته‌اند. با این همه صندوق بین‌المللی پول هشدار داد که ریسک‌های تنزلی بزرگی از جمله شعله ور شدن دوباره بحران منطقه یورو و کاهش بیش از حد بودجه آمریکا به قوت خود باقی هستند.

کریستین لاگارد، رئیس صندوق بین‌المللی پول، احیای اقتصاد جهانی را همچنان ضعیف توصیف کرده و از رهبران مالی جهان درخواست کرد به تغییرات سیاست خود ادامه دهند تا بی‌اطمینانی موجود پایان یابد.

درخواست شفافیت بیشتر هزینه‌ها می‌کند که حاصل آن ادامه کار دولت تحت شرایط و قوانین محدودکننده خاصی است. بازارها بار دیگر از روح سرگردان پرتگاه مالی خواهند ترسید. حتی همین توافق حداقلی کنونی نیز خرخره اقتصاد را خواهد گرفت- چیزی حدود ۵/۱ درصد جی‌دی‌پی- آن هم در اقتصادی که به زحمت نرخ رشد ۲ درصدی را در چند فصل اخیر تجربه کرده است.

دوم، گرچه اقدام‌های بانک مرکزی اروپا جلوی عواقب بدتر را گرفته است-خروج یونان از اتحادیه یا عدم دسترسی ایتالیا و اسپانیا به بازارها-اما مشکلات بنیادی پولی اتحادیه حل نشده است. این عامل در کنار عدم اعتماد و اطمینان سیاسی منجر به ظهور دوباره مشکل با تمام قدرت در نیمه دوم سال خواهد شد.

در نتیجه، بحران و رکود اقتصادی-که با ریاضت بیش از حد مالی، قدرتمند نگه داشتن یورو و سقوط اعتباری که در حال رخ دادن است، شدت گرفته- وضعیت عمومی اروپا خواهد بود. در نتیجه حجم زیادی از بدهی‌های بخش خصوصی و عمومی باقی خواهد ماند. علاوه بر این با توجه به پیر شدن جمعیت و کاهش نرخ رشد تولید، تولید بالقوه در غیبت اصلاحات ساختاری پرتکاپو برای ایجاد رقابت کاهش می‌یابد و بخش خصوصی هیچ دلیلی نمی‌بیند که کسری بودجه‌های مزن دولت‌های اروپایی را تامین مالی کند.

سوم، چین باید دور دیگری از تهییج‌های پولی، مالی و اعتباری را به کار گیرد تا رشد اقتصادی‌اش را در وضعیت کنونی نگه دارد؛ رشدی که ناپایدار و نامتعادل و مبتنی بر صادرات بیش از حد، سرمایه‌گذاری‌های ثابت، پس‌انداز بالا و مصرف پایین است.

در نیمه دوم سال، انفجار سرمایه‌گذاری در بخش مسکن، زیرساخت‌ها و ظرفیت‌های صنعتی حتی تسریع می‌شود. و چون رهبری جدید کشور-که محافظه‌کار، معتقد به سیاست‌های مرحله به مرحله و مورد اتفاق عام است-به نظر نمی‌رسد که قصد اجرای اصلاحاتی را داشته باشد که در آن نیاز است درآمد خانوارها افزایش و پس‌اندازهای احتیاطی کاهش یابد، بنابراین مصرف به عنوان سهمی از جی‌دی‌پی آن‌قدر سریع رشد نمی‌کند که مشکلات را جبران کند. بنابراین خطر سقوطی جانکاه در پایان این سال بیشتر خواهد شد.



آیا نقص‌های علم اقتصاد موجب بروز بحران‌های اقتصادی اخیر شده است؟

بخش آخر

دایان کوئل = محقق موسسه برنامه‌ریزی‌های سیاسی و اقتصادی- دانشگاه منچستر مترجم: سعید لاریجانی

۲- من قویا معتقدم برنامه‌های آموزشی دوره‌های اقتصاد در دانشگاه‌ها باید اصلاح شود. به نظر من آموزش روش‌های آماری و اقتصادسنجی باید سهم بیشتری در این دوره‌ها داشته باشد. به علاوه دانشجویان حتما باید با تاریخ عقاید اقتصادی و تاثیرات نهادهای اقتصادی آگاه شوند.

همچنین بسیار علاقه‌مندم که دانشگاه‌ها و موسسات تامین‌کننده مالی پروژه‌های تحقیقاتی به طرح ایده‌های جدید اهمیت دهند تا اقتصاددانان نسل آینده بتوانند با بروز انتقادات خود را اصلاح کنند و در جهت پیشرفت گام بردارند. از سال ۲۰۰۶ به بعد تعداد دانشجویان رشته اقتصاد در دانشگاه‌های انگلیس ۵۰ درصد افزایش یافته است. برای من جای بسی تاسف است که چنین شور و اشتیاقی از سوی دانشجویان با وجود دوره‌های آموزشی ناکارآمد کنونی به نتیجه‌ای نرسد.

۳- طبیعی است که اقتصاد مانند هر دانش تخصصی دیگری ادبیات مخصوص به خودش را داشته باشد اقتصاددانان تمایل داشته باشند این علم را در انحصار خود داشته باشند. ولی ما اقتصاددانان باید به یاد داشته باشیم که موضوع مورد بررسی ما مستقیما با زندگی مردم در ارتباط است و از این لحاظ هیچ علمی مانند اقتصاد نیست و به همین دلیل است که با بروز بحران نوک پیکان انتقادات بیش از همه به سوی ما نشانه گرفته شده است. بنابراین ما موظفیم به وضوح برای عموم تشریح کنیم که در هر موضوع به خصوص چه هدفی را دنبال می‌کنیم. من فکر می‌کنم امروز بیش از همیشه ما نیاز داریم که ارتباط خود با مردم را گسترش دهیم.

به هر حال امیدوارم بحران ایجاد شده باعث شود علم اقتصاد از درون خود را اصلاح کند. بسیاری از اقتصاددانان بیش از اینکه تنها نظریه‌پرداز باشند، نظرات خود را بر پایه مشاهدات تجربی ابراز می‌کنند. اقتصاددانان با اشتیاق به دنبال آزمون تئوری‌های خود در شرایط حقیقی جامعه هستند و همواره درصددند با به‌کارگیری تئوری‌های منطبق بر واقعیات وضع رفاه عمومی جامعه را بهبود بخشند.

در آخر باید بگویم انقلاب اخیر در زمینه فناوری اطلاعات من را به رسیدن اقتصاد به هدف اصلی‌اش امیدوار می‌کند. اگرچه هیچ شکی نیست که گرایش‌های سیاسی بر تصمیمات اقتصادی تاثیر می‌گذارد، اما هدف اصلی علم اقتصاد همان خواهد بود که همیشه بوده است: تخصیص بهینه منابع کمیاب.

خواهد شد. چهارم، بسیاری از بازارهای نوظهور- از جمله کشورهای بریک و همچنین بسیاری دیگر از کشورها-اکنون کاهش سرعت رشد را تجربه می‌کنند. «سرمایه‌داری دولتی»-که در آن نقش شرکت‌های دولتی بسیار پررنگ است؛ از آن پررنگ‌تر نقش بانک‌های دولتی است؛ منابع ملی است؛ تولید به قصد جانشینی کالاهای وارداتی در آنها پرقوت است؛ و در نهایت سیاست حمایت‌های مالی و کنترل سرمایه‌گذاری مستقیم خارجی غلبه دارد-در چین، مشکل اصلی است. چه چین به سمت اصلاحات اقتصادی برود و چه نرود، به هر حال باید دید آیا بخش خصوصی نقش اصلی را در رشد اقتصادی بازی خواهد کرد یا خیر.

و در نهایت، خطرات ژئوپلیتیک خاصی رخ خواهد نمود. خاورمیانه- از مغرب گرفته تا افغانستان و پاکستان- به جهت اقتصادی، اجتماعی و سیاسی ناپایدار است. درواقع بهار عربی کم‌کم دارد به زمستانش نزدیک می‌شود. ترسی که در مورد بازارهای نفت وجود دارد به احتمال زیاد قیمت نفت را تا ۲۰ درصد افزایش خواهد داد و اثرات منفی بر رشد اقتصادی آمریکا، اروپا، ژاپن، چین، هند و دیگر اقتصادهای پیشرفته، خصوصا بازارهای نوظهوری خواهد داشت که همگی واردکننده نفت هستند.

در حالی که شانس ایجاد یک توفان واقعی- با تمام تخریب‌هایی که برایش متصور است- پایین است اما هر کدام از وقایع بالا به تنهایی برای اینکه اقتصاد جهانی را به سمت یک رکود دیگر هل دهد کافی است. و در عین حالی که آنها همه در بدترین حالتشان رخ نمی‌دهند، همه شان کم و بیش رخ خواهند داد. با شروع سال ۲۰۱۳، نیروی فروبرنده اقتصاد جهانی در حال جمع شدن بوده است.

اقتصاد جهانی در سال پیش رو مشابهت‌هایی با اقتصاد سال ۲۰۱۲ خواهد داشت. در این مورد با وضعیت جدیدی مواجه نیستیم. با سال اقتصادی دیگری مواجهیم که در آن نرخ رشد جهانی به طور متوسط در حدود ۳ درصد خواهد بود؛ البته این نرخ در اقتصادهای پیشرفته زیر متوسط و حدود ۱ درصد خواهد بود و در اقتصادهای نوظهور بالای نرخ متوسط و حدود ۵ درصد خواهد بود. البته اقتصاد سال ۲۰۱۳ تفاوت‌های مهمی نیز با اقتصاد ۲۰۱۲ خواهد داشت.

برنامه ریاضت اقتصادی یعنی کمتر خرج کردن و بیشتر پس‌انداز کردن به قصد کاهش کسری‌های بودجه در بسیاری از اقتصادهای پیشرفته پی گرفته خواهد شد و نتیجه آن کاهش رشد خواهد بود. نکته مهم این است که ریاضت مالی برنامه امسال بسیاری از اقتصادهای پیشرفته خواهد بود و نه فقط کشورهای پیرامونی منطقه یورو و بریتانیا. درواقع ریاضت به هسته منطقه یورو نفوذ خواهد کرد تا ایالات متحده گسترده خواهد شد و بر سر دیگر اقتصادهای پیشرفته نیز خراب خواهد شد؛ البته ژاپن قطعاً استثنا خواهد بود. اگر فرض امساک مالی همزمان بسیاری از کشورهای پیشرفته درست باشد، یک سال دیگر به رشد پایین اضافه خواهد شد و این منجر به چروکیدگی شدن اقتصاد در برخی کشورها خواهد شد.

با توجه به رشد کم‌رنگ اکثر کشورهای پیشرفته، مسابقه‌ای که بر سر سرمایه‌های پرخطر در نیمه دوم ۲۰۱۲ شروع شده بود با یک سری برنامه‌های بنیادی پی گرفته نخواهد شد بلکه تنها با برخی سیاست‌های پولی معتدل و مورد توافق همه حمایت خواهد شد. بسیاری از مهم‌ترین بانک‌های مرکزی- بانک مرکزی اروپا، فدرال رزرو ایالات متحده آمریکا، بانک انگلیس و بانک ملی سوئیس- به سمت تسهیلات مقداری خواهند رفت و به بانک ژاپن خواهند پیوست که تحت سیاست‌های دولت جدید شینزو آبه به سمت برنامه‌های کمتر جنجالی پیش رفته است.

علاوه بر این خطرات متعددی در پیش است. اول اینکه توافق حداقلی که بر سر مالیات‌ها صورت گرفته است ایالات متحده را از خطر پرتگاه مالی به طور کامل نمی‌رهاند. دیر یا زود جدالی دیگر بر سر سقف بدهی‌ها بین کنگره و دولت اوباما آغاز می‌شود و کنگره

فائو منتشر کرد

برنامه‌های جهانی برای مبارزه با گرسنگی

در سال ۲۰۱۲ بهای مواد غذایی ۷ درصد کاهش یافت
پایان سال ۲۰۱۲ میلادی آغازگر خبرهای خوش غذایی برای مردم



جهان بود. یک سال ثبات و کاهش قیمت‌ها امید به بهبود وضعیت تغذیه را در کشورهای گوناگون به ویژه برای آنها که در مسیر توسعه هستند زنده کرد. سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) در تحلیلی پیرامون وضعیت قیمت غذا در سال گذشته میلادی اعلام کرد قیمت‌های جهانی مواد غذایی در سال ۲۰۱۲ معادل ۷ درصد کاهش یافت که این، احتمال کمبود غذایی را در کشورهای در حال توسعه، کاهش داد. قیمت‌های جهانی غذا از ماه‌های ژوئن تا ژوئیه (اردیبهشت تا تیر) حدود ۱۰ درصد افزایش یافته بود که این مساله، احتمال گرسنگی میلیون‌ها فقیر را در جهان افزایش داده بود.

این در حالی است که فائو اعلام کرد شاخص قیمت غذا در ماه دسامبر کاهش یافت که به عنوان سومین کاهش ماهانه متوالی این شاخص به حساب می‌آید. این شاخص در ماه نوامبر (آبان و آذر) ۲۱۱ واحد بود. در کل سال ۲۰۱۲، متوسط این شاخص ۲۱۲ واحد بود که ۷ درصد کمتر از سال ۲۰۱۱ است.

سه ماه پیاپی کاهش قیمت

در ماه پایانی سال ۲۰۱۲ نیز شاخص قیمت مواد غذایی فائو برای سومین ماه متوالی کاهش داشت و با ۱/۱ درصد کاهش به ۳/۲۰۹ واحد رسید. علت این کاهش، پایین آمدن قیمت غلات و انواع دانه‌های روغنی در سطح بازارهای جهانی اعلام شده است. کمترین میزان این شاخص در سال ۲۰۱۲، در ماه ژوئن (اردیبهشت و خرداد) رقم خورد که به ۲۰۰ واحد رسید. بر اساس گزارش فائو شدیدترین کاهش قیمت سالانه برای شکر ۱/۱۷ درصد محصولات لبنی ۵/۱۴ درصد و روغن‌ها ۷/۱۰ درصد بود.

در ماه دسامبر سال ۲۰۱۲، گوشت تنها ۱/۱ درصد و غلات ۴/۲ درصد کاهش قیمت را تجربه کردند. این کاهش قیمت‌ها در حالی

اقتصاد اسپانیا بیش از انتظار در رکود فرو رفت

رکود اقتصادی اسپانیا در فصل چهارم عمیق‌تر از پیش‌بینی اقتصاددانان شده است، زیرا تلاش دولت برای مهار دومین کسری بودجه بزرگ حوزه یورو بر تقاضای داخلی تاثیر منفی گذاشته است. به گزارش بلومبرگ، چهارشنبه، موسسه ملی آمار اسپانیا اعلام کرد تولید ناخالص داخلی در سه ماه منتهی به دسامبر نسبت به فصل قبل از آن ۷/۰ درصد کاهش یافته که بیشتر از افت ۶/۰ درصدی پیش‌بینی شده توسط بانک مرکزی این کشور است. تولید ناخالص داخلی در فصل چهارم نسبت به سال گذشته ۸/۱ درصد و در کل سال ۲۰۱۲ نسبت به سال ۲۰۱۱، ۳۷/۱ درصد سقوط کرده است. این در شرایطی است که در هفته جاری کمیسیون اروپا اعلام کرد: در پی افزایش نرخ بیکاری به رکورد ۲۶ درصد در پایان نخستین سال نخست‌وزیری ماریانو راخوی، در نظر دارد برای چهارمین بار طی یک سال گذشته شرایط تعیین شده برای کاهش کسری بودجه اسپانیا را تسهیل کند.

روی می‌دهد که در ماه ژوئیه سال ۲۰۱۲ که نزدیک به ۱۳ واحد افزایش در شاخص قیمت مواد غذایی ثبت شد، نگرانی‌های عمده‌ای در مورد وقوع دوباره بحران غذا وجود داشت که در نهایت به واقعیت تبدیل نشد. شاخص قیمت غلات در ماه دسامبر نسبت به ماه قبل از آن، حدود ۳/۲ درصد یا شش واحد کاهش یافت. علت اصلی این کاهش توزیع ذرت محصول آمریکای جنوبی در بازار و انتظار برداشت خوب محصول برنج در کشورهای عمده تولیدکننده این محصول ذکر شده است. بعد از افزایش ۴۰ واحدی شاخص قیمت غلات بین ماه‌های ژوئن و ژوئیه که به دلیل وقوع خشکسالی و شرایط نامناسب آب و هوایی و نااطمینانی‌های شدید در مورد میزان و کیفیت محصولات کشاورزی ایجاد شد، این شاخص اندک‌اندک شروع به کاهش کرد و اگرچه هنوز بسیار بیشتر از رقم ۲۲۰ واحدی ماه ژوئن را به خود اختصاص داده است، اما امیدواری‌هایی در مورد کاهش هرچه بیشتر این شاخص و کنترل آن وجود دارد. همچنین شاخص روغن و چربی فائو در دسامبر، نسبت به ماه قبل از آن ۹/۱ درصد یا چهار واحد کاهش را تجربه کرد که چهارمین ماه در پی کاهش قیمت برای این دسته از محصولات غذایی محسوب می‌شود؛ همچنین این شاخص ۵/۱۹۶ واحدی، کمترین رقم از سپتامبر سال ۲۰۱۰ به بعد محسوب می‌شود. متوسط کل شاخص روغن و چربی در سال ۲۰۱۲ حدود ۲۷ واحد کمتر از همین رقم در سال ۲۰۱۱ است. قیمت انواع محصولات گوشتی بین ماه‌های دسامبر و نوامبر ۲۰۱۲، تقریباً بدون تغییر باقی مانده است به جز گوشت خوک که کاهشی ۲ درصدی یا سه واحدی را تجربه کرد. تنها شاخصی که در ماه دسامبر نسبت به ماه قبل از آن افزایش داشته است مربوط به محصولات لبنی است که افزایشی ۹/۰ درصدی یا دو واحدی را تجربه کرده است. اما در مجموع سال ۲۰۱۲، این شاخص نیز نسبت به سال قبل از آن ۳۲ واحد کاهش را نشان می‌دهد. به نظر می‌رسد برخلاف تمام نگرانی‌هایی که به دنبال وقوع خشکسالی کم‌سابقه سال ۲۰۱۲ ایجاد شد و ترس از ترکیب این خشکسالی با بحران اقتصادی و وقوع بحران غذایی، در مجموع سال ۲۰۱۲، به نسبت سال قبل از آن از نظر دسترسی به مواد غذایی سالی بهتر برای مردم جهان بوده است.

کاهش عمومی قیمت مواد غذایی در ماه پایانی سال ۲۰۱۲ در حالی است که در ژوئیه پارسال (خرداد و تیر) که افزایش شدید قیمت‌ها باعث نگرانی‌ها در خصوص وقوع یک بحران غذایی جدید شد. به گفته تحلیلگران کاهش تقاضا به علت رکود اقتصادی بین‌المللی و اقدامات سال ۲۰۱۱ گروه بیست به منظور بهبود هماهنگی و شفافیت در بازار غذا به کاهش قیمت‌ها کمک کرده است.

برنامه‌های جهانی برای مبارزه با گرسنگی

تجربه افزایش شدید قیمت مواد غذایی در سال ۲۰۰۸ میلادی که منجر به سقوط بسیاری از مردم جهان در گروه گرسنگان شد، سازمان‌های جهانی را به در پیش گرفتن راهکارهایی برای حمایت از اقشار آسیب‌پذیر در مقابل گرانی غذا کرده است. سران برنامه جهانی غذا، فائو و ایفاد (IFAD) می‌گویند: پیش از اینکه افزایش قیمت‌ها به فاجعه تبدیل شود و ده‌ها میلیون نفر در ماه‌های آتی آسیب ببینند ما باید به سرعت وارد عمل شویم. بر اساس این برنامه‌ها یکی از بهترین روش‌های کمک به محرومان، پیشگیری از عواقب افزایش قیمت‌ها از طریق سیستم‌های قابل اعتمادی است که مواد غذایی را در شرایط سخت برای آسیب‌پذیرترین اقشار تهیه می‌کنند. این سیستم شامل برنامه‌های تغذیه در مدارس، یاری رساندن به کشاورزان خرد و کمک تغذیه‌ای به مادران و کودکان می‌باشد. برنامه جهانی غذا در حال حاضر با همکاری دولت‌ها، چنین برنامه‌هایی را در کشورهای فقیر سراسر دنیا اجرا کرده است. در صورت استمرار افزایش دوباره قیمت‌ها در ماه‌های آتی چنین راهکارهایی می‌توانند شاهراه حیاتی برای حفظ جان میلیون‌ها نفر از خانواده‌های آسیب‌پذیر باشد.

از سوی دیگر موسسه مالی سی‌تی‌گروپ پیش‌بینی می‌کند تولید ناخالص داخلی اسپانیا در سال جاری ۲/۲ درصد کاهش خواهد یافت و کسری بودجه به ۳/۶ درصد از تولید ناخالص داخلی خواهد رسید. براساس این پیش‌بینی میانگین نرخ بیکاری نیز ۹/۲۶ درصد خواهد بود.

بانک مرکزی اسپانیا هفته گذشته برآورد کرد در شرایطی که بر اثر پنج دوره برنامه ریاضت اقتصادی ظرف کمتر از یک سال تولید آسیب دیده، تقاضای داخلی در سال ۲۰۱۲ نسبت به سال قبل از آن احتمالاً ۹/۳ درصد افت کرده است. بر مبنای آخرین برنامه ریاضتی از دستمزدها و مزایای بیکاری کاسته شده و مالیات بر ارزش افزوده افزایش یافته است.

این در شرایطی است که هفته گذشته صندوق بین‌المللی پول پیش‌بینی رشد اقتصادی اسپانیا را کاهش داد و اعلام کرد اقتصاد این کشور در سال جاری ۵/۱ درصد کوچک خواهد شد. علت این کاهش تضعیف صنعت گردشگری، تنها عامل رشد اقتصادی اسپانیا، عنوان شده است. تعداد گردشگرانی که در ماه دسامبر از این کشور دیدن کرده‌اند نسبت به سال گذشته کاهش یافته است. صادرات اسپانیا نیز در ماه نوامبر با کاهش روبه‌رو شده است.

خدمات ارزی

راوندی

HMRC & FSA Registered

Ravandi Trading Limited

24 North Audley Street,
London W1K 6WD

jgravandi@gmail.com

Tel: 020 7499 5455

Fax: 020 7629 2974

Tel: (9714) 227 2765

Fax: (9714) 227 7920

دفتر لندن:

دفتر دبی:

آخرین نرخ‌های ارز بانک مرکزی

نرخ ارز ۱۳۹۱/۱۱/۱۲		
USD	دلار آمریکا	۱۲.۲۶۰ ➡
GBP	پوند انگلیس	۱۹.۳۸۵ ⬆
CHF	فرانک سوئیس	۱۲.۴۸۰ ⬆
SEK	کرون سوئد	۱.۹۳۲ ⬆
NOK	کرون نروژ	۲.۲۴۰ ⬆
DKK	کرون دانمارک	۲.۲۳۱ ⬆
INR	روپیه هند	۲۳۱ ⬆
AED	درهم امارات متحده عربی	۳.۲۳۹ ➡
KWD	دینار کویت	۴۳.۶۲۶ ⬆
JPY100	یکصد ین ژاپن	۱۳.۴۹۲ ⬆
HKD	دلار هنگ کنگ	۱.۵۸۱ ➡
OMR	ریال عمان	۳۱.۸۵۲ ⬆
CAD	دلار کانادا	۱۲.۲۲۹ ⬆
ZAR	راند آفریقای جنوبی	۱.۳۶۰ ⬆
TRY	لیر ترکیه	۶.۹۳۲ ⬆
RUB	روبل روسیه	۴۰۹ ⬆
QAR	ریال قطر	۳.۳۶۹ ➡
IQD100	یکصد دینار عراق	۱۰.۵۴ ➡
AUD	دلار استرالیا	۱۲.۷۴۲ ⬆
SAR	ریال سعودی	۳.۲۷۰ ⬆
BHD	دینار بحرین	۳۲.۵۲۵ ⬆
SGD	دلار سنگاپور	۹.۹۰۱ ⬆
AMD100	یکصد درام ارمنستان	۳۰.۱۷ ⬆
CNY	یوان چین	۱.۹۷۲ ➡
THB100	یکصد بات تایلند	۴۱.۱۸۳ ⬆
MYR	رینگیت مالزی	۳.۹۵۸ ⬆
KRW1000	یک هزار وون کره جنوبی	۱۱.۲۶۰ ⬆
EUR	یورو	۱۶.۶۴۱ ⬆
AFN	افغانی افغانستان	۲۴۱ ➡
AZN	منات آذربایجان	۱۵.۶۵۰ ⬆
BYR1000	یک هزار روبل بلاروس	۱.۴۲۱ ⬆

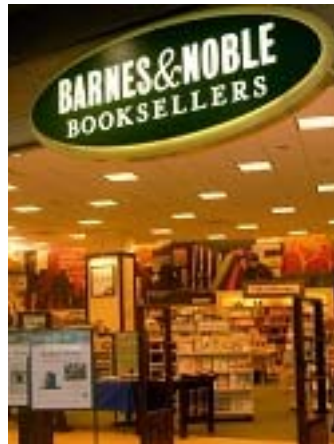


تعطیل ۱۵۰ فروشگاه زنجیره ای کتاب آمریکا

«بارنز اند نوبل» یکی از کتابفروشان زنجیره ای آمریکا اعلام کرد در ۱۰ سال آینده حدود ۱۵۰ فروشگاه بزرگ این مجموعه مشغول کار نخواهند بود. به نقل از وال استریت ژورنال، این کمپانی با تاکید بر این مساله اعلام کرد فشارهای اقتصادی و بحران های مالی موجب چنین تصمیم گیری ای از سوی مدیریت این سازمان بزرگ فروش کتاب شده است.

با این حال سخنگوی این سازمان افزود این کار به این معنی نیست که بارنز اند نوبل کار خود را کاهش می دهد، بلکه با راه اندازی فروشگاه های کوچک تر در نقاط موثرتر جایگزین هایی برای فروشگاه های تعطیل شده ایجاد می شود.

وی افزود فروش اینترنتی کتاب نیز یکی از راه هایی است که امروز مشتریان زیادی را از رفتن به فروشگاه



ها باز می دارد و در عین حال راه ارتباط دو سویه فروشنده و مشتری را باز نگه می دارد. مقامات بارنز اند نوبل مصرحستند تا در ۱۰ سال آینده سالی ۱۵ فروشگاه را تعطیل کنند. به این ترتیب شمار کتابفروشی های دایر این مجموعه به حدود ۴۵۰ کتابفروشی کاهش خواهد یافت.

در ۱۲ ماه گذشته بارنز اند نوبل شعبه های بزرگ این کتابفروشی را در نیویورک، دالاس، آستن، شیکاگو و سیاتل تعطیل کرد. اعلام بسته شدن شعبه ایستگاه یونیون واشنگتن این مجموعه نیز با تاسف زیادی همراه شد، اما این شعبه ماه آینده به کار خود خاتمه می دهد.

این نخستین بار نیست که بازار کتاب آمریکا با چنین دشواری هایی روبه رو می شود و بوردرز دومین فروشگاه زنجیره ای کتاب در آمریکا پس از بارنز اند نوبل، در سال ۲۰۱۱ مجبور شد ۲۰۰ شعبه از ۶۷۶ شعبه خود را تعطیل کند.

در سال ۲۰۱۲ بارنز اند نوبل دو الگوی فروشگاه های خود را در آینده افتتاح کرد.

