

موسسه ملی تحقیقات اقتصادی و اجتماعی انگلستان گزارش داد

انگلستان با خطر رکود طولانی روبه‌رو است

اصلاح نظام بانکی انگلیس از سوی دیگر انگلستان قصد دارد در سیستم بانکی خود اصلاحاتی اعمال کند. به گزارش یورونیوز، دولت انگلستان سعی دارد با ایجاد اصلاحات در سیستم بانکی‌اش از اعمال طرح‌های نجات بانکی و فشار زیاد بر مالیات‌دهندگان اجتناب کند. براساس اصلاحات در نظر گرفته شده، بانک‌هایی که سرمایه‌گذاری‌های خطر آفرین داشته باشند و این سرمایه‌گذاری‌ها بر امور روزمره بانکی آنها اثر بگذارد، شاخه سرمایه‌گذاری آنها کاملاً منحل خواهد شد. جورج ازبورن، وزیر دارایی انگلستان در این باره می‌گوید: «پیام من برای بانک‌ها بسیار روشن است. اگر بانکی از قواعد سرپیچی کند دولت یا خزانه‌داری قدرت جداسازی و انحلال کامل بانک از بخش سرمایه‌گذاری آن را خواهند داشت. ما اشتباهات گذشته را تکرار نخواهیم کرد.» پیش از این در طول بحران مالی بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹ لندن حدود ۷۵ میلیارد یورو برای نجات بانک‌هایی چون گروه بانکی لویدز و رویال بانک اسکاتلند اختصاص داده بود. با این وجود بانک‌های انگلیسی از طرح اصلاحات دولت استقبال نکردند. مدیر انجمن بانک‌های انگلستان اعتقاد دارد اعمال این اصلاحات علاوه بر تردید در نزد سرمایه‌گذاران از قدرت رقابت بانک‌های انگلیسی نیز خواهد کاست. موسسه اعتبارسنجی «فیتچ» نیز اعلام کرده است در صورتی که طرح اصلاحات به تصویب برسد این امر می‌تواند اعتبار بانک‌های بریتانیایی را بالا ببرد.

موسسه ملی تحقیقات اقتصادی و اجتماعی انگلستان گزارش داد اقتصاد این کشور در سال جاری کندتر از پیش‌بینی‌های قبلی رشد خواهد کرد و رکود اقتصادی طولانی‌تر خواهد بود. به گزارش بلومبرگ، این موسسه در گزارشی که روز، سه‌شنبه ۵ فوریه، در لندن منتشر شد، اعلام کرد اقتصاد انگلستان در سال جاری ۷/۰ درصد و در سال ۲۰۱۴، ۵/۱ درصد رشد خواهد کرد. این در شرایطی است که در ماه نوامبر رشد ۱/۱ درصدی برای سال جاری پیش‌بینی شده بود. در این گزارش همچنین آمده است که جورج ازبورن، وزیر دارایی انگلستان، باید برای کمک به بهبود رشد اقتصادی، برنامه‌های ریاضت مالی را تسهیل کند. اقتصاد انگلستان در فصل چهارم ۳/۰ درصد کوچک شده است و با خطر سه برابر عمیق‌تر شدن رکود اقتصادی رو به رو است. با توجه به این که تولید ناخالص داخلی انگلستان بیش از ۳ درصد کمتر از بالاترین سطح آن در سال ۲۰۰۸ است، موسسه ملی تحقیقات اقتصادی و اجتماعی اعلام کرد اقتصاد انگلستان در کندترین احیای اقتصادی پس از بحران ظرف ۱۰۰ سال گذشته قرار دارد و تولید ناخالص داخلی این کشور تا سال ۲۰۱۵ به رکورد قبلی خود باز نخواهد گشت. این موسسه همچنین پیش‌بینی کرد بدهی خالص انگلستان در سال مالی ۲۰۱۶-۲۰۱۷ به ۸۵ درصد تولید ناخالص داخلی خواهد رسید.



رابرت دنیرو صاحب ستاره ای در «پیاده روی شهرت» بلوار هالیوود شد

رابرت دنیرو، بازیگر ساکن نیویورک که کمتر در جوامع هنری هالیوود دیده می‌شود، روز سه‌شنبه پنجشنبه فوریه صاحب ستاره ای در «پیاده روی شهرت» بلوار هالیوود شد. او پس از شرکت در ضیافت ناهار اسکار در «آکادمی علوم و هنرهای تصاویر متحرک» که به افتخار نامزدهای این جوایز برگزار می‌شد، در ساعت ۲ بعدازظهر در سینمای آنرو در شهر سانتا ماریکا حاضر شد و طی مراسمی از طرف سینما تک آمریکا مورد تجلیل قرار گرفت.

علی پاکپور (لندن) سراف مجاز 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	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
دلار آمریکا	از: ۳۷۰۰۰ تا: ۳۷۵۰۰	از: ۳۸۲۰۰ تا: ۳۸۵۰۰	از: ۳۸۵۰۰ تا: ۳۸۷۰۰	از: ۳۸۲۰۰ تا: ۳۸۴۰۰	از: ۳۸۳۰۰ تا: ۳۸۴۰۰	از: ۳۸۰۰۰ تا: ۳۸۲۰۰	از: ۳۸۵۰۰ تا: ۳۸۸۰۰	از: ۳۷۵۰۰ تا: ۳۷۸۰۰
پوند انگلیس	از: ۵۵۰۰۰ تا: ۵۸۵۰۰	از: ۵۶۰۰۰ تا: ۶۰۷۰۰	از: ۵۷۰۰۰ تا: ۶۱۰۰۰	از: ۵۷۰۰۰ تا: ۶۰۵۰۰	از: ۵۷۰۰۰ تا: ۶۰۰۰۰	از: ۵۷۰۰۰ تا: ۶۰۰۰۰	از: ۵۸۰۰۰ تا: ۶۱۰۰۰	از: ۵۷۰۰۰ تا: ۶۰۵۰۰
یورو	از: ۴۸۰۰۰ تا: ۵۰۰۰۰	از: ۵۰۰۰۰ تا: ۵۱۷۰۰	از: ۵۱۰۰۰ تا: ۵۲۷۰۰	از: ۵۱۰۰۰ تا: ۵۲۵۰۰	از: ۵۱۰۰۰ تا: ۵۲۲۰۰	از: ۵۱۰۰۰ تا: ۵۲۰۰۰	از: ۵۱۰۰۰ تا: ۵۲۵۰۰	از: ۵۰۵۰۰ تا: ۵۱۵۰۰

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)، سرمایه‌گذاری، ازدواج، دیدار
خدمات مشاوره و اطلاع رسانی به ایرانیان برای درخواست پناهندگی و درخواست مجدد
(در صورت عدم پذیرش توسط وزارت کشور)، اعتراض به دادگاه‌های انگلستان
خدمات ترجمه و پر کردن فرم‌های درخواست مستمري و مسکن - خدمات مشاوره سرمایه‌گذاری و تاسیس شرکت

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

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

St, Mary's Church 26 Hendon

مکان جدید در طبقه همکف

Lane, Finchley,

نزدیکترین ایستگاه Finchly Central Station

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

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 212, Pars Care Ltd,
Rowlandson House,
289/293 Balthard Lane,
N12 8HR, London, UK

Pars Care

An Ethnic Elderly
Care Provider In UK



بنام خدا

شرکت صرافی

معتبرترین موسسه مالی ایرانی در لندن

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

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

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



تلفن رایگان: 08081201012 Free Phone



یادداشت هفته

امروزه بر کسی پوشیده نیست که آگهی در مطبوعات جزء اصلی ترین و مهم ترین ابزار جهت رشد و کیفیت یک رسانه می باشد. روزانه بیش از صدها هزار نشریه با جذب آگهی های بالغ بر بیش از میلیارد ها دلار در روز در سراسر جهان روبه روی دیده گان میلیون ها نفر انسان قرار گرفته می شوند تا بتوانند در جهت رشد و اعتلای فرهنگی یک جامعه گام بردارند.

اما یکی از شیوه هایی که رسانه ها می توانند اتکای خود را به آگهی های بازرگانی کم کنند، دریافت یارانه از دولتمردان و سرمایه داران بزرگ است. البته این امر در واقع همانند تیغ دودم است و می تواند هم باعث نفوذ و تأثیرگذاری آنها در جریان انتشار اخبار و اطلاعات شود و هم می تواند استقلال نسبی رسانه ها را از آگهی دهندگان خصوصی سلب کند.

به هر روی در سالهای اخیر تامین هزینه نشریات از طریق جذب آگهی به گونه ایست که نشریات نسبت به درآمد اندک ناشی از تک فروشی اندک اندک بی اعتنا می شوند اما جدای از این مطالعات ما نشان داده است که تجربه "مطبوعات رایگانی" که هزینه شان از راه تبلیغات تامین می شود، باعث افزایش میزان خوانندگان در دنیا و بخصوص در انگلستان گردیده است و به همین دلیل مخاطبین هفته نامه پرشین نیز با رشد چشمگیری در سال گذشته روبرو بوده است و در حال حاضر، نشریه ما را نزدیک به هزاران نفر از طریق وب سایت و ایمیل در سراسر انگلستان و کشورهای دیگر دریافت می کنند که این تعداد، چیزی بیش از یک سوم کل خوانندگان ما را شامل می شود.

قطعا هفته نامه شما "پرشین" که اکنون در کشور انگلستان چاپ میگردد از این قضیه حمایت آگهی دهندگان مستثنی نیست و در طول انتشار مداوم نیز با مشکلات متعددی چون رقابت های ناسالم برخی از همکاران و عدم حمایت کافی برخی آگهی دهندگان همواره با خطر جدی عدم انتشار دست و پنجه نرم کرده و به راه خود با جدیت و تلاش بی وقفه همکاران چه در بخش فنی و چه در بخش توزیع بصورت مداوم و منظم چاپ شده و در مقابل دیده گان مخاطبین خود قرار گرفته است.

متاسفانه این روزها شرکت هایی که در طول این سالها با آگهی های تبلیغاتی خود یکی از منابع اصلی و حامیان هفته نامه پرشین به حساب می آمدند به دلیل مشکلات اقتصادی جهانی آگهی ها را یا کاهش داده یا حذف کرده اند بنابراین حیات اقتصادی هفته نامه پرشین نیز با خطر جدی مواجه شده است. هفته نامه ای که نزدیک به ۵ سال از انتشار آن می گذرد و همیشه در تلاش بوده که با رعایت اصل بی طرفی در جهت رشد فرهنگی و اجتماعی گام برداشته و به تعداد مخاطبین خود بیفزاید متاسفانه بعد از ۲۸۴ شماره چاپ مجبور به کاهش صفحات و مطالب خود جهت گذر از بحران اقتصادی شده است.

در پایان حال که ما وارد این مرحله دشوار و گذرا شده ایم فقط به حمایت و تشویق شما مخاطبین و خوانندگان هفته نامه پرشین نیاز داریم و قطعاً نظرات شما عزیزان مایه دلگرمی و ادامه این راه خواهد شد.

سردبیر

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 نمایید!

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 تأثیرگذاری بیشتر مطلب، یک یا چند عکس مربوط به آن را همراه مطلب خود ارسال نمایید. 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 و بلاگ 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 نمایید.

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 نمایید.



www.facebook.com/persianweekly



www.twitter.com/persianweekly

هفته نامه پرشین

اجتماعی، فرهنگی، هنری



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

مدیرمسئول و سردبیر:

عباس نجفی زرافشان

editor@persianweekly.co.uk

شورای نویسندگان و مشاوران:

دکتر علاءامیرشاهی، فرشته کدیور،

امیرارسلان یکتامنش، مونا الله وردی

محسن غفاری کهیایی، لاله امیری

سارا ناصری زاده، لیلی فرسی،

احسان صادقیان، علی گلچوبیان

امورمالی و بازاریابی:

محسن غفاری

mohsen@persianweekly.co.uk

امور پخش و توزیع: فریدون

تیراز: ۳۰۰۰ نسخه چاپی

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

Tel: 020 7193 5592
020 7433 2516

Fax: 020 7023 4921

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

هفته نامه پرشین از نوشته های نویسندگان و خوانندگان استقبال کرده ولی در ویرایش آنها آزاد است. مسئولیت آگهی ها و صحت آنها بعهد صاحبان آن میباشد هفته نامه پرشین در قبول یا رد آگهی ها صاحب اختیار می باشد. کلیه حقوق مادی و معنوی برای Golden Class Ltd به شماره ثبت ۰۶۷۲۵۱۱ به تاریخ اول دسامبر ۲۰۰۸ محفوظ است.
Printed by: Web Print UK

تیره بختان به جز امید هیچ دارویی ندارند.

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

The miserable have no other medicine, but only hope.

Measure for measure, Act III, sc. 1.

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

اشتراک هفته نامه

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

نام: نام خانوادگی:

آدرس:

کدپستی: تلفن:

آدرس ایمیل:

موبایل:

شماره شروع اشتراک از شماره:

مدت اشتراک برای کشور انگلستان: ششماه ۴۲ £ یکسال ۶۰ £

لطفا فرم فوق را به همراه مبلغ مورد نظر به دفتر هفته نامه ارسال نمایید و به

تمامی سوالات دقیق پاسخ دهید

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

هفته نامه پرشین

پرتیراژترین نشریه چاپی و آنلاین در انگلستان

و بهترین وسیله جهت درج پیامهای بازرگانی شما ۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵



گزارشی به مناسبت روز جهانی سرطان

وقتی خرچنگ چنگ می اندازد



علی اخوان بهبهانی

بر اساس برآوردهای سازمان بهداشت جهانی اگر اقدامی صورت نگیرد بین سال های آینده، ۸۴ میلیون انسان جان خود را بر اثر سرطان از دست می دهند که بیش از ۷۰ درصد این قربانیان در کشورهای با درآمد اندک هستند. نام سرطان هنوز هم برای اکثر مردم ایجاد وحشت می کند. این بیماری سرطان مشکل جدی سلامتی جامعه در تمام دنیا است. این بیماری تمامی افراد، پیر و جوان، غنی و فقیر، مردان، زنان و اطفال را مبتلا می کند. این بیماری آنقدر مهم هست که روزی در سال به آن اختصاص داده شود. سلول های بدن به طور طبیعی رشد و تکثیر می کنند و در نهایت می میرند. اگر این فرآیند در مسیر تعادل و صحیح خود پیش رود، بدن سالم می ماند و عملکرد طبیعی خود را حفظ می کند. سرطان رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول های بدن است. یک سلول طبیعی ممکن است بدون هیچ دلیل واضحی به یک سلول سرطانی تبدیل شود.

وقتی سلول سرطانی تقسیم می شود، به ۲ سلول جدید تبدیل می گردد و این فرآیند به همین ترتیب ادامه می یابد تا همان یک سلول موزی به توده ای از سلول ها که تومور نام دارد، تبدیل می گردد. گاهی این تومورها، خوش خیم بوده و رشد نمی کنند. ولی در صورتی که سلول های تومور رشد کنند، سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست درازی کنند، تومور بدخیم محسوب می شود. بزرگ ترین خطر تومورهای بدخیم، توانایی آنها در حمله به بافت های سالم و پخش شدن در بدن است. هر چه تومورها بزرگتر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول های سالم می گیرند و با پیشرفت سرطان، سلول های سالم می میرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین می

رود. اگر جلوی این فرآیند گرفته نشود، سرطان به مرگ می انجامد. سرطان های ریه، روده و معده جزو ۵ سرطان شایع در تمام دنیا در مردان و زنان هستند. در مردان سرطان های ریه و معده شایع ترین سرطان ها در تمام دنیا محسوب می شوند و در زنان سرطان سینه و تخمدان.

البته سرطان های شایع در گروه مردان و زنان متفاوت است. در جامعه زنان سرطان سینه، پوست، روده بزرگ، معده، مری و دستگاه های خون ساز شایع ترین سرطان ها هستند و در بین مردان سرطان پوست، معده، مثانه، پروستات، روده بزرگ، دستگاه های خونساز، مری، ریه، غدد لنفاوی و سرطان دستگاه مغز و اعصاب شایع ترین سرطان ها محسوب می شوند.

□ روز خرچنگ ها

۴ فوریه برابر با ۱۶ بهمن از سوی سازمان بهداشت جهانی و آژانس بین المللی مبارزه با سرطان روز جهانی سرطان نامگذاری شده است. این روز بهانه ای است تا تمامی محافل پزشکی و هر آن کس که با پزشک و بیماری در ارتباط است، بیشتر به سرطان فکر کند و دغدغه های بیماران مبتلا به آن را قدری بیشتر گوش دهد. سرطان مرزی نمی شناسد و نیازمند کمک کشورهای رو به توسعه است که میلیون ها نفر از مردم آنها از انواع بیماری رنج می برند و به علت کمبود روش های درمانی سرطان نیز جان خود را از دست می دهند. مراجعه دیر هنگام بیماران، علت اصلی کاهش بقا و کشندگی بیشتر سرطان در ایران و بیشتر کشورهای در حال توسعه نسبت به کشورهای توسعه یافته است. هم اکنون بیش از ۶۰ درصد بیماران سرطانی کشور در مراحل دوم و سوم بیماری مراجعه می کنند، حال آن که ۸۰ درصد مراجعه ها در کشورهای توسعه یافته در مرحله اول است. تاکید بر شناسایی بموقع می تواند بسیاری از زندگی ها را نجات دهد.

سرطان بیماری چند عاملی است. رفتار تغذیه ای، سبک زندگی، مصرف دخانیات، آلودگی های زیست محیطی و ژنتیک از عوامل خطرزای سرطان هستند. پس اگر بخواهیم گامی موثر در کنترل این بیماری برداریم همکاری همه جانبه سازمان ها و ارگان هایی نظیر وزارت جهاد کشاورزی، سازمان محیط زیست، وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت صنایع، وزارت بازرگانی و حتی وزارت کشور لازم است. این روز می تواند سر آغازی برای همکاری بین بخش های مختلف باشد.

□ هزینه های بالا

سرطان برای بیمار سرطانی تنها درد، بیماری و ناامیدی به همراه ندارد. هزینه درمان این بیماری بسیار بالاست و سالانه مبالغ هنگفتی از بودجه محدود کشور را می بلعد. با وجود این همچنان مشکل گرانی دارو و عدم پوشش بیمه ای مناسب، مشکل عمده بیماران سرطانی است.

تولید نسل جدید داروهای ضد سرطان، امیدواری های بسیاری را در بیماران مبتلا ایجاد کرد. اما پس از ورود این داروها به بازار، قیمت گران آنها گاه دسترسی به این داروها را غیرممکن می کند. اکنون هزینه درمان این بیماری مهلک، نه فقط بیماران، بلکه سیاستگذاران و برنامه ریزان اقتصادی امر درمان را نیز با چالش مواجه کرده است.

در حال حاضر در کشور ما بیماران مبتلا به سرطان از یارانه دارو استفاده می کنند. اما یارانه دارو در کشور محدود است و در مورد سرطان ها هر روز شاهد ورود یک داروی جدید گران قیمت هستیم که واقعا امکان پوشش هزینه های آنها با یارانه دارو وجود ندارد و اگر رقم یارانه دارو (که امسال ۲۱۲ میلیارد تومان است) دو برابر هم شود، باز هم پاسخگوی نیاز موجود نیست.

اگر مسوولان بخواهند داروهای جدیدی را تحت پوشش یارانه ببرند، طبعا باید داروهای دیگری را کم کنند. برخی معتقدند در

شرایط فعلی راه حل این است که بخشی از بیماران سرطانی که واقعا توان پرداخت هزینه های دارو را ندارند، تحت پوشش یارانه قرار گیرند. در این حالت برخی بیماران سرطانی که واقعا قادر به پرداخت هزینه های درمانشان هستند، از بیماران که توان پرداخت این هزینه ها را ندارند تفکیک می شوند. به اعتقاد این کارشناسان، این عادلانه نیست که یارانه دارو را هم مانند یارانه بنزین در اختیار همه قرار دهیم.

پیشنهاد دیگری نیز مطرح است و آن، این که داروهای ضد سرطان به ۲ دسته تقسیم شوند، یک دسته داروهای استاندارد که باید تحت پوشش کامل یارانه دولتی باشند و یک سری داروهای جدید گران قیمت که امکان پوشش کامل آنها وجود ندارد و باید درخصوص آنها برنامه ریزی شود. البته این راه حلی است که فعلا در سازمان های بیمه گر اعمال می شود و بعضا نارضایتی بیماران را نیز به دنبال دارد.

برای درمان سرطان ریه تا چند سال پیش یک بیمار باید ماهانه حدود ۵/۱ میلیون تومان صرف دارو می کرد که بخشی از آن توسط بیمه تأمین می شد، اما در دو سه سال اخیر این رقم در ۶ ماه بالغ بر ۳۰ تا ۴۰ میلیون تومان می شود که تأمین آن از عهده بیمار خارج است. بیمه ها نیز در این موارد، تعهدی قبول نمی کنند. دکتر کامران باقری لنگرانی، وزیر بهداشت در این خصوص می گوید: درباره سرطان ها، مهم ترین چالش ما داروهای گران قیمت جدید است که برخی از آنها هزینه اثربخشی ندارند و ممکن است مثلا طول عمر بیمار را ۲ هفته افزایش دهند و هیچ کشوری نمی تواند چنین داروهای گران قیمتی را تحت حمایت قرار دهد.

وی ادامه می دهد: متأسفانه برخی از همکاران پزشک ما این داروهای گران قیمت را نسخه می کنند و هزینه های گزافی را بدون آن که اثربخشی مناسبی داشته باشند به بیماران تحویل می کنند، در حالی که مطابق قانون هیچ پزشکی حق نسخه کردن داروهای خارج از فهرست دارویی کشور را ندارد.

□ مراکز درمان رایگان

خوشبختانه از سال گذشته براساس اجرای بند ۱۲ تبصره ۱۵ قانون بودجه سال ۱۳۸۶، ۲۰ بیمارستان و مرکز درمانی از سراسر کشور انتخاب شده اند که به عنوان قطب های درمانی، بیماران سرطانی شایع را به صورت رایگان درمان می کنند. جامعه تحت پوشش این برنامه را بیماران مبتلا به سرطان های مثانه، پروستات، سینه، روده و سرطان خون تشکیل می دهند که نسبت به انواع دیگر این بیماری شایع تر بوده و هزینه درمانی بالایی دارند. همچنین برای هدایت بیماران در سیکل درمانی فوق، شاخص هایی به منظور انتخاب بیماران و حمایت از آنها تنظیم شده که میزان درآمد خانواده و وضعیت مسکن، بخشی از این شاخص هاست. سقف پرداختی برای هر سیکل درمانی در این برنامه، تا ۲۰ میلیون ریال در نظر گرفته شده است و ساماندهی این روش به گونه ای صورت گرفته که بیشترین خدمات شامل بیماران بی بضاعت شود. در بودجه سال ۸۷ نیز ردیفی متفرقه برای ارائه خدمات ویژه به بیماران صعب العلاج با هزینه های درمانی بالا در نظر گرفته شده بود و با تصویب دولت، درمان رایگان ۶ نوع دیگر از سرطان ها به فهرست بیماری های تحت پوشش این طرح اضافه شد. در حال حاضر، بیمارستان های قطب درمان رایگان سرطان به ۳۰ مرکز و درمان انواع سرطان از ۵ نوع به ۱۱ نوع سرطان گسترش یافته است و در حال حاضر بیشتر استان های کشور دارای بیمارستان قطب درمان رایگان سرطان هستند. در مرحله دوم این طرح سرطان های شایع دستگاه اعصاب مرکزی، مری، پوست، معده، غدد لنفاوی و ریه نیز تحت پوشش قرار گرفتند.

□ عوارض ناخوشایند

بجز دردی که خود بیماری سرطان ایجاد می کند، داروهای شیمی درمانی هم باعث عوارض ناخوشایندی می شوند. اغلب بیماران تحت شیمی درمانی دچار تهوع و استفراغ های شدید می شوند. تهوع و استفراغ هایی که گاهی ۲۰ تا ۱۰ بار در روز سراغ فرد می آیند و طاقت فرسا و خسته کننده اند و در کنار امید کم به بهبود، عذاب آورتر هم می شود. ریزش مو، یکی دیگر از عوارض ناشی از شیمی درمانی است که گاهی بشدت در روحیه فرد تاثیر منفی می گذارد.

□ ضرورت آموزش

در علم پزشکی، سرطان دیگر غول ترسناک سال های نه چندان دور نیست؛ اما هنوز هم یکی از بزرگ ترین چالش های بهداشتی محسوب می شود و هنوز هم نام سرطان برای بیشتر مردم ایجاد وحشت می کند. هنوز هم این بیماری فکر و ذهن انسان ها را به خود مشغول می کند و بسیاری از انسان ها را به کام مرگ می کشاند. برای پیشگیری از سرطان، مهم ترین کار توجه به عوامل بروز سرطان و کنترل آنهاست. از سوی دیگر، برای تشخیص زودرس نیز آموزش به مردم برای توجه به سرطان های شایع در مردان و زنان ضروری است. در کنار این دو اقدام، می توان امیدوار بود که می شود میزان شیوع سرطان در کشور را پایین آورد یا دست کم آن را کنترل کرد.

خواننده گرامی

مخارج هفته نامه پرشین فقط از محل آگهی ها و حق اشتراک تامین می شود. هفته نامه پرشین انتظار دارد در صورتی که آن را می پسندید و ماندگاری آن را برای فرهنگ و فارسی زبانان مفید میدانید ما را یاری کنید.

همانطور که بارها نوشته ایم، در صورت ازدیاد تعداد مشترکان و آگهی ها، هفته نامه دوام میابد و به راه اطلاع رسانی و کارهای فرهنگی خود ادامه می دهد.

هفته نامه پرشین مرهون محبت های کسانی است که تاکنون به درخواست ما آگهی دهندگان و مشترکانی به ما معرفی کرده اند.



فصلنامه صوفی

(نشریه خانقاه نعمت الهی)

شماره ۸۵ فارسی و ۸۴ انگلیسی
 منتشر شد.

با نوشتارها و سروده هایی از زنده یاد دکتر جواد نوربخش، دکتر علیرضا نوربخش، دکتر پرویز نوروزیان، کریم زبانی، علی اصغر مظهری کرمانی، علی خسروانی، رضا ستار دشتی، هوشنگ کاظمی، جلال باقری، مجید اسماعیلی، لی لی نبوی، حسین محمدی، عزیز گوونچ (Guvenc)، یوسف داوود، مارک نیو (NEPO)، آکس کاوی، زاکاری رایت، رابرت استرنو، یان شومیکر، مایکل روسو، شعله جانستون و شماری دیگر از رهروان طریقت نعمت الهی.

مراکز فروش در لندن: خانقاه نعمت الهی، دفتر کانون ایران در Shepherd's Bush Green، فرهنگسرای لندن در Finchley Road، سوپر قنادی رضا، سوپر زمان و بهار در کنزینگتون، سوپر المپیا در المپیا، سوپر محصولات ایران در North End Road، سوپر سارا در Hereford Street.

SUFI, 41 CHEPSTOW PLACE, LONDON, W2 4TS
 TEL/FAX: 02072290769 لندن

اطلاعیه تغییر محل دفتر کانون ایران

به این وسیله به آگاهی هموندان و دوستان و علاقمندان کانون ایران می رساند که به علت تخریب و تبدیل محل کنونی کانون (London House) به یک مجموعه مسکونی و تجارتي، دفتر کانون ایران از محل کنونی به نشانی زیر تغییر یافته است:

Suite T505A
 Threshold House
 65_69 Shepherd's Bush Green
 London W12 8TX
 (Next to the main post office)

خواهشمند است از این پس، نامه، چک و سایر مکاتبات خود را به نشانی یاد شده بفرستید.

شماره تلفن و فکس محل جدید هنوز مشخص نشده و به احتمال زیاد همان شماره های پیشین خواهد بود، ولی تلفن موبایل دکتر قاسمی مدیر کانون به شماره ۰۷۹۵۶۳۳۳۲۹۶ همیشه در دسترس می باشد.

با آرزوهای صمیمانه مدیریت کانون ایران

مجادله لاریجانی و احمدی نژاد در جلسه استیضاح

جلسه استیضاح وزیر کار روز گذشته به صحنه مجادله و افشاگری متقابل روسای دو قوه بدل شد. نزاعی که در نهایت حاصلی جز برکناری عبدالرضا شیخ الاسلامی نداشت. محمود احمدی نژاد با «نوار» برای افشاگری علیه برادران لاریجانی آمد و گفت که «برادر علی لاریجانی، یک سر ماجرای فشار بر دولت و تلاش برای برکناری مرتضوی است.» علی لاریجانی هم در پاسخ به او با انتقاد از اینکه «سرتاپای جلسه استیضاح را تبدیل به اتهاماتی به بنده کردید» گفت که «شما به عنوان رییس جمهور اولویت های اخلاقی را رعایت نمی کنید، اما خوب شد شما که مرتب در جامعه «بگم بگم» راه انداخته اید این فیلم را پخش کردید و حرفتان را زدید تا مردم شخصیت شما را بیشتر بشناسند.»

دلیل وجود تصاویر متفاوت از میمون فضانورد ایرانی

رییس پژوهشکده سامانه های فضانوردی در مورد انتشار برخی اخبار درباره تصاویر متفاوت منتشر شده از میمون فضانورد ایرانی گفت: برخی تصاویر به کار گرفته شده از سوی رسانه ها در کنار تصاویر پرتاب کاوشگر آرشویی بوده و نباید به آن استناد کرد. محمد ابراهیمی افزود: تنها باید به تصاویری که از کانال رسمی سازمان فضایی ایران منتشر می شود، استناد کرد. پروژه کاوشگر پیشگام با ۱۰ میمون وارد فاز آزمایشی شد و در روز پرتاب نیز سه میمون تا آخرین لحظات در قرنطینه بوده و مورد آزمایش قرار گرفتند و در نهایت یکی از میمون ها که شرایط بهتری داشت به فضا اعزام شد.

مرگ ۱۵۳۸۱ نفر در حوادث رانندگی ۹ ماهه امسال

در نه ماهه سال جاری ۱۵ هزار و ۳۸۱ نفر در حوادث رانندگی جان خود را از دست دادند، این رقم در مقایسه با مدت مشابه سال قبل که تلفات حوادث رانندگی ۱۶ هزار و ۴۶۰ نفر بود با کاهش ۶/۶ درصدی مواجه بوده است. به گزارش روابط عمومی پزشکی قانونی، در نه ماهه سال جاری ۱۲ هزار و ۴۷ مرد و سه هزار و ۳۳۴ زن در حوادث رانندگی جان باخته اند که بیشترین تلفات این حوادث به ترتیب در استان های تهران با یک هزار و ۲۱۲، فارس با یک هزار و ۱۷۶ و خراسان رضوی با یک هزار و ۱۲۲ فوتی و کمترین آن در استان های ایلام با ۱۱۹، کهگیلویه و بویراحمد با ۱۳۱ و خراسان جنوبی با ۱۷۱ فوتی ثبت شده است. در آذر امسال یک هزار و ۲۵۵ نفر (۹۷۳ مرد و ۲۸۲ زن) در حوادث رانندگی جان خود را از دست دادند که این رقم نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۴/۳ درصد کمتر شده است.

ادعای وزیر دفاع آمریکا درباره انتقال سلاح از ایران به خاورمیانه

وزیر دفاع آمریکا ادعا کرد ایران با انتقال «من پدها» به مناطق مختلف خاورمیانه به دنبال بی ثبات کردن این منطقه است. لئون پانه تا در مصاحبه با روزنامه وال استریت ژورنال، انتقال سیستم های دفاع هوایی تک نفره (MANPADS) توسط ایران را «خطرناک» خواند. وزیر دفاع آمریکا گفت: «شکی نیست پراکندن من پدها در منطقه نه تنها هواپیماهای نظامی را تهدید می کند، بلکه هواپیماهای غیرنظامی را نیز تهدید می کند.» به ادعای وال استریت ژورنال حماس و حزب الله با در اختیار داشتن من پدها می توانند جنگنده های اسرائیلی را ساقط کنند. وال استریت ژورنال در ادامه به ادعای جدید مقامات آمریکایی استناد کرده و می نویسد: مقامات امنیتی آمریکا اعلام کرده اند، مدتی است ایران اقدام به انتقال من پدها می کند و تاکنون تنها یک محموله از این دست توقیف شده است. چند روز پیش یمن با کمک نیروهای آمریکایی، قایقی را در آب های خود متوقف کرد. آمریکایی ها مدعی شده بودند که کشتی فوق حامل سلاح هایی متعلق به سپاه پاسداران ایران بوده است. پانه تا همچنین گفته است آمریکا به دنبال افزایش تلاش برای مقابله با «تهدید ایران» است و به همین منظور روز پنجشنبه مانوری نظامی با حضور چند کشور مختلف در امارات متحده عربی برگزار خواهد کرد.

خاوری تحت تعقیب اینترپل قرار گرفت

شنیده شد که پلیس بین المللی (اینترپل) محمود خاوری، مدیرعامل سابق و فراری بانک ملی را به اتهام «کلاهبرداری» جزو افراد تحت تعقیب اعلام کرد. تسنیم نوشت: این اتفاق در حالی رخ می دهد که افکار عمومی داخل کشور از قوه قضائیه و نیروی انتظامی درخواست انجام اقدامات لازم برای بازداشت و دستگیری بین المللی متهم فراری را داشته اند و در همان ایام محسنی اژه ای دادستان کل کشور اظهار داشته بود که دستگاه قضایی تمامی سعی و تلاش های دیپلماتیک و قانونی را برای بازداشت متهمین فراری پرونده اختلاس بزرگ انجام داده است.