طرفداران جین آستن ۲۰۰ سالگی کتابش را جشن می گیرند

«غرور و تعصب» نوشته جین آستن ۲۰۰ سال پیش در چنین روزی منتشر شد این سالگرد از سوی دوستداران جین آستن در مرکز جین آستن در شهر بث جشن گرفته می شود. به این مناسبت یک رقابت ۲۲ ساعته اینترنتی نیز درگرفت تا بهترین کسی را که می تواند به روخوانی فصل نخست این کتاب بپردازد، پیدا کنند.

به همین مناسبت، کارشناسان، نویسندگان و طرفداران این کتاب در یک برنامه ۱۲ ساعته اینترنتی به رو خوانی این اثر می پردازند و چهره هایی از استرالیا تا شمال آمریکا و حتی ژاپن و هلند وبرزیل در این رویداد با هم سهیم می شوند. دیوید لاسمن سخنگوی مرکز جین آستن در این باره گفت: جین آستن همیشه مخاطبان خود را داشته اما سریالی که سال ۱۹۹۵ از این کتاب تهیه شد، به سراسر جهان رفت و مخاطبان ویژه ای برای این کتاب فراهم کرد.به گفته وی «غرور و تعصب» در راس ۶ کتابی جای دارد که جین آستن نوشته است. مرکز جین آستن در بث سالانه میزبان ۶۰ هزار بازدیدکننده از سراسر جهان است که ۸۰ درصدشان را زنان تشکیل می دهند. آن ها با پوشیدن لباس هایی به رسم آن دوره، در جشنواره سالانه جین آستن در بث شرکت می کنند و این همان شهری است که آستن از سال ۱۸۰۱ تا ۱۸۰۶ در آنجا زندگی کرد. «غرور و تعصب» نخستین بار در سال ۱۸۱۳ توسط انتشارات توماس اگرتون منتشر شد. این دومین کتاب جین آستن بود و او آن را «فرزند محبوبش» می نامید. در این کتاب که امروز از کپی رایت خارج شده و نسخه های الکترونیک آن نیز موجود است، رابطه بین الیزابت بنت و آقای دارسی در مرکز داستان قرار دارد . این کتاب هنوز سالانه

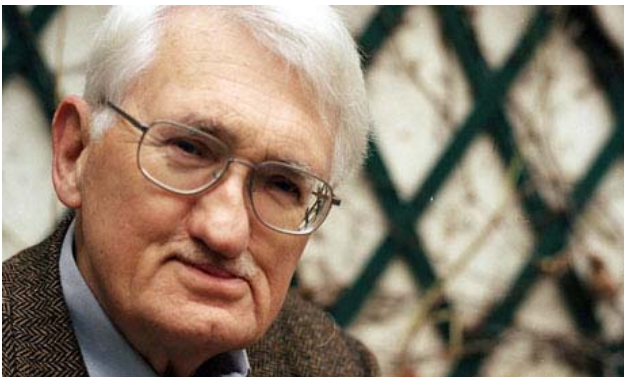
۵۰ هزار نسخه در بریتانیا فروش دارد. پروفسور جانت تاد سرویراستار ویراست ۹ جلدی آثار جین آستن که از سوی کمبریج منتشر شده درباره این اثر می گوید : اما این مجموعه آن قدر که تصور می رود سریع به فروش نرسیده و چاپ سوم آن هنوز تمام نشده است. و این تنها یکی از کتاب های جین آستن است که مشتاقان زیادی دارد و این کتاب همان «غرور و تعصب» است که داستان آشنایی دختری با مردی از طبقه بالا را بیان می کند که عشق موجب می شود تا او روی زمین پا بگذارد. با الهام از این کتاب، رمان های دیگری خلق شده که رمان پی.دی جیمز با عنوان «مرگ به پمبرلی می آید» در سال ۲۰۱۱ که دنباله ای بر داستان الیزابت بنت و آقای دارسی است، از جمله آن هاست.

قرار است یک کنفرانس در ماه ژوئن در دانشگاه کمبریج برای بزرگداشت دویست سالگی کتاب «غرور و تعصب» برگزار شود. در این کنفرانس قرار است به ویژگی های تاریخی این کتاب و اقتباس های گوناگونی که از آن شده توجه شود.

کتابخانه دانشگاه همپشایر نیز ۹ فوریه میزبان نشستی با عنوان «روز مطالعه غرور و تعصب» خواهد بود که به بررسی ریشه های فمینیستی آثار جین آستن می پردازد.

برپایی نمایشگاهی در خانه-موزه جین آستن در چاوتون از دیگر برنامه های پیش بینی شده است. در این نمایشگاه نامه هایی که جین آستن به خواهرش کاساندرنا نوشته و درباره زمانی که نخستین نسخه این کتاب چاپ شده را دریافت کرد نوشته، در معرض دید قرار می گیرند. کنفرانسی نیز قرار است از ۱۱ تا ۱۳ ژوئیه در دانشگاه هرتفوردشایر برگزار شود که با عنوان «لوکیش های آستن» بر این موضوع تمرکز دارد که جین آستن در آثارش چگونه با چشم اندازهای طبیعی ارتباط برقرار می کند. پروفسور تاد جین آستن را با شکسپیر مقایسه می کند و می گوید هر نسلی می تواند با آن ارتباط برقرار کند.

یورگن هابرماس برنده جایزه «اراسموس» ۲۰۱۳ هلند شد



با معرفی یورگن هابرماس به عنوان برنده جایزه «اراسموس» ۲۰۱۳ یک جایزه دیگر به جمع جوایز ادبی این متفکر برجسته آلمانی افزوده شد.

به نقل از خبرگزاری آلمان، بنیاد هلندی جایزه «اراس میانوم» در توضیح انتخاب هابرماس اعلام کرد: هابرماس مدت ۵۰ سال است که به عنوان یک متفکر پیشرو در زمینه های جامعه شناسی، فلسفه و سیاست مطرح است. وی با نظرات انسان گرایانه و اعتماد به آینده اروپا نمونه کامل ارزش های «دنیدریوس اراسموس» دانشمند و فیلسوف و ادیب مشهورهلندی قرن پانزدهم میلادی است.

جایزه اراسموس ۱۵ هزار یورو ارزش دارد و پاییز ۲۰۱۳ با شعار آینده دموکراسی اهدا می شود. بنیاد هلندی جایزه «اراس میانوم» که نخستین بار در سال ۱۹۵۸ اهدا شده، با اهدای آن از شخصیت ها و نهادهایی که سهم مهمی در زمینه های فرهنگی، اجتماعی یاعلوم اجتماعی داشته اند تجلیل می کند. از برندگان سال های گذشته این جایزه می توان به دنیل دنت فیلسوف آمریکایی، خوزه آنتونیو آبرو،سیاستمدار و آهنگساز ونزوئلایی، یان بروما نویسنده انگلیسی هلندی و پتر ورگاس فیلمساز مجارستانی اشاره کرد.

یورگن هابرماس متولد ۱۸ ژوئن ۱۹۲۹ در دوسلدورف آلمان است. او از بزرگترین فلاسفه و نظریه پردازان اجتماعی زنده دنیا و وارث مکتب فکری بانفوذ فرانکفورت است که در چارچوب سنت نظریه انتقادی و پراگماتیسم آمریکایی کار می کند. تمرکز پژوهش های او بر شناخت شناسی، مدرنیته و تجزیه و تحلیل تحولات اجتماعی جوامع پیشرفته صنعتی سرمایه داری و سیاست روز آلمان به ویژه با توجه به نقش رسانه های جمعی است. شهرت او بیشتر به ابداع اصطلاح و تز گستره همگانی یا فضای عمومی باز می گردد که فضایی فکری و اجتماعی را مدنظر دارد که در آن فعالیت های آگاهی بخش رسانه ای به ایجاد زمینه برای بحث های اجتماعی و انتقادی و ظهور چیزی که او آن را برای دموکراسی بنیادی می داند، می انجامد.

جایزه ۱۵۰ هزار دلاری شعر برنده اش را شناخت

چارلز رایت، برنده جایزه پولیتزر، جایزه ۱۵۰ هزار دلاری شعر بولینگن را از آن خود کرد. به نقل از لس آنجلس تایمز، چارلز رایت استاد نویسندگی خلاق دانشکده زبان انگلیسی دانشگاه ویرجینیا جایزه بولینگن ۲۰۱۳ را که به بهترین شاعران آمریکایی تعلق می گیرد به خانه برد. این استاد که نزدیک به ۳۰ سال سابقه خدمت در دانشگاه ویرجینیا را دارد یکی از مشهورترین شاعران معاصر آمریکایی است.

جایزه بولینگن یکی از مهم ترین جوایز شعر آمریکاست که از سال ۱۹۴۹ اهدا می شود. بنیانگذار این جایزه، پل مولن بود و پس از او کتابخانه دانشگاه ییل این سنت را ادامه داد. این جایزه هر دو سال یکبار برای تجلیل از دستاوردهای یک عمر در عرصه شعر، به شاعری برجسته اهدا می شود.

گروه داوری این رقابت با ستایش «خداحافظ-خداحافظ» آخرین مجموعه شعری وی، رایت را به عنوان متفکری ژرف و گسترده که حس صیقل زدن شاعرانه و استعاری را در روح مخاطب ایجاد می کند، شایسته دریافت این جایزه نامید.

رایت که در طول خدمت سربازی و بعد از آن به مدت چهار سال در ایتالیا زندگی کرد، در آنجا با اشعار ازرا پاوند آشنا شد و نخستین مجموعه شعرش را با عنوان «قبر سمت راست» سال ۱۹۷۰ منتشر کرد.

انجمن خوشنویسان

شبه لندن

با همکاری مرکز گسترش زبان و ادبیات فارسی

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 ۰۲۰۷۳۳۶۷۵۵ تماس حاصل نمایند

وب سایت انجمن www.aklondon.co.uk

شنبه ها از ساعت ۴ الی ۶ بعد از ظهر

کلون توحید لندن
30-32 SOUTHERN ROAD, LONDON, W6 0PH

جمعه ها از ساعت ۴ الی ۶ بعد از ظهر

مجمع آموزشی ایران
100 CARLTON WALE, LONDON, NW6 5HE





شب عید کریسمس

نوشته : نل لیسن
ترجمه : لیلی فرسی

چند کلمه در باره نویسنده
نل لیسن با کتاب د کالر آو میلک در ۲۰۱۲ در محافل فرهنگی سرو صدا بر پا کرد. او از چندین سال پیش از آن کارهای قلمی خودش را در زمینه تآترنویسی شروع کرده بود. یکی از کارهایش بنام کامفرت می ویث اپلز برنده جایزه ایونینگ استاندارد در سال ۲۰۰۵ شد. در سال ۲۰۱۰ هم اولین زن تآتر نویس بود که برای تآترگلوب شکسپیر کار نوشت . او اولین زن تآتر نویس پیوسته در فستیوال هی و هم چنین نویسنده مقیم در ویتا نوا است . موسسه خیریه ویتا نوا کارش کمک به افراد معتاد ی است که در حال ترک اعتیاد هستند. وقتی کتاب دکالر آو میلک او در ماه جون ۲۰۱۲ به چاپ رسید مورد توجه متقدین قرار گرفت . استقبال از این کتاب مدیون قهرمان داستان آن است که اقتدا به تاماس هاردی تصویر زنده ی از زن روستائی این سرزمین در اوایل قرن ۱۹ در روستائی از استان سامرست به دست می دهد.

پنجره ترن از کثرت جمعیت بخار کرده است. مرد درشتی که در صندلی پهلوی من نشسته، چنان بی خیال لم داده که فشارش دارد آزارم می دهد . جا بقدری تنگ است که نمی توانم دست هایم را آزاد کنم و پالتوی خودم در بیاورم. از تنگی جا ساک دستی را هم نشانده ام روی زانوهایم. هیچ جای آزاد وجود ندارد، نه در رف بالای سر که مخصوص ساک و چمدان است و نه توی راهرو که محل مسافر ایستاده است. مردم چنان تنگ هم چپیده اند که می توانم گفت و گوی در هم مردم را که همه در حال تعریف و مقایسه کریسمس پارتی هایشان هستند- بشنوم. ساکم پر از بسته های کادوئی است که با دقت بسته بندی شده اند . من برای کریسمس دارم به خانه خانوادگی مان می روم. البته بنا نبوده این طوری بروم. او هم باید همراه من می آمد. اتومبیل پدرم در ایستگاه قطار منتظر است من ساکم را در صندوق عقب می گذارم و در صندلی عقب اتومبیل می نشینم. مادرم سر بر می گرداند، لبخندی می زند و می گوید:
- خوبی؟

سر تکان می دهم. مادرم رویش را بر می گرداند و اتومبیل حرکت می کند. از پشت سر شان آنها را سیاحت می کنم. مادرم را باموهای خاکستری فرفری، و پدرم را باموی کم پشت ونخ نما شده. می دانم که من بیست وچهار سال دارم. ولی این طور که در صندلی عقب مطیع، و مهار شده با کمر بند اتومبیل نشسته ام خودم را بچه احساس می کنم.

بیرون خانه در خیابان ایستاده ام و به بنای خانه پدری نگاه می کنم : ساختمانی با آجر قرمز و پنجره های سبز تیره. عین خانه همسایه دیوار به دیوار مان، که البته یک اتومبیل جدید جلوی در آن پارک شده است . پدرم به اتومبیل اشاره می کند و می گوید:

- مال دن است. او هم بر گشته به خانه شان تا تکلیف خودش را روشن کند.

ما وارد خانه می شویم. دور میز می نشینیم. روی همان صندلی های همیشگی مان . مادرم گیلان های کوچک شراب را پر می کندو ما آن ها را بلند می کنیم و به سلامتی هم می نوشیم . مادرم می گوید:

- خب بگو ببینم، چی شده؟
من شانه بالا می اندازم و می گویم :
- اون به من گفت که مرده.

بعد بی آن که متوجه باشم چه می کنم از تخت بیرون می آیم ، به طرف بخاری دیواری می روم و بنا می کنم با مشت ضربه زدن به آن. عین همان قول و قرار های گذشته : سه ضربه محکم- بنگ: بنگ: بنگ ...

هیچ صدائی نمی شنوم. بر می گردم توی تخت ، تلفن دستی خودم را بر می دارم، وزن تلفن را توی دست حس می کنم. این تلفن وسیله ارتبات دنیای بزرگسالی من است در وضعی که توی رختخواب دوران کودکی ام هستم. با آن که نیازی به تلفن ندارم آن را روش می کنم. می خواهم روشنائی چراغ تلفن توی رختخواب را با نور سفید خودش بشوید و روشن کند.

اتاق گرم است . تخت چنان داغ است که انگار زیر تشک آن بخاری کار گذاشته اند. به یاد او می افتم. و بعد، از دیوار سه بار صدای بنگ.. بنگ.. بنگ.. را می شنوم.

با شتاب به طرف دیوار می روم . رمز بعدی قول و قرار ها چی بود؟ رمزی که می گفت: در بیرون می بینمت؟ آه، بله، یادم آمد. با مشت پنج ضربه به دیوار می زنم . و لحظه ای بعد، از آن سوی دیوار، پنج ضربه مشابه جواب مرا می دهد.

می زنم زیر خنده . من واقعا نمی خواهم این کار را بکنم. ولی می خواهم. من می خواهم! پیژامه ام را می پوشم و یواشکی از اتاق بیرون می آیم. از پله ها می روم پایین. ضامن قفل در خانه را در وضعی قرار می دهم که پشت سرم بسته نشود. می زنم بیرون. و حالا زیر نور ماه و در خیابان هستم.

توی پیژامه ام من یک بزرگسال خردسال هستم. هوایی که به اعماق سینه فرو می برم سرد و گزنده است. سنگفرش سرد پاهایم را نیش می زند و باید هی ورجه ورجه کنم.

به بالا نگاه می کنم و طرح محو را پشت پنجره می بینم. می بینم که توری پشت پنجره کنار می رود. او برایم دستی بالا می برد. معنایش آن است که

پدرم سر تکان می دهد و می گوید :

- تو برای اون زیادی خوب بودی.

مادرم به طرف من خم می شود، دستم را می گیرد و می گوید:

- به هر حال خوش حالم که این جایی . من به همسایه دیوار به دیوار مان اولین گفته ام که درست مثل گذشته ها بچه هایمان برگشته اند به خانه هایشان.

بعد من می روم به اتاق خودم . ساکم را می گذارم به زمین. و در اتاق را پشت سر خودم می بندم. روتختی من عکس یک دلفین رویش چاپ شده ، و دیوارها پر از پُستر اند.

عیدی های بسته بندی شده را از ساک بیرون می آورم ، و آماده برای روز بعد آنها را می چینم روی میز. عیدی او را بسته بندی شده، در آپارتمانم برایش روی میز گذاشته ام . بعد از کریسمس که بر گشتم، باید بسته بندی بسته را پاره کنم بیاندازم دور و خودش را ببرم پس بدهم.

می روم توی تخت ، رختخوابم را تنگ به خودم می پیچم و احساس می کنم که خود کودکی ام خود بزرگی ام را بغل کرده است. در حالی که باید بر عکس باشد ، باید خود بزرگی ام باشد که خود کودکی ام را در خودش پیچیده است . سعی می کنم به او فکر نکنم.

توی تختم به پهلوی می غلتم. چشمم به دیوار مقابل می افند. به یاد می آورم که آن وقت ها شیرینی های مخصوص کریسمس را پشت پیشبختی، توی بخاری ذغال سنگی دیواری قایم می کردم. صبح روز بعد هم از هر شیرینی که یک گاز بر می داشتم به دنبال آن مقداری دوده بخاری هم کف اتاق می ریخت و شیطنت من لو می رفت .

همچنان که دارم به دیوار روبرو نگاه می کنم یاد دن پسر همسایه می افتم. دن مردی است سفیدرو با موهای نارنجی و چنان لاغر که انگار پوستش به استخوان ها چسبیده. در بیشتر صبح های روز کریسمس بیرون خانه هم دیگر را می دیدیم و نشانی های مردم، و حرف های خطاب به گیرنده ها را توی کارت های هدیه با هم می خواندیم . می خواستیم ببینیم آیا ممکن است بابا نوئل اشتباه کند و هدیه های مردم را عوضی توی گوشه و کنار آتشدان خاموش بخاری های دیواری شان بگذارد.

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 تاسیس 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



المپ سقوط کرده است

بار دیگر هالیوود در فیلمی اکشن قصد دارد تا ترس از تروریسم را در دل مخاطبانش بنشاند و این بار حمله به کاخ سفید را در دستور کار خود قرار داده است. از میان دو فیلمی که امسال با این مضمون اکران خواهند شد، به معرفی «المپ سقوط کرده است» فوکو خواهیم پرداخت

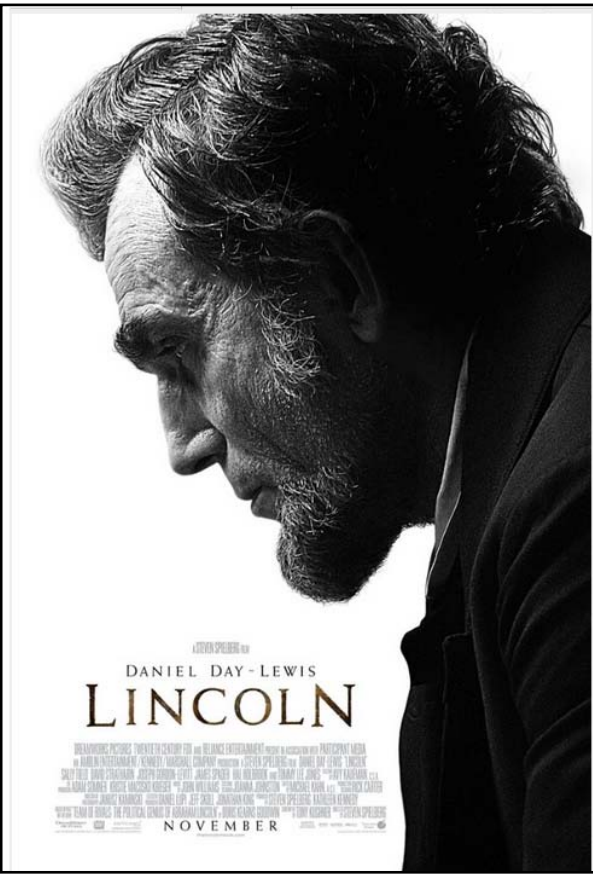
از زمانی که جان مککلین حدود بیست و پنج سال پیش در اولین فیلم «جان سخت» حاضر شد، هالیوود هنوز درحال کپی‌برداری از روش موفقیت گیشه‌ای آن فیلم است. در واقع آن فیلم آغازین، زیرژانر مخصوص خود را برای فیلم‌های اکشن تعریف نموده است که بارها آن را دیده‌ایم و آنها را با کلیشه‌هایی می‌شناسیم مثل «جان‌سخت در هواپیما» که شاهد مثالش «مسافر شماره ۵۷» است، یا «جان سخت روی قایق» که مانند آن را در «تحت محاصره» دیده‌ایم یا «جان‌سخت روی پیست هاکی» که مانند آن را در «ضربه ناگهانی» مشاهده کردیم. یکبار داستانی خواندم درباره یک مدیر استودیویی که چنین ایده‌ای را برای ساخت یک فیلم به نویسنده‌ای پیشنهاد داد: «می‌خواهم یک جان‌سخت در یک ساختمان داشته باشم!» نویسنده به او پاسخ داد که: «قبلا این فیلم ساخته نشده است؟» و تهیه‌کننده بالاخره جواب داده است که: «بله اما فقط در فیلم اولی!»

خب، حالا مخاطبان می‌توانند خود را آماده یک تغییر مفهومی بزرگ دیگر کنند: «جان‌سخت در کاخ سفید.» درواقع می‌خواهید باور کنید یا نه، امسال دو فیلم «جان‌سخت در کاخ سفید» به سینماها خواهد آمد! البته چندان عجیب نیست که هالیوود در عرض یک سال از فیلم‌هایی با چنین مفاهیمی دو یا سه نسخه عرضه کند. فیلم‌های پرستاره‌ای چون آرماتون و تاثیر عمیق را به‌خاطر آورید که هر دو در یک رده بودند. یا دو فیلم را که با حضور شانزدهمین رئیس‌جمهور آمریکا همراه هستند (لینکلن، آبراهام لینکلن: شکارچی خون‌آشام‌ها) که پارسال اکران شدند. یا سه نسخه همزمان از داستان هانس و گرتل در سال‌جاری. پس نباید تعجب کنیم که «المپ سقوط کرده است» آنتوان فوکو کارگردان «روز کارآموزی»، که در ۲۲ مارس روی پرده می‌رود و جرالد باتلری را در اختیار دارد که مامور مخفی اطلاعات آمریکاست و تلاش در نجات جان رئیس‌جمهور (آرون اکهارت) از دست تروریست‌ها دارد، درست چند ماه جلوتر از «سقوط کاخ سفید» «رونالد امریج»، کارگردان «روز استقلال» اکران شود که از سر اتفاق در این فیلم هم مامور مخفی‌ای با بازی چانینگ تاتوم قصد دارد رئیس‌جمهور سیاه‌پوست آمریکا را با بازی جیمی فاکس از دست تروریست‌ها نجات دهد.تریلری که از فیلم «المپ سقوط می‌کند» عرضه شده مایک بنینگ، مامور مخفی اطلاعات (جرالد باتلر) را معرفی می‌کند که با موفقیت جان رئیس‌جمهور را نجات می‌دهد اما در نجات جان همسر او(اشلی جود) ناکام می‌ماند. پس از انفصال خود از خدمت و گرفتن یک کار دفتری، شاهد حمله به کاخ سفید توسط یک گروه تروریستی مرموز از کره شمالی به رهبری ریک یون(مردی با مشت‌های آهنین) می‌شود. پس ازگروگان گرفته شدن رئیس‌جمهور، بنینگ تنها شخصی است که می‌تواند جان او را نجات داده و تروریست‌ها را متوقف کند. همچنین در این فیلم مورگان فریمن نقش سخنگوی کاخ سفید، ملیسا لئو به عنوان وزیر دفاع، آنجلا بست به عنوان فرمانده کل سرویس امنیتی، رابرت فارستر به عنوان یک ژنرال بلند پایه، دیلان مکدرموت و کل هاسر در نقش همکاران بنینگ در سرویس امنیتی و رادا میچل در نقش همسر بنینگ بازی می‌کنند.فوکو پس از پخش عمومی تریلر فیلم اذعان داشته که بسیار به وجد آمده است. او این فیلم را عملا در ۶ هفته آماده کرده است. محل فیلم‌برداری آن در جایی به اسم شریوپورت در لوئیزیانا بوده است، نه واشنگتن. زمان‌بندی برای تحویل فیلم خیلی فشرده است و او تا به حال با این سرعت بالا کار نکرده و فشار کار را روی تیمش بالا می‌داند. او می‌گوید هدفم از ساخت این فیلم این است که به مردم اعلام کنم احتمال وقوع چنین حملاتی وجود دارد و اینکه ذهنشان را برای چنین اتفاقاتی آماده کنم. توهمی که غلبه‌اش بر شهروندان آمریکایی، دولت آمریکا را در رسیدن به اهداف سلطه‌جویانه‌اش در کشورهای دیگر یاری می‌رساند. فوکو همچنین درباره دلیل انتخاب جرالد باتلر می‌گوید که او از دوستان خوبش محسوب می‌شود. خیلی وقت پیش، آن زمان که روی فیلم «شاه آرتور» کار می‌کرد با او آشنا شده است و باتلر مایل بوده‌است که نقش شاه آرتور را بازی کند. فوکو به‌شوخی بیان داشت که او حتی تست بازیگری‌اش را نیز به خاطر نیاورده و این سبب دلخوری طولانی مدت باتلر از او شده است. فوکو افزود که او را اخیرا در فیلم‌های رمانتیک کمدی می‌دیدم و میل داشتم که دوباره در صحنه‌های اکشن بازی کند. او معتقد است که آمریکا مردهای زیادی را با این فرهنگ فیلم‌سازی‌اش از دست داده است. جری آدم بزرگی است، با استعداد است و برای اینجور نقش‌ها مناسب است.در تریلر فیلم بنینگ سعی دارد تا رابطه دوستانه‌ای با پسر کوچک رئیس‌جمهور برقرار کند، که از قرار معلوم قرار است این رابطه نقشی محوری در روند داستان داشته باشد. سپس با روابط بین همسر رئیس‌جمهور و پسرش روبه‌رو خواهیم شد که مرگ تراژیک او را کامل می‌کند و البته تمام اینها پیش‌زمینه‌ای است برای آشنایی با شخصیت بنینگ که یک سال بعد از این اتفاقات قرار است جان رئیس‌جمهور را نجات دهد. زمانی که بنینگ در دفتر خود در نزدیکی کاخ سفید مشغول به کار است و ناگهان به کاخ سفید حمله می‌شود. بنینگ سریعاً وارد عمل شده و در حالی که یک هواپیمای ۱۳۰-۱۱ رو به عابراین پیاده آتش گشوده است به سوی کاخ سفید می‌شتابد. در نهایت تروریست‌ها موفق به تصرف کاخ سفید می‌شوند و بنینگ می‌تواند به داخل راه بیابد، بلکه بتواند آنها را متوقف کند.

نقدی بر فیلم محبوب و جنجالی لینکلن

اکران فیلم Lincoln به همراه چند فیلم دیگر با محتوای مشابه، به دلیل تأثیری که می‌توانست بر نتایج انتخابات ریاست جمهوری داشته باشد، به پس از برگزاری انتخابات موکول شد.