کشف بمب ۵۰۰ پوندی در اهواز

شنیده شد که در پی گزارش های مردمی بنا بر وجود شیء مشکوک در منطقه خیابان الرواس (شهرک شهید بهشتی) شیبان نیروهای نظامی به منطقه اعزام شدند و پس از بررسی ها مشخص شد که آن شیء مشکوک یک بمب هواپیمایی ۵۰۰ پوندی عمل نکرده از جنگ تحمیلی بوده است. فارس نوشت: طی عملیاتی بمب از زیر زمین خارج و با موفقیت به بیرون کشیده شد. گروه چک و خنثی سپاه بعد از کشیدن این راکت از زیر زمین مقدمات انتقال آن را برای انهدام انجام دادند.

بازداشت یک ایرانی در آلمان

شنیده شد که مقامات گمرک آلمان، یک ایرانی را به اتهام تلاش برای انتقال غیرقانونی ۷۰ میلیون دلار به این کشور بازداشت کردند. فرارو نوشت: مقامات گمرک فرودگاه دوسلدورف اعلام کردند: این مرد که با پرواز ترکیه به آلمان وارد شده بود به ماموران پلیس گفته است که مبلغی کمتر از ۱۰ هزار یورو، برابر با ۱۳ هزار و ۶۴۴ دلار، همراه دارد. اما پس از بازرسی ساک های این مرد ۵۹ ساله، ماموران یک چک بانکی به مبلغ ۳۰۰ میلیون بولیوار (واحد پول ونزوئلا) صادره از بانک ونزوئلا پیدا کرده اند.

ایران قصد استفاده از سانتریفیوژهای مدرن تر را اطلاع داد

خبرگزاری رویترز ادعا کرده است که ایران با ارسال نامه ای به آژانس بین المللی انرژی اتمی اعلام کرده که قصد دارد به زودی مدل جدیدی از سانتریفیوژهایش را در سایت نطنز نصب و راه اندازی کند. خبرگزاری رویترز به نقل از یک دیپلمات ادعا کرده است که ایران به آژانس بین المللی انرژی اتمی اعلام کرده که قصد دارد در مجتمع غنی سازی نطنز از نسل جدیدتر سانتریفیوژها استفاده کند. به نوشته رویترز در صورت صحت این خبر، ایران قادر خواهد بود با سرعت بیشتری غنی سازی اورانیوم را ادامه دهد.

زنان می توانند شلوار بپوشند!

به گزارش خبرگزاری پاریس، قانون سال ۱۸۰۰ میلادی لغو شد. طبق این قانون زنان حق نداشتند در اماکن عمومی با شلوار حضور یابند. به نوشته این خبرگزاری این قانون در جمعیت حمایت از تفاوت های مردان و زنان در آن زمان تصویب شده بود. در آن زمان زنان تنها با دریافت مجوز یا در صورتی که از دوچرخه استفاده می کردند یا با اسب به محل می آمدند حق حضور با شلوار را داشتند.

هشتم اسفند؛ تاریخ قطعی مذاکره ایران و ۱+۵ در قزاقستان

دبیرخانه شورای عالی امنیت ملی ایران اعلام کرد که در پی گفت و گوی تلفنی روز سه شنبه میان علی باقری و هیلگا اشمیت (معاونان سعید جلیلی و کاترین اشتون)، ایران و گروه ۱+۵ توافق کردند تا دور جدید گفت و گوها را در هشتم اسفندماه سال جاری (و نه هفتم اسفند، که پیشتر شایع شده بود) در قزاقستان برگزار کنند.

لطفاً قاهره را به آتش نکشید

مترجم: سید علی موسوی خلخالی

مخالفت سیاسی یا خودکشی دسته جمعی؟
آن چه امروز در مصر شاهدیم نه بر اساس اصول دموکراسی قابل تعریف است و نه بر اساس اصول مخالفت با هیئت حاکم. یک خودکشی دسته جمعی است. نه کسی حرمت رئیس جمهور را نگه می دارد و نه

ترتیب است که زمین را زیر پای حزب حاکم که قدرت را در اختیار دارد به لرزه در می آورند، اگر این گونه رفتار نکنند به هیچ وجه دیگر نمی توان به آنها گفت که دموکراتیک هستند.

در مقابل، تصویر یاران جریان های رادیکال اسلامی که منحصر به عصر کنونی ما هم نیستند بلکه سابقه ای هزار ساله یا بیشتر دارند، متأسفانه برای آنها هیچ چیز مهم نیست، به راحتی آبروی مردم را می برند و با زور درصدد تحمیل اراده خود هستند، هیچ اعتقادی به صندوق رای مگر برای یک بار ندارند و همین که قدرت را به دست گرفتند هیچ جایگاهی برای کسی که با آنها مخالفت می کند، قائل نمی شوند. همه اینها در چارچوب درگیری بدون حد و مرز است که نه برای دیگری احترامی قائل می شوند و نه از اساس انسانیت را به رسمیت می شناسند.

دلایل بسیاری وجود دارد که باعث شده ما اکنون به این جا برسیم،



کسی حرمت مخالف را

”چیزهای زیادی وجود دارد که باید آتش بگیرند اما نه قاهره.“ این عبارتی است که عیسی الدباغ، قهرمان داستان ”کبک و آسمان“ نجیب محفوظ می گوید، هنگامی که به عینه ویرانی را دید، ویرانی ای که در ۲۶ ژانویه ۱۹۵۲ پایتخت را به آتش کشید.

اگر اکنون دباغ زنده بود، و می دید یا می شنید آتش سوزی ای که اکنون مصر را فرا گرفته، آتشی که بدون حساب و کتاب یا نظارتی خاص به پا شده، به هیچ وجه تردید نمی کرد که بگوید: مصری ها خیلی متحول شده اند. قبلاً آتش زدنشان شامل مراکز و موسسه ها بود اکنون شامل افکار و مبادی فکری شان نیز شده است. اکنون هر چیز که دارند از جمله اشتراکات ملی و انسانی شان را هم به آتش می کشند و بر سر هویت خود: مدنی و دینی، لیبرالی و اسلامی، مسلمانی و مسیحی درگیر می شوند، آیا واقعا اینها یک ملت هستند یا ملت های مختلفند؟ دهه ها با این مقوله زندگی کردیم که جنگ با اسرائیل جنگی بدون محدودیت است، اما گویا مقوله ها امروز تغییر کرده است، چرا که آب های بسیاری در این نهر جاری شده است، اعراب از امور متعددی به نفع اسرائیل کوتاه می آیند که دیگر فقط منحصر به وجود نیست بلکه شامل مرزها هم می شود.

اکنون می توانم بگویم که در مصر زمینی برای گروکشی به وجود آمده است که ساخته و پرداخته دشمنان است نه متخاصمان، زمینی که در زیر پا و گام های همه جریان های سیاسی و رسانه ای و دینی است. زن ها خجالت می کشند وقتی می بینند مردانشان میهن را به این وضعیت انداخته اند، وارد معرکه های طایفه ای شده اند و رهبران سیاسی هر کدام به شکلی علیه یکدیگر شاخ و شانه می کشند. همه جریان های سیاسی حتی جریان های چپ تا کوچک ترین عضو حزب عدالت و توسعه را به باد انتقاد گرفته اند و از آن طرف، شیوخ و چهره های بارز جریان های اسلامی نیز جبهه نجات ملی را با شدیدترین الفاظ مورد حمله قرار می دهند. این نشان می دهند که کسانی که چنین حرف ها را بر زبان می رانند هیچ بویی از دموکراسی نبرده اند. چیز جدیدی ابداع نکرده ایم اگر بگوییم که نقش آفرینی مخالفان در هر کشور دموکراتیکی فعالیت از راه های مسالمت آمیز است و به این

شرایط وخیم تر شده است

به نظر نمی رسد که در مذاکرات پیش رو چیزی فراتر از منع مذهبی تولید سلاح هسته ای، برای گفتن داشته باشد. این رویکرد می تواند بار دیگر به شکست مذاکره ها منجر شود و در مقابل فشار را برای اقدام نظامی علیه تاسیسات هسته ای جمهوری اسلامی افزایش دهد.

در صورتی که توسعه هسته ای ایران مورد قضاوتی عادلانه قرار گیرد، باید گفت تحریم ها تنها موانعی اندک در راه پیشرفته هسته ای ایران ایجاد کرده اند و در مقابل وضعیت معیشتی مردم را دشوار ساخته اند. همچنین دیپلماسی نیز نتوانسته است روند سعودی فعالیت های هسته ای جمهوری اسلامی را متوقف کند. در شرایطی که گفت و گو های بیشتری برای اواخر ماه جاری میلادی برنامه ریزی شده، نگرانی فزاینده ای وجود دارد که بن بست جاری بین ایران و جامعه بین المللی به اوج خود رسیده باشد.

ایران به طور نظری می تواند عقب نشینی کند. اما از آنجایی که بر صلح آمیز بودن اهداف هسته ای خود تاکید دارد، به نظر نمی رسد که در مذاکرات پیش رو چیزی فراتر از منع مذهبی تولید سلاح هسته ای، برای گفتن داشته باشد. این رویکرد می تواند بار دیگر به شکست مذاکره ها منجر شود و در مقابل فشار را برای اقدام نظامی علیه تاسیسات هسته ای جمهوری اسلامی افزایش دهد.

اکنون هر دو طرف می خواهند دیگری به مذاکرات ۷ اسفند در قزاقستان بیاید و مشکل این است که هر دو می خواهند نخست طرف دیگر تایید کننده این مذاکره باشد. برای گروه ۱+۵ (آمریکا، انگلیس، فرانسه، چین، روسیه و آلمان)، این ایران است که باید اقداماتی متعددی برای اعتمادسازی انجام دهد. این گروه از ایران می خواهد غنی سازی ۲۰ درصدی را متوقف کرده، ذخایر موجود را به خارج از کشور منتقل کند و سایت غنی سازی فوردو در نزدیکی قم را تعطیل کند. تنها در این صورت است که ۱+۵ برای تعدیل تحریم ها آماده مذاکره خواهد بود.

اما تهران که بر اهمیت غنی سازی برای تولید سوخت مورد نیاز راکتورهای دارویی تاکید دارد، خواستار لغو تحریم ها در مقابل برخی همکاری ها است. درخواست ها و درخواست های متقابل در تاریخچه یک دهه ای مذاکرات هسته ای ایران همواره به شکل های مختلفی مطرح بوده اما آنچه همیشه ثابت بوده شکست است. شکستی که نه در مورد توافق بلکه حتی در زمینه پیشرفت جزئی نیز به چشم می خورد. به گزارش آسوشیتدپرس، هیچ یک از طرف ها پیشنهاد تازه ای در مقایسه با آنچه آخرین بار در ماه ژوئن در مسکو ارائه شده بود، در اختیار ندارد. از سوی دیگر با توجه به نامه ارسالی ایران به آژانس بین المللی انرژی اتمی مبنی بر نصب سانتریفوژهای بیشتر در سایت غنی سازی نطنز و زمان کوتاه باقی مانده تا اعمال تحریم های جدید آمریکا علیه ایران، شانس توافق اندک به نظر می رسد.

مارک فیزپاتریک، کارشناس منع اشاعه و مقام سابق وزارت خارجه آمریکا بر این باور است کههدر مقایسه با فصل تابستان، شرایط برای هر دو طرف وخیم تر شده است. به گفته وی، با انجام عملیات غنی سازی در سطح گسترده، اینک ایران مقادیر قابل توجهی اورانیوم غنی شده برای تولید سلاح در اختیار دارد و از سوی دیگر از آخرین باری که نشست ایران و ۱+۵ در سطح عالی برگزار شد، تحریم های بسیار سنگینی علیه جمهوری اسلامی اعمال شده است. در آستانه اعمال تحریم های جدید آمریکا علیه ایران که واردات هرگونه ارز رایج ناشی از فروش نفت به ایران را ممنوع می کند، درآمد حاصل از صادرات نفت و گاز ایران ۴۵ درصد کاهش یافته است. از سوی دیگر ارزش ریال در مقایسه با سال گذشته ۴۵ درصد کاهش یافته و این کاهش ارزش در دوره ای ۳ ساله به ۳۰۰ درصد می رسد.

اما باوجود این شرایط، نشانه ای از تغییر رفتار در مقامات ایرانی مشاهده نمی شود. اسرائیل همچنان تهدید می کند که در صورت شکست مذاکرات به ایران حمله خواهد کرد و به طور حتم آمریکا نیز به این مداخله نظامی وارد می شود. برای موفقیت دیپلماسی، هر دو طرف باید با فوریت و انعطاف بیشتری در جهت راهکاری باادوارم گام بردارند. دریل کیمبال، کارشناس انجمن کنترل تسلیحاتی بر این باور است که ایران نمی خواهد به طور حتم سلاح هسته ای تولید کند اما توانایی های هسته ای این کشور در حال توسعه است.

برخی از آنها به شکست تجربه فرهنگی، اجتماعی و سیاسی ما باز می گردد به گونه ای که اغلب نزد ما چیزی جز اشباح سیاسی و فکری و رسانه ای و روزنامه نگاری و حتی دانشمندی باقی نمانده است، با این همه همچنان همه ادعا داریم. در حالی که نمی برسیم با چه هزینه ای می خواهیم به چه هدفی برسیم و می خواهیم به نفع چه کسی چه کاری بکنیم. استمرار در القای شماتت از سوی نظام حاکم به نظام سابق که در هر بحرانی انجام می دهد نیز دیگر از حد گذشته است. به یاد می آوریم زمانی که اوپاما دولت را در سال ۲۰۰۸ از دولت قبلی با آن بحران شدید اقتصادی و بیکاری و بدهی بسیار تحویل گرفت، هیچ کس تا ۶ ماه بعد از آن جرات نکرد به بوش انتقاد کند و او را شماتت کند، به یک دلیل بسیار ساده، برای این که او قدرت را به دست گرفته بود و مسئول کشور شده بود.

در هر کشور دموکراتیک محترمی، فرق میان حزب مخالف و حزب حاکم این است که اولی وقت خود را به حرف و انتقاد حکومت می گذراند اما حزب حاکم چون کار به دست اوست می تواند تغییر دهد و به جای اتلاف وقت کار کند و مخالفان را به سنگ اندازی متهم کند. اگر دولت حاکم فعلی تا قبل از ماه ژوئن برای ۱۰ سال به مدت طولانی گوشه ای نشسته بود برای این بود که سازمان های قلع و قمع نظام قبل، اعم از پلیس و ارتش، کنار ظالم ایستاده بودند و علیه مظلوم فعالیت می کردند. اما اکنون اوضاع فرق کرده است. انقلاب به پا شد و بازی قدیم را به هم زد و اکنون نیاز به قواعد بازی جدیدی است که یکی از مهمترین بندهای آن قانع ساختن طرف ها است، یکی باید حاکم را قانع کند و به خود اجازه ندهد هر وقت با آن به اختلاف رسید درصدد حذف آن برآید چرا که هویت خود را از بین می برد و دیگری باید به فکر قانع ساختن طرف دیگر و به رسمیت شناختن حقوق آن در جایگاه مخالف باشد حتی اگر از آن متنفر باشد.

به هر حال آن چه امروز در مصر شاهدیم نه بر اساس اصول دموکراسی قابل تعریف است و نه بر اساس اصول مخالفت با هیئت حاکم. یک خودکشی دسته جمعی است. نه کسی حرمت رئیس جمهور را نگه می دارد و نه کسی حرمت مخالف را. فراموش نکنیم خودمان گفتیم رئیس جمهور اکثریت رئیس جمهور همه مصر است.

منبع: الاهرام



توافقات لندن و واکنش‌ها

نشست سه‌جانبه لندن که با هدف ایجاد توافق بین افغانستان و پاکستان برای ایجاد صلح و تعیین روند واگذاری مناطق تحت اداره انگلیسی‌ها و نیروهای بین‌المللی به افغان‌ها بود، با امیدواری‌هایی به پایان رسید. در پایان سومین نشست سران سه کشور افغانستان، بریتانیا و پاکستان در لندن طرفین متعهد به ادامه روند صلح طی ماه‌های آینده شدند. حامد کرزای، رئیس‌جمهوری افغانستان و آصف‌علی زرداری همتای پاکستانی‌اش گفتند که تلاش خواهند کرد ظرف شش ماه آینده به توافق صلح در افغانستان دست پیدا کنند. در این نشست که صبح روز دوشنبه در «چیکرز» لندن برگزار شد، مسائل مربوط به فرآیند صلح افغانستان و گسترش روابط میان افغانستان و پاکستان مورد بحث و بررسی قرار گرفت. حامد کرزای، رئیس‌جمهوری اسلامی افغانستان در پایان این نشست طی یک کنفرانس مشترک خبری با دیوید کامرون و آصف‌علی زرداری، ضمن تشکر از نخست‌وزیر بریتانیا به خاطر میزبانی نشست سه‌جانبه، از پیشرفت‌های مذاکرات سران سه کشور اظهار خرسندی کرد و گفت: امیدوارم مذاکرات و توافقاتی که صورت گرفت، با در نظر گرفتن تمام جوانب، عملی شود. وی خطاب به طالبان گفت که طالبان با استفاده از فرصت، در روند صلح سهیم شوند تا همه افغان‌ها در ساختن کشور نقش خویش را ایفا کنند. حامد کرزای گفت که بحث‌های ما در فضای بسیار دوستانه و صریح انجام شد و امیدواریم که نتیجه این بحث‌ها به بهبود روابط میان افغانستان و پاکستان منجر شود.

دیوید کامرون، نخست‌وزیر بریتانیا که میزبانی این مذاکرات را به عهده داشت، گفت که مذاکرات ما روی دو موضوع مهم یعنی روند صلح به رهبری افغانستان و تقویت همکاری‌ها میان افغانستان و پاکستان انجام شد و ما در این موارد پیشرفت‌های خوبی داشتیم. دیوید کامرون گفت: ما از فرآیند صلح تحت رهبری افغانستان و گشایش دفتری برای مذاکرات میان طالبان و شورای عالی صلح که بتواند افغانستان را به آینده‌ی که همه جریان‌های سیاسی در آن حضور داشته باشند حمایت می‌کنیم. نخست‌وزیر بریتانیا ضمن اینکه ثبات افغانستان را مهم دانسته، گفت که ما خواهان یک افغانستان امن، باثبات و دموکراتیک هستیم که دیگر هرگز پناهگاهی برای تروریست‌ها نشود. وی افزود، بریتانیا از تلاش‌های افغانستان و پاکستان برای برقراری صلح و ثبات در منطقه شدیداً حمایت می‌کند و پیشرفت‌هایی که در مذاکرات امروزی صورت گرفت یک پیام روشن به طالبان است که حالا زمان آن رسیده تا در این روند سهیم شوند. او همچنان گفت: ما از تعهدات روسای‌جمهور افغانستان و پاکستان به خاطر حمایت‌شان از گسترش روابط از طریق امضای سند همکاری‌های استراتژیک میان دو کشور، حمایت می‌کنیم. آصف‌علی زرداری نیز در این کنفرانس خبری گفت: صلح در افغانستان به معنی صلح در پاکستان است و ما این را درک می‌کنیم که باهم بودن بقای هر دو را در پی دارد. وی به همکاری کشورش با افغانستان، تأکید کرد و گفت: ما از مذاکرات با طالبان حمایت کرده، به این فرآیند کمک می‌کنیم و امیدوار هستیم که این امر باعث پایان جنگی شود که باعث ویرانی دو کشور شده است.

واکنش محافل خبری و سیاسی افغان‌ها

حزب حق و عدالت با حمایت از این نشست ابراز امیدواری کرده که این نشست منجر به بهبود و استحکام روابط دوستانه بین افغانستان و پاکستان و تقویت صلح در کشور شود و تعهد عملی هر سه جانب به ویژه پاکستان را درباره صلح به دنبال داشته باشد. این حزب در اعلامیه‌ی تأکید کرده که هر نوع تلاش برای حذف دولت افغانستان از مدیریت روند گفت‌وگوهای صلح به تضعیف حاکمیت ملی افغانستان منجر می‌شود. حزب حق و عدالت با اشاره به «خطر» آزادی زندانیان طالبان از زندان‌های پاکستان و رفتن آنها به مناطق نامشخص، تأکید کرده که این زندانیان باید به افغانستان منتقل شوند و در ساختار شورای عالی صلح با مدیریت دولت افغانستان کار کنند.

ائتلاف ملی یکی از گروه‌های اصلی اپوزیسیون دولت از نشست لندن استقبال محتاطانه کرده و نسبت به «صداقت» پاکستان در قبال مصالحه در افغانستان ابراز شک و تردید کرده است. فضل‌الرحمن اوریا، از سخنگویان این ائتلاف در گفت‌وگویی بیان کرد: «ما از هر نوع تلاش برای صلح قدردانی می‌کنیم ولی چالش عمده‌ی که در نشست لندن وجود دارد، این است که حامد کرزای و اسلام‌آباد در این زمینه صادق نیستند». شاه‌حسین مرتضوی، سردبیر روزنامه هشت صبح گفت که نشست سه‌جانبه لندن امیدواری برای دستیابی به توافق صلح در افغانستان را افزایش داده است.

روند صلح همواره با مشکلات بسیاری روبه‌رو بوده است، با آنکه افغانستان تلاش‌هایی را در راستای گفت‌وگوهای صلح انجام داده و در سفر رئیس‌جمهور کرزای به آمریکا، بر ایجاد دفتر طالبان در قطر به توافق رسیدند، اما طالبان تأکید کرده است که نمی‌خواهد با حکومت افغانستان گفت‌وگو کنند. هرچند حکومت افغانستان با ایجاد شورای عالی صلح تلاش کرد تا طالبان را به میز مذاکره بکشاند، اما ترور برهان‌الدین ربانی، رئیس شورای عالی صلح و هدف قرار دادن اسدالله خالد، رئیس امنیت ملی، نشان داد که این گروه آماده صلح نیست. با این‌همه، حکومت افغانستان تلاش دارد تا با برگزاری نشست عالمان دینی افغانستان و پاکستان در کابل، همچنان بر گفت‌وگو با طالبان تأکید کند. نشست لندن این نکته را در بر داشت که پاکستان به همراه افغانستان به عنوان محور بتوانند در کنار یکدیگر روند صلح را در پیش گیرند و اختلافات را کنار بگذارند. این اتفاق می‌تواند گام موثری در روند صلح افغانستان باشد.

پیشنهاد رسمی امریکا برای مذاکره با ایران



جو بایدن معاون رئیس‌جمهور امریکا در سخنرانی خود در کنفرانس امنیتی مونیخ، درخواست مذاکره مستقیم با ایران را تکرار کرد. جو بایدن، می‌گوید کشورش برای مذاکره مستقیم با ایران آمادگی دارد، البته در صورتی که ایران برای مذاکره جدی باشد. بایدن که روز گذشته در کنفرانس امنیتی مونیخ در آلمان سخن می‌گفت، از ارتباط دوجانبه ایران و امریکا حمایت کرد که بسیاری آن را برای تعدیل مجادله بین‌المللی بر سر برنامه‌های هسته‌ی تهران، ضروری قلمداد می‌کنند. معاون باراک اوباما روز شنبه گفت: ایران هم‌اکنون با شدیدترین تحریم‌های تاریخی مواجه است که هدف از آنها اطمینان یافتن از ماهیت صلح آمیز برنامه‌های هسته‌ی جمهوری اسلامی است. رویترز به نقل از وی گزارش داد: هنوز زمان برای دیپلماسی همراه با فشار در قبال ایران باقی است تا این رویکرد به موفقیت برسد. بایدن افزود: اکنون توپ در زمین دولت ایران است. هرچند تاکنون مذاکرات هسته‌ی بین ایران و گروه ۱+۵ (امریکا، انگلیس، فرانسه، چین، روسیه و آلمان) یا آژانس بین‌المللی انرژی اتمی انجام شده اما تحلیلگران بر این باورند که با پیروزی مجدد باراک اوباما در انتخابات ریاست‌جمهوری اکنون وی قدرت مانور بیشتری در قبال ایران دارد. بایدن در پاسخ به این پرسش که آیا امریکا به دنبال مذاکره مستقیم با ایران برای تعدیل شرایط جاری است یا خیر، گفت: زمانی که مقامات عالی رتبه در ایران آمادگی داشته باشند، امریکا از گفت‌وگوی مستقیم استقبال می‌کند. وی افزود: ما به روشنی اعلام کرده‌ایم که برای ملاقات دوجانبه با حاکمیت ایران آمادگی داریم و این موضوعی محرمانه نیست و در صورتی که شرایط ایجاد شود، شرکای خود را مطلع خواهیم کرد. بایدن خاطر نشان کرد: این پیشنهاد به قوت خود باقی است اما باید واقعی و جدی باشد و دستور کاری داشته باشد که ایرانیان برای سخن گفتن درباره آن آمادگی داشته باشند.

معاون رئیس‌جمهور امریکا تصریح کرد که این مذاکرات تنها برای اینکه یک تجربه باشد، انجام نمی‌شود.

چهل و نهمین کنفرانس امنیتی مونیخ از روز جمعه در هتل بایریشه هدف مونیخ آغاز به کار کرده و بایدن نیز در حاشیه همین کنفرانس بر عزم راسخ کاخ سفید برای مذاکره دوجانبه با مقامات تهران تأکید کرد. معاون رئیس‌جمهور امریکا مانند جان کری، وزیر امور خارجه و هیلاری کلینتون، همتای سابق وی به آمادگی امریکا برای گفت‌وگوی مستقیم با ایران اشاره کرده است؛ موضوعی که چند هفته قبل از برگزاری انتخابات ریاست‌جمهوری ۶ نوامبر امریکا با انتشار گزارشی در روزنامه نیویورک‌تایمز و طرح این ادعا که مقامات تهران و واشنگتن بر سر مذاکره مستقیم به توافق رسیده‌اند، بر سر زبان‌ها افتاد. باراک اوباما، پس از پیروزی مجدد در انتخابات ریاست‌جمهوری اعلام کرد برای مذاکره با تهران آمادگی دارد.

صالحی که هم‌زمان با ابراز تمایل بایدن برای گفت‌وگوی دوجانبه به مونیخ سفر کرده، طبق اعلام قبلی، امروز در میزگردی در حاشیه این کنفرانس دیدگاه‌های جمهوری اسلامی درباره مسائل مهم بین‌المللی و همچنین برنامه‌های هسته‌ی را تشریح خواهد کرد. گیدو وستروله، همتای آلمانی صالحی و اخضر ابراهیمی، نماینده سازمان ملل و اتحادیه عرب در امور سوریه از جمله مقاماتی هستند که آمادگی خود را برای ملاقات با وزیر امور خارجه ایران اعلام کرده بودند. گزارش‌ها حاکی از آن است که در کنفرانس امنیتی مونیخ که در حال برگزاری است بیش از ۴۰۰ میهمان در قالب ۹۰ هیات دیپلماتیک حضور دارند. در شرایطی که بایدن از مذاکره با ایران سخن می‌گوید وزیر امور خارجه ایران بر این باور است که تهران و واشنگتن تاکنون در زمینه‌هایی مانند عراق و افغانستان با

یکدیگر مذاکره کرده‌اند، اما تصمیم‌گیری کلی در این زمینه بر عهده رهبری است.

امریکا صادق نیست

جو بایدن، معاون باراک اوباما اعلام کرده است در صورتی که مقامات تهران نشانه‌هایی دال بر تعهد به مذاکره ارسال کنند، امریکا برای مذاکره مستقیم با ایران بر سر برنامه‌های هسته‌ی‌اش آماده است. به گزارش بلومبرگ، بایدن که در کنفرانس امنیتی مونیخ به سر می‌برد، گفت: زمانی که رهبران تهران جدی باشند، ما آماده‌ایم نشست دوجانبه برگزار کنیم. وی این نکته را خاطر نشان کرد که اقدامی محرمانه انجام نخواهد شد و این پیشنهاد مذاکره است که امریکا به صورت واقعی به ایران ارائه می‌کند. معاون رئیس‌جمهور امریکا خاطر نشان کرد که هنوز زمان برای دیپلماسی وجود دارد و توپ در زمین ایران است. این در حالی است که دیپلمات‌های ایرانی و امریکایی از اکتبر ۲۰۰۹، زمانی که برای کنفرانس هسته‌ی در ژنو حضور داشتند، با یکدیگر نشست دوجانبه نداشته‌اند. اما در ماه‌های اخیر برخی اخبار تأیید نشده ادعای مذاکرات پشت پرده مقامات ایران و امریکا را مطرح کرد که از سوی تهران تکذیب شد. در مقابل اظهارات بایدن، رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس با تأکید بر اینکه تصمیم‌گیری درباره مذاکره مستقیم با امریکا در عرصه هسته‌ی بر عهده شورای عالی امنیت ملی است، گفت: جمهوری اسلامی ایران تاکنون به صورت موضوعی با امریکا مذاکراتی نداشته است که این متفاوت از مذاکرات کلی در عرصه روابط دو جانبه به شمار می‌آید. علاءالدین بروجردی با اشاره به استقبال اشتون، رئیس سیاست خارجی اتحادیه اروپا و وزیر امور خارجه آلمان از پیشنهاد معاون رئیس‌جمهور امریکا درباره مذاکره مستقیم ایران و امریکا، گفت: تاکنون جمهوری اسلامی با امریکایی‌ها به صورت موضوعی در عرصه‌های مختلف همچون بحران عراق مذاکراتی داشته است اما این موضوع با مذاکرات کلی در عرصه روابط دوجانبه متفاوت است. وی افزود: البته تصمیم‌گیری درباره مذاکره مستقیم با امریکا در عرصه هسته‌ی به عهده شورای عالی امنیت ملی است اما مطمئناً جمهوری اسلامی بر اساس منافع ملی‌اش در این خصوص تصمیم‌گیری می‌کند. رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس همچنین با بیان اینکه امریکایی‌ها در بیان اظهارات خود از حداقل صداقت برخوردار نیستند، گفت: یکی از دلایلی که جمهوری اسلامی هیچ‌وقت از پیشنهاد مذاکره مستقیم با امریکایی‌ها استقبال نکرده است عدم صداقت آنها است. بروجردی در ادامه خاطر نشان کرد: از طرف دیگر امریکایی‌ها در شرایطی علاقه‌مند به مذاکره مستقیم با ایران هستند که مجموع مذاکرات آنها در ده سال گذشته با ایران هیچ سودی برایشان نداشته است و آنها نتوانسته‌اند جلوی پیشرفت و هسته‌ی شدن ایران را بگیرند.

درخواست اشتون از ایران

در همین حال کاترین اشتون، مسوول سیاست خارجی اتحادیه اروپا به تازگی از ایران خواسته اقدام اعلام شده برای افزایش سرعت برنامه‌های هسته‌ی‌ها را که بنا بر ادعای وی نقض تعهدات بین‌المللی است، متوقف کند. آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به اعضای خود گفته است که ایران به دنبال تقویت برنامه‌های غنی‌سازی خود از طریق نصب سانتریفوژهای بیشتر است. آسوشیپدپرس به نقل از سندی که از سوی آژانس منتشر شد، گزارش داده است که توانایی تهران برای گسترش برنامه‌های هسته‌ی با توجه به این پروژه به طور ملموسی افزایش می‌یابد. بنا بر این گزارش تهران هفته گذشته به آژانس اطلاع داده که قصد دارد سانتریفوژهای پیشرفته‌ی در نطنز نصب کند. این سانتریفوژها با سرعتی پنج برابر سانتریفوژهای قدیمی، غنی‌سازی انجام می‌دهند.

به گزارش رویترز، سخنگوی اشتون در جمع خبرنگاران گفت: در صورتی که ایران سانتریفوژهای پیشرفته‌ی را نصب و فعال کند، میزان تولید مواد هسته‌ی که غرب درباره آن ابراز نگرانی می‌کند، افزایش پیدا می‌کند. این در حالی است که فرانسه و انگلیس نیز در تأیید دیدگاه اشتون، موضع‌گیری کرده‌اند. وزیر امور خارجه فرانسه مدعی است که پیغام تهران درباره نصب سانتریفوژها نشانه‌ی منفی در آستانه از سرگیری مذاکرات هسته‌ی گروه ۱+۵ (امریکا، انگلیس، فرانسه، چین، روسیه و آلمان) است. گفتنی است اشتون نیز از ایران خواسته است در ماه جاری مذاکره هسته‌ی را از سر بگیرد. روزنامه واشنگتن‌پست با اشاره به یادداشتی که ایران درباره نصب سانتریفوژها برای آژانس ارسال کرده ادعا می‌کند که تهران نه تنها به درخواست شورای امنیت سازمان ملل برای تعلیق غنی‌سازی عمل نکرده، بلکه درصدد گسترش این برنامه‌ها است. مارک فیزپاتریک، کارشناس هسته‌ی نیز بر این باور است که اقدام اخیر تهران می‌تواند قواعد بازی را تغییر دهد چرا که جدول زمانی ایران برای تولید موادی که در تسلیحات کارایی دارند، با نصب سانتریفوژهای بیشتر، کوتاه‌تر می‌شود. به هر ترتیب تصمیم تهران در زمانی اعلام می‌شود که تا ۱۰ روز دیگر نشست بعدی ایران و آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در تهران برگزار خواهد شد و گروه ۱+۵ نیز امیدوار به از سرگیری مذاکرات با ایران در ماه جاری میلادی است.