از آن جا که فیلم به جزئیات فضای سیاسی و باند بازی های پارلمانی زمان آبراهام لینکلن رئیس جمهور وقت آمریکا پرداخته



است، ممکن بود شباهت هایی میان آن و فضای سیاسی جامعه امروز آمریکا به وجود آید و به عنوان پیمایی از سوی یکی از کاندیدهای ریاست جمهوری آمریکا در جهت پیشبرد اهداف وی تلقی شود.

در قسمتی از فیلم، شاهد نقل قولی از لینکلن هستیم که ذکر آن در این جا خالی از لطف نیست. او از «اقلیدوس» حکیم یونانی نقل می کند: «مساوات دو شیء برابر با یک شیء دوم، از بدیهیات است.»

فیلم، بر اساس کتابی است از نویسنده محقق، «دوریس کرنس گودوین» که بیش از ۱۰ سال درباره چهار ماه آخر زندگی شانزدهمین رئیس جمهوری آمریکا به پژوهش پرداخته است.

در فراسوی عظمت لینکلن به عنوان ریاست جمهوری آمریکا، صداقتی ملموس و قابل تقدیر در روایت داستان زندگیش وجود دارد؛ آن چنان که بواسطه این داستان و در خلال آن، تمام اقشار مختلف جامعه براحتی می توانند شخصیت او را درک کنند.

اگرچه بیشتر آمریکایی ها از چند و چون زندگی لینکلن آگاهی نسبی دارند، اما روایت آن در فیلم جذابیتی دو چندان به تماشای آن داده است. فقری که لینکلن از آن برخاسته بود، اشتیاق خارق العاده ای که به کسب دانش داشت و با وجود آن که تنها یک سال به مدرسه رفته بود، دلش می خواست هر کتابی را که به دستش می رسید بخواند، از مسائل زندگی آبراهام لینکلن است که آمریکایی ها بدان آگاهند.

اما تمرکز فیلم تنها بر داستان زندگی آبراهام لینکلن نیست، بلکه به ۴ ماه آخر جنگ داخلی آمریکا و نیز بر چانه زنی های پیچیده پشت پرده سیاست متمرکز است.

فیلم با فرا گرفتن ۴ ماه آخر جنگ داخلی آمریکا، نه تنها دارای ابتدا

و انتهای منطقی و میانه پرورده است، بلکه پاسخ این پرسش را نیز به مخاطب می دهد که آیا متمم ۱۳ قانون اساسی آمریکا که در مورد لغو قانون برده داری است، در مجلس تصویب می شود یا خیر، چرا که این متمم می توانست با برخی کارشکنی ها براحتی مورد تصویب قرار نگیرد.

در طول فیلم حالت های گوناگون شخصیت لینکلن براحتی قابل مشاهده است: بذله گویی، مجلس آرای و اعتقاد عمیق او بر تحمل رنج طولانی تر شدن جنگ، زیرا او می دانست اگر صلح و سازش بر سر برده داری مطرح بود، جنوب ها حاضر می شدند بر سر میز مذاکره بیایند، اما برای لینکلن نه تنها سازش در کار نبود، بلکه معتقد بود که با تصویب متمم ۱۳ قانون اساسی، علاوه بر بیانیه لغو برده داری، قدرت خود را در تمامی عرصه ها مضاعف کرده است. مخاطب فیلم، شاهد نبرد درونی لینکلن با خودش است.

همچنین آدم های اطراف او که مورد اعتمادش بودند. مهارت های سیاسی لینکلن نیز نمودی ویژه در فیلم دارد. «جوزف گوردن لویت» بازیگر نقش رابرت لینکلن، پسر ارشد لینکلن است که سرانجام به وزارت جنگ رسید. در صحنه ای از فیلم، او از پدر اجازه می خواهد که به جای ادامه درس حقوق برای وکیل شدن، اسلحه به دست بگیرد و در جنگ شرکت کند.

تلاش موشکافانه اسپیلبرگ به عنوان خالق اثر، به دلیل تمرکز بر جزئیات تاریخی و همچنین دیالوگ های دقیق فیلم، بسیار آموزنده و قابل احترام است. فیلم در واقع یک درس تاریخ، اما با هزینه ۵۰ میلیون دلار است که بر جذب مخاطب حساب ویژه ای کرده است. فیلم این ادراک را به مخاطب خود می دهد که برده داری تا چه حد وحشتناک است. علاوه بر آن آگاهی از بیدادگری جنگ داخلی نیز در مخاطب بوجود می آید که از نظر بصری، تنها بخشی کوچک از فیلم را شامل می شود.

اینکه در فیلم بر چهار ماه آخر زندگی لینکلن تمرکز شده، شاید به این دلیل است که فیلم ساز تلاش داشته تا لینکلن و شرایط او را در اوج دوره تاریخی خود، یعنی در حال دستیابی به موفقیتی بزرگ و تاریخی نمایش بدهد؛ و این موفقیت بزرگ چیزی جز براندازی برده داری از راه جنگ داخلی نیست. اما در ضمن خواسته است تا نشان دهد که لینکلن یک انسان بود، نه یک مجسمه یادبود!

زندگی خانوادگی آبراهام لینکلن تا جایی در فیلم نمود دارد که به تلاش وی علیه برده داری مربوط می شود.

در جایی از فیلم در یک مهمانی رسمی در کاخ سفید، مری تاد لینکلن، بانوی اول آمریکا (سالی فیلد) در مقابل تادیوس اسپیتوس (تامی لی جونز)، نماینده جمهوری خواه مجلس و رئیس خوش مشرب کمیسיוنی در کنگره آمریکا ظاهر می شود که لوایح مربوط به هزینه جنگ داخلی و بازسازی پس از جنگ را به تصویب رساند.

لینکلن را می توان یک سیاست مدار و رهبر آرمان گرا در یک دموکراسی توصیف کرد. کسی که توقعات مردم را دنبال می کرد، آنها را هدایت می نمود و در نهایت عظمت درونشان را نشان داد. فیلم لینکلن، بر خلاف فیلم های حادثه ای کارنامه اسپیلبرگ، روندی کشدار و ریتمی کند دارد. بدین جهت، اگرچه فیلمی بسیار احترام برانگیز است، اما سرگرم کننده نیست. فیلم از این جهت که تصاویری با ترکیب بندی عاطفی دارد نیز قابل ستایش است.

یکی دیگر از جاذبه های این فیلم را باید بازی «دنیل دی لوئیس» در نقش لینکلن بدانیم که هم شمایل گونه است و هم انسانی. همان طور که پیش از این نیز اشاره شد، فیلم کمی کسالت آور است، چرا که نوعی درس تاریخی در قالب فیلم است. بینندگان با دیدن فیلم نمی توانند لینکلن را بشناسند، زیرا حتی هم دوره ای های لینکلن هم نمی توانستند ادعا کنند که شخصیت پیچیده و چند وجهی او را می شناسند.

اما آنچه که حاصل فیلم است و تماشاگر آن را در پایان درک می کند، در حضور لینکلن بودن است ! حال آن که این حضور چه حسی می تواند داشته باشد، به تماشاگر بستگی دارد.

یکی از نکات برجسته شخصیت لینکلن، بذله گویی اوست که به فیلم تا حدی رنگ و روی کمدی گونه داده، اما با این وجود رسالت تاریخی خود را به درستی ادا کرده است. در واقع فیلم به خوابی تاریخی شبیه است، به گونه ای که گویی وقایع احتمالا پیش آمده است.

بنابراین فیلم لینکلن بطرزی غیر منتظره، خنده دار است. در فیلم به دلیل آن که سرشار از جنبه های صمیمی و خودمانی است، نمودهایی بسیار دراماتیک، میان شخصیت هایش بچشم می خورد.

به یاد داشته باشید هزینه های این نشریه از سوی آگهی دهندگان معتبر و حامی فرهنگ ایرانی تامین می شود

ما را به صاحبان مشاغل معرفی نمائید

تامس نیومن از ساخت موسیقی اسکای فال می‌گوید

چالش با ملودی اسطوره‌ی

ترجمه: علی مسعودی‌نیا

به همان اندازه که شیفته جان بری و مونتئ نرم و تمام تجربه‌های آهنگسازی در جیمز باند بودم، به همان میزان هم توی دلم بیشتر خالی می‌شد و

«بانوی آهنین»، «بازیگر» و... اشاره داشت. او جوایز بسیاری را در زمینه موسیقی فیلم از جشنواره‌ها و انجمن‌های مختلف دریافت کرده، اما امید دارد امسال که با ساخت موسیقی فیلم «اسکای‌فال» نامزد اسکار شده، بتواند این جایزه را هم به کلکسیون افتخارات خود اضافه کند. به همین مناسبت، کریس هیوویت از نشریه امپایر آن‌لاین گفت‌وگویی داشته با این موسیقیدان و از او خواسته تا نحوه ساخت و اجرای قطعات مختلف موسیقی تازه‌ترین فیلم از مجموعه محبوب جیمز باند را توضیح دهد.

تامس نیومن، آهنگساز آمریکایی با ساخت موسیقی اسکای‌فال دوباره انرژی گرفته است. او پیش از این هم با سم مندس در «زیبایی آمریکایی» و «جاده‌یی به سوی نیستی» همکاری کرده بود و به سرعت فهمیده بود که خط فکری و نوقی یکسانی با او دارد: «شنیدم که قرار است سم مندس فیلم را بسازد. با کلی خجالت و رو دربایستی به او تلفن یا ایمیل زدم و گفتم: فقط محض اطلاعات می‌گویم که از ساختن موسیقی



این فیلم بی‌نهایت خوشحال می‌شوم، اما اصلا نمی‌خواهم با گستاخی برای تعیین تکلیف کنم. او با ایمیلی پاسخم را داد. در آن نوشته بود، همین الان می‌خواستم با تو تماس بگیرم. پس امروز با هم نهار بخوریم!» نتیجه کار موسیقی متن فیلم جدید جیمز باند بود. یک موسیقی غریب، افراطی و با الهام‌های بسیار از دوران «جان بری»؛ یعنی فردی که نیومن پس از خدا، او را می‌پرستد: «به همان اندازه که شیفته جان بری و مونتئ نرم و تمام تجربه‌های آهنگسازی در فیلم‌های جیمز باند بودم، به همان میزان هم توی دلم بیشتر خالی می‌شد و در عین حال شوق انجامش در من فزونی می‌یافت. این آهنگ شاید نمادین‌ترین و اسطوره‌یی‌ترین تم کل اعصار باشد و حیران

می‌مانی که چه می‌توانی به آن اضافه کنی. ایده ساخت موسیقی برای فیلمی از مجموعه جیمز باند برایم فکر ترسناکی بود، چون من درست نقطه مقابل چیزهایی هستم که موسیقی یک فیلم جیمز باندی به آن نیاز دارد. واقعا می‌خواستم با آن درگیر شوم.» نیومن به طور اختصاصی برای ما درباره ترک‌های مختلف موسیقی این فیلم توضیح داد و ما را با خود به لحظات و تم‌های کلیدی اسکای‌فال برد.

ترک نخست، بازار بزرگ استانبول (نخستین ترک در آلبوم موسیقایی منتشرشده از اسکای‌فال که صحنه تعقیب و گریز باند و آدمکش‌هاست). کار را با نواختن سازهای بادی برنجی آغاز کردیم، چیزی شبیه موسیقی ورود به دروازه. به سرعت وارد صحنه اکشن می‌شویم، اما باند دارد از سراسر پایین می‌آید و چه پیدا خواهد کرد؟ این قطعه با تنش روانی شروع می‌شود و وقتی به خیابان‌های استانبول می‌رسیم، بیشتر فضایی متناسب با حال و هوای تاریخی آن ساخته می‌شود. بعد از آن وارد یک تعقیب و گریز بسیار بسیار عظیم می‌شویم. این نوار تعقیب و گریز در همه‌جا یکسان پیش نمی‌رود، بلکه مدام کات می‌خورد. اول کار به خودم گفتم که باید از این تعقیب مداوم سر در بیاورم، به آن حمله ببرم و آن را بسازم و بر مبنای آن موسیقی را پیش ببرم. اما فکر می‌کنم آخرین چیزی که کامل شد، این قطعه بود!

ترک چهار (صحنه معرفی برنیس مارلوئه، که باید رجعتی باشد به گذشته‌های عاشقانه و باشکوه و روشن جیمز باند). این قطعه احتمالا به خاطر کیفیت تغییر مداوم مینور و ماژور و استفاده از چنگ و حس تاریکی و زیبایی همیشگی فیلم‌های باند بسیار متاثر است از جان بری. تمی توام با حسن نیت در جریان است-چون در فیلم اسکای‌فال، دختری هست که بیش از یک فصل نول نقش و حضور دارد. فرصت‌های زیادی در اختیارش نیست که بتواند شخصیتش را معرفی کند. شاید تنها سه بار از این تم استفاده کردیم. کار من این‌طوری نیست که بگویم یک تم می‌خواهم درباره شخصیت «M». البته این سیستم متداول است، اما برای من خلاقیت با فرآیندی دیگر آغاز می‌شود و شیوه کارم اینگونه نیست. شما چیزی را پیدا می‌کنید و آن شما را به چیزی دیگر می‌رساند. عناصری در داستان هست که شما را به سمت M هدایت می‌کند، چون او بخشی از داستان است. شما می‌روید تا آخر داستان، اما آیا شخصیت «سیلوا» تم خاصی دارد؟ آیا چیزی بیش از یک موتیف است؟ احتمالا اشتباه است که بینگاریم یک کاراکتر نیازمند ملودی خاصی است که همواره با پدیدار شدنش به گوش برسد، اما در اغلب اوقات چنین اتفاقی می‌افتد و درباره «جیمز باند» این اتفاق خیلی بیش از اینها متداول و معمول است.

ترک-۶ راندگی در شانگهای (وقتی ۰۰۷ به شانگهای می‌رود تا تحقیقاتش را ادامه دهد، آدمی جدید عناصری عمیق و غیرطبیعی را به مجموعه می‌افزاید). این قطعه با تخریب یا یک سمپل متشکل از سه ساز زهی، یک ویولن، یک ویولا و یک کنترباس آغاز می‌شود، که به یک زمینه ریتمیک افزوده می‌شوند، اما به شکلی بسیار موزون و برانگیزاننده، من شروع کردم به افزودن یک بیت در پس‌زمینه. وقتی چیزی را پیدا می‌کنم که برایم معنا و ارزشی دارد و موجب می‌شود حس کنم دارم تصویری را مجسم می‌کنم، بسیار لذت می‌برم. این شیوه‌یی است که معمولا برای نوشتن موسیقی فیلم به کار می‌برم، یعنی می‌کوشم تا به شکلی منفعل بنشینم و مثل یک شنونده به موسیقی گوش بدهم و ببینم آیا چیزی عینی در آن می‌شود کشف کرد، یا تنها قطعه‌یی است که من آن را نوشته‌ام! این تله‌یی است که همه درونش می‌افتند. من وقت زیادی را صرف نوشتن قطعه‌یی می‌کنم که بیشتر دوستش دارم، اما این یکی از آن نمونه‌هاست که تنها دافع

و محرک است.

ترک -۸ سیلوئت (صحنه‌یی بسیار پربرخورد که طی آن باند برای نجات جان خود علیه راپاس می‌جنگد. صحنه‌یی که از لحاظ بصری تکان‌دهنده‌ترین بخش فیلم است). برای این صحنه موسیقی مفصل‌تری نوشته بودم اما سم واقعا ایده‌یی داشت که با توجه به آن می‌خواست جنگ را استیلیزه‌تر نشان دهد، چرا که مشابه این برد بین این دو شخصیت در صحنه‌یی دیگر از فیلم هم وجود داشت. این صحنه از نظر بصری بسیار استیلیزه بود و فکر می‌کنم که من هم خواستم از نظر موسیقی به همان اندازه استیلیزه عمل کنم و نقش پس‌زمینه را به موسیقی بدهم.

ترک -۱۱ سررشته‌دار (یک صحنه اکشن دیگر در انتهای فیلم که طی آن مهارت‌های تکنولوژیک خود را به رخ می‌کشد). Q یکی از آن شخصیت‌های انرژی‌بخش است، با کیفیت مناسب سنی و نسلی و این خصایص فرصتی بود برای کوشش در راه وارد کردن عناصری تازه به موسیقی جاسوسی، این سکانس یکی‌مانده به آخر است، اما هنوز عناصری از موسیقی سینمای جاسوسی در آن یافت می‌شود. انگار که هنوز در میانه‌های فیلم هستیم، حالا چگونه می‌توانی حس و حال اکشن و شیوه اجرای آن را دوباره به فیلم اضافه کنی؟ نکته‌یی که درباره اکشن وجود دارد این است که سازهای زهی بارها و بارها آرشه می‌کشند، سکانس پشت سکانس، آنها تقریبا تاثیرشان را از دست می‌دهند. دیگر به جای تاثیر فیزیکی، خسته‌کننده می‌شوند، پس در این ترک شیوه‌یی جستم تا اکشن را دوباره با قدری تازگی احیا کنم.

ترک -۱۳ کومودو دراگون (یکی از مهم‌ترین سنت‌های مجموعه فیلم‌های جیمز باند. ورود جیمز باند به کازینویی در ماکائو- با ارجاعی آشکار به ملودی ترانه اسکای‌فال با صدای آدل). ترانه آدل را خودش و پل اپورث نوشته‌اند. من نمی‌توانستم کاری با آن ترانه بکنم، اما یادم هست در جلسه‌یی با باربارا بروکولی و مایکل گرگ ویلسون و سم درباره استفاده دوباره از ترانه افتتاحیه صحبت کرده بودیم. آنها فکر می‌کردند که این لحظه که مثل بازگشت دوباره باند از مرگ است و او هم لباس رسمی به تن دارد و کفش واکس خورده به پا. با خودم گفتم این یک لحظه کلاسیک در مجموعه جیمز باند است و ایده بازتولید ترانه آغازین می‌تواند مفرح و مطلوب باشد.

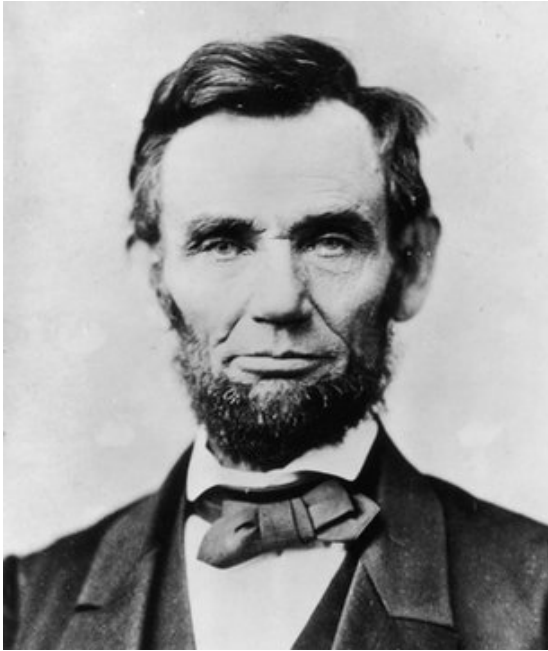
ترک -۲۳ اسکای فال (باند و M به سمت اسکاتلند می‌رانند که زادگاه خانواده باند است). من هرگز فکر نمی‌کردم بخواهم قطعه‌یی برای این صحنه بسازم. دلیل هم داشتم: این صحنه خیلی حالت‌گرایانه است. پیش خودم فکر می‌کردم که اکشن زیادی تا رسیدن به این نقطه وجود داشته. پس بیایم با افزودن صدای انسان به این قطعه آن را غریب‌تر کنم تا پس‌زمینه کامل‌تری ساخته شود.

ترک -۲۶ او مال من است در فیلم‌های جیمز باند، ما می‌خواهیم که قهرمان‌مان را باور کنیم، و این همان تم است. لحظاتی که پرتنش هستند و می‌توانند بدل شوند به لحظات اطمینان‌بخش و شما را به موتیف اصلی باند هدایت کنند.

ترک -۲۹ مادر این تم مخصوص شخصیت M است، پس همان تمی که پیشتر هم شنیده‌ایم تنها بازنوازی می‌شود. درباره شخصیت M همیشه دو به شک بودم که آیا باید موسیقی او چیزی جز یک موسیقی سرسختانه و قوی باشد که با کنش عاطفی ضدیتی آشکار داشته باشد یا نه.

ماجرای کشته شدن لینکلن

محسن خالصه دهقان



آبراهام لینکلن رییس‌جمهور ایالات متحده آمریکا از جمله مردانی‌بود که حتی در زمان حیاتش از شهرت و محبوبیت وافری برخوردار بود. افزون بر رییس‌جمهور بودنش تلاش‌های بی وقفه او به منظور حل و فصل مناقشات داخلی، منجر به ظهور آمریکایی متحد و مستحکم شد و اتحاد و همبستگی دولت را روز افزون کرد. ثانیاً مجادله تاریخی او جهت بخشیدن حقوق مساوی به سپید پوستان و سیاه پوستان‌و از جمله دادن حق رای به سیاه پوستان، محبوبیت و نفرت را توأمان برای او به‌همراه داشت.

کسانی که از دیدگاه‌های‌انسانگرایانه برخوردار بودند، تحسین‌کننده او بودند و آن دسته که خواهان‌پیروزی و به بردگی کشیدن سیاه پوستان بودند، از اقدامات او به خشم آمدند.

بعد از این قضایا لینکلن چندین نامه دریافت کرد که در آنها مستقیماً به‌کشته یا دزدیده شدن تهدید شده بود. او به خوبی‌توسط گروه بازرسی خود در جریان توطئه‌هایی که جهت کشتن او به عمل می‌آمد، قرار می‌گرفت؛ اما آیا او دستور هیچ گونه تحقیق و جست‌وجویی را می‌داد. خیر، چنین نبود. او در جواب محافظان خود که او را اخطار به هوشیاری بیشتر در ملاقات‌های‌عمومی می‌کردند با لبخندی کنایه‌آمیز می‌گفت: اگر سرنوشت این باشد که به این شکل بمیرم، کسی می‌تواند نجاتم دهد؟

بوث (Booth) از کم طاقت‌ترین مخالفان لینکلن بود. او به همراه چهار تن از همدستان خود انگیزه مفرطی برای کشتن لینکلن داشتند تا با این اقدام ریشه‌های اتحاد را در بین ایالت‌های در حال انقلاب بشکানند. بوث با استقرار واسطه‌هایی در کاخ سفید در جریان اهم فعالیت‌ها و مراودات لینکلن قرار می‌گرفت. کار آگاهانش به او اطلاع دادند که رییس‌جمهور روز چهاردهم آوریل ۱۹۶۵ به همراه بانوی اول آمریکا-مری لینکلن-جهت تماشای نمایش «پسر عموی آمریکاییان» قصد رفتن به تئاتر فوردر را دارند. این بهترین فرصت برای بوث بود. او به‌خوبی با تئاتر آشنا بود و این فرصتی طلایی برای او محسوب می‌شد تا اهداف خود را تحقق بخشد. آری او قصد کشتن مردی را داشت که‌بی‌پروایی‌اش در نادیده انگاشتن و خرد کردن سنت‌های دیرینه آمریکا منجر به ایجاد مساوات در بین وحشی‌ها شد. بوث به همدستان خود می‌گفت: «لینکلن را خودم خواهم کشت و هدف بعدی من ژنرال گرانت خواهد بود، کسی که تحت‌فرمان او نیروهای متحده ارتش انقلابی جنوب را شکست داد. اگر دیگر همدستان لینکلن در صحنه حضور داشتند، کشتن آنها وظیفه شما خواهد بود.»

روز چهاردهم آوریل کل کشور غرق در جشن جمعه خوب (Good Fri-day) بود؛ اما بوث و همدستانش با در نظر گرفتن جزئی‌ترین نکته‌ها در تکیاوی تحقق هدف خود بودند. بوث اطمینان داشت که با این اقدام، تحسین آن دسته از سفید پوستانی را که طرفدار برده داری بودند، برخواهد انگیزخت و به یک‌شخصیت فنا ناپذیر که احتمالاً در تاریخ از او به‌عنوان یک آزادی‌خواه یاد می‌کنند، تبدیل خواهد شد.

جشن و پایکوبی به غروب خود نزدیک شد. چهاردهم آوریل روزی زیبا، با شکوه و دل‌انگیز بود. برای تادمری لینکلن (Mary Tod Lincoln) روزی بهشتی به حساب می‌آمد؛ چرا که دیگر لینکلن از تمامی نگرانی‌ها و هیجانات جنگ‌داخلی آسوده شده بود. لینکلن و همسرش تصمیم گرفته بودند بعد از اتمام دوره ریاست‌جمهوری، تعطیلاتی طولانی را در اروپا سپری کنند. مری در انتظار زمانی بود که آبراهام مجدداً در شیکاگو یا گرین فیلد به حرفه خود یعنی وکالت مشغول شود. مری آینده را روشن و پر بار می‌دید؛ اما آنچه اکنون او را بیشتر خوشحال می‌ساخت رفتن به تئاتر بود. مدت‌ها بود که آن دو در کنار هم به تئاتر نیامده بودند. سال‌های خونین جنگ‌داخلی مملو از تردید و اضطراب بود. حالا که طوفان فروکش کرده بود زندگی به نظر لطیف و با طراوت می‌آمد. شاید مری نمی‌دانست که این منحوس‌ترین شب زندگی او خواهد بود. اگرچه‌برای رییس‌جمهور

روزی عادی همانند دیگر روزهای کاری او بود. مردم دسته دسته برای تیریک پیروزی‌های او در جنگ‌های داخلی به‌خدمت می‌رسیدند. لینکلن و مشاورانش تصمیمات مهمی را جهت اعمال توافق‌های مسالمت‌آمیز و اعمال خیر در مناطق جنگ زده‌گرفته بودند. شب آن روز وقتی مری قرارشان در تئاتر را به یادش‌انداخت لینکلن خیلی خسته بود. استراحت در منزل را به رفتن به‌تئاتر ترجیح می‌داد، اما به خاطر خوشحالی همسرش عازم رفتن‌شد. می‌دانست که همراهی با مری در رفتن به تئاتر بسیار او را خوشحال خواهد کرد؛ بنابراین به‌رغم بی‌میلی‌اش با خوش‌رویی او را همراهی کرد. از طرفی بوث جهت تحقق بخشیدن به هدفش اسب‌های خود را زین کرده بود. او نقشه کشیده بود که بعد از کشتن لینکلن با سریع‌ترین وسایل ممکن از قلمرو واشنگتن دی سی وارد ایالات جنوبی شود. او و همدستانش مطمئن بودند که جای امنی در جنوب پیدا خواهند کرد؛ چرا که جنوب برای آنها و افرادی از این قبیل بهترین مکان‌فعالیت بود.