معمای اروپایی دیوید کامرون

نویسنده: تیئری چاپین

همان‌طور که بحران یورو شکاف میان ۱۷ کشور منطقه یورو و ۱۰ عضو دیگر اتحادیه اروپا را گسترده کرده است، بحث درباره یک «اروپای دارای چند سرعت رشد متفاوت» قوت گرفته است. اروپایی که در آن کشورها به‌رغم داشتن نرخ‌های رشد اقتصادی متفاوت اتحاد بیشتر را دنبال می‌کنند. این موضوع محور اصلی سخنرانی تازه دیوید کامرون خواهد بود.

سخنرانی که طی آن کامرون برای بازتعریف روابط پادشاهی بریتانیا با اتحادیه اروپا تلاش خواهد کرد. [این مقاله چند روز قبل از سخنان کامرون درباره احتمال ترک اتحادیه اروپا توسط انگلیس نوشته شده است].

به ندرت یک سخنرانی قبل از اینکه ایراد شود، تا این حد موجب برانگیخته شدن مباحث بین‌المللی می‌شود. کامرون به شرط اینکه سیاست‌ها و مقررات عمومی برای بریتانیای کبیربطلان شود، رسماً از باقی ماندن در اتحادیه اروپا طرفداری می‌کند. انتظار می‌رود، کامرون در سخنرانی‌اش به مذاکره دوباره درباره عضویت بریتانیا در اتحادیه اروپا متعهد شود و متعاقباً اگر در سال ۲۰۱۵ دوباره به عنوان نخست‌وزیر انتخاب شود، فراندومی درباره روابط بازمینی شده برگزار کند.

این در حالی است که عصبانیت هم پیمانان بریتانیا به شدت در حال افزایش است. در واقع، ایالات متحده آمریکا و ایرلند آشکارا به بریتانیا برای عضو ماندن در اتحادیه اروپا اصرار کردند. هلند و فنلاند نیز اعلام کرده‌اند که خروج بریتانیا از اتحادیه اروپا منافع آنها از جمله ابقای انگلیس به عنوان متحد بازار آزاد در معامله‌های اروپایی را به خطر می‌اندازد.

افزون بر این، «هرمان ون رومپوی»، رییس شورای اروپا هشدار داده است در صورتی که برخی قدرتها اتحادیه اروپا را ترک کنند، بازار واحد ویران خواهد شد. رهبران تجاری بریتانیا و بولتن‌های رسانه‌ای نیز با هدف نزدیک کردن پیوندهای تجاری میان انگلیس با سایر کشورهای اتحادیه اروپا، حمایت شدید خود از عضویت این کشور در اتحادیه اروپا را ابراز کرده‌اند. حتی شرکای ائتلافی کامرون، لیبرال دموکرات‌ها، نسبت به مخاطرات خروج از این اتحادیه نگرانی‌های خود را اعلام کرده‌اند. در واقع، «ائتلاف بدون رضایت» سرانجام به تقابل با مخالفان رابطه انگلیس و اتحادیه اروپا شکل می‌دهد و اضطراب در حال رشد ناظران را بازتاب می‌دهد. ناظران استراتژی مخاطره آمیز کامرون - استراتژی ای که به تعادلی ظریف میان تقاضاها و امتیازهای انحصاری نیاز دارد- که ممکن است شکست بخورد و سرانجام بریتانیا اتحادیه اروپا را ترک کند.

از یک سو، بسیاری می‌ترسند که تقاضاهای کامرون از اتحادیه اروپا آن قدر زیاد باشد که این اتحادیه نتواند آنها را بپذیرد. با این همه، وقتی کامرون در دسامبر سال ۲۰۱۱ از نشست شورای اروپا درخواست کرد که خدمات مالی بریتانیا به دلیل حمایت این کشور از «معاهده مالی» جدید اتحادیه اروپا، از قواعد عمومی معاف شود، شرکای اروپایی بریتانیا به طور کل این ایده را مختومه و آن را در حکم باج خواهی تفسیر کردند.

از سوی دیگر، کامرون در صورتی که در ایجاد پیشرفت معنادار در جریان مذاکره مجدد درباره عضویت بریتانیا در اتحادیه اروپا شکست بخورد، اعتبار خود و همچنین فراندوم - را از دست خواهد داد. سپس، بریتانیا با انتخابی دشوار باقی خواهد ماند. خروج از بازار واحد یا کسب جایگاهی مشابه جایگاه نروژ و حفظ بازار واحد.

در این میان اما راه حلی که هم بریتانیا و هم شرکای اروپایی اش را راضی کند، ممکن است. توافقنامه منطقه اقتصادی اروپا می‌تواند به منظور اعطای قدرت رای برابر (مانند نروژ) درباره سیاست‌های عمومی اتحادیه را برای دولت‌های عضو منطقه اقتصادی اروپا که عضو اتحادیه اروپا نیستند، مورد بازبینی قرار داد. این شامل بازار واحد، شاخص‌های مرتبط، برنامه تحقیق و توسعه و سیاست‌های انتخابی می‌شود.

این رویکرد به بریتانیا اجازه می‌دهد تا جایگاه مطلوب خود را به دست آورد؛ یعنی می‌تواند به مشارکت و نفوذ در بازار واحد ادامه دهد، اما از سیاست‌های اتحادیه اروپا در حوزه‌هایی مانند کشاورزی، اخذ مالیات و فدرالیسم مالی عقب‌نشینی کند. بنابراین، این رویکرد شرکای اروپایی بریتانیا را از عضویت این کشور در بازار واحد مطمئن می‌کند. افزون بر این، بریتانیا هنوز در سایر ابتکار عمل‌های اتحادیه اروپا (به طور مثال، در امور دفاعی و سیاست خارجی) به صورت مورد به مورد مشارکت خواهد کرد و در نتیجه درباره این که چنین همکاری‌ای براساس منافع مشترک است، اعتمادسازی می‌کند.

این راه‌حل نه تنها یک خلاف قاعده دموکراسی را تصحیح می‌کند، بلکه نگرش اتحادیه اقتصادی و پولی نسبت به اتحادیه اروپا را نیز تغییر می‌دهد. پس از آن نیز، اتحاد بیشتر منطقه یورو - که برای پایان بخشی به بحران یورو (حتی به گفته کامرون) حیاتی است - بسیار ساده‌تر قابل دستیابی است.

در این شرایط، دولت‌های عضو اتحادیه اروپا، می‌توانند از میان دو سطح اتحاد یکی را انتخاب کنند. آنها می‌توانند یا از نظر سیاسی یا از نظر مالی، بیشتر با اتحادیه اروپا متحد شوند. این انتخاب، با دقت بیشتری منطقه یورو را شریک کشورهای می‌کند که تمایل دارند به این منطقه بپیوندند یا به منطقه اقتصادی اروپا که به کشورهای غیرعضو اتحادیه اروپا اجازه می‌دهد تا در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با بازار واحد مشارکت کنند. این رویکرد، اتحاد کشورهای جدید را با بازار واحد تسهیل می‌کند، بدون اینکه انسجام سیاسی و اقتصادی اتحادیه اروپا یا منطقه یورو را بی‌ثبات کند. به همان میزان که کامرون برای بازتعریف رابطه بریتانیا با اروپا تلاش می‌کند، بهتر است فعالانه با شرکای خود در اتحادیه اروپا نیز تعامل کند. تنها از طریق همکاری گسترده با اروپا است که می‌توان به توافق دو سر سود و موثر دست یافت.

توافق‌های سیاسی و حقوقی اروپا - آن طور که شایسته است - انتخاب خواهد کرد و اگر چه عملکرد او درباره سایر امتیازاتی که می‌خواهد از اتحادیه اروپا تقاضا کند، پرابهام است؛ اما به بریتانیایی‌ها یک تغییر بنیادین را وعده می‌دهد.

خرسندی حزب محافظه کار، ترشروی حزب کارگر ظاهراً این سخنرانی به نفع آقای کامرون در حال اثرگذاری است و نمایندگان محافظه کار پارلمان را شاد کرده است. نمایندگانی که می‌ترسند کرسی‌های خود را به نفع حزب استقلال بریتانیا از دست دهند. از سوی دیگر، این سخنرانی موجب سرگردانی و حیرت حزب کارگر شده است؛ حزبی که دوستدار اروپا و طرفدار برقراری ارتباط بیشتر با اتحادیه اروپا است.

برای بریتانیا، منفعت‌های متعددی در جدایی انگلیس از اتحادیه اروپا وجود دارد. آقای کامرون به خوبی ایده رایج در میان مخالفان رابطه انگلیس و اتحادیه اروپا را رد کرد؛ این ایده که بریتانیا باید برای کسب شرایط «نیمی در اتحادیه اروپا و نیمی خارج از آن» مانند شرایط نروژ یا سوئیس تلاش کند. به گفته وی، اگر بریتانیا راه حلی که سرانجام اثری نداشت را پیگیری می‌کرد، وقت زیادی را از دست می‌داد؛ چون این اقدام برای بریتانیا قابل قبول نبوده است. تصمیم او برای رفع ابهام از آنچه که امیدوار بود در جریان مذاکره مجدد درباره عضویت انگلیس در اتحادیه اروپا به آن دست یابد، نیز هوشمندانه بود. این موضوع، به او اجازه می‌دهد تا «موفقیت» را تعریف کند و از همین رو با یک اقدام جدید به رای دهندگان بریتانیایی نشان دهد که می‌تواند ادعای پیروزی داشته باشد.

این مقاله ترجیح می‌دهد، آقای کامرون ابهام در زمان بندی برای برگزاری فراندوم را نیز رفع کند. اگر چه، این موضوع در خدمت اهداف او نیست، بلکه در خدمت منافع انگلیس است و به دولت محافظه‌کار آینده اجازه می‌دهد تا برای برگزاری فراندوم در زمانی مناسب و نه زمانی نامناسب تصمیم بگیرد.

برنامه ریزی برای انجام یک فراندوم در پنج سال دیگر یا کمتر از آن مخاطره آمیز است. نخست این که می‌تواند از نظر اقتصادی مخرب باشد. اقتصاد با چشم انداز خروج انگلیس از اتحادیه اروپا به هراس می‌افتد. طی چند هفته اخیر، سه خودرو ساز از بریتانیا خواسته‌اند تا در اتحادیه اروپا بمانند. تهدید خروج از اتحادیه اروپا تا ۲۰۱۷ شرکت‌های چند ملیتی را از سرمایه‌گذاری در بریتانیا دلسرد می‌کند.

دوم اینکه، اگر چه به نظر می‌رسد که پنج سال، یک دوره زمانی طولانی است، اما آن قدر طولانی نیست که آینده منطقه یورو روشن شود. وقتی بحران منطقه یورو آغاز شد، هیچ کس تصور نمی‌کرد که این بحران بیش از پنج سال طول بکشد؛ با وجود این، حل این بحران احتمالاً حتی بیشتر از این به طول خواهد انجامید. تا نیمه اول دوره بعدی پارلمان، بریتانیا شاید هنوز نتواند درباره ماندن یا رفتن از اتحادیه اروپا تصمیم بگیرد.

سوم این که مذاکره مجدد درباره عضویت انگلیس در اتحادیه اروپا می‌تواند نتایج بدی داشته باشد. بسیاری از رهبران اروپایی از آنچه آنها دادخواهی خاص بریتانیا می‌دانند، منزع شدند. اگر آنها به این نتیجه برسند که بریتانیا بیشتر علاقه‌مند به در پیش گرفتن راه خود است تا سلامت پروژه [اتحادیه] اروپا، می‌توانند با عواقب شدید علیه آقای کامرون، موضع بگیرند. یک ملت تحقیر شده احتمالاً به خوبی از فراندوم برای سبلی زدن به دولت خود استفاده می‌کند (و سپس از یک رکود میان مدت غیرقابل اجتناب رنج خواهد برد) و این کشور را به خارج از اتحادیه اروپا می‌فرستد. مخاطرات قابل توجه هستند؛ اما آقای کامرون کارت‌های خوب را در دست دارد. آنگلا مرکل صدر اعظم آلمان به بریتانیا به عنوان یک متحد لیبرال می‌نگرد، او در بودجه اتحادیه اروپا و اتحادیه بانکداری، نشان داد که برای دادن امتیاز به منظور کمک به آقای کامرون آماده بود. به نظر می‌رسد، مرکل در مذاکره مجدد درباره عضویت انگلیس در اتحادیه اروپا تسلیم خواهد شد تا به پاسخی که می‌خواهد از طریق فراندوم برسد، دست یابد. اگر چه بریتانیا آشکارا از بروکسل [مقر اتحادیه اروپا] انتقاد می‌کند، اما روشن است که برنامه‌ای برای ترک کردن این اتحادیه ندارد. در ماه مه سال گذشته، تعداد بریتانیایی‌ها که به ناظران انتخابات گفتند می‌خواهند اتحادیه را ترک کنند، دو برابر بریتانیایی بود که گفتند می‌خواهند انگلیس در این اتحادیه بماند.

آقای کامرون در حال پذیرش یک ریسک غیرضروری اما مرتبط با آینده کشورش است. اما کارت‌هایی که برای بازی دارد، از کارت‌های رقیبانش قوی‌تر هستند و با اندکی خوش‌شانسی، در قمارش پیروز خواهد شد.

بودن یا نبودن انگلیس در اتحادیه اروپا؛ مساله این است

قمار باز

مترجم: مجید اعزازی - منبع: اکونومیست



دیدگاه دیوید کامرون درباره اروپا متقاعد کننده است. نخست‌وزیر انگلیس آن اتحادیه اروپایی را می‌خواهد که وقف تجارت آزاد و رقابت باشد؛ اتحادیه‌ای که به کسب و کار کمک می‌کند نه این که آن را محدود کند. او می‌گوید که این اتحادیه باید «غیربوروکراتیک» باشد.

باید همکاری فشرده‌ای درباره اموری مانند مهار تروریسم شکل بگیرد؛ اما تا حد ممکن، تصمیم‌های اثرگذار روی افراد یک کشور باید توسط دولت همان کشور اتخاذ شود. بریتانیا نیز باید عضو این باشگاه باشد. او همه این موارد را در یک سخنرانی تاریخی اما دیرهنگام در ۲۳ ژانویه ۲۰۱۳ در لندن ردیف کرد و گفت.

اما برنامه آقای کامرون برای تحقق دیدگاهش بسیار خطرناک است. او قصد دارد درباره روابط بریتانیا با اتحادیه اروپا دوباره مذاکره کند و سپس فراندومی را درباره ماندن بریتانیا در این اتحادیه یا ترک آن، برگزار کند. این رای‌گیری در نیمه اول دوره پارلمان بعدی [] به عبارت دیگر تا پایان سال ۲۰۱۷ [] برگزار خواهد شد.

سرانجام، حرکت آقای کامرون منتج به ایجاد مزاحمت برای منطقه یورو می‌شود. مخالفان روابط بریتانیا و اتحادیه اروپا در حزب محافظه کار انگلیس، مدت‌ها است که رهبران این حزب را با انتقادات تند خود رنجانده است؛ اما در حال حاضر، سطح این انزیت و آزار با کاهش دارایی‌ها اروپا افزایش یافته است. اگر قرار است اعضای منطقه یورو یکپارچه باشند، به نظر می‌رسد، اتحادیه اروپا باید منسجم‌تر شود.

مخالفان روابط بریتانیا و اتحادیه اروپا به این دوره پر از تغییرات به عنوان فرصتی به منظور گسستن پیوندهای بریتانیا با اتحادیه اروپا نگاه می‌کنند. آقای کامرون با تضمین برگزاری فراندوم، به حذف مخالفت‌ها هم در حزب خود و هم در حزب استقلال بریتانیا امیدوار است.

اما حتی اگر هدف اصلی آقای کامرون از برگزاری یک فراندوم حفظ وجه سیاسی او است، بحث‌های بهتر دیگری برای این منظور وجود دارند. فراندوم‌ها شیوه خوبی برای طرح چالش‌های اساسی هستند، چالش‌هایی که از طریق یک انتخابات عمومی نمی‌توان درباره آنها تصمیم گرفت؛ چرا که آنها احزاب سیاسی را همانند حوزه‌های انتخابیه از هم جدا می‌کنند. این مقاله بر این باور است که یک فراندوم برای فرونشاندن مسائل دشوار در روابط بریتانیا با اتحادیه تا حدی موردنیاز است.