آبراهام لینکلن و مری در اتاق ویژه بودند. مری با احتیاط بیشتر در زاویه‌ای قرار گرفت که لینکلن کاملاً مسلط بر پرده باشد، اما در معرض دید عموم قرار نگیرد. با وجود این، دو تن از بازیگران‌و را شناختند و با احترام عرض ادب نمودند. لینکلن و همسرش از مکالمات طنزآمیز و توأم با شوخی نمایش لذت‌می‌بردند، اما با شروع پرده سوم مری‌متوجه شد که لینکلن در حال لرزیدن‌است، روپوش(بارانی)خود را به لینکلن‌داد و برای این‌که او را گرم کند کنار او نشست. ناگهان اتاقکی که لینکلن و همسرش در آن قرار داشتند با غرش رعدآسایی همانند منفجر شدن یک بمب به ارتعاش درآمد. مری وحشت زده نگاهی به شوهرش انداخت و از دیدن چهره بی‌حرکت، چشمان بی‌احساس و بدن بی‌روح او مات و میهوت‌شد و فریاد کشید. چند لحظه بعد مری سرگرد رات بن را که همراه‌انها بود با غریبه‌ای چاقو به دست در حال کشمکش دید. در یک آن‌مری چهره آن مرد را به یاد آورد و این‌که او را در جایی دیده است، اما چه وقت و کجا نمی‌توانست به یاد آورد.قاتل از اتاق خارج شد و فرار کرد. مری با چشمانی گریان رفتن او را نظاره می‌کرد.

نام این قاتل بوث بود، بازیگری که یک ساعت و نیم قبل از ورود لینکلن خود را به تئاتر رسانده بود. او دقیقاً می‌دانست که رییس‌جمهور کجا خواهد نشست. بوث سوراخی در در ورودی اتاق ایجاد کرد تا از آنجا حرکات رییس‌جمهور و همراهانش را زیر نظر داشته‌باشد. او احتیاط‌های بیشتری را نیز به عمل آورد. برای اجتناب از هرگونه مزاحمتی به هنگام شلیک کردن، حدود پنج سانتی متر از گچ دیوار لُز را کند و تکه چوبی در آنجا قرار داد. در بین چهار مراقب لینکلن، پارکر (parker) جلوی در ورودی قرار داشت؛ اما متاسفانه او مردی غیر مسوول و الکی بود. اگر او مردی‌مسئولیت پذیر و گوش به زنگ می‌بود شاید لینکلن را از کشته شدن‌نجات می‌داد. اگر سه محافظ دیگر رییس‌جمهور هوشیار و وظیفه‌شناس بودند شاید قضایا به نحو دیگری جلوه می‌کرد؛ اما این‌گونه نشد. بوث نه تنها موفق به کشتن لینکلن شد بلکه‌از صحنه نیز گریخت. بوث‌بازیگری‌سرشناس بود و کسانی که با تئاتر آشنا بودند او را به خوبی‌می‌شناختند برای این‌که‌شناسایی نشود تغییر چهره داد. فرم موهای خود را عوض کرد و ریش و سیبل گذاشت. قبل از رفتن به تئاتر غذای‌زیادی خورد و حسایی نوشید. شناختن او بسیار مشکل بود. بوث‌مخفیانه وارد اتاقک شد. صحنه طنزآمیز نمایش در حال اجرا شدن‌بود. صدای خنده حضار و رییس‌جمهور به گوش می‌رسید. هیچ کس حتی محافظین لینکلن نیز متوجه ورود بوث نشدند. او در حالی که به طرف لینکلن نشانه رفته بود نمایش و اشعار ویرجینیا «سینک سمپر تایردیس»‌را زمزمه کرد، اما لینکلن آن را نشنید چرا که فوراً بعد از برخورد گلوله بیهوش شد. تمامی ۲۵۰۰ تماشاچی حاضر صدای شلیک را شنیدند، اما چون تیراندازی قسمتی از صحنه نمایش را تشکیل می‌داد نفهمیدند که صدا از کدام طرف بود. گمان کردند صدا از طرف صحنه است. بوث‌برای این‌که کسی به او شک نکند دقیقاً زمان شلیک را با شلیک روی‌صحنه منطبق کرده بود.

سرگرد رات بن (Roth bone) به مجرد شنیدن صدای تیر برای‌دستگیری بوث به سمت او حمله‌ور شد. بوث فوراً چاقویی از جیب‌خود بیرون آورد و بازوی چپ رات بن را زخمی کرد و از فاصله‌سه‌چهار متری خود را روی صحنه انداخت. با افتادن روی صحنه گیر کرد، اما با وجود تمامی موانع موفق به فرار شد. سوار اسب خود شد و بدون هیچ مزاحمتی به‌سرعت از واشنگتن دور شد. تلاش و سر و صدای مردم برای دستگیری بوث نتیجه نداد. غریو «بگیرید، بوث را بگیرید» در سالن طنین افکن شد. مردم با این تصور که مدیر و دیگر بازیگران تئاتر در این توطئه سهیم بوده‌اند سعی کردند که آنجا را به آتش بکشند، اما پلیس با دخالت خود این‌تئاتر تاریخ ساز را نجات داد؛ اما آیا مسوولان می‌توانستند شعله‌های‌خشم و نفرت طرفداران بی‌شمار لینکلن را نیز که از اعماق قلبشان‌در حال جوشیدن بود خاموش کنند.

مدت‌ها قبل از این یک زن کولی مرگ ننگین و شرم آوری را برای بوث پیش‌بینی کرده بود. با خواندن کف دست او گفته بود: «با خفت و خواری خواهی مرد» این پیشگویی درست از آب در آمد. بوث بعد از کشتن لینکلن تصور می‌کرد که افتخاری نصیب او خواهد شد و در تاریخ آمریکا به‌عنوان چهره‌ای فنا ناپذیر شناخته خواهد شد، اما اکنون بزرگ‌ترین تبهکار آمریکا شده بود. حتی دشمنان لینکلن‌نیز به صف دوستان او پیوستند و پاداشی معادل ۵۰/۰۰۰ دلار جهت‌دستگیری قاتل فراری در نظر گرفته شد. در جایی دیگر هزاران تن از حامیان خشمگین لینکلن دست به‌آشوب و اختناق زدند. جیمز گارفیلد (James Garfield) یکی از رهبران محلی در کنترل جمعیت خشمگین نقش بسزایی داشت. متعاقباً گارفیلد بیستمین رییس‌جمهور آمریکا شد. کسی که خودش‌نیز قربانی توطئه قاتلی نیمه دیوانه شد.

بعد از ۱۱ شبانه روز تلاش مستمر، پلیس موفق به ردیابی بوث‌شد. او در بین بوته‌ها خود را پنهان کرده بود. پلیس با به آتش کشیدن‌بوته‌ها او را مجبور به بیرون آمدن کرد و فوراً با ضرب گلوله از پای‌درآورد. حتی بعد از این‌که مرگ خیره خیره به او می‌نگریست، بوث‌همانند یک بازیگر کارآمد می‌گفت: «من لینکلن را برای خود آمریکا کشتم، متأسفم از این‌که قربانی من هیچ دستاوردی را برای این کشور به ارمغان نیاورد. »



رییس‌جمهور کفاش!

«آبراهام لینکلن» در ۱۲ فوریه ۱۸۰۹ (همزمان با چارلز داروین) در خانواده‌ای فقیر و در کلبه‌ای چوبی در مزرعه «سینکنینگ اسپرینگ» به دنیا آمد. پدرش «توماس لینکلن» و مادرش «ننسی‌هانکن» نام داشت و هر دو بی سواد بودند. آبراهام یک خواهر بزرگ‌تر به نام سارا لینکلن داشت که در سال ۱۸۰۵ به دنیا آمد. برادر کوچک وی، توماس در اوان کودکی جان سپرد.

والدین آبراهام عضو کلیسای پروتستان بودند که به دلیل رد حمایت از برده‌داری، از کلیسای بزرگ جدا شده بودند. وی از دوران کودکی برخورد زیادی با احساسات ضد برده‌داری داشت. با این وجود، هرگز به کلیسای پدر و مادرش یا کلیساهای دیگر نپیوست. در سال ۱۸۱۶، زمانی که لینکلن ۷ساله بود، همراه با پدر و مادرش به بخش بری هند نقل مکان کرد. در این ناحیه، در کلبه‌ای چوبی و بدون در و پنجره زندگی می‌کردند که کف آن پر از علف‌های وحشی بود. رختخواب‌هایی که تشک‌های آن را با برگ خشک پر کرده بودند، یک یا دو چهار پایه، یک میز و یک کتاب مقدس، همه اثاث و دارایی آنها را تشکیل می‌داد. او بعدها پی برد که این جابه‌جایی بعضاً به دلیل برده‌داری و نیز به علت مشکلات اقتصادی موجود در کنتاکی صورت گرفته است. در سال ۱۸۱۸، مادرش در سن ۳۴ سالگی و بر اثر عارضه‌ای جان باخت. اندک زمانی بعد، پدر لینکلن با سارا بوش جانستون ازدواج کرد. سارا، لینکلن را مانند بچه‌های خودش بزرگ کرد و در مقایسه لینکلن با پسر واقعی خودش چنین گفت : «هر دو بچه‌های خوبی بودند، اما اکنون که دیگر هیچ کدام نیستند، باید بگویم که آبراهام بهترین پسری بود که در تمام عمرم دیدم» (لینکلن، نوشته دیوید هربرت دونالد، ۱۹۹۵).

تحصیلات رسمی او احتمالاً فقط ۱۸ ماه آموزش، آن هم به وسیله معلمان غیر رسمی بوده است. در واقع، او خود آموخته بود، هر کتابی که می‌توانست، قرض می‌گرفت و می‌خواند. بر انجیل، آثار ویلیام شکسپیر، تاریخ انگلستان و تاریخ آمریکا کاملاً مسلط بود و خود شیوه‌ای بسیار ساده برای سخن گفتن برگزید که حضار را – که به سخنان پرطمطراق سرگشته کرده بودند – متحیر می‌ساخت. روزی کتابی کهنه و موش خورده از شرح زندگی واشنگتن به دست آورد، آن را با دقت فراوان خواند و شیفته آن شد .

در ۱۸ سالگی، در دکانی کوچک مشغول به کار شد. در ۱۵مابلی خانه‌اش، دادگاه‌هایی در فصول معینی از سال تشکیل می‌گردید. لینکلن گه‌گاه صبح زود خود را به آنجا می‌رسانید و پس از آنکه تمام روز خود را به شنیدن سخنان قاضیان و دادستان و متهمان می‌گذراند، شامگاهان به خانه باز می‌گشت. او کتاب « قانون اساسی تجدید نظر شده ایالت ایندیانا» را نیز برای مطالعه به عاریه گرفت. مدتی نیز به کمک برادر ناتنی خود، کشتی بی‌بادبان مسطح می‌ساخت و چون با دقت فراوان این کار را به انجام رسانید، صاحب کار، تصدی یک کارخانه و همچنین دکان بزرگی در نیوسالم را به او واگذار کرد. لینکلن با مشتریان رفتار خوبی داشت. یکبار از یک مشتری اشتباه‌ا حدود ۶ سنت اضافه گرفته بود، شب هنگام دو سه مایل راه رفت تا مبلغ مزبور را به مشتری پس بدهد.

لینکلن که در خانواده‌ای فقیر پا به دنیا گذاشت، در تمام طول زندگیش با ناکامی مواجه شد. او در هشت دوره انتخابات شکست خورد و دو بار در کار تجارت ناکام ماند و به درهم ریختگی روانی دچار شد. بارها امکان داشت که از همه چیز دست بشوید و تسلیم شود، اما چنین نکرد و بزرگ‌ترین رییس‌جمهور در تاریخ آمریکا شد. لینکلن قهرمان بود و هیچ گاه اسیر یاس و ناامیدی نشد. وی در سال ۱۸۶۰ و در سن ۵۱ سالگی به ریاست‌جمهوری آمریکا انتخاب شد و در سال ۱۸۶۵، در آغاز دومین دوره ریاست‌جمهوری خود به قتل رسید وی در این مورد بیان کرد:

« راهی خسته کننده و لغزنده بود، یک پایم لغزید و به پای دیگرم خورد تا آن را هم از راه رفتن باز دارد، ولی من به خود آمدم و گفتم این صرفاً لغزشی است، نه از پا افتادن».

آبراهام لینکلن پسر یک کفاش بود و زمانی که رییس‌جمهور آمریکا شد، طبعاً همه اشراف زادگان سخت برآشفندت و آزرده و خشمگین شدند. در اولین روزی که می‌رفت تا نطق افتتاحیه خود را در مجلس سنای آمریکا ارائه دهد، درست موقعی که داشت از جا برمی‌خاست تا به طرف تریبون برود، اشراف زاده‌ای بلند شد و گفت: «آقای لینکلن، هر چند شما بر حسب تصادف پست ریاست‌جمهوری این کشور را اشغال کرده‌اید، اما فراموش نکنید که همیشه به همراه پدران به منزل ما می‌آمدید تا کفش‌های خانواده ما را تعمیر کنید و در این جا خیلی از سناتورها کفش‌هایی به پا دارند که پدر شما آنها را ساخته است. بنابراین، هیچ گاه اصل خود را از یاد نبرید». این مرد فکر می‌کرد با این کار او را تحقیر می‌کند. آبراهام لینکلن گفت: « من از شما سپاسگزارم که درست پیش از ارائه اولین خطابه‌ام به مجلس سنا، مرا به یاد پدرم انداختید. پدرم چنان طینت زیبایی داشت، چنان هنرمند خلاقى بود که هیچ کس قادر نبود کفش‌هایی به این زیبایی بدوزد. من خوب می‌دانم که هر کاری هم انجام دهم، هرگز نمی‌توانم آنقدر که او آفرینشگر بزرگی بود، رییس‌جمهور بزرگی باشم. من نمی‌توانم از او پیشی بگیرم. در ضمن، می‌خواهم به همه شما اشراف زادگان خاطر نشان سازم، اگر کفش‌های ساخت دست پدرم پاهایتان را آزار می‌دهد، من هم این هنر را زیر دست او آموخته‌ام. البته من کفاش قابلی نیستم، اما حداقل می‌توانم کفش‌هایتان را تعمیر کنم. کافی است به من اطلاع بدهید تا خودم شخصا به منزلتان بیایم».

سکوتی سنگین بر فضای مجلس حکمفرما شد.

لینکلن تلاش بسیاری برای لغو بردگی کرد و تصمیم گرفت تا برده فروشی را به طور قطع براندازد. وی در ۲۳ سپتامبر ۱۸۶۲به اعضای کابینه گفت، من با خدای خود عهد کرده‌ام که این عمل را انجام دهم و به دنبال آن، اعلامیه آزادی را صادر کرد که به موجب آن، چهار میلیون برده آزاد می‌شدند. این اقدام لینکلن، بزرگ ترین حادثه قرن نوزدهم به شمار می‌رود.

www.mahanfoods.com

مواد غذایی ماهان با به روز درآوردن تجهیزات و رفع مشکلات بوجود آمده برگشت به ظرفیت کامل را به اطلاع میرساند و آماده برای دریافت سفارشات شماست.

مواد غذایی ماهان

Tel: 02089630012 • Fax: 02089630090

Concept House, 6 McNicol Drive, London, NW10 7AW



دوغ
ماهان



Iranian Style Sorbet

24 X 250g 12 X 1kg



Iranian Style Ice Cream (Saffron Flavour)

24 X 200g 12 X 1kg



Iranian Style Ice Cream (White)

24 X 200g 12 X 1kg



Yoghurt with Wild Garlic

18 X 200g



Yoghurt with Wild Garlic

12 X 410g



Mahan 10% Plain Yoghurt

6 X 1kg



Mahan Kashk

12 X 410g



Mahan Yoghurt Drink

15 X 1Ltr



Mahan Yoghurt Drink

25 X 330ml



فرودین ۱۳۹۲

(۲۶ مارچ ۲۰۱۳)

رزرو بلیط:

0845 401 5045

www.royalalberthall.com

£37, £47, £80, £95

ورود به سالن 19:15 / شروع برنامه 20:00

manoto 1

www.manoto1.com

استفاده از وسایل ضبط تصویر و صدا اکیدا ممنوع است. سالن از پذیرایی کودکان زیر ۵ سال معذور است.



دودال آیت هال

لندن

Goodby

”من و تو“ با افتخار تقدیم می کند



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 و IPL برای از بین بردن موهای زائد صورت و بدن
برداشتن لکه های صورت، جوان کردن صورت

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



تخفیف استثنایی ویژه ایرانیان

لیزر کامل پا 99 پوند

لیزر زیر بغل 22 پوند

لیزر بیکی نی 50 پوند

لیزر چانه 20 پوند

بوتاکس 100 پوند

طراحی وب سایت
ویژه رستوران ها
همراه با سیستم
رزرو آنلاین
۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

برای حفظ و تداوم
انتشار هفته نامه
پرشین ما را به
مشاغل و آگهی
دهندگان معرفی
نمائید. به یاد داشته
باشید هزینه های این
نشریه از سوی آگهی
دهندگان معتبر و
حامی فرهنگ ایرانی
تامین می شود.



صافکاری و رنگ آمیزی انواع اتومبیل با برترین کیفیت
تعمیر انواع خودرو MOT - انواع رینگ و لاستیک

14C Canterbury Work, Canterbury Road, London, NW6 5ST

020 7624 6420

با ارائه این آگهی از تخفیف ویژه ۱۰ درصدی برخوردار خواهید شد

سرانی کاسپین
دارای مجوز رسمی



- * با نامی آشنا و بیش از سالها تجربه
- * در امر خرید و فروش ارز
- * ارسال حوالجات بانکی به سرتا سر جهان
- * ارسال ارز در کوتاهترین زمان ممکن
- * مناسبترین قیمت بدون کارمزد
- * امکانات ویژه برای دانشجویان عزیز



Tel: 02084923940 Fax: 02081439262
Mob: 07525097481

Head office:

Finchley House 707 High Road, North Finchley, N12 0BT

دفتر ایران: تهران - فردوسی شمالی مجتمع تجاری مروارید - طبقه اول - پلاک ۲۰۲

66739029 66738955
09122316010

رابطه موفق، اعتماد به نفس می خواهد

کسی به من نگاه می کنه؟



بعضی ها اعتماد به نفس را با «پرورویی»، با «غریبی»، یا «جلوی همه بلند صحبت کردن» و یکسری مهارت های اجتماعی اشتباه می گیرند، در حالی که اینها دقیقا مهارت های هستند که ممکن است در یک آدمی که اعتماد به نفس هم ندارد وجود داشته باشد.

در واقع می شود یک آدمی اعتماد به نفس نداشته باشد ولی بتواند جلوی همه صحبت کند، ابراز عشق کند یا وقتی لازم است حقش را هم بگیرد چون مهارت لازم برای انجام این کار، در او وجود دارد و ارتباطی هم با اعتماد به نفس ندارد.

می خواهیم در مورد تاثیر رگه های خود کم بینی و روی مقابل آن، داشتن اعتماد به نفس در روابط و ازدواج های مان صحبت کنیم. شاید شما هم از بعضی ها شنیده باشید که «اعتماد به نفس ازدواج را ندارم.» یا «کی به من نگاه می کنه؟» اجازه بدهید تاکید کنیم که این حرف ها ریشه های صحیحی ندارند، نه در ذهن گوینده و نه در واقعیت های جامعه ای که قرار است با آدم های آن در ارتباط باشیم و شریک زندگی مان را پیدا کنیم.

□ برای ورود به دنیایی جدید

یک عزت نفس داریم که خود شخص احساس می کند انسان باارزشی است. این احساس باارزش بودن را ممکن است از محیط بیرون گرفته باشد؛ یعنی دوستانش، خانواده اش، جامعه و افراد دیگر که با آنها ارتباط دارد، این عزت نفس را به او داده باشند. یک مقدار هم خودش باید فهمیده باشد که آدمی مثل او فردیتش به گونه ای شده که یکسری کارها را نباید انجام بدهد، یکسری جاها نباید برود و یکسری حرف ها را نباید بزند.

اینها کاملاً شخصی است و ارتباطی با بیرون ندارد. فرد در خلوت خودش اینها را دارد اما اعتماد به نفس یک مقدار بیرونی تر است. من به خودم تاکید می کنم که آدمی هستم که فلان کار را می توانم انجام بدهم. آدمی هستم که یکسری دستاوردها و موفقیت ها در زندگی ام داشته ام که اینها به من این حس را می دهد که می توانم موفقیت های ناشناخته دیگری را در حوزه های ناشناخته دیگر به دست بیاورم.

دقیقا مانند فوتبالیستی می شود که به او می گویند بیاید والیبال بازی کند. اگر فوتبالیست در فوتبال بازی کردنش مهارت داشته باشد، پیش خودش می گوید که احتمالا این را هم با تمرین و پشتکار و شاید خواندن کتاب ها و دیدن فیلم های خوب از والیبالیست های مشهور دنیا و البته تمرین، بتوانم در خودم تقویت کنم و برم و والیبالیست خوبی هم بشوم.

او یک حس «می توانم» درون خودش دارد. یعنی یک خودباوری در وجود این افراد وجود دارد که آنها را به سمتی که تا به حال آن را تجربه نکرده اند سوق می دهد.

در واقع اعتماد به نفس توان تجربه وقایع جدید در زندگی، با پشتوانه تجربه های موفق قبلی در زندگی است. این همان حسی است که یک نفر قیمة بادمجان را خوب درست می کند و به او می گویند خورشفت کنگر را که تا به حال درست نکرده بپزد.

البته که یک حس ترس و اضطراب هم دارد ولی نه نمی گوید و آن را درست می کند. درست مثل جوانی که تصمیم می گیرد زیر نگاه پرسشگر چند خانواده ابراز عشق کند و پا در مجلس خواستگاری می گذارد یا برای میهمان هایی که به چشم خریدار نگاه می کنند، چای بیاورد.

بعضی ها فکر می کنند کسانی که اعتماد به نفس دارند، هر چیزی را با قدرت و صلابت انجام می دهند. این همان اشتباه کسانی است که فکر می کنند کسی که تعداد زیادی سخنرانی کرده است، اعتماد به نفس سخنرانی های بعدی را دارد اما این اسمش اعتماد به نفس نیست بلکه فرد سخنران این مهارت سخنرانی های بعدی را دارد نه اعتماد به نفس. اعتماد به نفس این است که آیا این سخنران می تواند وارد عرصه های دیگر، مثل عرصه کتاب شود؟ سخنران پیش خودش می گوید من که در سخنرانی و جلسات بحث و مباحثه موفق بوده ام، پس احتمالا می توانم در این عرصه هم موفق باشم. این می شود از جنس همان اعتماد به نفس.

□ مثل بنزین برای ماشین

اعتماد به نفس برای انسان وجودش مثل بنزین برای ماشین لازم است. صبح که از خواب بلند می شویم و بیرون می رویم، برای خرید بلیت مترو و اتوبوس و معاشرت با آدم های جامعه باید گفت و گو کنیم.

در رستوران باید بتوانیم بگویم مثلا غذای من شور است و آن را عوض کنید. در بانک جرأت دفاع از نوبتمان را داشته باشیم و نگذاریم حقمان را بگیرند. باید بتوانیم به طرفمان بفهمانیم که وقت من همانقدر عزیز است که وقت شما برایتان اهمیت دارد.

در مساله انتخاب همسر هم کسی که اعتماد به نفس ندارد، به دنبال یک آدمی می گردد که به او اعتماد به نفس بدهد. همیشه در خواستگاری و خواستگاریهای دنبال کسی می گردد که خیلی او را بستاند. به همین دلیل خیلی از فرصت هایش را از دست می دهد چون کسی او را نمی ستاید.

یکی از خطرهایی که یک آدم خود کم بین را تهدید می کند، این است که خیلی چیزها را بیهوده در قلم خود کم بینی خودش می ریزد. یعنی همه اتفاقات زندگی اش را ناشی از اتفاقاتی به حساب بیاورد که همان توهم خودکمبینی است. به یک نفر زنگ می زند و وقتی طرف دیر جواب می دهد، پیش خودش

می گوید اگر فلان بدم و فلان کار را داشتم، تلفنم را زود جواب می داد.

البته ممکن است بعضی از مردم عقلشان به همین چیزها باشد، ولی اصرار بیش از حد وقایع و تعمیم دادنش به این خودکم بینی ها درست نیست؛ مثلا اگر من با لکنت زبان سخنرانی ام را انجام بدهم ولی خودم از آن راضی باشم، مردم هم کمتر آن ایراد را می بینند تا وقتی که من دائم عذرخواهی کنم و دائم اظهار شرمندگی کنم و بگویم ببخشید که اینجوری شد و نگاه مردم را به این نقص خودم متمرکز می کنم.

در یک رابطه عاطفی کسی که اعتماد به نفس ندارد، باعث می شود طرف مقابل دائم بخواهد از او غصه زدایی کند که «نه ای بابا، حالا که چیزی نشده، مهم نیست، منظورم تو نبود.» طرفش باید دائم رفع سوء تفاهم کند و همه اینها به ضرر خودش تمام می شود.

از آدم خودکم بین اصلا بعید نیست که برای پر کردن نداشته های خودش در اعتماد به نفس و عزت نفس، برود سراغ داشته هایی که شاید خوب هم باشند، ولی ربطی به این دو ندارند. فرض کنید من تحصیلات دانشگاهی ندارم اما بروم کسی را انتخاب کنم که تحصیلات دانشگاهی دارد و فکر این را نکنم که خودم با او چطور سر کنم؟ پر کردن این نقاط با مدرک و ماشین و ساعت گران قیمت، از اصل غلط است.

□ اعتماد به نفس، طبق طبق نباشد

اعتماد به نفس زیاد از حد هم در یک فرد باعث می شود ضعف خودش را نبیند و ناکارآمدی ها را در خودش احساس نکند. دیگر این تصور را نمی کند که امکان دارد من هم اشتباه کنم، امکان دارد خطا کنم. هیچ کدام از اینها را نمی بیند. خیلی اوقات آدمی که دستاوردهای کم داشته و حقارت داشته و رنج می کشیده است با به دست آوردن ناگهانی همه اینها ممکن است لبریز شود.

مانند کسی که در کنکور کارشناسی خیلی تلاش کرده و با لیسانسش حسی را دارد که شاید یک نفر در دکترا آن را نداشته باشد. بعد همین فرد در خواستگاری هایش، در کارهای شخصی اش و در سایر امور دچار یک توهم می شود که اگر من فلان جا نباشم، کار می خوابد و پیش نمی رود.

در واقع فرد ارتباطش را با واقعیت از دست می دهد. معمولا هم کسی به این خودشیفته ها تذکر نمی دهد و آنها را در وهم خودشان باقی می گذارد. البته گاهی اوقات مهارت تام داشتن در یک امر، چیز غریبی نیست. شاید یک نفر در عرصه مقاله نویسی و یادداشت، انسانی بسیار حرفه ای باشد. اگر در این عرصه احساس خیلی خوبی به خودش داشته باشد، اصلا ابراری ندارد اما به شرط اینکه باعث نشود بقیه را ناچیز و حقیر ببیند. درست است که او سر جایش است اما دلیل نمی شود به بقیه، مثلا در خانه و به همسرش نگاه تحسین آمیز نداشته باشد.

زندگی دو نفره مثل بازی پینگ پنگ است، حتما باید دو طرف میز آدم هایی با سطح مهارت مشابه بازی کنند وگرنه خیلی زود یکی شان خسته می شود و می رود. شما وظیفه دارید انتخاب مناسبی برای همبازی داشته باشید و در طول بازی، بدون اینکه زیادی از او ایراد بگیرید یا به او زخم زبان بزنید، برای بازی آماده اش کنید و اعتماد به نفس

اش را بالا ببرید.

کاری که در مورد خودتان هم باید انجام بدهید. به این معنا که هیچ وقت با نداشته های تان و به امید دلسوزی و محبت دیگران وارد هیچ رابطه ای نشوید، ضمن اینکه در مورد داشته های تان هم واقع بین باشید و به طرف مقابل تان هم این مساله را یادآوری کنید.

نیاز نیست یک نفر الزاما برای خودش و دیگران زیبایی و جذابیت یا حتی موقعیت اجتماعی خیلی ویژه ای داشته باشد بلکه باید برای کسی که با او در رابطه است همبازی مطلوبی باشد.

□ چطور تقویتش کنیم؟

اول از همه باید به یک حدی از خودباوری در خودمان برسیم تا موقعیت مان در جامعه و بر اساس هدف مان را بدانیم. اینکه جایی نرویم که در آنجا نقطه ضعف های من دو برابر دیده شود. گاهی اوقات این نقطه ضعف ها را آدم ها پرننگ می کنند و گاهی اوقات مکان ها. آدم ها مورد نظر ما نیستند.

منظورمان این است که من ریاضی ام در حد خیلی ساده باشد ولی بروم سر کلاس ریاضی پیشرفته بنشینم. این باعث همان اتفاق می شود. شخص می رود سر کلاسی می نشیند که از مطالب هیچ چیزی نمی فهمد. طبیعی است که این فرد خودباوری اش پایین می آید.

چک لیست توانایی های تان را بنویسید. این کار برای رسیدن به اعتماد به نفس مبتنی بر واقعیت واجب است، ضمن اینکه این امکان را به شما می دهد تا در وقت ضرورت، بهتر و واقعی تر خودتان را معرفی کنید. شما باید این حس می توانم ها را به جاهایی که باید تسری بدهید. البته در این کار ظرفیت محیط را هم بسنجید، در یک جمع خودکم بین، کارهایی که بر اساس اعتماد به نفس بالا انجام می شود، ممکن است خودشیفتگی به حساب بیاید!

□ رابطه موفق اعتماد به نفس می خواهد

در بعضی جاها که فکر می کنید توانش را دارید ریسک کنید. حداقل آن زمان هایی که همه چیز به شانسشان بستگی دارد این ریسک را بکنید. مرور کردن خاطرات درست از موفقیت های درست، منجر می شود آدم اعتماد به نفس بیشتری برای ریسک کردن ها پیدا کند.

باید هر از گاهی اعتماد به نفسمان را رشد بدهیم. زندگی واقعی، دائم اعتماد به نفس را مصرف می کند و آدم زرنگ باید دائم این اعتماد به نفس را شارژ کند. بخشی از آنها محصول جنگ در زندگی و بخشی حاصل تفکر در زندگی است. برای این کار باید با آدم هایی معاشرت کنیم که نکات مثبت را جلوی چشم آدم می آورند.

بپذیریم یا به خودمان مجوز این را بدهیم که امکان دارد گاهی شکست بخوریم. آدم هایی که جرات اشتباه کردن ندارند، اضطراب و استرس بیهوده ای را تحمل می کنند که باعث می شود یا کاری را شروع نکنند یا اینکه اگر شروع کردند، ترسی بر آنها غلبه کند.

این احتمال ممکن است که در ابتدای هر راهی امکان پیچ خوردن پا وجود داشته باشد. آدم هایی که وقتی می خورند زمین، بلند می شوند و می ایستند، همان آدم های با اعتماد به نفس هستند.



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 بهداری 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

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 عادهای ناخواسته ، ترس ها – نگرانی ها ، کسب اعتماد بنفس و رفع خجالت ، ترک سیگار در یک ساعت ، ترمیم غم از دست رفته ها و اتفاقات



شهری که هوشمند است...

«سانتاندر» به عنوان الگوی بسیاری از شهرهای دیگر اروپا شناخته می‌شود

زیرزمینی و روی اتوبوس‌ها نصب شده‌اند. این حسگرها میزان آلودگی، سروصدا، رطوبت، نور و ترافیک را اندازه می‌گیرند. تمام این اطلاعات به نرم‌افزاری مرکزی فرستاد می‌شود؛ مکانی که چراغ‌های خیابان، جمع‌آوری زباله‌ها و وضعیت فضاهای پارکینگ‌ها از آنجا کنترل می‌شود. مردم می‌توانند با تلفن‌های هوشمند از اوضاع مطلع شوند. سخت‌افزار مرکزی این عملیات، در آزمایشگاهی در دانشگاه «سانتاندر» قرار



دارد. در این محل مهندس‌ها، حسگرهای قوی و نرم‌افزارهایی را که با این حسگرها قابل تطبیق باشند، طراحی می‌کنند. «خوزه آنتونیا گالاچه»، مهندس مخابرات از دانشگاه «کانتابریه» می‌گوید:

شهر «سانتاندر»، در شمال «اسپانیا» خود را در کسوت «شهری هوشمند» می‌بیند. در کل شهر ۱۲ هزار حسگر وجود دارد که روی نمای ساختمان‌ها، تیرهای چراغ برق، در تونل‌های

آیا گوگل به دنیای اپراتورها وارد می‌شود؟

چند ماهی است که شایعاتی درباره برنامه‌های عظیم وایرلس گوگل شنیده می‌شود که همکاری با Dish از این جمله است. Dish به تازگی از اشتیاق خود برای راه‌اندازی یک شبکه LTE هم پرده برداشته بود. اکنون هم قطعات کم‌کم در کنار یکدیگر جفت و جور می‌شوند: گوگل تصمیم دارد یک شبکه بی‌سیم محرمانه در محوطه «مانتین ویو» راه‌اندازی کند. طبق درخواستی که توسط «استیون کرولی» مهندس بی‌سیم گوگل به FCC ارسال شده، گوگل به دنبال تست یک شبکه رادیویی آزمایشی است. یک آزمون سنگین و بزرگ: گوگل می‌گوید آنها بیش از ۵۰ ایستگاه و ۲۰۰ ابزار کاربری (شاید اسمارت‌فون‌های اندرویدی) را طی دوره آزمایشی‌شان فعال خواهند کرد. جالب‌تر اینکه گفته می‌شود این شبکه بی‌سیم موقتی روی دو دامنه کوچک از باند فرکانسی 2.5 گیگاهرتز کار خواهد کرد. البته گوگل با آزمون‌ها و آزمایش‌های دیوانه‌وار چندان بیگانه نیست و همیشه الزامات تمامی آنها به محصول نهایی یا تکان دهنده تبدیل نمی‌شوند؛ از ماشین‌های بدون راننده تا نمایشگرهای پوشیدنی و ده‌ها پروژه مهندسی شخصی کارکنان گوگل. اما به نظر می‌رسد اکنون داستان شکل دیگری به خود می‌گیرد. وکلای گوگل هم در روند ثبت درخواست شبکه رادیویی آزمایشی از FCC دست برداشته‌اند و می‌گویند: «این اطلاعات محرمانه تلقی می‌شوند زیرا می‌توانند تاثیر رقابتی بسیار شدیدی بر بازار داشته باشند.» آیا گوگل می‌خواهد چرخه اسمارت فون خود را کامل کند و شبکه ارتباطی بسیار سریعی را هم برای کاربران به ارمغان آورد؟

«در داخل پارکینگ زیرزمینی، حسگرهایی داریم که حضور وسیله نقلیه را نشان می‌دهد و اطلاعات را به حسگرهای دیگر می‌فرستند. در این منطقه پیدا کردن جای پارک مشکل است و ایده ما این بوده است که به مردم کمک کنیم جای پارک پیدا کنند.» مردم به کمک تلفن‌های هوشمند می‌توانند خبر بدهند که در شهر تصادفی رخ داده یا آسفالت ترک برداشته، لوله ای نشتی دارد یا خودرویی بد پارک شده است. اطلاعات به مقامات شهری فرستاده می‌شود و آنها خواهند توانست مشکل را به سرعت حل کنند. این گزارش‌ها به روزنامه‌های محلی نیز فرستاده می‌شوند. مثلاً خبری فرستاده می‌شود که مردم با سرعت بیش از حد در مقابل مدرسه محلی رانندگی کرده‌اند. امکان ارتباط متقابل بین مردم و خدمات شهری چیزی است که برای شهردار «سانتاندر» جالب است. او شیفته علم کامپیوتر و تکنولوژی است و دوست دارد نرم‌افزارهای جدید را در شهر به کار ببرد. بخشی از هزینه پروژه «سانتاندر هوشمند» را اتحادیه اروپا می‌پردازد. هدف این است که «سانتاندر»، آزمایشگاهی برای شهرهای دیگر باشد. شهرهای دیگر می‌توانند از این پروژه بیاموزند و سیستم‌های مشابهی را راه‌اندازی کنند. برای شهرداری «سانتاندر»، این پروژه در شرایط بحران اقتصادی، فرصت‌های شغلی پدید می‌آورد. «اینیگو دلا سردا»، شهردار شهر «سانتاندر» می‌گوید: «این روزها در اسپانیا بیکاری زیاد داریم و شرکت‌هایی هم هستند که در فن‌آوری‌های جدید تخصص دارند و سریعاً گسترش می‌یابند. اگر بتوانیم همه این ابداعات را در این پروژه به‌کار بنشانیم، بازاری پر رونق با امکانات جهانی شدن شکل خواهد گرفت و منجر به ایجاد شغل می‌شود.» براساس الگوی «سانتاندر»، شهرهای هوشمند دیگری در سراسر جهان به وجود می‌آیند و این اتفاق از هم اینک، بازاری چند میلیون یورویی پدید آورده است.

مدرسه اندیشه



کلاس های ریاضی

A level , GCSE

و سال های 7, 8, و

با کیفیت عالی و شهریه مناسب و در گروه های کوچک

توسط دبیر مجرب دبیرستان های لندن

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

شروع ترم جدید 12 ژانویه

کلاس های دف، تنبک موسیقی کودک، رقص و خطاطی

جهت بزرگسالان و نوجوانان

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

زیر نظر بانک مرکزی

صرافی شرفی

WESTERN UNION
MONEY TRANSFER

Under License Number
12502332

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

Tell: 02082028466
Fax: 02082026155

Sharafi Exchange
Vivian Avenue, Hendon Central 35
London, NW4 3UX
Sharafiuk@gmail.com

آدرس دفتر تهران
چهارراه پاسداران، اول خیابان دولت، پلاک ۱۴، پاساژ پرمهر، واحد ۳۱



دروغگویی والدین؛ بلای جان آینده کودکان



دانشمندان می‌گویند دروغ‌های پدر و مادر، روابط خانوادگی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد

بسیاری از والدین در رفتارشان با فرزندان در بسیاری از مواقع به دروغ متوسل می‌شوند؛ از دروغ‌های به ظاهر بی‌اهمیت گرفته تا دروغ‌های شاخدار. پژوهشگران نسبت به تاثیر این دروغ‌ها در روابط خانوادگی هشدار می‌دهند. «اگه شیطونی کنی، اون خانمی که اونجا ایستاده، دعوات می‌کنه!» این جمله را شاید بارها از زبان مادری که از دست شیطنت بچه‌اش عاصی شده، شنیده باشید. والدین بیشتر اوقات برای خلاصی از وضعیت بغرنجی که کودکان‌شان آنها را در آن قرار داده‌اند، به دروغ‌متوسل می‌شوند با این امید که این دروغ‌های مصلحتی غائله را هر چه زودتر ختم کند و آرامش بازگردد. اما این دروغ‌های به ظاهر کوچک تا چه اندازه می‌توانند به کار گرفته شوند؟ یک پژوهش تازه نشان داده است که استفاده از این نوع دروغ‌های بی‌مورد رو به افزایش است. در این پژوهش که ۲۰۰ خانواده آمریکایی، کانادایی و چینی را مورد بررسی قرار داده، این نتیجه به دست آمده که هر جا پای تربیت بچه مطرح بوده، والدین از این نوع دروغ‌های شاخدار بیشتر استفاده کرده‌اند. پژوهشگران اینگونه دروغ‌ها را بیشتر از آنکه مثبت بدانند، از آنجایی که در نهایت در خدمت یک هدف عملی هستند، «دروغ‌های ابزاری» توصیف می‌کنند. یافته‌ها نشان می‌دهند که یکی از این شایع‌ترین دروغ‌هایی که در این دسته جای می‌گیرند و هم والدین آمریکایی و هم والدین چینی به گفتن آنها متوسل می‌شوند، تظاهر به ترک محل و تنها گذاشتن کودک هستند: «اگر راه نیفتی، همینجا تنها می‌ذارم و میرم». اما موقعیت دیگری نیز که والدین از دروغ گفتن به کودکان‌شان مضایقه نمی‌کنند، هنگام خوردن غذاست: «با هر یک لقمه‌ای که قورت بدی، زودی بزرگ‌تر می‌شی». گاهی این تهدیدها البته لحنی جدی‌تر به خود می‌گیرد: «هویج برای چشمانت خوب است، اگر نخوری، کور می‌شی‌ها!» در این تحقیق یک دروغ محبوب میان والدین چینی و آمریکایی نیز مشاهده شده است: وعده خرید اسباب‌بازی در یک وقت دیگر، آن‌هم در حالی که والدین اصلاً قصد خرید اسباب‌بازی را ندارند: «الان پول همراه نیست، دفعه بعد که اومدیم برات می‌خرم». وقتی هم که پای استعداد بچه در میان باشد، مادر و پدرها از دروغ کمک می‌گیرند: تعریف و تمجید از کودک برای انجام کاری که چندان هم خوب از پس انجام آن برنیاوده است: «آفرین! چقدر قشنگ این شعر را خواندی!» اما شماری دیگر از دروغ‌ها برای محافظت از فرزند در مقابل شوک‌های روحی و روانی است. وقتی برای مثال حیوان خانگی کودک در تصادف با ماشین کشته شده، والدین تمایل دارند تا با مخفی نگه داشتن حقیقت، تصویری دیگر در ذهن کودک ایجاد کنند: «دیشب که خواب بودی، بابا، ماهی قرمزت را توی آب استخر پارک انداخت، تا با ماهی‌های دیگه بازی کنه و تنها نباشه.» دانشمندان نتایج این پژوهش را نگران‌کننده می‌دانند. به باور آنها توسل به دروغ از سوی والدین می‌تواند به مرور زمان و هنگامی که کودک به فردی بزرگسال تبدیل می‌شود، روابط خانوادگی را تحت‌تاثیر قرار دهد.

ملکه هلند از سلطنت کناره‌گیری کرد

بئاتریس-ملکه کشور هلند-اعلام کرد به نفع پسرش - شاهزاده ویلم الکساندر- به زودی از سلطنت کناره‌گیری خواهد کرد. او این تصمیم را طی یک برنامه از پیش ضبط‌شده تلویزیونی به مردم کشورش ابلاغ کرد و تاکید کرد که به طور رسمی از ۳۰ آوریل تاج و تخت را به فرزندش واگذار می‌کند. بئاتریس که حالا



در آستانه ۷۵ سالگی است، گفت که چندین سال است درباره این تصمیم و لحظه اعلام آن فکر کرده و حالا «زمان آن رسیده که تاج را از روی سرش بردارد». بئاتریس از سال ۱۹۸۰ و پس از کناره‌گیری مادرش بر تخت سلطنت جلوس کرد. او در این خطابه کوتاه تلویزیونی گفت دلیل تصمیمش این بوده که از نظر او زمان آن رسیده که تاج و تخت را به «نسلی جدید» واگذار کند و به مردم اطمینان داد که پسرش کاملاً آماده پادشاه شدن است. شاهزاده ویلم الکساندر اکنون ۴۵ ساله است. همسر او ماکسیما زوریگیتا اهل آرژانتین است و قبل از ازدواج بانکار بود. حاصل این ازدواج سه فرزند است. پادشاه آتی هلند خلبانی ماهر است و در رشته مدیریت آب تحصیل کرده. او پس از شاه ویلم دوم که در سال ۱۸۹۰ درگذشت، نخستین پادشاهی است که بر سریر سلطنت هلند می‌نشیند. او بلافاصله بعد از ابلاغ پیام ملکه، نخست‌وزیر هلند- مارک روت- در تلویزیون حاضر شد و از ملکه قدردانی کرد: «او از زمان تاجگذاری‌اش، خود را در قلب و روح جامعه جای داد». از اوایل قرن نوزدهم تاکنون، ملکه بئاتریس ششمین نفری است که بر هلند حکمرانی می‌کند. رسانه‌ها بر این عقیده‌اند که او فردی بسیار مردمی بوده، اما

کناره‌گیری‌اش قابل پیش‌بینی بود و مشکلات قانونی و اجتماعی چندان‌ی را در پی نخواهد داشت. طبق قانون کشور هلند، کسی که در راس سلطنت است قدرت اندکی در اختیار دارد و نقشش عمدتاً تشریفاتی است. طی دهه‌های اخیر، واگذاری سلطنت در این کشور به یک سنت بدل شده است. مادر ملکه بئاتریس-ملکه جولیان- نیز در سال ۱۹۸۰، یعنی وقتی ۷۱ ساله بود از سلطنت کناره‌گیری کرد و مادر بزرگش- ویلهمینا- نیز در سال ۱۹۴۸، وقتی ۶۸ ساله بود استعفا‌ی خود را از سلطنت اعلام کرد. ملکه بئاتریس طی سالیان اخیر فعالیت‌های زیادی داشت، اما رخدادهای ناگوار قدری از توان او کاسته بود. از جمله در سال ۲۰۰۹ که وقتی او با خودروی سلطنتی از میان جمعیتی که برای تماشای خانواده سلطنتی گرد آمده بودند در حال عبور بود، یک فرد مهاجم هشت تن را در روز جشن ملی هلند به قتل رساند. در ماه فوریه گذشته نیز، پسر دومش «شاهزاده فریسکو»، در اتریش زیر بهمن ماند و به کما رفت.

برگزاری دادگاه پزشک دوپینگ در اسپانیا

دادگاه «اوفمیانو فوننتس» پزشک اسپانیایی که به راه‌اندازی بزرگ‌ترین باند دوپینگ متهم است، در اواخر ماه مارس برگزار خواهد شد و تعداد زیادی از دوچرخه‌سواران باید برای ادای شهادت در دادگاه حضور پیدا کنند. نزدیک به هفت سال پیش، پلیس اسپانیا به مطب دکتر «فوننتس» حمله کرد و ۲۰۰ بسته خون برخی از دوچرخه سواران مطرح را در آنجا توقیف کرد. دکتر «فوننتس»، خواهرش و سه نفر از مربیان پیشین دوچرخه‌سواری متهم به زیر پا گذاشتن قانون سلامت اجتماعی هستند اما او و همدستانش به دلیل اینکه اسپانیا در زمان دستگیری، قانون ضد دوپینگ نداشته است، در این رابطه مجرم نیستند. بنابراین دادستان این پرونده باید اثبات کند که عمل متهمان، جان ورزشکاران را به خطر می‌انداخته است. این پرونده درحالی دوباره مطرح می‌شود که «لانس آرمسترانگ»، قهرمان سابق هفت دوره «تور دو فرانس» بالاخره در گفت‌وگویی با «اپرا وینفری» پذیرفت که از داروهای غیرمجاز و دوپینگ خونی در دوران دوچرخه‌سواری خود استفاده کرده است. پلیس اسپانیا در می ۲۰۰۶ با حمله به دفاتر و مطب‌ها و آزمایشگاه‌های متعدد در شهرهای «مادرید»، «ساراگوسا» و «السکوریا» در عملیاتی که «پورتو» نام گرفته بود، ۲۰۰ بسته خون و پلاسمای یخ‌زده کشف و ضبط کرد. روی این بسته‌ها حروف رمزی که تصور می‌شد نام مشتریان دکتر «فوننتس» است، ثبت شده بود؛ مشتریانی که ظاهراً همگی ورزشکار بودند. این ورزشکاران حالا متهم به استفاده از یکی از پیشرفته‌ترین شیوه‌های دوپینگ هستند.



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



سازمان گرهمانی شاهین

برای بزرگسالان و بازنشستگان

هر پنجشنبه

به منظور بهبود کیفیت زندگی و افزایش اعتماد به نفس، سازمان شاهین برنامه های تفریحی که شامل موسیقی شادورقص، آموزشی، بهداشت جسمی و روحی توسط کارشناسان ورزشی و گردهای برنامه ریزی شده رابزرگرمی کند.

پنجشنبه ها از ساعت: ۱۲:۰۰-۱۶:۰۰

تلفن: ۰۷۹۶۱۴۴۷۱۱۶-۰۲۰۷۲۲۱۵۷۶۳

(Resident Club Room
Henry Dickens Court)

Saint Ann's Road
W11 4DH

Tel: 020 7221 5763 - Mobile: 07961 447116

Email: persiancarecentre@hotmail.co.uk

نزدیک ترین آندرگراوند. لتیمور رود

Nearest Underground Station is Latimer Road

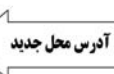
(Hammersmith & City Line and Circle Line)

Bus : 316, 295

اتوبوس: ۳۱۶ و ۲۹۵

Bus Stop :Willsham Street

ایستگاه اتوبوس: تویل شیم استریت





توسعه فناوری اسکن مغز سگها برای استفاده نظامی

ارتش آمریکا در نظر دارد با توسعه فناوری اسکن مغز سگها مناسبترین سگ را برای نیروهای مسلح آموزش دهد. براساس تحقیقات جدید "سازمان پروژههای تحقیقاتی پیشرفته دفاعی" در آمریکا این پروژه با عنوان "تصوربرداری عملکردی برای استفاده از خدمات سگها" از اسکنهای تصویرسازی تشدید مغناطیسی استفاده می کند تا از سگهایی که از نظر بالقوه آمادگی این تمرینها را دارند بهره بگیرند. این پروژه انتخاب خدمات سگها را با استفاده از این اسکنهای مغزی بهینه می کند تا باهوشترین کاندید با بازخورد عصبی زمان واقعی انتخاب شوند.

براساس اسنادی که این طرح را تبیین کرده است، این تلاش برای اولین بار امکان پذیری تصویربرداری عصبی را عملی می کند و کارکرد مغز را در سگهای آزاد بررسی می کند تا برای مربیهای آنها در آینده سرنخهایی از چگونگی آموزش پذیری آنها فراهم شود.

این اسناد اضافه کرده است: هدف از این تلاش بهینه ساختن انتخاب سگ برای خدمات ارتش در محیط درمانی و نظامی و دیگر استفادهها از بازخورد عصبی زمان واقعی برای بهینه سازی آموزش سگها، کوتاه کردن زمان آموزش، کاهش هزینهها و افزایش پاسخهای یادگیری است.

در ارتش بسیاری از کشورها سگها برای یافتن بمب، تشخیص مواد مخدر و حتی عملیات پیشرفته تر مورد استفاده قرار می گیرند.

براساس برخی گزارشات، تعداد سگهای مورد استفاده توسط پنتاگون ۲۷۰۰ سگ می رسد که عمدتاً از اروپا خریداری شده است. گفته می شود که هزینه آموزش هر سگ به ۲۰ هزار دلار می رسد. این سازمان اعتقاد دارد که می توان از فناوری برای رصد خدمات ارزشمند سگها براساس فعالیت عصبی بهره گرفت. سگهایی که فعالیت مغزی بالاتری دارند می توانند سریع تر و ساده تر آموزش پذیر باشند.

کنترل کامل تلفن از طریق کامپیوتر

نرم افزارهای مختلفی برای آندروید وجود دارد که امکان کنترل تلفن از طریق کامپیوتر را ممکن می سازند. از طریق این نرم افزارها می توانید پیام کوتاه ارسال کنید، دفترچه تلفن های خود را مرتب کنید، موزیک یا ویدئو پخش کنید و به دیگر امکانات تلفن خود دسترسی داشته باشید. تلفن های سامسونگ به صورت پیش فرض نرم افزار Kies air را برای این کار دارند اما نرم افزار مجانی Air Droid نیز برای این کار وجود دارد. در آی فون نیز می توان از طریق VNC به آی فون وصل شد اما این روش هرگز به خوبی نرم افزارهای نام برده شده در آندروید عمل نمی کند.

پشتیبانی از Flash

فایل های فلش همه جای وب وجود دارند، بدون داشتن پلاگین Adobe Flash بخشی از وب قابل مشاهده نخواهد بود، برای مشاهده فایل های ویدئویی فلش در مرورگر نیز به Flash نیاز دارید. برخی از وب سایت های دنیا کلاً با فلش ساخته شده اند و اگر فلش نداشته باشید نمی توانید آنها را مشاهده کنید.

بسیاری از بازی های آنلاین با فلش ساخته شده اند. اپل از فلش پشتیبانی نمی کند و به همین دلیل در آی فون و آی پد نمی توان به هیچ کدام از محتوای فلش دسترسی داشت اما در آندروید به راحتی می توان نرم افزار فلش را نصب کرد.

آندروید تقلیدهای زیادی از روی ios انجام داده است و حالا به مرحله ای رسیده که می توان گفت از بعضی جهات قوی تر است، حداقل درباره دسترسی های متنوع کاربری برتری با سیستم عامل گوگل است.

ویجت (Widget)

هر چند ویجت ها فضا اشغال می کنند اما بدون شک انجام بسیاری از امور را ساده تر می کنند. کاربران آندروید می توانند گزارش آب و هوا، تقویم، اخبار روز و بسیاری موارد دیگر را روی صفحه اصلی قرار دهند. یکی از مهمترین ویجت هایی که می توان روی صفحه اصلی آندروید قرار داد لیست امور روزانه (to do list) است. به این ترتیب هر بار که تلفن خود را روشن می کنید لیست امور روزانه جلوی چشم شماست. اگر آی فون را جلیبرک کنید می توانید یک نرم افزار مشابه ویجت نصب کنید اما ویجت ها تنها روی صفحه Lock Screen قرار می گیرند.

حافظه و باتری جدا شدنی

این قابلیت ارتباطی به سیستم عامل آندروید ندارد اما جزو طبیعت تلفن های آندرویدی است که امکان ارتقاء، تعویض باتری و حافظه SD را به کاربر می دهد. در آی فون اگر قصد افزایش حافظه ذخیره سازی را داشته باشید هیچ شانسی جز خرید یک گوشی با حافظه بالاتر ندارید اما اکثر تلفن های آندرویدی از پورت Micro SD پشتیبانی می کنند و کاربر هر زمان که بخواهد می تواند یک کارت حافظه به گوشی خود اضافه کند.

اگر باتری تلفن آندرویدی خراب شود به راحتی می توان آن را تعویض کرد اما در آی فون باید تلفن را به یکی از نمایندگی های مجاز تحویل داد. کاربران آندروید می توانند باتری یدکی داشته باشند. تصور کنید قصد یک سفر طولانی را دارید که در بین مسیر امکان شارژ تلفن خود را نیز ندارید در این صورت می توانید یک باتری جدید استفاده کنید اما در آی فون این امکان وجود ندارد.

پنج ویژگی جذاب آندروید که آی فون ندارد!



ما هر دو سیستم عامل آندروید و iOS را دوست داریم اما طبیعت باز بودن آندروید باعث شده کاربر بتواند تغییرات مختلف را روی تلفن یا تبلتش اعمال کند. در ادامه لیستی از بهترین قابلیت های آندروید را که در آی فون وجود ندارد جمع آوری کرده ایم.

اتوماسیون

یکی از قوی ترین و کاربردی ترین نرم افزار آندروید، Tasker است. این نرم افزار تلفن شما را به ابرفون تبدیل می کند. با Task-er می توانید تنظیمات سیستم را براساس موقعیت، زمان در روز و شرایط دیگر، برای نرم افزارهای مختلف فعال و غیرفعال کنید. به عنوان مثال می توانید به تلفن تان بگویید یک برنامه خاص در زمانی که خارج از خانه هستید از GPS یا Wi Fi استفاده کند یا می توانید تعریف کنید که از ساعت ۱۱ شب تا ۸ صبح صدای تلفن شما قطع شود.