از این رو، سوال بزرگ این است که چه وقت فراندوم باید برگزار شود. آقای کامرون به درستی می‌گوید که حالا زمان مناسبی برای این کار نیست؛ چرا که آینده اتحادیه اروپا بسیار مبهم است. او می‌خواهد فراندوم را در اولین نیمه دور بعدی پارلمان برگزار کند. تا آن زمان مسائل روشن‌تر خواهند شد. این تاخیر همچنین زمانی را برای بحث درباره رابطه بریتانیا با اتحادیه اروپا در اختیار کامرون قرار می‌دهد. او گفته است که بریتانیا از میان



خدمات ارزی

راوندی

HMRC & FSA Registered

Ravandi Trading Limited

دفتر لندن: 24 North Audley Street,
London W1K 6WD

jgravandi@gmail.com

Tel: 020 7499 5455

Fax: 020 7629 2974

دفتر دبی: Tel: (9714) 227 2765

Fax: (9714) 227 7920

آخرین نرخ‌های ارز بانک مرکزی

نرخ ارز ۱۳۹۱/۱۱/۱۸	
USD	دلار آمریکا ۱۲.۲۶۰
GBP	پوند انگلیس ۱۹.۲۰۰
CHF	فرانک سوئیس ۱۲.۵۰۴
SEK	کرون سوئد ۱.۹۴۰
NOK	کرون نروژ ۲.۲۳۸
DKK	کرون دانمارک ۲.۲۳۲
INR	روپیه هند ۲۳۲
AED	درهم امارات متحده عربی ۲.۲۳۹
KWD	دینار کویت ۴۲.۵۶۵
JPY100	یکصد ین ژاپن ۱۲۰.۷۵
HKD	دلار هنگ کنگ ۱.۵۸۲
OMR	ریال عمان ۳۱.۸۵۱
CAD	دلار کانادا ۱۲.۳۰۳
ZAR	راند آفریقای جنوبی ۱۰.۲۸۷
TRY	لیر ترکیه ۶.۹۶۰
RUB	روبل روسیه ۴۱۰
QAR	ریال قطر ۳.۳۶۸
IQD100	یکصد دینار عراق ۱۰.۰۵۴
AUD	دلار استرالیا ۱۲.۶۹۴
SAR	ریال سعودی ۳.۲۷۰
BHD	دینار بحرین ۳۲.۵۲۲
SGD	دلار سنگاپور ۹.۹۱۱
AMD100	یکصد درام ارمنستان ۳۰.۰۱۷
CNY	یوان چین ۱.۹۶۸
THB100	یکصد بات تایلند ۴۱.۲۲۲
MYR	رینگیت مالزی ۳.۹۶۶
KRW1000	یک هزار وون کره جنوبی ۱۱.۲۵۶
EUR	یورو ۱۶.۶۴۸
AFN	افغانی افغانستان ۳۴۱
AZN	منات آذربایجان ۱۵.۶۲۴
BYR1000	یک هزار روبل بلاروس ۱.۴۱۴

به بازار، کهنه می شه دل آزار). نهضت ضدماشین در قرن هیجدهم البته به جایی نرسید چون انسان برخلاف اسب توانست جای خودش را در کنار ماشین های صنعتی پیدا کند. انسان هوش داشت؛ چیزی که ماشین نداشت. اما تکنولوژی های امروز دارند مصادیقی از هوش مصنوعی را به نمایش می گذارند؛ باز هم داستان ماشین هراسی دارد تکرار می شود. آیا انسان این بار قرار است از عرصه تولید کنار رود؟ اگر بازار هوش را هم ماشین ها از انسان ها برابند دیگر چه چیزی برای عرضه باقی می ماند؟

بنابراین سوال جدی و مهم این است: با این روند رو به رشد تکنولوژی ها آیا مثال شاگردی که در ابتدای نوشته آمد، روزی محقق نخواهد شد؟ گفتیم که اقتصاددانان با مطرح کردن سرمایه انسانی، آن وضعیت را غیرممکن خواندند؛ اما گویا امروز دیگر صدای آن اقتصاددانان چندان رسا نیست. بحث به طور جدی میان اقتصاددانان امروز مطرح شده است و مساله حتی نامی آکادمیک نیز به خود گرفته است: «تغییرات تکنولوژیک مبتنی بر سرمایه». آیا سرزمین ویرانه ای که در فیلم های

آیا آخرالزمان نیروی کار رسیده است؟

نواه اسمیت
ترجمه آزاد: یاسر میرزایی / منبع: آتلانتیک

در مورد بهره وری داستان جالبی وجود دارد. یک استاد اقتصادی در تعریف بهره وری می گوید: «وضعیتی که در آن هیچ مبادله ممکن وجود ندارد». بنا به تعریف این استاد، مبادله تنها در صورتی ممکن است که در آن دو طرف مبادله سود کنند.



علمی تخیلی می بینیم و در آن ماشین ها بر انسان ها حاکم اند قرار است تعبیر شود؟

فرض کنیم که آن روز خواهد آمد. در این صورت راه حل چیست؟ در واقع سوال این است: «توزیع درآمدها در زمانه ی حاکمیت روبات ها بر بازار نیروی کار چگونه باید باشد؟» اولین و ساده ترین پاسخ جریانی است که رواج دارد: گرفتن مالیات از صاحبان سرمایه! این راه حل هرچند فوری است اما نمی توان همیشه بر آن تکیه کرد و علاوه بر مسائل حقوقی که بر آن بار است، مشکلات اجرایی فراوان دارد. تغییر مالیات ها بسیار وابسته به اوضاع سیاسی است و توزیع در آمد چیزی نیست که بخواهیم آن را به حال و هوای سیاسی بند کنیم. مشکلات ناشی از خلاقیت را باید با خلاقیت حل کرد.

اگر سرمایه ها قرار است درآمد ها را برابند، پس راه حل، تقسیم سرمایه ها است. مردم باید صاحبان سرمایه شوند و نه صاحبان کار! چگونه؟ افزایش امکان ایجاد کسب و کارهای کوچک! تکنولوژی امکان تکنیکی ایجاد کسب و کارهای کوچک را بسیار افزایش داده است، اما این کافی نیست. باید تنظیمات قانونی و وضعیت های حقوقی به نحوی تغییر کند که ایجاد کسب و کارهای کوچک و کسب منفعت از آنها کمترین مانع را در پیش داشته باشد.

علاوه بر این شرکت های بزرگ هر چه بیشتر باید وارد سهامی عام شوند. بدون شک یک جامعه بزرگ و در حال توسعه، نیازمند کسب و کارهای بزرگ نیز هست (بسیار احتمالاً است که کسب و کارهای کوچک را جایگزینی برای کسب و کارهای بزرگ بپنداریم). پس باید فکری به حال سهم داشتن مردم از کسب و کارهای بزرگ نیز بکنیم. اگر نخواهیم انقلاب کنیم و حقوق مالکیت را پاس داریم، راه، هر چه بیشتر شدن شرکت های سهامی عام است. تعبیه های فراوانی می توان ایجاد کرد که شرکت های سهامی خاص هر چه ساده تر سهامی عام شوند.

اما اگر اقتصاددانان قرن بیستم با تکیه بر سرمایه انسانی، عدالت را تساوای در فرصت ها معنا کردند (در واقع تساوای در به کار گیری نیروی کار)، چرا نتوان عدالت را در زمانه جدید (زمانه غلبه روبات ها) تساوای در داشتن حداقلی از سرمایه تعریف کرد؟ خیلی عجیب نیست اگر هر فردی که به سن قانونی می رسد سهامی از یک شرکت رو به رشد را از دولت دریافت کند. البته همیشه خطر جوانی کردن تازه به سن قانونی رسیده ها هست؛ بنابراین باید تمهیداتی چید تا آنها که به پختگی کامل نرسیده اند، سهامشان را نفروشند. این طرح، خیلی غریب هم نیست. وقتی معنادار بود که زمانی برای ارزشمند شدن سرمایه انسانی هر فرد، دولت آموزشی با کیفیت و رایگان برایش فراهم کند، خیلی دور از ذهن نیست که دولت برای آغاز زندگی اقتصادی یک فرد در جامعه ای پرروبات، سرمایه ای در اختیار او قرار دهد.

ممکن است روزی روبات ها بر ما چیره شوند یا نشوند؛ اما عقل حکم می کند که برای مسائل بزرگ، طرح های بزرگ اندیشید.

وقتی به هر دلیل یکی از دو طرف مبادله سود نکند، آن مبادله (اگر دو طرف آزاد باشند و مختار) شکل نخواهد گرفت. شاگرد این استاد می پرسد: «یعنی وضعیتی که در آن یک نفر همه چیز داشته باشد و دیگران هیچ نداشته باشند، وضعیت بهره وری است؟» استاد اندکی تامل می کند و با ناراحتی پاسخ می دهد: «بلی». توضیح اینکه در وضعیتی که شاگرد فرض کرده است، اگر قرار باشد مبادله ای صورت گیرد، دیگران سود می کنند و آن یک نفر که همه چیز دارد، ضرر؛ پس وارد مبادله نمی شود.

اقتصاددانان دوران مدرن البته متوجه وضعیت خیالی بالا هستند و می دانند که تعریفشان از بهره وری آن مصداق را هم پوشش می دهد؛ اما آنها خم به ابرو نمی آورند و تعریف را دست کاری نمی کنند چون فرضی نزدیک به واقع دارند: در تمام طول دوران مدرن (و طبق نظری افراطی در هیچ زمان و مکان ممکن)، هیچ وقت چنین نبوده است که کسی همه چیز داشته باشد و دیگری هیچ نداشته باشد. اقتصاددانان مدرن مدعی اند که حداقل چیزی که آدمی می تواند همیشه داشته باشد و هیچ وقت از دست رفتنی نیست «سرمایه انسانی» است. سرمایه انسانی در تعریفی ساده یعنی هر آنچه به مهارت ها و استعداد های یک فرد انسانی برمی گردد.

البته بررسی تاریخی نیز فرض اقتصاددانان مدرن را به یک معنا تایید می کند: در کل قرن بیستم به طور میانگین همیشه درآمدهای ملت ها به نسبت ۲ به ۱ میان کارگران و صاحبان سرمایه تقسیم شده است. در واقع در یک نگاه از بالا دستمزدها همیشه دوسوم درآمدهای یک ملت و سود سرمایه ها (سود سهام، وام و غیره) تنها یک سوم درآمدها را شامل بوده است.

اما اتفاقی غریب در ده سال گذشته افتاده است؛ ناگهان نسبت دوسوم به یک سوم تبدیل به نسبت سه پنجم به دو پنجم شده است. یعنی افزایش سود سرمایه گذاری و یعنی افزایش نابرابری درآمدی میان دستمزددبگیران و صاحبان سرمایه. جامعه البته این نابرابری را حس کرده است و اعتراض های گاه به گاه مردم نشان از حس شدن این ماجرا دارد. اما تبیین این اتفاق چیست؟ یک تبیین چینی است؛ عرضه فراوان کارگران ارزان چین. وقتی کارگر ارزان چینی کاملاً در دسترس و فراوان است، دستمزدها پایین می آید و سود سرمایه بالا می رود. اگر این تبیین درست باشد، وقتی کارگر چینی گران شود و البته سرمایه های چینی وارد بازار تولید شود، معادله به وضعیت قبلی برمی گردد یعنی دوباره نسبت دستمزد به سود سرمایه بالا می رود. اتفاقی که با توسعه چین در حال رخ دادن است (یعنی با این تبیین به کاهش نابرابری در سال های آتی امیدوار باشید).

اما تبیین دیگر که بدبینانه تر است، مساله تکنولوژی است. روبات ها که بیایند انسان ها نیز مثل اسب ها کهنه و بی فایده می شوند (نو که اومد



به بهانه سالروز تولد توماس هاردی رمان‌نویس و شاعر جنبش طبیعت‌گرایی انگلیسی

تم‌های پنهان

فیلیپ وی - آلینگهام | ترجمه آناهیتا هماخو

به ندرت تم‌های موجود در آثار هاردی را می‌توان به سادگی به این صورت بیان کرد که انسان‌های با فضیلت هر چقدر هم که حقیر و ناچیز به نظر برسند؛ سرانجام بر ظلم طبقه فاسد و آژند متوسط و اشراف غلبه خواهند کرد، گزاره‌هایی که در اشاره به ملودرام‌های دوره ویکتوریایی مثل «سوزان سیاه‌چشم» یا «همه مردم پایین‌دست» و «موعد اجاره» قانع‌کننده است. پیروزی دیک دوی بر رقیبان، شایز مزرعه‌دار و کشیش که جزو طبقه بالای جامعه هستند، برای به دست آوردن دل فنیسی‌دی در داستان «زیر درخت جنگل سبز» هر چند یکی از ساده‌ترین روایت‌های منشور هاردی محسوب می‌شود ولی نمی‌توان ساده‌انگارانه از کنارش گذشت، چرا که علاوه بر مسائل شخصی، ذهن عشاق جوان درگیر مسائل مربوط به طبقه اجتماعی‌شان نیز است. اگر چه بدیهی است که هر چه اثری کوتاه‌تر و کم‌حجم‌تر باشد تم‌های ساده‌تری را نیز شامل می‌شود، ولی حتی در شعری کوتاه از هاردی تحت عنوان «آتش بر فراز مانش» نیز ملاحظاتی راجع به فطرت انسان بیان شده است. مردگان به ناتوانی خود از پند دادن، اصلاح یا ملامت زندگان افسوس می‌خورند، و «در اوایل قرن بیستم اروپاییان که اسما مسیحی بودند اجازه دادند ناسیونالیسم تهاجمی بر هرگونه به رسمیت شناختن آموزه‌های مسیح غلبه کند». این سه جمله می‌توانند جزو سه گزاره قابل قبول برای بیان تم «آتش بر فراز مانش» تلقی شوند که با چندین بار خوانش اثر به شکلی منطقی به ذهن می‌رسند. از طرف دیگر در «سنت ۱۸۰۴» که داستان کوتاهی است که به طور قابل ملاحظه‌یی بلندتر از شعر مذکور است، هاردی با طنز و طعنه بیان می‌کند که وقتی کسی مجال غنیمت شمردن فرصتی را هم داشته باشد (اینجا، ترور ناپلئون)، وسیله رسیدن برایش فراهم نیست (یک تفنگ مناسب). با این حال، قبل از اینکه بتوانیم متون هاردی را دقیقاً بررسی کنیم باید کلمه «تم» را تعریف کنیم.

از آنجا که معلومات مربوط به اصطلاحات ادبی دانشجویان باید در طول کلاس‌ها و مطالعات تکمیلی، دقیق‌تر و گسترده‌تر شود، در مطالعه رمانی مانند: «تس دوبرویل» برای دانشجویی که با تم، تنها از روی تعریف مختصری از دیکشنری فشرده آکسفورد آشناست، ارزیابی تم‌های رمان غیرممکن است.

تم - اسم، موضوعی که درباره‌اش صحبت، نوشته یا فکر شود انشای کلاسی یا مقاله، درباره موضوع مطرح شده؛ (گرامر) ریشه اسم یا فعل، قسمتی که ارکان صرف (پسوند و اغلب پیشوند) به آن افزوده می‌شوند؛ (موسیقی) سوژه‌یی آهنگین که معمولاً با واریاسیون شکل می‌گیرد؛ (تاریخ) هر کدام از ۲۹ ایالت امپراتوری بیزانس، ملودی / آهنگ تکرار شونده در نمایش موزیکال یا فیلم) انگلیسی میانه، از لاتین از واژه، یونانی the-ma-matos (مکان، tithemi set)؛ تا حدودی نیز از فرانسوی قدیم) دانشجویان نسبتاً مبتدی معمولاً تم یک اثر ادبی را با یک کلمه واحد مثل «جنگ» یا «دوستی» یا (در بهترین حالت) با یک عبارت مثل «دغدغه‌های عشق رمانتیک» بیان می‌کند. در واقع برای مشخص کردن تم یک اثر ادبی، دانشجویان باید از بینش عده (موجود در اثر) بهره گیرند، به عنوان مثال در «آتش بر فراز مانش» هاردی با بهره‌گیری از دیالوگ‌هایی که برقرار می‌کند، نشان می‌دهد که دنیا با وجود (پیشرفت‌های) پیچیده تکنولوژیک، به دلیل عدم رشد اخلاقی و معنوی انسانیت در واقع تغییری نکرده است و هنوز (انسان) برای حل اختلافات به خشونت متوسل می‌شود و همچنان خشم

و نفرت کورش می‌کند؛ همان‌طور که در این جمله بیان شده است «هنوز هم همه ملت‌ها برای خونین‌تر کردن جنگ‌های خونین به‌شدت پافشاری می‌کنند». با این حال کلماتی مثل «جنگ» یا «نفرت» صرفاً درونمایه اثر هستند، المان‌های غالب و تکرار شونده یا عقاید و اندیشه‌هایی که می‌توانند مبنای گزاره تم باشند. همان‌طور که لورنس پرین در «داستان و ساختار»

(۱۹۵۹) توضیح می‌دهد: «تم» یک قطعه داستانی تفکر مسلط یا «بینش عمده» موجود در آن است. این همان چکیده زندگی است که در داستان قید شده یا به شکل تلویحی بیان شده است. برای فهمیدن تم یک داستان باید از خود پرسید: هدف اصلی در آن داستان چیست، طرفدار چه نوع دیدگاهی نسبت به زندگی است یا چه نوع بینشی را نسبت به زندگی ارائه می‌دهد (۱۱۷). برای تفهیم این مفهوم، پرین جوک زیر را پیشنهاد می‌کند:

«دخترجون، این نامزد جوونتم که تا دیروقت اینجا می‌مونه. مادرت راجع به این عادتش چیزی بهت نگفته؟» «چرا پدر، مادر می‌گه مردا یه ذره هم عوض نشدن.»