آژانس املاک آکادمی



Academy Estate Agent

Comercials and residential
Sales and Lettings
26 Queens Parade
Friern Barnet Rd N11 3DA

Tell: 02083610555 - 07930315175

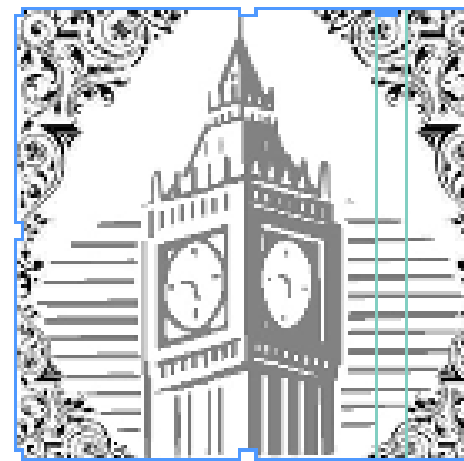
کافی شاپ در ناحیه West Hampstead با اجاره و ریت کم ۱۵۰۰۰ پوند
کافی شاپ اجاره ای در ناحیه Finchley Rd اجاره ای ماهی ۱۳۰۰ پوند
رستوران فروشی با لیز طولانی و اجاره مناسب در North Finchley ۷۰۰۰۰ پوند

پیتزاشاپ در ناحیه Cricklewood با فروش خوب ۵۵۰۰۰ پوند
پیتزا شاپ در ناحیه Kilburn با فروش خوب و اجاره و ریت کم ۶۵۰۰۰ پوند
کباب شاپ در ناحیه North Finchley یا فروش ۶۰۰۰ پوند و اجاره و ریت کم ۱۵۰۰۰ پوند
مغازه خالی در ناحیه Friern Barnet برای هرگونه شغل A۳-A۱ با لیز طولانی اجاره ۱۵۰۰۰ پوند
مغازه خالی برای هرگونه شغل در نقاط مختلف لندن با اجاره مناسب موجود است

برای خرید و فروش، اطلاع و راهنمایی و جلوگیری از ضرر و زیان های احتمالی آینده با ما مشورت کنید.

برای وام مسکن و پرسونال Loan با ما تماس بگیرید
برای خرید و فروش ملک و مغازه و تنظیم سند، خرید و فروش ملک توسط وکیل با ما تماس بگیرید.

07930315175



فرهنگسرای پارسیان

ترجمه رسمی و غیر رسمی

آموزش زبان انگلیسی و فارسی

آموزش هنر معرق ایرانی و قبول سفارشات

با همکاری گروهی از برجسته ترین اساتید

با ۳۵ سال تجربه

۰۲۰۸۵۳۷۱۵۹۱ - ۰۷۹۰۹۵۱۲۹۰۰

لامپ‌های کم مصرف یا لامپ‌های LED ؟

جهان در تغییر روشنایی‌ها



شاید داستان نور و روشنایی و استفاده از آن را بتوان با نخستین روزهای آفرینش و خلقت یکی دانست، اما به شکل کلی چهارصد هزار سال قبل از میلاد مسیح، انسان‌های اولیه شروع به استفاده از مشعل و آتش دان جهت روشن نمودن شب‌های خود نمودند.

هزار و پانصد سال قبل از میلاد مسیح هم ساعت آفتابی اختراع شد تا به کمک تابش خورشید بر روی آن زمان را بیان کند. ۶۰۰ سال قبل از میلاد هم چراغ‌های روغنی ساخته شده از سفال اختراع شدند تا منبع ارزشمندی از نور تلقی شوند. این داستان تا آنجا پیش رفت که ۴۰۰ سال قبل از میلاد شمع اختراع شد و چند صد سال بعد یعنی در سال ۱۷۴۷ بنجامین فرانکلین شروع به مطالعه الکتریسیته نمود و چراغ برقی را اختراع کرد تا اینکه در نهایت توماس ادیسون نخستین لامپ با کارکرد واقعی را در سال ۱۸۶۴ اختراع کرد. بعد از آن زمان صنعت روشنایی شکل گرفت و کارخانه‌های متعددی برای ساخت لامپ‌های روشنایی آغاز به

کار کردند. به تدریج و با مصرف بالای این کالای روشنایی از یک سو و گرانبها شدن انرژی، محققان به فکر ساختن لامپ‌هایی افتادند که مصرف کمتری داشته باشد و از اینجا بود که رقابت در بین تولید محصولات کم مصرف روشنایی آغاز شد. در ابتدای امر لامپ‌های رشته‌ای و بعد از آن لامپ‌های فلورسنت یا همان لامپ‌های مهتابی ساخته شد و بعد از آن لامپ‌های کوچک کم مصرف و در ادامه هم لامپ‌های ال‌ای دی تولید شدند.

لامپ کم مصرف چگونه کار می‌کند؟ لامپ کم مصرف که با نام فلورسنت فشرده یا به اختصار CFL شناخته می‌شوند از خانواده لامپ‌های فلورسنت هستند که علاوه بر فشرده‌سازی تیوب، به جای استفاده از بالاست مغناطیسی چوک و استارتر، از بالاست الکترونیکی استفاده شده است. نزدیک به ۷۰ سال از تولید اولین لامپ‌های فلورسنت توسط شرکت جنرال الکتریک می‌گذرد. حباب این لامپ‌ها با گاز بخار جیوه با فشار کم و همچنین گاز آرگون پر شده است و در اثر تخلیه الکتریکی در گاز بخار جیوه، نور ماوراءبنفش ساطع می‌کند. این نور در اثر برخورد با لایه پوشش داخلی فلورسنت به نور مرئی تبدیل می‌شود که با تغییر ترکیبات شیمیایی مواد فسفری که به عنوان پوشش داخلی تیوب استفاده می‌شود می‌توان رنگ نور خروجی لامپ را تغییر داد. لامپ‌های کم مصرف در اندازه‌ها و رنگ‌های مختلف و با توان‌های مختلف از لامپ‌های با وات کم از ۵ وات گرفته تا با توان‌های بالاتر تا ۲۵۰ وات طراحی و ساخته می‌شوند. با این حال از بین لامپ‌های فوق لامپ‌های ۱۱ و ۲۰ وات کاربرد بیشتری دارند.

مضرات لامپ‌های کم مصرف

نکته‌ای که اما باعث ساخت فناوری جدید به منظور جایگزینی این لامپ‌ها شده است مضرات بی‌شمار آن نسبت به محاسن آن است. مهم‌ترین مشکل این لامپ‌ها به زمانی باز می‌گردد که بشکنند. در ساخت این لامپ‌ها فناوری دقیقی به کار می‌رود

که به کمک آن، مدت عمر این لامپ‌ها دقیقاً تعیین می‌شود، به عبارت دیگر این لامپ‌ها باید از روز اول که روشن شد تا مدت زمان مشخص که معمولاً ۵ تا ۱۰ هزار ساعت است، (و باید روی جعبه مشخصات فنی آن دقیقاً عنوان شود). روشن بماند و پس از آن در شرایط کاملاً ایمن (حتی اگر هم چنان روشن باشد). از چرخه مصرف خارج و در شرایطی که پروتکل جهانی آن نیز تنظیم شده، معدوم و نابود شود، اما به این شرایط در ایران عمل نشده و تا زمانی که این لامپ‌ها شکسته نشود مورد استفاده قرار می‌گیرد و متأسفانه در میان زباله‌ها رها می‌شوند و همانند یک بمب شیمیایی کوچک به آلوده کردن محیط می‌پردازند که عوارض آن بسیار وخیم است. (اگر یک لامپ کم مصرف پای یک درخت شکسته شود، در کمتر از دو ماه آن درخت خشک می‌شود و تا چند سال دیگر هیچ گیاهی در آن محدوده رشد نخواهد کرد). به جز این مورد بررسی‌های انجام‌شده نشان داده است که میزان تابش پرتوهای اشعه ماورای بنفش از یک لامپ معمولی فلورسنت بیش از ۲۸۰۰ نانومتر بوده که این مقدار از اشعه تابیده شده می‌تواند تغییرات پاتولوژیک در سلول‌های پوست ایجاد کند. نتایج تحقیقات نشان داده است، افرادی که در خانه یا محل کارشان روزانه بیش از هشت ساعت در معرض نور لامپ‌های فلورسنت یا کم مصرف قرار دارند، پنج برابر بیشتر از افراد دیگر دچار بیماری کاتاراکت یا آب مروارید می‌شوند. همچنین نور لامپ‌های فلورسنت در طولانی مدت ممکن است موجب مشکلاتی مانند خستگی زودرس، افسردگی، ضعف و بی‌حالی، از دست دادن تمرکز، کاهش رانندگی یا بازده کاری و افزایش تنش‌های روانی در افراد شود.

لامپ‌های ال‌ای دی، فناوری جدید

با وجود گسترش فراگیر لامپ‌های مهتابی فشرده، متخصصان برق و روشنایی راهکارهای جدیدی را برای جایگزینی با آنها جست‌وجو می‌کنند. همانطور که گفته شد یکی از نگرانی‌های موجود در صنعت

تولید لامپ، استفاده از مواد بیماری‌زا در مهتابی‌ها و لامپ‌های کم مصرف است. یک روشنایی جایگزین عاری از جیوه ممکن است دیودهای نوری (LED) باشند که به سرعت هم در حال پیشرفت و توسعه است و تنها نکته منفی در حال حاضر قیمت بالای آنها است. مصرف انرژی برق لامپ‌های ال‌ای دی بسیار پایین است، این نوع لامپ‌ها ۶۰۰ تا ۱۲۰۰ لومن روشنایی (معادل یک لامپ ۶۰ وات) را با مصرف کمتر از ۹ وات فراهم می‌کند. این میزان کاهش در مصرف برق معادل بیش از ۸۵ درصد صرفه‌جویی در انرژی است. یکی از بزرگ‌ترین مزیت‌های لامپ LED این است که عمر آن وابسته به نحوه استفاده نیست و شما می‌توانید آن را به صورت متوالی و تا ۳۰ هزار بار روشن و خاموش کنید، در صورتی که در لامپ کم مصرف، با خاموش و روشن کردن زیاد به راحتی این لامپ‌ها از کار می‌افتند. میزان عمر لامپ‌های LED برابر ۵۰ هزار ساعت است که این عدد به ترتیب در لامپ‌های کم مصرف و رشته‌ای برابر ۱۰ هزار و هزار ساعت است. لامپ‌های LED نسبت به تمامی مدل‌های دیگر عمر بسیار بالایی دارد شما با خرید یک LED سال‌ها بی‌نیاز از تعویض آن هستید و با توجه به مصرف کم و میزان عمر آن نسبت به لامپ رشته‌ای ۹۰٪ کیلو وات در زمان عمر آن صرفه‌جویی می‌کنید. شما با خرید یک LED با توجه به عمر مفید آن در واقع ۵ لامپ کم مصرف خریداری کرده‌اید. از جمله مزایای دیگر این لامپ‌ها می‌توان به کار کردن آنها حتی در صورت شکستگی حباب لامپ اشاره کرد. درحقیقت حباب این لامپ‌ها بیشتر کاربرد پخش کردن نور را دارند. این محصولات هم‌اکنون در مدل‌های متفاوتی در بازار عرضه می‌شوند، از ۵ وات تا ۹ وات به همراه مدل‌های شمع. همچنین تولیدکنندگان ایرانی هم به سمت تولید این لامپ‌ها رفته‌اند که از جمله آنها می‌توان به فراسو اشاره کرد که هم‌اکنون لامپ‌های ال‌ای دی خود را با مارک کوردیا روانه بازار کرده است.

سایت ۵ ستاره

5 STAR SAT

آریانا TV از کابل

آریانا افغانستان از آمریکا

پیام افغان و کانال ملی



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

نصب آنتن تلویزیون و نصب تلویزیون پلاسما

نصب و راه اندازی کانالهای
ماهواره ای در تمام نقاط انگلستان

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

07817 690 167

020 8395 3114

هفت روز هفته ساعت ۹/۳۰ صبح تا ۷/۳۰ شب

نصب و راه اندازی کانالهای ماهواره ای
در تمام نقاط انگلستان



Technomate

Your Digital Partner For Life

ایستادن به تماشای ایستگاه ها

فاطمه کردی

گردشگری و سفر، ارتباطی ناگسستنی با صنعت حمل و نقل داشته و در این میان شاید نقش راه آهن و ایستگاه های قطار، بسیار بااهمیت



باشد. نما و چهره ایستگاه قطار به همراه امکانات و تسهیلات رفاهی برای گردشگران و مسافران اهمیتی ویژه دارد. این ایستگاه ها می توانند با وجود داشتن زیبایی ها و امکانات ویژه و طرح های خاص معماری، خود به مکانی دیدنی و قابل توجه تبدیل شوند. در گوشه و کنار این دنیا برخی از ایستگاه های قطار وجود دارد که به زیبایی محیط داخلی و بیرون ایستگاه بسیار توجه شده است و برای ساخت برخی از آنها از نقشه های پیچیده و شگفت انگیزی استفاده کرده اند که در کنار زیبایی از شکل و چهره ویژه نیز برخوردار هستند. در اینجا به ۱۰ ایستگاه زیبا و خاص دنیا به انتخاب سایت toptens پرداخته ایم.

▣ ایستگاه مرکزی قطار برلین
ایستگاه مرکزی قطار برلین یا برلین هوپ بانهوف (ایستگاه هوپ برلین) که بزرگ ترین ایستگاه قطار در اروپا به حساب می آید، در کشور آلمان قرار گرفته است. بنای این ایستگاه از فلز و قاب های شیشه ای ساخته شده و همین باعث شده که نور خورشید به شکل چشم نوازی فضای داخل را نورافشانی کند و زیبایی داخل را دوچندان سازد. این ایستگاه سال ۲۰۰۶ و در جایگاه تاریخی ایستگاه لرتر گشایش یافت. ایستگاه لرتر پایانه قطار در شهر کوچک لرتر بوده که سال ۱۸۷۱ میلادی آغاز به کار کرد و تا این اواخر یکی از مهم ترین خطوط ارتباطی شرق و غرب آلمان به شمار می رفته است. ساخت ساختمان جدید ایستگاه سال ۱۹۹۵ میلادی با ساخت تونل ایستگاه آغاز شد و پایان سال ۲۰۰۵ تکمیل شد. قابل توجه است که این ایستگاه ۵۴ پله برقی و ۳۴ آسانسور بزرگ دارد که روزانه به رفت و آمد مسافران کمک می کند. زیبایی بنای ایستگاه به همراه تعداد زیادی فروشگاه بزرگ در نزدیکی آن، منطقه را به مکانی پرجاذبه نیز تبدیل کرده است.

▣ ایستگاه کوالالامپور
ایستگاه قطار کوالالامپور در مالزی، در بین ده ایستگاه قطار

زیبای دنیا رده نهم را به خود اختصاص داده است. بنای اصلی این ایستگاه قدیمی است و در سال ۱۹۱۰ میلادی مورد بهره برداری قرار گرفته بود، اما به دلیل این که در طول این مدت به این ایستگاه رسیدگی و تمام موارد پیشرفت در آن اجرا شده، موجب شده تا زیبایی و طراحی قدیمی بنا به همراه وجود امکانات لازم، آن را در فهرست ایستگاه های زیبا و خاص جهان ببینیم. نمای ایستگاه قطار کوالالامپور همانند کاخی زیبا هر مسافر و بیننده ای را برای تماشای به سوی خود می کشد. این بنا تلفیقی از هنر معماری قدیمی شرقی به همراه سبک معماری غربی است که در نوع خود بی نظیر است. سال ۱۹۸۶ میلادی بخش جدیدی به این ایستگاه افزوده شد و بخش های قدیمی آن نیز مورد تعمیر و بازسازی قرار گرفت. سال ۲۰۰۶ نیز روی ستون های نمای بیرونی ایستگاه پوشش و سقفی جدید ساخته شد.

▣ ایستگاه مسیر کابل شمالی پارک
این ایستگاه قطار در کشور اتریش قرار گرفته که نام آن برگرفته از یکی از بزرگ ترین ایستگاه های کابل در اتریش است که در شهرستان اینسبروک این کشور قرار دارد. طراحی و اجرای بنای این ایستگاه را معمار برجسته ای به نام زاهای حدید بر عهده داشته است. یکی از زیباترین بخش های این ایستگاه، سقف ساختمان آن است که همانند شکل موج انتزاعی ساخته شده و نگاه کردن آن نوعی سرگیجه لذتبخش به همراه حس تحسین در آدمی به وجود می آورد. فضای مدرن و پیشرفته داخل به همراه این سقف موج عجیب و غریب انسان را به دنیا و فضایی در آینده می برد و حس شگفتی را در مسافر بر می انگیزد. این ایستگاه توانسته رتبه هشتم را کسب کند.

▣ ایستگاه لا گیر دی استراسبورگ
این ایستگاه قطار در شهر استراسبورگ در ایالت آلزاس کشور فرانسه است. ایستگاه قطار لا گیر دی، سال ۱۸۴۶ میلادی گشایش یافت و سال ۱۸۸۳ میلادی پس از بازسازی و ایجاد تغییراتی در آن دوباره باز شد. طراحی بنا و تغییرات انجام شده بر ساختمان ایستگاه را سال ۱۸۸۳ میلادی، معماری مشهور اهل برلین به نام یوهان ژوکوبستال انجام داده است. سال ۲۰۰۷ بار دیگر ساختمان ایستگاه مورد بازسازی قرار گرفت و در این زمان تلاش شد تا همه امکانات مورد نیاز در آسایش، آسانی انتقال مسافران و رفت و آمد آنها در نظر گرفته شود. بخش هایی به بنای ایستگاه افزوده شد که عبارت است از : نمای پله ای شکل زیبا و بنایی شیشه ای که بلندای آن ۱۲۰ متر است و باعث شده نمای بنا را چهره ای دیگر ببخشد. با تغییرات ساختمان، این ایستگاه نمایانگر معماری نو و سنتی در کنار هم است و حس جدیدی را در بیننده ایجاد می کند. امروزه این ایستگاه قطار به عنوان باشکوه ترین ایستگاه قطار کشور فرانسه شناخته می شود. ایستگاه قطار لا گیر دی ایستگاه اصلی شهر استراسبورگ و همچنین شرق فرانسه بوده و به عنوان دروازه استراسبورگ مشهور شده است.

▣ ایستگاه کانازاوا
ایستگاه قطار کانازاوا در کشور ژاپن جای دارد. نخستین بخش معماری این ایستگاه که در نخستین لحظه ورود بازدیدکننده به چشم می خورد، دروازه ای بزرگ و بلند است که به سبک سنتی ژاپنی ساخته شده است. بلندای این دروازه ۱۴ متر است. چیزی که به چشم می خورد گنبدی است بسیار زیبا که از ۳۰۰۰ قالب شیشه ای ساخته شده که نقش اتصال دهنده ضلع شرقی و غربی ایستگاه را بر عهده گرفته است. این ایستگاه یکی از بزرگ ترین ایستگاه های بزرگ ژاپن محسوب می شود.

▣ ایستگاه تقاطع جنوبی
ایستگاه قطار تقاطع جنوبی ازجمله ایستگاه های قطار ویژه با معماری خاص است و در رده پنجم این فهرست جای گرفته است. این ایستگاه در شهر ملبورن استرالیا قرار دارد. مهم ترین و برجسته ترین نمایی که در این ایستگاه دیده می شود و چشم هر بیننده را خیره می کند، سقف موجدار، پیچیده و چین و واچین ساختمان این ایستگاه است. این ایستگاه قطار نیز از قدمت خوبی برخوردار است چراکه گشایش آن به سال ۱۸۵۹ میلادی باز می گردد. سال

۱۹۱۵ طرح افزودن تعدادی خط جدید آغاز شد که در بین سال های ۱۹۱۸ تا ۱۹۲۴ گشایش یافتند. سال ۲۰۰۲، با تلاش مقامات شهر ملبورن، این ایستگاه قدیمی به طور اساسی بازسازی و چهره ای نو به خود گرفت و به یک ایستگاه قطار مدرن و پیشرفته تبدیل شد. پروژه بازسازی این ایستگاه چهار سال به طول انجامید که در پی آن توانستند جایزه موسسه سلطنتی معماری بریتانیا که یکی از معتبرترین جوایز در سطح بریتانیاست را از آن خود کنند. از این ساختمان به عنوان جذاب ترین ساختمان نوساز خارج از اتحادیه اروپا یاد می کنند.

▣ ایستگاه قطار استاسیون دو آتوشا
ایستگاه قطار استاسیون دو آتوشا که به ایستگاه مادرید آتوشا نیز مشهور است، در کشور اسپانیا قرار گرفته است. شاخصه مشهور و دیدنی این ایستگاه جنگلی است که درون این ایستگاه وجود دارد و همین باعث شده رتبه چهارم فهرست برترین ایستگاه های قطار در سطح جهانی به آن داده شود. در حقیقت در این ایستگاه باغی وجود دارد که از نظر شکل و تنوع همچون جنگلی کوچک است یا به لحاظ کوچکی اش جنگلی مینیاتوری را به یاد انسان می اندازد. ساختمان ایستگاه استاسیون دو آتوشای مادرید سال ۱۸۵۱ میلادی بنا نهاده شد و سال ۱۹۹۲ میلادی باغی زیبا و باشکوه به آن افزوده شد. فضای این جنگل مینیاتوری نزدیک به ۴۰۰۰ مترمربع است که ۵۰۰ گونه گیاهی و جانوری را در خود جای داده است. در صورتی که به تماشای این جنگل بپردازید، فضای طبیعی آن و وجود گیاهان گرمسیری و جست و خیز جانوران در گوشه و کنار ایستگاه حسی از یک جنگل واقعی را در شما ایجاد می کند.

▣ ایستگاه چاتراپاتی
ایستگاه قطار چاتراپاتی که به پایانه ویکتوریا نیز مشهور است، در کشور هندوستان قرار دارد و توانسته رتبه سوم را به خود اختصاص دهد. این ایستگاه در شهر بمبئی قرار گرفته و یکی از شلوغ ترین ایستگاه های قطار هند و جهان به حساب می آید. طراحی و ساخت این ایستگاه را فردریک ویلیام استیونز، معمار انگلیسی بر عهده گرفته بود که سال ۱۸۸۸ میلادی آن را به پایان رساند. این ایستگاه در جشن سالروز تاجگذاری ملکه ویکتوریا گشایش یافت که به افتخار ملکه ایستگاه را پایانه ویکتوریا نام نهادند. پس از استقلال هند، در سال ۱۹۹۶، به افتخار بنیانگذار امپراتوری مراتا در غرب هند در سده هفدهم، نام آن به پایانه چاتراپاتی شیواجی تغییر داده شد. بنای این ایستگاه آمیخته از دو فرهنگ معماری متفاوت، یکی سبک ویکتوریایی انگلستان و دیگری هنر سنتی معماری هند است. تلفیق هنر غربی و شرقی در کنار هم نمونه ای بسیار زیبا و بی نظیر به وجود آورده که سال ۲۰۰۴ در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است.

▣ تگاه مرکزی آنت ورپ
ایستگاه قطار مرکزی آنت ورپ که در کشور بلژیک ساخته شده، خود را در رده دوم فهرست ما جای داده است. این ایستگاه مابین سال های ۱۸۹۵ تا ۱۹۰۵ میلادی بنا شده است که در ماه هشتم سال ۱۹۰۵ گشایش یافت. معمار این بنا لوئیس دالسنسریه بوده و ساختمان این ایستگاه از گنبدی بزرگ و زیبا برخوردار است که درست بالای سالن انتظار قرار دارد و نیز گنبدی های کوچکی در دو گوشه بالای ساختمان دیده می شود که زیبایی بنا را افزایش داده است. قابل توجه این که بازدیدکنندگان و مسافران این ایستگاه بر این باور هستند که بنای این ایستگاه بیشتر به یک کلیسا و یا نیایشگاه شبیه است تا یک ایستگاه قطار. به همین جهت برخی از آنها این ایستگاه را کلیسای راه آهن نیز می نامند.

▣ ایستگاه خیابان پانکراس
ایستگاه قطار خیابان پانکراس در شهر لندن کشور انگلستان رتبه نخست را از آن خود کرده است. این ایستگاه بین سال های ۱۸۶۴ تا ۱۸۶۸ میلادی ساخته شده و زیباترین نمای ساختمان ایستگاه قطار را داراست. در این ایستگاه تندیس برنزی به بلندای ۹ متر وجود دارد که در سالن رفت و آمد عمومی مردم قرار داده شده است. ساختمان این ایستگاه معماری ویکتوریایی را به نمایش می گذارد که امروزه طرح قدیمی آن انسان را به فضای گذشته و تاریخی می کشاند. وجود مجسمه برنزی که زوجی در آغوش یکدیگر را نمایش می دهد، جذابیت داخل ایستگاه را دوچندان کرده و آرامشی خاص به آن بخشیده است. قابل توجه است که در دهه ۱۹۶۰ میلادی مقامات و بزرگان شهر لندن خواستار از بین بردن این بنا بودند، اما خوشبختانه ساختمان ایستگاه قطار خیابان پانکراس از خطر تخریب رهایی یافت و مورد بازسازی قرار گرفت و به کمبودهایش رسیدگی شد.

Happy art ltd



تخفیف دانشجویی
آموزش نقاشی در تمامی سنین
رنگ روغن ، اکریلیک

جلسه اول رایگان ۰۷۷۹۵۹۹۴۰۲۰

مدرسه فارسی اوستا در کینگستون

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

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

۰۷۹۳۰۸۸۶۱۹۴

خدمات لوله کشی
آب و گاز

خدمات نقاشی ساختمان

تعمیرات ساختمان
کلی و جزئی

۰۷۷۸۰۸۱۴۳۷۴

طراحی
وب سایت

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

خدمات برق و
الکتریسیته
سیم کشی و تعمیرات

۰۷۸۵۳۲۲۸۳۱۳

زمینی به مساحت
۱۳,۰۰۰ متر بر جاده
مخصوص کرج محصور
شده با همه امکانات به
فروش می رسد.

تلفن: ۰۷۴۲۳۶۴۴۳۵۱

۰۷۸۴۳۵۱۳۳۴۷ -

مدنی

مؤسسه حسابداری اویس مدبر (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.principalaccounting.co.uk

SAMYANI EXCHANGE

صرافی سمیانی

صراف قدیمی و مجاز لندن

FSA Registered no: 540695

نقل و انتقال ارز به ایران
و سایر کشورهای جهان

شماره ثبت: 12286789

020 8332 9030

020 8286 1226

078 2886 0459

219 Lower Mortlake Road,
Richmond, Surrey TW9 2LN

www.samyanexchange.com



می‌توان تن را به نازطیبیان نیازمند ساخت؟

نوید گل چوبیان

در روزگاری که تغییرات سریع و بی وقفه در پارامترهای پیرامون ما، ذهن و رفتار ما را در ورطه چالش میاندازد. کاستن از استرس حاصل همان نوشدارو خواهد بود. پندار من بر این است که نوشیدنیها میتوانند اثر بخش باشند. آب:

با نوشیدن یا غوطه ور شدن در آب، ما راه به سوی کاستن از دغدغه ها خواهیم رفت. به باور من تنها با اضافه کردن موادی ساده و طبیعی به آب میتوان کار کردی بهتر را انتظار داشت.نقش آب در فرایندهای زیستی بر کسی پوشیده نیست و این نقش متخصصین تغذیه را بر آن داشته که نوشیدن بیش از ۲ لیتر آب و مایعات را در روز پیشنهاد کنند. تحقیقات نشان داده است که نوشیدن مایعات به طور منظم در هر ساعت کارایی بدن را ۲۰٪ افزایش داده در مقابل افرادی که زمان مصرف آنها بی نظم بوده. این زمان برای یک ورزشکار در حین ورزش اگر ۲۰ دقیقه پیشنهاد شده است،که حجم مصرف به نوع فعالیت و دمای محیط وابسته است.

کار کردهای نوشیدنی ها:

آب را میتوان عنصری نامید که حیات زمینی را بدین گونه رقم زده. در بدن ما با کم شدن کسری از درصد آن حیات به خطر میافتد. بجز نیاز متابولیسمی بدن به آب، زمانی آرامش را برای مان به ارمغان میآورند،گروهی از نوشیدنیها را میتوان محرک برای فعالیت نامید که زمانی سر مستی را به همراه میآورند.

یک نکته :

گفتن این جمله که مشروبات الکلی مضر برای سلامتی هستند جمله ناقصی است و نیاز به توضیحی بیشتر دارد.سرمستی و شور و وجد حاصل از خمّ حضرت خیام را بر این اوج نشاند که گوید:

من بنده آن دمم که ساقی گوید

یک جام بگیر من نتوانم

اگر حضرت خیام ازیک متخصص تغذیه این نکته را میپرسید که چه مقدار نوشیدن مشروبات الکلی مناسب است چنین پاسخ می شنود، که ۱ لیوان شراب(۱۵۰سیسی)، ۱ لیوان آبجو(۲۵۰سیسی) و یا ۳۰ سیسی از دیگر مشروبات نه تنها مضر برای سلامتی نیستند بلکه تاثیرات مثبتی بر سیستم عروقی، دستگاه گردش خون نیز دارند. اگر چند که ایشان مکتب خود را داشتند و ژرفای تفکرات ایشان زمانی را می طلبد برای تفسیر.

یک پیشنهاد:

اگر تمایل به بیشتر مصرف کردن این نوع از نوشیدنیها در شما وجود دارد،اول آن که این نکته را در نظر بگیرید: که هر گرم الک ۷کیلو کالری انرژی دارد،پس ماده بسیار پر انرژی است و در زمان مصرف بیاد بیاورید که چه زحمتی برای ۱ کیلو کاهش وزن کشیده اید.دوم آنکه:همراه با نوشیدنی خود از خورن دیگر مواد غذایی پرهیز کنید چرا که:به اغراق، هر چه که مصرف کنید بدل به بافت چربی میشود.

در آخر:سعی کنید دمای نوشیدنی شما دمای معمول باشد (نه سردتر)، سرمای آن باعث میشود شما دیرتر متوجه مستی خود شوید و بیشتر بیاشامید.

قهوه:

امروزه در قیاس با گذشته قهوه و نوشیدنی های کافئین دار عمومیت بیشتری پیدا کرده اند که حاکی از تمایل بیشتر مردمان است به این گونه از نوشیدنیها هرچند که دلایل استفاده روزافزون آن خالی از خلل نیست ولی سود مصرف آن نیز بسیار شایان است که بر این اساس میبایست بر مصرف و استفاده از آن دقت نظر میداشت.قرار گرفتن این ماده در دسته مواد غذایی نشان دهنده این نکته میباشد که مصرف آن میتواند سودمند ی زیادی داشته باشد.

نکته اینجاست که در سالهای اخیر به خصوص در کشور ما محصولات زیادی بر اساس این تمایل جهانی و کارکردهای مناسب کافئین وارد بازار مصرف شده است.برای مثال در اکثر نوشیدنیهای ورزشی وکولاها.استفاده بی رویه از این ماده هرچند کل میتواند علائم ظاهری تاثیرات کافئین را بالا برد ولی عوارضی بر آن نیز حوادث خواهد شد از جمله احساس نیاز دائمی به آن بی خوابی تکرر ادرار به ویژه در بانوان دفع آب از بدن عوارض پوستی حتی بر استرس نیز میتواند موثر باشد.

برای بسیاری از ورزشکاران اثر مفید کافئین به اثبات رسیده و همچنین برای کسانی که خواهان کاهش وزن هستند. استفاده از کافئین میتواند میزان سوخت و ساز بدن را بالا ببرد و آب دفعی بدن را نیز افزایش میدهد.میانگین مصرف آن به این صورت پیشنهاد میشود ۳-۵mg/kg b.m

مصرف کافئین برای افراد زیر ۱۲ سال خطر ناک میباشد.

این ماده معدنی برای انقباض عضلات و هم چنین انتقال واکنشهای عصبی لازم است.عَدَس سرشار از ویتامین B1 و B2 می‌باشد. این ویتامین‌ها در متابولیسم انرژی همه سلول‌ها نقش دارند. علاوه بر این، ویتامین B2 به رشد و احیای سلول‌ها، تولید هورمون‌ها و تشکیل گلبول‌های قرمز کمک می‌کند. در عدس ویتامین B3 نیز وجود دارد که به تولید انرژی از گلوSIDها و چربی‌های مصرف شده کمک می‌کند. این ویتامین به روند تشکیل DNA نیز یاری می‌رساند. همین عدس منبع طبیعی ویتامین B6 نیز می‌باشد. کلاً جمع خانواده B در این ماده غذایی جمع است. این ویتامین که پیریدوکسین نیز نامیده می‌شود در سوخت و ساز پروتئین‌ها و اسیدهای چرب و همچنین سنتز ناقل‌های عصبی نقش دارد. ویتامین B6 به تولید گلبول‌های قرمز کمک می‌کند و باعث می‌شود که آنها اکسیژن بیشتر حمل کرده و آنها را به سلول‌ها برسانند. این ویتامین همچنین به عملکرد خوب سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می‌کند. در نهایت باید بگوییم که ویتامین B6 در ساخت برخی از ترکیبات سلول‌های عصبی شرکت دارد و به تنظیم هورمون‌ها نیز کمک می‌کند.

اصلاً امکان ندارد مطلبی کار کنیم و افرادی که قصد لاغری دارند را فراموش کنیم. عدس برای آنهایی که می‌خواهند وزن کم کنند بسیار مفید است. این عضو خانواده محبوب حبوبات، چربی ندارد و حاوی میزان قابل توجهی گلوSIDهای پیچیده می‌باشد که جلوی ریزه خواری بین وعده‌های غذایی را می‌گیرد. باید بدانید که این ماده غذایی تأمین کننده خوب پروتئین‌های گیاهی نیز می‌باشد. برای همین برای گیاه‌خوارانی که به اصطلاح لب به گوشت نمی‌زنند منبع خوبی برای تأمین پروتئین محسوب می‌شود.

عدس قرمز نیز دارند که بسیار معروف نیز می‌باشد. مصرف منظم عدس برای بدن ما بسیار مفید است چون:عدس خطر ابتلا به مشکلات قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. عدس حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که بیشتر متعلق به خانواده فلاوونوئیدها می‌باشند. این آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه در پوشش بیرونی عدس قرار دارند. بر اساس نتایج پژوهش‌ها زمانی که عدس خیس یا پخته می‌شود میزان آنتی اکسیدان کاتچین موجود در آن نیز افزایش پیدا می‌کند. عدس مانند دیگر اعضای خانواده حبوبات سرشار از فیبر می‌باشد. باید بدانید که هر پیاله عدس پخته شده حاوی حدود 5/4 گرم فیبر می‌باشد. فیبرهای محلول در آب موجود در عدس می‌تواند شما را از گزند بیماری‌های قلبی عروقی در امان نگه دارد. به خاطر اینکه این فیبرها به کنترل میزان کلسترول خون کمک می‌کنند.عدس منبع فوق‌العاده فسفر، منگنز و مس محسوب می‌شود. باید بدانید که مس برای ساخت هموگلوبین و کلاژن (پروتئین لازم برای ساخت و احیای بافت‌های بدن) لازم و ضروری است. منیزیم موجود در عدس برای رشد بافت استخوان‌ها و ساخت پروتئین، پیشگیری از گرفتگی عضلات، سلامت دندان‌ها و عملکرد سیستم ایمنی بدن لازم است. این ماده معدنی نقش مهمی در متابولیسم انرژی و انتقال واکنش‌های عصبی بر عهده دارد. عدس منبع فوق‌العاده فولات می‌باشد که در ساخت همه سلول‌های بدن به خصوص گلبول‌های قرمز شرکت دارد؛ و از آنجایی که فولات برای تشکیل سلول‌های جدید لازم است مصرف آن برای رشد جنین نیز ضروری است.علاوه بر خواصی که گفته شد عدس منبع خوب پتاسیم نیز می‌باشد. پتاسیم در بدن ما وظیفه دارد که pH خون را تنظیم کند. پتاسیم همچنین باعث تحریک ترشح اسیدکلریدریک در معده می‌شود که به هضم غذا کمک می‌کند. علاوه بر این‌ها



فاطمه مهدی پور

عدس در بین حبوبات دیگر حاوی بیشترین میزان آهن می‌باشد. برای آشنایی بیشتر با گلچینی از خواص این همیار سلامتی با ما همراه باشید.شاید انگشت شمار باشد تعداد افرادی که مثلاً عدس پلو یا عدسی دوست ندارند. عدس طعم خوبی به غذا می‌دهد و شایستگی آن را دارد که پای ثابت سفره‌هایمان باشد. به خاطر این که در بین حبوبات دیگر حاوی بیشترین میزان آهن می‌باشد. برای آشنایی بیشتر با گلچینی از خواص این همیار سلامتی با ما همراه باشید.عدس منبع فوق‌العاده مواد مغذی مهمی است که برای داشتن متابولیسم خوب لازم و ضروری‌اند. اگر رژیم گرفته‌اید بدانید که مصرف عدس برایتان مفید خواهد بود. پختن این ماده غذایی ساده و سریع است. حتماً شما عدس سبز و قهوه‌ای را دیده‌اید و در غذاهایتان استفاده کرده‌اید. هندی‌ها

گیاهان ضد دیابت



اگر دیابتی هستید و می‌خواهید قند خودتان را از راه‌های طبیعی پایین بیاورید، این مقاله به شما کمک می‌کند.استفاده از گیاهان دارویی در درمان انواع بیماری ها، قدمتی درست به اندازه خود بیماری‌ها دارد. دیابت نیز از این قاعده مستثنا نیست و بسیاری از بیماران دیابتی با گیاهان دارویی معالجه می‌شدند. هر چند استفاده از برخی گیاهان دارویی در درمان این بیماری موثر واقع می‌شود اما ذکر این نکته ضروری است که باید مصرف هر کدام از آنها با تشخیص پزشک متخصص و همچنین پزشکان متخصص در زمینه طب سنتی باشد، زیرا برخی از انواع گیاهان با برخی داروهای شیمیایی تداخل پیدا کرده و اثر معکوس می‌گذارد. ضمن آنکه اثر هر کدام از آنها از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و عوارض و اثرات مصرف طولانی مدت این گیاهان ناشناخته است. در ادامه برخی از عمده ترین گیاهانی که در طول تاریخ به این منظور استفاده می‌شدند را با هم مرور می‌کنیم.

پیاز و سیر

ترکیبات گوگردی مانند آلیل پروپیل دی سولفید موجود در پیاز و همچنین اکسید آلیل دی سولفید موجود در سیر با افزایش

میزان انسولین خون، نقش بسیار مهمی در کاهش قند خون ایفا می‌کنند. به همین منظور قرص‌های سیری در بازار موجود است که مصرف آنها تا حدودی قند خون را کاهش می‌دهد.

شنبلیله

بذر شنبلیله برای درمان دیابت مفید است. مصرف این سبزی باعث کاهش قند خون شده و به دیابتی‌ها کمک می‌کند. این گیاه همچنین موجب تسکین علائم دیابت مانند پرنوشی و پرادراری می‌شود. علاوه بر قند خون، تخم شنبلیله کلسترول خون را نیز کم می‌کند. ماده موثر تخم شنبلیله، گالاکتولامان است که از انواع فیبرهای قابل حل در آب است.

دم کرده گیاه گزنه

گزنه در طب سنتی ایران به عنوان یک داروی کاهنده گلوکز خون شناخته شده است. عصاره برگ گزنه می‌تواند نقش حفاظتی در برابر افزایش میزان قند خون و تخریب سلول‌های پانکراس داشته باشد.

عدس الملک

این گیاه به منظور کاهش قند خون بیماران دیابتی تجویز می‌شود. با این حال مصرف روزانه پودر بذر گیاه به مقدار ۱۵۰۰ میلی گرم در روز به مدت ۲ ماه اثر مفیدی بر قند خون نشان نداده و فعلاً اطلاعات علمی کافی در مورد اثرات این گیاه در دسترس نیست.

دارچین

تازه ترین تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد مصرف کمی دارچین در رژیم غذایی می‌تواند در حفظ سلامت بیماران دیابتی موثر باشد. افزودن مقدار کمی دارچین به قهوه صبحانه، آب پرتقال یا غلات مفید است و با جوشاندن آب با یک تکه دارچین، به راحتی می‌توان چای دارچین تهیه کرد. یک گرم دارچین، فقط ۳ کالری دارد و بیماران دیابتی بدون نگرانی از چاق شدن می‌توانند آن را مصرف کنند. لازم به ذکر است این گیاه با اینکه اثر کاهندگی بر قند خون دارد، تاثیری بسیار ناچیز بر HbA1C دارد.



بازی‌هایی که حافظه سالمندان را تقویت می‌کند

جوان سازی مغز در دوران سالمندی

ترجمه: شهلا زمانی



از دست رفتن حافظه و افزایش سن، رابطه‌ای مستقیم با هم دارند. براساس نتایج تحقیق‌های منتشر شده در نشریه پزشکی بریتانیا که به مدت ۱۰ سال طول کشید، مشخص شد بین سنین ۴۵ تا ۴۹ سالگی قدرت حافظه، استدلال و مهارت درک مطلب در افراد کاهش می‌یابد...

آزمایش‌های انجام گرفته شامل حافظه، دامنه لغت و درک مطلب دیداری و شنیداری بود. نتایج به دست آمده نشان می‌داد حافظه، قدرت استدلال و مهارت درک مطلب افراد بین سنین ۴۵ تا ۴۹ سالگی کاهش چشمگیری دارد (حدود ۶/۳ درصد) در حالی که تا پیش از این، توجه پژوهشگران به عارضه از دست دادن حافظه، معطوف به افراد ۶۰ سال به بالا بود. به این ترتیب، کاهش فعالیت مغزی روندی تدریجی دارد که در نتیجه این تحقیقات، در طول ۲ یا ۳ دهه نمایان می‌شود. به گفته دکتر سایمون ریڈلی، مسوول واحد تحقیقات در بنیاد تحقیقات آلزایمر بریتانیا، تغییر شیوه زندگی در کم کردن ریسک آثار کاهش فعالیت‌های مغزی بسیار موثر است. فراموش کردن پوشیدن جوراب در زمان ترک منزل، ناتوانی در نوشتن درست کلمات متداول یا در برخی موارد فراموش کردن نام خود در زمان معرفی در یک جمع، از جمله مهم‌ترین موارد فراموشکاری است. حدود نیمی از افراد بالای ۶۰ سال می‌گویند در یادآوری مسایل ساده مانند نام دیگران، نام میوه‌ها، رنگ‌ها و نوشتن کلمات ساده دچار مشکل هستند. این در حالی است که بیش از ۹۲ درصد از افراد بالای ۶۰ سال، تمرین‌های مختلفی را برای فعال نگه داشتن مغز و پیشگیری از زوال عقل به صورت مستمر انجام می‌دهند. محققان تاکید می‌کنند مغز یک عضله است که انجام تمرین‌های مناسب می‌تواند به تقویت و بهبود عملکرد آن کمک کند. با تقویت حافظه علاوه بر قوی شدن آن، میزان تمرکز و

استدلال هم افزایش می‌یابد.

یکی از راه‌های مفید در تقویت حافظه، بازی است. بازی فقط مختص کودکان نیست. انواع خاصی از بازی‌ها که شامل بازی‌های مربوط به حافظه است برای سالمندان بسیار مفید و موثر است. مغز انسان به هیچ‌وجه از آموختن و حفظ و نگهداری اطلاعات جدید باز نخواهد ایستاد حتی مغز افراد سالخورده. در این بین سالمندانی که دچار ضربه مغزی، جنون یا دیگر آسیب‌های مغزی شده‌اند، می‌توانند با حفظ و نگهداری مغزشان، در برخی عملکردها و توانایی‌های شناختی و ادراکی بهبودی نسبی کسب کنند. در حقیقت مغز انسان توانایی بازسازی نواحی آسیب دیده ناشی از ضربه‌های مغزی یا جراحات‌های مغزی‌ای که بر اثر ضربه به وجود آمده را دارد. مغز انسان مانند سایر اندام‌های موجود در بدن، برای داشتن عملکرد مطلوب، نیاز به تمرین و دریافت موادمغذی، اکسیژن و خون دارد. رژیم‌های غذایی نیز اغلب در این امر نقش مهمی را ایفا می‌کنند اما در کنار این عوامل، بازی‌ها و فعالیت‌هایی که تفکر ادراکی، استدلال و مهارت حل مساله را در برمی‌گیرد برای عملکرد بهتر مغز موثر است پس فکرتان را ورزش دهید. با فعال نگاه داشتن مغزتان، سلول‌های عصبی مغز را ترغیب می‌کنید تا ارتباط‌های جدید ایجاد کند. این مساله به جز بالابردن قدرت یادآوری، ظرفیت حافظه را هم بالا می‌برد و مانع از دست رفتن آن می‌شود.

تأثیر بازی‌های حافظه بر مغز

بازی‌های حافظه‌ای می‌تواند به حفظ بیشتر اطلاعات موجود در مغز و همچنین روند تسریع آن کمک کند. این نوع بازی‌ها باعث افزایش اطلاعات، تمرکز و توجه فرد می‌شود. معمولاً با افزایش مشغله روزانه و بار مسوولیت‌ها بسیاری از افراد به تدریج علاقه خود را به بازی کردن از دست می‌دهند. همچنان که سن ما افزایش می‌یابد از انجام کارهای خود راضی و خرسند به نظر می‌آییم، اما بسیاری از ما هیچ فرصتی برای لذت بردن از باقی عمر و آینده نداریم و پیش از اینکه متوجه آن باشیم دوران کهنوت و فراموشی (دوران سالمندی) فرا می‌رسد. بسیاری از سالمندان از ریاضیات حداکثر برای حساب کتاب بانکی خود بهره می‌گیرند، اما واقعا آخرین باری که پدر یا مادر شما وقت خود را صرف حل یک معادله ریاضی و فعالیت‌های این چنینی کرده باشند، چه زمانی بوده است؟

بازی‌های مغزی و بازی‌های حافظه‌ای

در برخی موارد، شاید شما مجبور باشید پدر و مادر سالمند خود را متقاعد به انجام بازی کنید؛ بیشتر سالمندان تصور می‌کنند، بازی کاری بیهوده و فقط برای قشر کودک و نوجوان است اما باید آنها را برای انجام بازی‌ها و فعالیت‌هایی که مغز را درگیر می‌کند و همچنین باعث سلامت روانشان می‌شود، تشویق کنید. برنامه‌های آموزشی مفید برای مغز از حواس‌پرتی و افسردگی سالمندان جلوگیری می‌کند. اجازه دهید تا آنها هم بدانند حتی مغزهایی که وارد سن کهنوت می‌شوند کاملاً توانایی رشد و ایجاد ارتباط‌های عصبی جدید را دارند.

از بازی‌های جالب و جذابی که ممکن است، پدر و مادر سالمندان از آن لذت ببرند، استفاده کنید؛ بازی‌های ساده‌ای مانند حل جدول، سودوکو،

جدول کلمات متقاطع، بازی شطرنج یا مطالعه کردن یک کتاب با یکدیگر یا پرسیدن نام شهرها و پایتختشان. حتی می‌توانید ساعتی از روز را با سالمندان به یادآوری نام اطرافیان اختصاص دهید. گرچه شاید به ظاهر این نوع گفت‌وگو بازی نباشد، اما با این کار کمک می‌کنید تا پدر یا مادر سالمندان مغز خود را به فکر وادارد تا نام دوستان و آشنایان را به خاطر بیاورد. یکی دیگر از ساده‌ترین بازی‌ها، بازی «بینگو» است. در این بازی، تعدادی عدد تصادفی انتخاب می‌شود و بازیکنان باید آن اعداد را در جدول‌های موجود پخش کنند و کسانی که بیشترین شباهت با جدول موردنظر را داشته باشند، برنده خواهند شد. به شما بازی‌هایی از قبیل «مونوپولی» را هم پیشنهاد می‌کنیم. موضوع بازی مونوپولی تلاش بازیکن‌ها برای به دست آوردن انحصاری خانه‌های خاص در زمین بازی است که علاوه بر جابجایی و حرکت دادن قطعه‌های بازی، ذهن را درگیر می‌کند. گرچه در انجام این بازی‌ها باید کمی حوصله به خرج بدهید اما فراموش نکنید علاوه بر اینکه با این کار به تقویت حافظه سالمند عزیزتان کمک می‌کنید، مغز خود را نیز ورزش می‌دهید.

بازی‌هایی مانند «اسکرابل» (تلاش همه برای ساختن کلمات و اصرار برای درست بودن آن) که نیازمند تبحر و آگاهی از لغات است، در تقویت حافظه و عملکرد آن در سالمندان مفید است البته بهتر است فقط به یک بازی یا یک گروه خاص از بازی‌ها محدود نشوید. برای اینکه ذهن خود را به انجام این تمرین‌ها عادت دهید، سعی کنید هر روز بازی‌های مختلفی را انجام دهید و سعی کنید این بازی‌ها جالب و جذاب جلوه داده شوند. فراموش نکنید بازی‌های انفرادی از جمله «ماه‌چونگ»، «سودوکو»، «جدول کلمات متقاطع» و «یافتن عبارات مخفی» (بازی جستجوی کلمات) فعالیت‌هایی هستند که در پیشرفت حافظه موثرند

و ممکن است در بازیافت خاطرات بلندمدت فراموش شده نیز موثر باشند.

بازی‌های مغزی و حافظه‌ای بدون محدودیت زمانی و مکانی

بازی‌های مغزی را می‌توان در هر مکانی انجام داد؛ منزل، مراکز سالمندان یا هنگامی که در حال رانندگی برای رساندن پدر و مادر خود به مطلب دکتر یا مهمانی هستید. مثلاً هنگام رانندگی، با این بازی ذهن مادر خود را به چالش بکشید تا نام گل‌ها و دریاها را بگوید یا اگر در یک منطقه روستایی زندگی می‌کنید، از پدر خود نام پرنده‌هایی مانند شاهین، باز، اردک و مرغابی را بپرسید و از او بخواهید نام آنها را بگوید. همچنین ذهن پدر و مادران را برای پیدا کردن نام پایتخت‌ها و حتی یادبودهای ملی و پارک‌هایی که آنها قبلاً از آن بازدید کرده‌اند به چالش بکشید.

اگر پدر یا مادران به کامپیوتر دسترسی دارند، بازی‌های آنلاین حافظه را به شما پیشنهاد می‌کنیم که هم رایگان در اختیار شما هستند و هم ساعت‌ها سرگرمی را به همراه خواهند داشت. این فعالیت‌ها فقط برای سالمندان مفید نیست، بلکه حس معاشرت‌پذیری، تعامل و احساس تعلق را در آنها تقویت و به کاهش احساس انزوا و افسردگی در آنها بسیار کمک می‌کند.

فراموش نکنید مغز انسان با ردوبدل کردن اطلاعات رشد می‌کند، اگر سعی نکنید مغز را در معرض اطلاعات به‌روز قرار دهید به مرور حالت فعال بودن خود را از دست می‌دهد و به صورت ایستا و رکود درمی‌آید. این جمله به این معنی نیست که مغز دچار مرگ می‌شود، بلکه به معنی این است که توان رشد و حفظ اطلاعات را نخواهد داشت.

منبع: Lifestyle

"درد اجتناب ناپذیر است ولی رنج بردن انتخابی است"



BAMDAD ENTERPRISE G.I.C

بنیاد بامداد

(Bamdad Enterprise)

برگزار می‌کند:

جلسات مشاوره و روان‌درمانی

جلسات مشاوره و روان‌درمانی گروهی

بنیاد غیرانتفاعی بامداد جهت رفاه حال فارسی‌زبانان مقیم لندن برای کسانی که از دردهای روحی روانی رنج می‌برند و از نظر پرداخت هزینه‌های درمان محدودیت دارند برای انجام روان‌درمانی و مشاوره کمک‌هزینه درمانی در نظر گرفته است و هزینه بخش عمده‌ای از درمان آنها را پرداخت می‌نماید. خدمات فوق توسط دکتر نصرت‌اله نوروژی روانشناس بالینی ارائه می‌شود.

دکتر نصرت اله نوروژی

متخصص روانشناسی بالینی



با بیش از ۱۵ سال تجربه در مشاوره و روان‌درمانی
دارای مجوز از شورای حرفه‌های بهداشتی انگلستان (HPC)

Tel: 020 8998 0674

Mobile: 077 6310 4309

Email: n.nowruzi@gmail.com

کاشت و ترمیم ناخن در منطقه شمال لندن

دارای هشت سال سابقه - ویژه بانوان

۰۷۹۷۰۵۰۴۲۴۸



کی روش: راهی برای بازگشت رحمتی وجود ندارد

پیراهن شماره یک تیم ملی در انتظار داوری

پس از کناره‌گیری ناگهانی مهدی رحمتی از

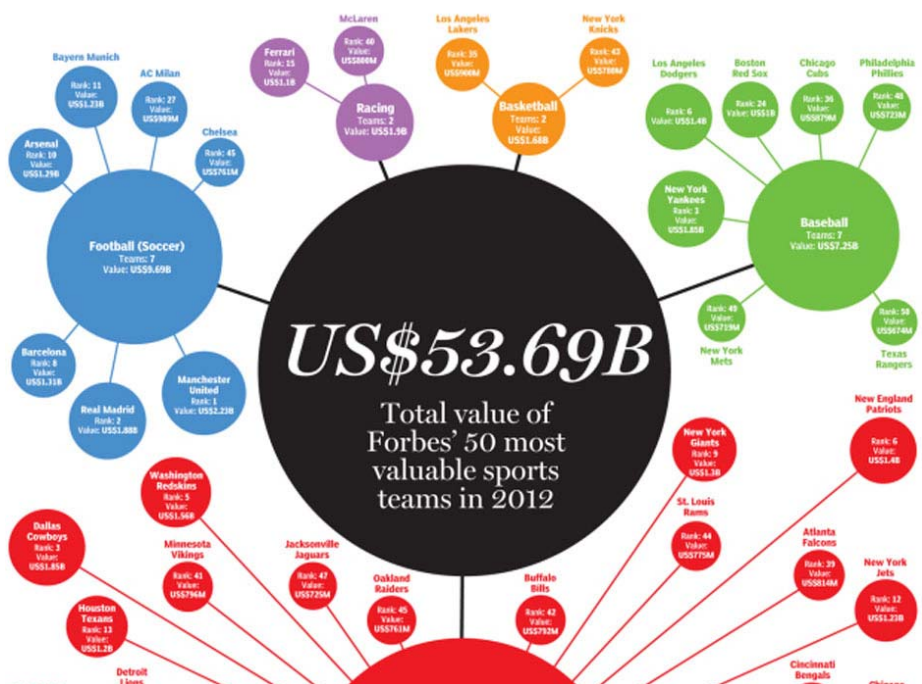


تیم ملی و کم اهمیت جلوه دادن این ماجرا از سوی کارلوس کی روش، محافل رسانه‌ای تلاش زیادی به خرج دادند تا سرمربی تیم ملی از موضع خودش کوتاه بیاید و مسیر بازگشت مسالمت‌آمیز دروازه‌بان اصلی تیم ملی هموار شود. این تلاش‌ها اما به واسطه موضع سرسختانه کی روش به سرانجام نرسید و سرمربی تیم ملی اکنون از بسته شدن پرونده حضور با تجربه‌ترین دروازه‌بان فوتبال ایران در تیم ملی خبر می‌دهد. کی روش با ریختن آب پاکی روی دست کسانی که برای بازگشت رحمتی به تیم ملی وساطت می‌کنند می‌گوید: «رحمتی در رسانه‌ها اعلام کرده از تیم ملی بازنشسته شده و این وظیفه من است که وقتی یک بازیکن نمی‌خواهد برای تیم ملی بازی کند بازیکنان دیگری را دعوت کنم. رحمتی به صورت عمومی اعلام کرد از حضور در تیم ملی منصرف شده و من هم گفتم به این تصمیم احترام می‌گذارم. تصمیمی که من گرفتم خیلی ساده است. هر بازیکنی از حضور در تیم ملی کنار بکشد، صد بازیکن دیگر هستند که آماده‌اند جایش را پر کنند.»