تصور کنید چه تعداد گزاره تم می‌توان نوشت اگر فقط هر کدام از ما چیزی را بنویسیم که خیال می‌کنیم منظور گوینده جوک بوده است.

۱- هر چه مردها پا به سن می‌گذارند، محافظه‌کارتر می‌شوند.

۲- پدرها نگران خصوصیات مردان جوان هستند.

۳- پدرها اغلب بچه‌هایشان را دقیقاً به خاطر چیزهایی سرزنش می‌کنند که خود روزی انجام‌شان می‌دادند.

۴- زنان، بیش از آنچه مردان خود را می‌شناسند درباره‌شان میدانند و خیلی دقیق‌تر و موشکافانه‌تر درباره‌شان قضاوت می‌کنند.

هرچند تعیین اینکه کدامیک از این جملات قصد یا هدف روایی جوک را به شکل دقیق‌تری منعکس می‌کنند، غیرممکن است (با قبول تسلط نویسنده یا گوینده جوک به دایره معنایی) متوجه می‌شویم که همه موارد بالا در ویژگی‌های مشخصی مشترکند.

۱- همه جملات کامل هستند شامل نهاد و گزاره.

۲- همه این جملات توضیح‌دهنده المان‌های اصلی جوک، لحن انتقاد آمیز پدر و جواب زیرکانه دختر هستند.

۳- مقایسه با خود جوک جدی‌تر بوده و مایه‌های طنز کمتری دارند.

۴- همه به شکلی تلویحی برگرفته از آخرین جمله جوک هستند.

۵- هیچ کدام از جزئیات جوک با جمله‌های بیان شده مغایرتی ندارند.

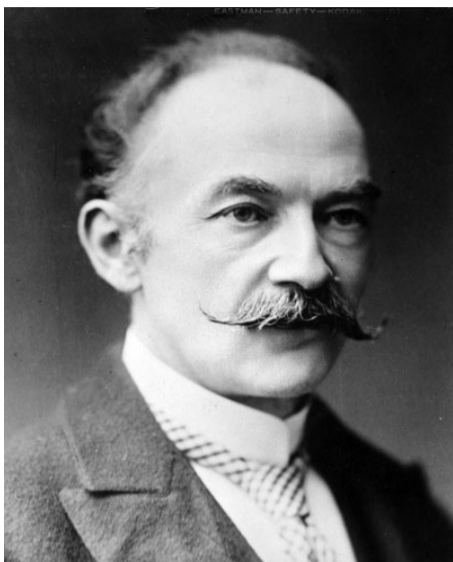
۶- هیچ کدام یک جمله قصار آشنا، ضرب‌المثل یا جمله حکیمانه نیستند.

۷- هیچ کدام از جملات بر مبنای جزئیاتی غیر از آنچه در خود جوک آمده متکی نیستند.

۸- همه موید عقاید دختران نسبت به پدران‌شان هستند.

بنابراین تم، نه یک نتیجه اخلاقی تکراری و پیش‌پا افتاده است و نه چارچوبی برای نشان دادن دیگر المان‌های اثر، بلکه حاصل طبیعی تعامل تمام المان‌های دیگر اثر یعنی کاراکترها، موقعیت، تنش، فضا، صور خیال، سمبولیزم و منظر روایی است. تم موعظه یا تعلیم اخلاقی نیست. «افرادی از زمینه اجتماعی یا اهداف و آرزوهای متفاوت نباید با هم ازدواج کنند» (جود گمنام). گرچه جزئیات مربوط به شرح‌حال و زندگی نویسنده، مثلاً

ازدواج ناموفق هاردی و اما، ممکن است به قدر کافی وسوسه‌انگیز باشد اما دانشجو نباید اجازه دهد چنین موضوعات فرعی‌ای روی انتخاب گزاره تمش تاثیر بگذارد. هر چند ممکن است رابطه سرشار از دلزدگی هنجار در آغاز «شهردار کاستربریج» مرتبط با مشکلات زناشویی هاردی باشد، نباید تصور شود که پرسونا یا صدای راوی همان توماس هاردی تاریخی است. بنابراین گفتن اینکه تم «شهردار کاستربریج» راجع به ناممکن بودن دستیابی به رضایت شخصی در یک ازدوج رسمی است، معقول نخواهد بود. به هر حال الیزابت جین و دونالد فارفری هم ازدواجی رسمی داشتند، اما (تا جایی که راوی شرح می‌دهد) تا زمانی که هر دو از لحاظ فکری و احساسی جورند، ازدواج‌شان موفق و شاد به نظر می‌رسد.



تم محوری رمان «شهردار کاستربریج» می‌تواند یک تم پیچیده و معمایی از این قرار باشد «هر چیزی از دست‌های زمان و تقدیر ساخته است جز اجرای عدالت» (بخش اول). با این حال از عنوان فرعی کتاب چنین برمی‌آید که رمان باید مربوط به استعداد عجیبی باشد که هنجار در کشیدن درد و رنج دارد چون برای او، تا حدی به خاطر ناتوانی در بیان احساساتش و نیز «جمود درون‌گرایانه»-یی که در وجودش دارد (نوعی ناتوانی در پی بردن به انگیزه‌های شخصی) - «شادکامی چیزی جز اتفاقی گهگاه در یک درام اجمالی از درد و مصیبت نیست» (بخش ۴۵) چرا که این همان درسی است که ظاهراً الیزابت-جین جوان هم از ناپدری‌اش می‌آموزد. با این حال

«آرامش بی‌وقفه‌یی» که سال‌ها بعد به عنوان فردی جاافتاده و همسفر فارفری از آن بهره‌مند است نیز وی را در مقابل «تداوم غیرمنتظره‌های زندگی به حیرت وامی‌دارد». بنابراین دیدگاه ذاتا نیهیلیستی یاس‌آور هاردی نسبت به موقعیت انسان حتی «پایان خوشی» را که با یک ازدواج دوم، که به مراتب بهتر از اولی بوده، رقم خورده را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، پایان خوشی که احتمالاً هاردی، ایده‌اش را از «دیوید کاپرفیلد» دیکنز وام گرفته است. مطمئناً هنجار و نه لوستا از زندگی‌ای که (گرچه زیباست اما هم از لحاظ مادی و هم اجتماعی) برپایه دروغ شکل گرفته، کوچک‌ترین احساس رضایتی نمی‌کنند. زندگی هر دو کاراکتر حاوی رازی است از گذشته که به شکل غیرمنتظره‌یی با آشکار شدنش تمام شادی‌های موجود را تباه می‌کند. لوستا که حاضر نیست «برده گذشته‌ها» باشد، (بخش ۲۵) برای ارضای احساسات کنونی‌اش، بر آن است تا راز رابطه قبلی‌اش با هنجار (که از دید اجتماعی او را موظف به ازدواج با هنجار می‌کرد) را برای همیشه دفن کند. به همین ترتیب دروغی که هنجار راجع به مرگ الیزابت جین به نیوسان می‌گوید دلیل اصلی طرد وی از سوی الیزابت جین است، اگرچه فارفری و الیزابت جین به خاطر نیرنگ‌ها و حقه‌بازی‌های کم‌اهمیت‌شان گناهکار بودند اما چون آنها اساساً انسان‌های نوع‌دوست و «صادق» بودند، توانستند از تراژدی جان سالم به در ببرند، اما این کافی نیست و به نظر می‌رسد هاردی در این رمان می‌خواهد تلویحاً بگوید که با نامالییات زندگی باید قهرمانانه یا جسورانه برخورد کرد، همان کاری که باید با عشق، رحم و شفقت، و نوع‌دوستی انجام داد.

در رمان «تس» نیز تم‌های متعددی وجود دارد، اما اصل و قاعده یکدست و واحد (یا عقیده) راجع به هستی و زندگی انسان، از روابط بین کاراکترهای اصلی نشأت می‌گیرد. هرچند رنج و درد اجتناب‌ناپذیر است، «آنجل کلر» به علت عدم حس همدلی و همدردی‌اش نسبت به تس از همان شب ازدواج‌شان و طرد آشکار او (که با سفرش به برزیل تصویر می‌شود) رنجی را به تس تحمیل می‌کند که واقعا سزاوارش نیست و به این ترتیب ناآگاهانه او را به سوی فاجعه نهایی که قتل آلك دوبرویل باشد، سوق می‌دهد. آنجل تنها، زمانی به ارزش واقعی تس پی می‌برد و مسوولیت کارهایش را می‌پذیرد که دیگر واقعا دیر شده. تس آمیزه عجیب و غریبی از تضادهاست؛ فرد جبرگرایی که هیچ تلاشی برای به دست آوردن خوشبختی و رضایت در دنیایی که هر دو را قاطعانه دریغ کرده، انجام نمی‌دهد. این رویکردش در جمله‌یی که در استون هنج بیان می‌کند خلاصه شده «این خوشبختی نمی‌توانست دوام بیاورد» (بخش ۵۸). همه ما نیز مانند تس با گذشته‌مان شناخته و تعریف می‌شویم گذشته‌یی که (به همراه فشارهای ناشی از تربیت خانوادگی و اجتماع) انتخاب‌های ما را محدود می‌کند و تبدیل‌مان می‌کند به آدمی که هستیم. با این حال تس با این باور با گذشته‌یی می‌جنگد که توان فایق آمدن بر آن را دارد؛ این باور شاید خیالی بیش نباشد ولی پایبندی تزلزل‌ناپذیرش به این باور چیزی است که تس را سزاوار همدلی ما می‌کند، چرا که همین باور است که هسته مرکزی قهرمانی فردی‌اش را تشکیل می‌دهد. در یک کلام اینکه، تم باید جمله‌یی کامل باشد با نهاد و گزاره، جمله‌یی که چکیده‌یی است از ذات انسانی و متن کتاب نیز کاملاً موید آن بوده و حاوی ایده اصلی اثر است. در همان حال که این جمله تماتیک باید توجیهی باشد برای تمام جزئیات عمده‌یی که در داستان مطرح می‌شوند، نباید با هیچ کدام‌شان مغایرتی داشته باشد و مبنایش نیز واقعیات فرضی نباشد. به عنوان مثال دانشجویی که «سه غریبه» هاردی را خوانده خواهد گفت «برای میهمانان فانتل» «وحشت از مرد جلا» از همان ابتدا در وجود غریبه مرموز مو خاکستری تجلی پیدا کرد»، ولی نباید با گفتن اینکه میهمانان بلافاصله با دیدن غریبه دوم متوجه شدند که او همان جلا زندان کاستربریج است، فراتر رود. گرچه هرگز تنها یک گزاره تم صحیح وجود ندارد، تم‌هایی که منتقدان مختلف ارائه می‌دهند، می‌توانند ویژگی‌های مشترک خاصی را برجسته کنند، مثلاً مشکلات اقتصادی که در «سه غریبه» باعث تبدیل شدن «تیموتی سامرز» به یک مجرم شده است. نهایتاً اینکه باید از نوشتن جملات تماتیک که معمولاً تم را تا حد حرف و قولی عادی تقلیل می‌دهند، اجتناب کرد (با توجه به لباس‌های فاستونی و چکمه‌های نعل‌دار سامرز، او را می‌شود بیشتر یک روستایی دانست تا یک شهری طبقه متوسط) «نباید درباره یک کتاب از روی جلدش قضاوت کرد و نظر داد.»

انجمن شناسان

شبه‌لندن

با همکاری مرکز گسترش زبان و ادبیات فارسی

کلاسهای حضوری و مکاتبه‌ای خوشنویسی برگزار می‌کند

علاقمندان جهت ثبت نام، اطلاع و هماهنگی بیشتر همه روزه می‌توانند

با شماره تلفن های ۰۲۰۷۹۶۲۳۹۲۲۲۰ و ۰۲۰۷۳۳۶۷۵۵ تماس حاصل نمایند

وب سایت انجمن www.aklondon.co.uk

شنبه ها از ساعت ۴ الی ۶ بعد از ظهر

کلون توجید 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





مرز آزادی مطبوعات کجاست؟

احسان صادقیان

قدرت قلم و آزادی آن همیشه برای صاحبانش و سوسه بوده و برای مخاطبانش دغدغه. این

مخالفت می کند. از نظر او، تا زمانی که مردم می توانند افکار و اندیشه هایشان را دهان به دهان بپراکنند، صدور مجوز نشر، ابزار بی فایده ای برای جلوگیری از انتشار افکار نادرست است. او در عوض، لزوم اجازه دولت برای انتشار را توهین به نویسندگان صادق و امانتدار و همچنین ابزاری برای اعمال قدرت می داند. میلتون فریدمن، اقتصاددان معاصر آمریکایی، میلتون دیگری است که با نظریه «بازار آزاد ایده ها» خصوصاً در دوران جنگ سرد، تأکید ویژه ای بر آزادی مطلق مطبوعات می کند. فریدمن معتقد است تنها راه کشف حقیقت، تقابل افکار متفاوت و مختلف در یک بازار رقابتی است. از این رو اهل قلم باید اندیشه های خود را آزادانه به مردم ارائه کنند.



افراط مطبوعات غرب در آزادی خواهی، خصوصاً پس از رسوایی شنودهای تلفنی، ابر رسانه ها را بر آن داشته تا نسبت به رفتارهای غیر حرفه ای درون ساختاری خود حساسیت بیشتری نشان دهند. یعنی موضوعی که در رسانه های غرب، بالاترین سطح سانسور را به خود اختصاص می دهد و دلیل آن چنین توجیه می شود که اگر تخلفات خود رسانه ها نیز بازتاب عمومی پیدا

پرسش پیش رو اکنون این است که حد آزادی مطبوعات کجاست؟ و اصلاً چگونه می توان این ضامن قدرتمند مردمسالاری را محدود کرد؟

کند، فشار و کنترل بر آنها افزایش خواهد یافت و این مسئله، راه آنها را برای کشف و انتشار حقایق دشوارتر خواهد کرد. چنانکه عاقبت نیز، لرد لونسون، قاضی تحقیقات شنود تلفنی، به «ایجاد بدنه سازمان یافته ای برای مطبوعات که مستقل از صاحبان رسانه و دولت و سایر سیاستمداران باشد» حکم کرد. نکته قابل توجه این است که پیرو آن، نخست وزیر بریتانیا، دیوید کمرون، در مجلس ابراز داشت: «متأسفانه برای اولین بار به مرزی رسیده ایم که باید برای روند مطبوعات در این کشور قانونی وضع کنیم اما باید بدانیم قانونی که وضع می شود نباید قابلیت تجاوز به آزادی بیان و آزادی نشر را داشته باشد.» قاضی لونسون اما مجدداً و صراحتاً متذکر شد که: «آقای نخست وزیر مرتکب سوءتفاهم بزرگی

شده است؛ قوانین مطبوعات نباید توسط مجلس تأیید شود بلکه باید به اطلاع مجلس برسد.» این حساسیت و دقت در حفظ بلور شکننده آزادی مثال زدنی است.

پرسش پیش رو اکنون این است که حد آزادی مطبوعات کجاست؟ و اصلاً چگونه می توان این ضامن قدرتمند مردمسالاری را محدود کرد؟ مخالفان محدودیت مطبوعات، مناظره خود را با استناد به تئوری «آسیب» جان استوارت میل، نظریه پرداز آزادی، مطرح می کنند و تأکید بسیاری که او بر آزادی بیان داشت. در مقابل نیز مدافعان محدودیت مطبوعات، مطبوعات را به دو دلیل مشمول این تئوری نمی دانند: اول اینکه استوارت میل نظریه خود را درباره آزادی افراد جامعه مطرح می کند حال آنکه مطبوعات نه فرد بلکه ارگان سازمان یافته ای از جامعه اند. و دوم آنکه وقتی رسالت مطبوعات شکافتن پوسته جامعه و جداره دولت و آشکار کردن آن چیزی است که حاکمیت قصد پنهان کردن آن را دارد، پس می توان گفت هدف مطبوعات خود «آسیب» رساندن است و نمی تواند «به شرط عدم آسیب رسانی» آزاد باشد!