کی روش، اقدام خودسرانه رحمتی برای کناره‌گیری از تیم ملی را دلیل اصلی موضع گیری سرسختانه‌اش در قبال این ماجرا می‌داند و می‌گوید: «خیلی‌ها می‌گویند من باید حرفهای رحمتی را می‌شنیدم اما وقتی بازیکن نمی‌خواهد دلایلش را بگوید و نخواست با من مشورت کند، نمی‌توانم کاری برایش انجام بدهم. من حتی از رئیس فدراسیون فوتبال درباره دلیل رحمتی پرسیدم اما کفافشیان در جریان نبود. این جمله آخر من است، ما کارمان را با بازیکنانی پیش می‌بریم که می‌خواهند باشند و به تیم ملی خدمت کنند.» سرمربی تیم ملی بدون پرده پوشی تاکید می‌کند که راه بازگشتی برای مهدی رحمتی باقی نمانده و از این پس روی دانیل داوری و دروازه‌بان‌های باتجربه لیگ برتر حساب باز خواهد کرد: «داوری مثل سایر بازیکنان دورگه‌ای که به تیم ملی دعوت شدند به اردو فراخوانده می‌شود تا شرایطش را بسنجیم و برای بازی کردن آماده‌اش کنیم. برای اردوی بعدی تیم ملی رحمان احمدی و علیرضا حقیقی در کنار ما خواهند بود و من باید بین گردان، داوری یا خلیل آزاد یکی را به تیم ملی اضافه کنم.»

آرسنال

ارزش ۱.۲۹ میلیارد دلار: توپچی‌های لندنی سال‌هاست «آرسن ونگر» را بالای سر تیم خود می‌بینند. این تیم از آن دسته تیم‌هایی است که با پرورش بازیکنان جوان و فروختن آنها به تیم‌های دیگر درآمدهای کلانی را به جیب می‌زند. درآمد تجاری آرسنالی‌ها در سال ۲۰۱۱ بالغ بر ۷۴ میلیون دلار بوده است. آرسنال موفق به کسب ۱۳ عنوان قهرمانی در لیگ دسته اول و لیگ برتر انگلستان، ۱۰ قهرمانی در جام حذفی فوتبال انگلستان و دو قهرمانی در جام اتحادیه فوتبال انگلستان شده‌است.



بایرن مونیخ

ارزش: ۱.۲۳ میلیارد دلار: بایرن مونیخ توانست در ماه می سال گذشته میلادی به فینال بازی‌های جام باشگاه‌های اروپا برسد. این بازی در ورزشگاه اختصاصی این تیم یعنی «آلیانس آرنا» برگزار شد اما بایرنی‌ها این بازی را به «چلسی» انگلیس واگذار کردند. بایرن باارزش‌ترین تیم بوندس‌لیگاست و در بین تیم‌های فوتبال اروپا عنوان چهارم را به خود اختصاص داده است. حامی مالی این تیم «آدیداس» است که تا سال ۲۰۱۹ با بایرن قراردادی به ارزش ۳۶ میلیون دلار امضا کرده است.

هوستون تگزاس

ارزش: ۱.۲ میلیارد دلار: این تیم یکی از سودآورترین تیم‌های لیگ فوتبال آمریکایی از راه فروش بلیت است. «هوستون تگزاس» از ۲۰۰ سوئیت لوکس و ۸ هزار و ۹۰۰ صندلی ورزشگاه خود مبلغی بالغ بر ۴۷ میلیون دلار در سال کسب درآمد می‌کند. این تیم همچنین دومین ورزشگاه بزرگ لیگ را در اختیار دارد که طی ۳۰ سال می‌تواند درآمد ۳۰۰ میلیون دلاری را برای آن به ارمغان بیاورد. درآمدهای این تیم نصیب «روبرت مک‌نر» مالک متهول و شناخته‌شده این تیم می‌شود.

فراری

ارزش: ۱.۱ میلیارد دلار: درآمدهای این تیم به «گروه فیات» می‌رسد. پس از آنکه مسئولان این تیم با بانک اسپانیایی «سانتائدر» به عنوان حامی مالی خود، قراردادی به ارزش ۵۲ میلیون دلار در سال امضا کردند، ارزش این تیم سه درصد افزایش یافت.

این تیم تا سال گذشته با برند «مالبرو» به عنوان حامی مالی قرارداد داشت. رکورد رانندگان تیم «فراری» کسب ۱۵ عنوان قهرمانی مسابقات فرمول یک است.

نیویورک یانکیز

ارزش: ۱.۸۵ میلیارد دلار: این تیم تنها بخشی از یک ماشین پول‌سازی است که یک شبکه تلویزیونی و یک هتل را نیز دربرمی‌گیرد. شبکه تلویزیونی «YES» از جمله کانال‌هایی است که با ۲۰۰ میلیون دلار سود یکی از ثروتمندترین شبکه‌های ورزشی است.

هدایت این ماشین پول‌سازی در دستان خانواده «استن‌برن» قرار دارد. ارزش این تیم، هتل «Legends» و شبکه تلویزیونی «YES» و ۵.۵

توپ، تور، پول!

«فوربس» فهرست ۵۰ تیم باارزش ورزشی دنیا را اعلام کرده است

سه میلیارد دلار! این عدد فوق نجومی، رقمی است که در ارزیابی‌ها برای تیم «منچستریونایتد» اعلام شده است. با این عدد، «شیاطین سرخ» توانسته‌اند در صدر ارزشمندترین و گران‌ترین تیم‌های ورزشی دنیا قرار گیرند. «فوربس» در فهرستی ۵۰ تایی که از باارزش‌ترین تیم‌های ورزشی دنیا منتشر کرده، «منچستر یونایتد» را در رده نخست قرار داده است. نکته جالب‌توجه در میان تیم‌های حاضر در این فهرست این است که تعداد زیادی از تیم‌های فوتبال آمریکایی هم توانسته‌اند خود را در رده‌های بالا قرار دهند. چندی پیش بود که «فوربس» فهرستی از باارزش‌ترین تیم‌های فوتبال آمریکایی منتشر کرده بود. تیم مشهور اتومبیلرانی «فراری» نیز از دیگر تیم‌هایی است که توانسته خود را بین ۱۵ تیم نخست این فهرست قرار دهد. مطلب زیر ۱۰ تیم نخست فهرست «فوربس» را معرفی می‌کند.

منچستر یونایتد

ارزش: ۲.۲۳ میلیارد دلار: شیاطین سرخ با سرمربیگری «سِر‌آلکس فرگوسن» و موفقیت‌های فراوانی که کسب کرده‌اند باید هم در صدر این فهرست جا خوش کنند. «منچستریونایتد» ۱۹ بار قهرمان لیگ برتر انگلیس شده است و مسئولان این تیم می‌گویند آنها ۶۵۹ میلیون هوادار در سراسر دنیا دارند.

منچستری‌ها به تازگی وارد مرحله تازه‌ای از دوره تیم‌داری خود شده‌اند: سهام این تیم در بورس نیویورک عرضه شده است.

رئال مادرید

ارزش: ۱.۸۸ میلیارد دلار: اگرچه این روزها این تیم با آقای خاص در لالیگای اسپانیا حال و روز خوشی ندارد، اما با نزدیک به دو میلیارد دلار ارزش توانسته در رده دوم این فهرست قرار گیرد. «رئال مادرید» بیشترین درآمد را در بین تیم‌های فوتبال در سال ۲۰۱۰-۲۰۱۱ داشته است. در سال ۲۰۱۱ نیز پردرآمدترین تیم همه رشته‌های ورزشی شده است. برنده این درآمد هم اعضای این باشگاه هستند که سهام این تیم را از بدو تاسیس آن در سال ۱۹۰۲ در دست دارند.

بارسلونا

ارزش: ۱.۳۱ میلیارد دلار: «بارسلونا» طی چهار فصل گذشته دوبار توانسته است قهرمان جام باشگاه‌های اروپا شود. «لیونل مسی» فوق ستاره این تیم نیز توانسته چهار بار برنده توپ طلای بهترین بازیکن سال شود. «نیوکمپ»، ورزشگاه اختصاصی این تیم نیز با ظرفیت ۹۹ هزار و ۴۰۰ نفری‌اش به عنوان بزرگ‌ترین ورزشگاه تیم‌های برتر اروپا شناخته می‌شود. «بارسا» با درآمد ۲۶۶ میلیون دلاری از راه حق پخش تلویزیونی در سال ۲۰۱۱ از این منظر در صدر تیم‌های اروپایی قرار گرفت. این تیم در فصل جاری مسابقات لالیگا نیز با اختلاف فاحشی در صدر جدول قرار دارد.

بازی سرد و ملال‌آور ۱۱۰ هزار تماشاگر را ناراضی به خانه فرستاد

توپ بازی به جای فوتبال

مجید جلالی، مربی فوتبال با انتقاد از کیفیت نازل داربی ۷۶ می‌گوید: «واقعاً تاسف‌آور است. این دیدار بحث فنی ندارد و این وضعیت تحقیر فوتبال را نشان می‌دهد. این بازی چیزی نبود که بتوان به آن گفت، فوتبال. این یک توپ بازی بود که نشانی از کار فنی در آن دیده نمی‌شد»

لبریز شدن سکوی ورزشگاه آزادی و درخواست مهدی تاج، سرپرست سازمان لیگ از مردم برای نیامدن به ورزشگاه در فاصله ۳ ساعت مانده به سوت آغاز دوئل سرخابی‌ها، اولین نشانه‌های امیدوارکننده برای تماشای یک داربی مهیج بود. آخرین باری که دو تیم بزرگ پایتخت در برابر هم صف آرایی کردند، درهای استادیوم آزادی تا آخرین لحظات به روی تماشاگران باز بود اما به تصویر کشیده شدن تعدادی از صندلی‌های خالی توسط دوربین‌های تلویزیونی از استقبال سرد عموم مردم از آن بازی حکایت داشت.

در ادامه بازی‌های لیگ هم تماشاگران حضور

کم‌رنگی در ورزشگاه‌ها داشتند اما روز گذشته تماشاگران دو تیم یک بار دیگر شور و هیجان را به سکوی استادیوم تزریق کردند و استقبال عجیب هواداران با اوج گرفتن دوباره پرسپولیس و صدرنشینی استقلال بی‌ارتباط نبود. با اینکه مهدی تاج از فروش ۷۰ هزار بلیت برای داربی ۷۶ خبر داده بود و به نظر می‌رسید بخش قابل توجهی از فضای استادیوم بنا به دلایل امنیتی خالی بماند اما با هجوم تماشاگران به سمت سکوها، تمام صندلی‌ها پر شد تا بعد از مدتها

تیم یکی از دغدغه‌های تماشاگران داربی ۷۶ بود. ساعاتی قبل از این بازی یحیی گل‌محمدی آب پاکی را روی دست هواداران دو آتشه پرسپولیس ریخت و اعلام کرد علی کریمی صددرصد به این بازی نمی‌رسد و در فهرست ۱۸ نفره این تیم حضور ندارد. این خبر ادعای تعدادی از بازیکنان حریف مبنی بر مصدومیت تصنعی علی کریمی و حضور قطعی این بازیکن در داربی را هم باطل کرد. سرمربی پرسپولیس محسن بنگر، مدافع میانی این تیم را هم از فهرست ۱۸ نفره کنار



شاهد یک داربی باشکوه و ۱۰۰ هزار نفری باشیم.

جست‌وجو برای آگاه شدن از ترکیب نهایی دو

گذاشته بود اما در فاصله چند ساعت مانده به شروع داربی او را به اردو فراخواند تا در نبود علی کریمی آرایش دفاعی تیمش را تقویت کند.

خبر نگران‌کننده دیگر برای هواداران پرسپولیس این بود که ولاتکو، بازیکن مقدونیه‌ای هم که قرار بود جای علی کریمی را در داربی ۷۶ پرکند دچار سرماخوردگی شده و از فهرست ۱۸ نفره خط خورده است. در سوی دیگر میدان اما امیر قلعه‌نویی تمام مهره‌های اصلی‌اش را در اختیار داشت و با فراغ بال به ترکیب ایده‌آش فکر می‌کرد. با این حال تماشاگران آبی‌ها دائما این پرسش را مطرح می‌کردند که آیا فرهاد مجیدی از ابتدا در ترکیب اصلی قرار خواهد گرفت یا قرار است نقش سورپرایز قلعه‌نویی در دقایق پایانی بازی را ایفا کند؟ با اعلام ترکیب دو تیم اما مشخص شد، فرهاد مجیدی که چهار بار پیاپی دروازه پرسپولیس را باز کرده این بار باید از روی نیمکت استقلال داربی را تماشا کند و این شوک عجیبی بود که در فاصله دو ساعت مانده به شروع بازی به تماشاگران متعصب استقلال وارد شد.

استقلال با ترکیب سیدمهدی رحمتی، پژمان منتظری، امیرحسین صادقی، خسرو حیدری، علی حمودی، حسن اشجاری، عباس محمد رضایی، جواد نکونام، مجتبی جباری، آرش برهانی و فرزاد حاتمی بازی را شروع کرد و این ترکیب نشان می‌داد که امیر قلعه‌نویی استفاده از مهاجمان سرعتی مثل فرهاد مجیدی و ایمان موسوی در ۲۰ دقیقه پایانی بازی را در دستور کار قرار داده است. از سوی دیگر پرسپولیس هم با ترکیب نیلسون، رضا نورمحمدی، سیدجلال حسینی، مهرداد پولادی، حسین ماهینی، مارکو پروویچ، محمد نوری، رضا حقیقی، مهدی مهدوی‌کیا، غلامرضا رضایی و کریم انصاری‌فرد برابر استقلال به میدان رفت. با این حساب مهدی مهدوی‌کیا که در بازی‌های قبلی به یک نیمکت نشین محض تبدیل شده بود به واسطه مصدومیت علی کریمی وارد ترکیب اصلی شد تا جای او را در جناح راست پرسپولیس پر کند.

جدیدترین تکنولوژی تلویزیونی دنیا

دیگر احتیاج به دیش و کامپیوتر ندارید

B.Ford

۲۸۹ پوند

HD/ Wireless

بدون نیاز به دیش ماهواره و تنظیمات پیچیده
بدون نیاز به سیم کشی و نصب
قابل حمل به هر مکان و در هر زمان
۵۶ کانال لس آنجلسی
۲۵ کانال از داخل ایران
۹ کانال افغانی - ۴ کانال تاجیک
۸۰۰ سریال ایرانی هر کدام با بیش از ۲۵ تا ۳۰ قسمت
مسابقات ورزشی، ۱۵۰۰ فیلم سینمایی، موزیک و سرگرمی
به همراه ۱۵۰ کانال ارمنی، کردی، ترکی و آشوری
تنها چیزی که شما نیاز دارید اینترنت Broadband بدون
کامپیوتر با سرعت ۱۱ مگابایت و بالاتر
بیش از ۲۲۰ کانال عربی ALjazeera، MBC



07817 690 167
020 8395 3114

ساعات کار ۹/۳۰ صبح تا ۷/۳۰ شب

طالع بینی هفته

□ فروردین ماه:

مدتی است که انرژی تان جریان دارد و حالا شما در این هفته می خواهید تغییراتی ایجاد کنید.

آگاه بودن به محدودیتهایتان کمکتان می کند اما شما باید برای عقب نشینی کردن و کوتاه آمدن برنامه ریزی کنید.

تنها بودن در میان برنامه های خیلی شلوغ تان از آنچه تصور می کنید بدتر است ، حتی اگر فکر می کنید زمان برای تمام کارهایتان ندارید، شما باید بتوانید با برنامه ریزی اندکی از پس کارهایتان بربیایید.

□ اردیبهشت ماه:

این هفته بودن بین بقیه مهم ترین چیزی است که به ان نیاز دارید ، حتی اگر ظرفیت این را داشته باشید که تنهایی کار کنید، بودن در میان یک گروه می تواند به حس امنیت و آرامش شما بیفزاید.

این هفته شما در این فکر هستید که آیا نظراتتان را با افراد هم فکر در میان بگذارید و یا اینکه همکارانتان را در اهداف مشترک سهیم کنید یا نه؟! ملحق شدن به تلاشهای گروهی امری ستودنی و قابل احترام است اما سعی کنید مسیر پیشرفت خود را از دست ندهید.

□ خرداد ماه:

شاید در این هفته زیاد در مورد راه و روش جدید خود مطمئن نباشید اما اجازه ندهید این شک جلوی نشان دادن نگرش های مثبت تان و انجام دادن بهترین کارهایتان را بگیرد.

این هفته احساس شما نسبت به شخصیت تان ممکن است به خاطر مسئولیتهای هیجان انگیزی که دور و

برتان هست تیره و تار شود ، مشکلی که در حال تبدیل شدن از خیال به واقعیت است به آن راحتی که شما فکر می کنید باید باشد نیست.

زیاد به خودتان سخت نگیرید؛ راه شما به وقت خودش هموار میشود تا بتوانید به مقصد معین خود برسید.

□ تیر ماه:

این هفته شما دارای احساساتی هستید که مدام به این طرف و ان طرف میرود اما خوشبختانه شما از تغییرات مداوم این احساسات آگاه هستید و این آگاهی سبب میشود خودتان را در این امواج احساسی جدید غوطه ور سازید.

این هفته از افراد دیگر انتظار نداشته باشید برای یافتن مرواریدهای پنهان در این غواصی شما را همراهی کنند!! شما فقط باید با تکیه به خودتان در جستجوی گنجینه های واقعی درون تان باشید.

□ مرداد ماه:

افراد دیگر شما را فردی می دانند که همیشه می دانید چگونه خوش بگذرانید! اما زندگی شما طوری نیست که به این سادگیها لذت ببرید.این هفته ماه تان وارد خانه احساسات مشترک می شود و به شما انگیزه می دهد که مشکلات پیچیده ای که راه حل راحت و سریعی ندارند را مطرح کنید ؛ باوجود این بیان کردن آرزوهای قلبی تان ممکن است به بحث عمیقی منجر شود که این بحث دوستی های مهم شما را تقویت می کند.

□ شهریور ماه:

این هفته برای شما هفته دوستان و روابط است ؛ اگر همکارانتان به اندازه شما کار و تلاش نکنند ممکن است عصبانی شوید و در این صورت انها ممکن است تلاشهای شما در جهت کمک را انتقاد به خودشان تلقی می کنند.

سعی نکنید اشتباهاتی که پیش آمده و انتظاراتتان که آنها برآورده نکرده اند را راست و ریس کنید! فقط

نگرش خود را متعادل کرده و جایی را برای بررسی کردن و صحبت کردن در مورد نقصها اختصاص بدهید و به افراد دیگر هم اجازه بدهید حضور داشته باشند.

□ مهر ماه:

این هفته شما کارهای زیادی پیش رویتان دارید اما دقیقا مطمئن نیستید که بهترین راه برای انجام دادن شان چیست؟!شاید فکر می کنید تهیه کردن یک لیست بهتان کمک می کند که روی آنها تمرکز کنید اما این کار برای شما مثل یک وظیفه اضطراب آور است! اگرچه برنامه ریزی کردن همیشه درست عمل می کند، اما الان بهتر است یکی یکی و به وقت خودش به کارهایتان برسید.

اگر این هفته پیشرفت زیادی نداشتید زیاد به خودتان سخت نگیرید؛ شما به زودی موفق خواهید شد.

□ آبان ماه:

تفریح داشتن جزو یکی از واجبات زندگی به حساب می آید اما شما به خاطر مسائل خانوادگی دچار اضطراب خواهید شد اما لزومی ندارد هفته خود را به خاطر مشکلات خصوصی خراب کنید ، چرا که شما قادرید به نحو موثری احساسات خود را مدیریت کنید.

از آنجایی که شما اغلب اوقات نمی توانید خواسته های دل و عقل تان را از هم مجزا کنید ، آگاه بودن از احساسات تان کمکتان میکند بدون اینکه بگذارید دیگران بفهمند چه اتفاقی افتاده است با این مسائل کنار بیایید.

□ آذر ماه:

این هفته خوش بینی و مثبت اندیشی ضعیف شما می تواند اشکها و یا ترسهایتان را مخفی کند.

شما کار خیلی زیادی نمی توانید برای کنترل کردن احساساتتان انجام دهید، بنابراین اولین اقدام شما برای چیزهایی که فکر می کنید مورد قبول دیگران واقع نمی شوند این است که آنها را به جای ابراز کردن مخفی کنید ولی حقیقت چیز دیگری است!!

اگر سفره دلتان را باز کنید حال خیلی بهتری پیدا خواهید

جدول عادی

◀ افقی:

- ۱- فروتنی- نوعی بازی کودکانه
- ۲- آتش عرب- گفت‌وگو کردن با کسی در مورد موضوعی- کشتارگاه
- ۳- پیشکش- گرمی- پوشیده شده
- ۴- جانور نسوز- صریح‌اللهجه- قاتل
- ۵- نفس دردمند- بار درخت- پاندول
- ۶- ساعت- برج کج فرانسه
- ۷- ممکن- خطاب بی‌ادب- چشم‌چران
- ۸- بلند- کتک‌خورده- گناهکار
- ۹- ردیاب- شیوا- خبرگزاری
- ۱۰- کشورمان
- ۹- پیروان حضرت موسی (ع)- با هم برابر شدن در وزن- اتاق راه‌آهن
- ۱۲- گاز اتمسفر- کم‌دین معروف- از عناصرشیمیایی
- ۱۱- پول رایج در ژاپن- رنگی برای فرش- خورشتی که می‌خورند و لنگر می‌اندازند- نگهبان گله
- ۱۲- ثروتمند- حرف جمع- از فرزندان حضرت آدم
- ۱۳- بندر سوئد- نمابر- ضد نشیب
- ۱۴- زیر لباس- بلبل- سوره زنان
- ۱۵- سمبولیسم- شهری در استان همدان

▼ عمودی:

- ۱- تنبل- پهنه‌ای آبی که خلیج فارس را به دریای عرب و اقیانوس هند متصل می‌کند
- ۲- ترس و بیم- دزد، حرامی- نام
- ۳- کشوری در خاورمیانه- زیردست- جزیره مثلثی
- ۴- انسان- شهری در استان فارس که کوه‌های اطرافش حاوی منابع بزرگی از گاز شیرین‌هستند
- ۵- همان عمو است- نخ
- ۶- تکوین- کرمینه
- ۶- نکوهش- آماس- پرنده‌ای کوچک و خواننده- نیم صدای الاغ
- ۷- ییلاق کرج- موردنیاز- خلاف بقا
- ۸- سخن زشت-

فرستادن- هدایت‌کننده

- ۹- خاک نرم- شهری در استان خوزستان- شانه به سر
- ۱۰- ابر کم‌ارتفاع- پاسخ- قوت لایموت- نت آخر
- ۱۱- نقاش مدعی رسالت- نژاد- شهر خرما
- ۱۲- برابر در وزن- دستگاه اقیاض
- ملیچه
- ۱۳- وجود- دوری از یار- جوان
- ۱۴- واحد فشار برقی- مکر- دیپلماتیک
- ۱۵- پایان روزگار- گلستان

◀ افقی:

- ۱- از امراض لثه- اثری از کنس
- دوسگور فرانسوی
- ۲- قبیله صدر اسلام- میدانی در تهران- سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد
- ۳- میوه تابستانی- سیاهرگ- شماره‌ها
- ۴- قوه رشد و نمو- علاقه- گورکن
- ۵- کارگاه جولاهی- نمایان- پهلوان افسانه‌ای جنگ‌های تروا- آوای درشت
- ۶- الهه جنگ- نوعی خشکبار- بخشش

۱- از امراض لثه- اثری از کنس

جدول ویژه

- ۷- یک پای ثابت خورشت فسنجان- درخواست عفو یا کمک- احتیاج
- ۸- آزاد شدن- کلرا- آمد و شد
- ۹- نوعی جنگ- پشت سر- نام پسرانه
- ۱۰- کندو- قرآن خوان- به هیجان آورنده
- ۱۱- خواندن گوسفند- کمانه- واحد طول- تپانچه
- ۱۲- مطلع- بخیل- پوشگر
- ۱۳- دوستان- ناممکن- نام پسرانه
- ۱۴- عضو دستگاه گوارش- دلچسب و خوشایند- گوسفند ماده
- ۱۵- قوه جاذبه بدن انسان- فساد

▼ عمودی:

- ۱- در بر روی آن حرکت می‌کند- اثری از هانری بیل استاندارد
- ۲- جو دو سر- اسب تندرو- صدا
- ۳- نیکوروی- ایوان معروف- کشوری در خاورمیانه
- ۴- مرکز گابن- تأمینات فعلی
- ۵- فریاد تحقیرآمیز- یار هوی!- بودنش بر سر سفره نوروزی باعث رونق می‌شود
- ۶- حرف ربط- قوس و قزح- واحد طول هند- فشفشه
- ۷- فاتح- آبلشان- زندان مسعود سعد
- ۸- خوشبخت- گاوپران- بخت
- ۹- پیگیری نجوم- سروده‌ها- گله
- ۱۰- جعد مو- جاه و جلال- درس

- نخوانده- جای پردرخت
- ۱۱- پوستر- مال بنده که رنگی ندارد- کلاه فرنگی
- ۱۲- رفتارها و کردارها- باندربول
- ۱۳- چارچوب- جرم کوچک آسمانی- ویرگول
- ۱۴- از ادات استفهام- گرمابخش فصل سرما- آگاه کردن
- ۱۵- شاه‌رگ حیاتی- امریکای جنوبی- لجاجت، نافرمانی

به یاد داشته باشید فقط از صرافی های معتبر جهت نقل و انتقال پول خود استفاده نمائید



Cheapest flights to the middle east

Turkish
Airlines

Tehran
fr £386
Return

including all tax
& charges

Gulf
Air

Tehran
fr £486
Return

including all tax
& charges

Oman
Air

Tehran
fr £413
Return

including all tax
& charges

Etihad
Airlines

Baghdad
fr £639
Return

including all tax
& charges

Iran
Air

Direct
Tehran
fr £386
Return

including all tax
& charges

Gulf
Air

Dubai
fr £405
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

Iran
Air

Shiraz
fr £389
Return

including all tax
& charges

Qatar
Airways

Mashad
fr £487
Return

including all tax
& charges

Turkish
Airlines

Tabriz
fr £470
Return

including all tax
& charges

Business
Class

Tehran
Iran Air
fr £1038
Return

including all tax
& charges