قاضی لونسون خود ابراز داشت که «مطبوعات باید ملزم به رعایت استانداردهای بالایی باشند که هم خواست مردم و هم حق و آزادی افراد را با هم رعایت کنند.» اما از آنجایی که خواست عموم اطلاع یافتن از احوال و کردار اشخاص است، تأیید خط مرز بین این دو کار ساده ای نیست. البته دشواری آن نیز دلیل بر انصراف از این مرز بندی نمی شود. انسان پرسشهای بسیاری را با تحقیق و بررسی، بحث و گفتگو و یا آزمون و خطا پاسخ داده است و به نظر می رسد اکنون نیز تأیید مرز آزادی مطبوعات به چالش جدیدی برای انسان مدرن بدل شده باشد.

دغدغه اما همیشه از یک جنسیت 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 رازای دو قرن تاریخ روزنامه نگاری دارند!

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 خودکامی حکام، یکی از نشانه های وجود مردم سالاری، و حد و حصر آن عامل سنجشی است برای میزان مردمسالاری بودن دولتها در مقایسه با ادعاهایشان.

جان میلتون، شاعر انگلیسی قرن هفده، یکی از اولین کسانی است که در خصوص آزادی انتشارات داد سخن می دهد و با مجلس انگلستان در خصوص صدور مجوز برای مطبوعات

این رویکردهای فکری، آزادی مطبوعات را - بعنوان ابزاری برای تضمین مردمسالاری - به یکی از اصول زیربنایی حکومتهای مردمسالار تبدیل می کند. حال مادامی که انتشار مطبوعات مشروط به صدور مجوز از سوی دولت باشد، حتی اگر دولت عملکردی واقعاً مردمسالار داشته باشد، نفس آزادی و مردمسالاری در معرض خطر خواهد بود؛ چرا که حاکمیت هر لحظه می تواند از قدرت خود در جهت محدود کردن آزادی مردم استفاده کند و با لغو مجوز انتشار یا جلوگیری از صدور آن، راه نظارت مردم بر حاکمیت را به راحتی مسدود و دیکتاتوری کردن بر جامعه را احیا کند.

از سوی دیگر، مطبوعات لجام گسیخته در کشورهای آزاد و مردمسالار، از لبه دیگر بام آزادی فرو افتاده اند. انتشار عکسهای خصوصی افراد مشهور، حتی سینه های برهنه عروس ملکه انگلستان بر روی ساحل یا عکس برهنه شاهزاده هری با روسپی های لاسوگاس، داستان سرایی های بی اساس از روابط خصوصی هنرپیشه های هالیوودی نظیر آنچه دیلی میل بارها بدان متهم شده، تلاش روزنامه نگاران آمریکایی برای دزدیدن دفترچه خاطرات رئیس جمهوری مقتول و یا همین اخیراً شنود مکالمات تلفنی اشخاص سرشناس، نمونه هایی است از آنچه مطبوعات برای جلب مخاطب و افزایش فروش نشریه خود انجام می دهند. 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 خودکامی حاکمیت، تدابیر دیگری در قانون اساسی اندیشیده شده بود و بیم ظهور دیکتاتوری نمی رفت که بخواهند با آزادی مطبوعات مانع آن شوند. تدابیری که اگر چندان کارآمد نبوده، طبیعتاً حکایت از بی تجربگی واضعان آن دارد.

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.

دکتر مریم 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



نگاهی به فیلم «زندگی پای» ساخته آنگ لی

شناخت طبیعت و عرفان

نویسنده: محمد حمیدی

آخرین اثر آنگ لی، فیلمی است که در آغاز فصل تعطیلات و اعیاد آمریکا اکران شد. زمان مناسب انتخاب شده برای پخش فیلم، علاوه بر آن که در بسیاری از کشورهای دیگر جهان از جمله چین و هندوستان به صورت هم زمان انجام شد که دلیل آن نیز جهانی بودن داستان و مفاهیم مربوط به شناخت طبیعت و عرفان است. فیلم بر اساس

حس زیبای طبیعت و جشن پر بار و پر حس و حال آن، مدت ها تماشاگر را در مقدمات قصه منتظر نگه می دارد. قصه فیلم در هند، و در دوردست ترین نقاط شرقی می گذرد. بدین ترتیب فیلم ساز ناچار است بطور واقع گرایانه کار کند، برخلاف کتاب «یان مارکر» که لحن مستقیم و دقیق و پرتصویری دارد.

فیلم از مزیت آشنایی تماشاگر هندی با موضوع بهره می برد و به باورهای مخاطب هندی تعرض نمی کند. «پای» مدام برای دور کردن و رام کردن ببر سرکش در تلاش و تدبیر است، ولی در عین حال می داند که زندگی اش به زنده نگه داشتن ببر نیز وابسته است.

از جاذبه های فیلم، بازی «سوراج شارما» دانش آموز دهلیایی است که برای نخستین بار جلوی دوربین قرار می گیرد. اگر چه قهرمان فیلم (پای) جوانی هندی و بزرگ شده بنگال است، اما تمثیل های مذهبی به گونه ای در هم تنیده شده است که شخصیت جست و جو گر پای در عین حال می تواند هندو، مسیحی و یا حتی مسلمان تصور شود. چالش اصلی برای سازنده اثر، تمثیل های مذهبی کتاب نیست، بلکه زنده کردن جنبه های ماجراجویانه قصه است که بخوبی از پس آن برآمده است. «آنگ لی» پیش از این تسلط خود را در فیلم سازی حماسی با فیلم «ببر خیزان، اژدهای پنهان» نشان داده است. همچنین با ساخت فیلم «کوهستان بروکبک» تسلطش را در برانگیختن



عواطف انسانی نشان داد. می توان ادعان کرد که تنوع کار و ژانر های تاریخی، جغرافیایی و فرهنگی فیلم های «آنگ لی» کاملاً منحصر به فرد است. با نگاهی به فیلم «زندگی پای» می توان دریافت که کارگردان آن با چالش هایی بسیار دست و پنجه نرم کرده است؛ از فیلم برداری روی آب گرفته تا کار کردن با ببر وحشی، بچه، فیلم سازی سه بعدی و ... که آنگ لی براحتی از عهده انجام آن ها برآمده است.

در فیلم، خانواده پای که صاحب باغ وحشی در شهر بنگال بوده اند، به همراه تمام حیوانات در حال مهاجرت به کانادا هستند. این موضوع مربوط به نیمه نخست فیلم و پیش از طوفان در دریاست. در این قسمت، وقتی که به کتاب می نگریم، می بینیم که «پای» در ۴۰ سالگی خود، در حال تعریف داستان برای یک خبرنگار است. اما تغییر «پای» به یک پسر بچه در فیلم می تواند نوعی شأن نزول باشد و اندکی سیر بیان داستان را تضعیف می کند. اگر داستان گیرا و برانگیزاننده در محوریت فیلم نبود، تصاویر غنی به تنهایی نمی توانست فیلمی را بر روی دوش خود حمل کند. این پسر ۱۷ ساله، در راه مرد شدن خود (که در واقع طی طریق دین و منطق است) مراحل و منزل گاه هایی خطرناک را طی می کند و بدین ترتیب روح و جان او مورد هدف خطرناکی قرار می گیرد. اصولاً تماشاگر سکولار فیلم، ادبیات مربوط به طی طریق و جست و جوی روحانی را دوست ندارد، چون در آن ها از این جهان و کائنات متلاطم همواره یک معنی استخراج می شود، در حالی که جست و جویها بسیار است و معانی و مفاهیم بیشتر. از فیلم «زندگی پای» جز مفاهیمی که از ذوق تماشاگر بیرون می تراود، نیازی نیست چیزی بیشتر توقع داشته باشیم.

کتاب پرفروش نویسنده ۵۰ ساله کانادایی «یان مارتر» ساخته شده است؛ کتابی که مارتر برای نگارش آن ده سال پیش، جوایز ادبی بسیاری گرفت؛ از جمله جایزه بوکر انگلیس و ... از آن جا که محتوای فیلم مذهبی و تمثیلات مربوط به آن است، در تعطیلات مذهبی و اعیاد به اکران عمومی درآمد. محتوای فیلم در ارتباط با اعتقاد بشر به وجود خداوند است، ضمن آن که روایتی جذاب از افسانه ای ماجراجویانه همراه با کشف شگفتی های زیبا و نفس گیر طبیعت است. یعنی همه اجزای تشکیل دهنده اعیاد و تعطیلات را در خود جمع کرده تا مخاطب را به تفکر در مورد جهان و جایگاه انسان در کائنات برانگیزد. مرکزیت محور فیلم «زندگی پای» نوجوانی کشتی شکسته است که بر تخته پاره ای نشسته و سرگردان بر روی آب های اقیانوس شناور است و یک ببر بنگاری به نام «ریچارد پارکر» نیز همراه اوست.

داستان فیلم تمثیلی مذهبی است که در قالب یک حکایت پرداخته شده است. بنابراین فیلم ساز اصراری ندارد که مخاطبان، داستان فیلم را باور کنند، اما باورهای عمیق تر از قصه فیلم را به تماشاگر یادآور می شود. در واقع یک فیلم خوب باید برانگیزاننده عاطفه و تفکر در تماشاگر باشد و فیلمساز هرگز نمی تواند با تصویری که تماشاگر از فیلم در ذهن خود دارد، رقابت کند. علاوه بر این، کم و گزیده گفتن، بهتر است از پرگویی. گاهی انسان اشتیاق بیان ندارد و باید جای خالی بگذارد که تماشاگر با تخیلش آن را پر کند. آنگ لی و تیم او بخوبی از عنصر آب و اقیانوس استفاده کرده و در این زمینه مهارتی خارق العاده از خود نشان داده اند. لحظه به لحظه فیلمبرداری به صورت زنده و با خلق و نمایش جزئیات دقیق طبیعی شگفت انگیز، تماشاگر کاملاً مجذوب فیلم می شود. نکته مهم آن است که فیلم برای تحقق هدف خود، یعنی القای

۵ فیلم برتر ابرقهرمانی سال ۲۰۱۳

امسال دنیای ابرقهرمانی سینمای آمریکا بسیار پربار خواهد بود یا لاقلاً این چیزی است که هالیوود می خواهد ما آن را باور کنیم.

پس دستداران کمیک استریپ و ابرقهرمان ها با ما همراه باشید تا با هم نگاهی به برترین عناوین ابرقهرمانی سال ۲۰۱۳ بیندازیم.

از آن رو که لزوماً هیچ کدام از عناوین زیر را نمی توان بهتر از باقی عناوین دانست و مطمئناً هر کدام هواداران سینه چاک خود را دارند که چشم انتظار اکران فیلم شان هستند، تصمیم بر این گرفتم که این لیست را به ترتیب از کم طرفدارترین، به پرفردارترین عنوان تهیه کنم. البته برای این که جانب عدالت را رعایت کرده باشم.

□ آدم استرنج (۲۰۱۳ ۲۰۱۴)

در ابتدای این لیست آدم استرنج قرار دارد. برای آن دسته از شما که نمی دانید آقای استرنج کیست، بگویم که او یکی از ابرقهرمان های دنیای □□ است (همان هایی که سوپرمن، گرین لنترن و بت من را خلق کرده اند)، که تحت تاثیر اشعه زتا، به سیاره ای بیگانه به نام «ران» منتقل شده است، جایی که عاشق شاهزاده آنجا شده و سیاره را در برابر خطرات مهاجمان محافظت می کند. البته او هر چهار سال یک بار به زمین بازگردانده می شود و باز ۴ سال بعد به سیاره «ران» باز می گردد. این فیلم به تهیه کنندگی لئوناردو دی کاپریو در دست ساخت است و انتظار می رود که اواخر ۲۰۱۳ یا اوایل ۲۰۱۴ اکران شود.

□ مرد آهنی ۳ (۳ می ۲۰۱۳)

صرف نظر از اینکه این فیلم از لحاظ کارگردانی، موضوع و بازیگری آن تا چه حد عالی یا افتضاح باشد، مطمئناً در جدول فروش بسیار خوب کار خواهد کرد. اما تاکنون، به نظر می رسد که فیلم بسیار خوب طراحی شده و در آن تونی استارک که گفته شده است حضور متفاوتی در این فیلم خواهد داشت، خود را برای مقابله با «ماندارین»، تروریست بسیار باهوشی آماده می کند که شرکت و خانه ابرقهرمان ما را نابود کرده است (برای هزارمین بار، نمی دانم حق بیمه تونی تا چه حد را پشتیبانی می کند!) خوشبختانه او هنوز لباس آبرون من خود را توانسته حفظ کند. او در آسگارد به دنیا نیامده، اشعه گاما باعث تغییراتی در او نشده و در خونش سرم سربازقهرمانی ندارد. قدرت او مغزش است. لذت بخش خواهد بود که او را در گوشه ای گیر افتاده ببینیم و شاهد باشیم که چطور از مخمصه خارج خواهد شد.

□ تور: دنیای تاریک (۸ نوامبر ۲۰۱۳)

تور برگشته است! و این بار می خواهد با کمک آن پتک عظیمش به حساب چند تا از الف های تیره برسد. شخصیت منفی این بار «ملکیث» است. داستان درست در ادامه اتفاقاتی است که در «انتقام گریان» شاهد آن بودیم. یک نژاد باستانی به رهبری ملکیث کین خواه قصد دارد که دنیا را به تاریکی بازگرداند. دشمنی که اودین و آسگارد توان مقابله با آن را ندارند و تور باید سفری مخاطره آمیز را آغاز کند که او را با جین فاستر همراه می کند.

□ وولورین (۲۶ جولای ۲۰۱۳)

پس از فاجعه ای که «خاستگاه مردان ایکس: وولورین» نام داشت، امید بسیار داریم که این فیلم مانند فیلم نامه فوق العاده ای که دارد خوب از آب در بیاید. داستان وولورین در ادامه اتفاقاتی است که در مردان ایکس ۳ روی داده و روایتگر داستان قلدرترین جهش یافته این دنیای کمیک، یعنی وولورین است که در ژاپن امروزی به سفر می پردازد. در دنیایی ناشناخته با بزرگ ترین دشمن تمام ادوارش مواجه می شود، نبردی تا پای جان با او خواهد داشت که وولورین را برای همیشه تغییر خواهد داد. او برای اولین بار در زندگی اش آسیب پذیر خواهد شد و محدودیت های جسمی و احساسی بر او فشار وارد خواهند کرد. او نه تنها به خاطر مبارزه با یک سامورایی، بلکه به خاطر نبرد درونی ای که با خود دارد در انتها به نحوی از مبارزه بیرون می آید که تا به حال او را اینچنین ندیده ایم. و آن فیلمی که بیش از همه چشم انتظار آن هستیم...

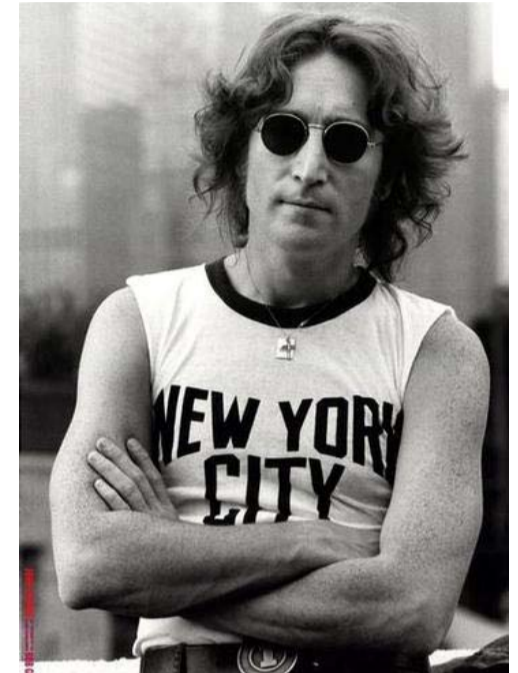
□ مرد پولادین (۲۴ ژوئن ۲۰۱۳)

این فیلم تلفیقی است از استعداد مثال زدنی زاک اسنایدر در مقام کارگردان (ساکر پانچ، واچ من) و تخیل فوق العاده دیوید گویر نویسنده آن (بتمن آغاز می کند، شوالیه تاریکی، شوالیه تاریکی برمی خیزد) تا نسخه ای کاملاً به روز و پیشرفته از قدرتمندترین و محبوب ترین ابرقهرمان جهان، سوپرمن ارائه دهد... دیوید گویر، نویسنده فیلم نامه می گوید که این فیلم نیز مانند بت من های نولان واقع گرایانه خواهد بود. البته به نظر نمی رسد که مرد پولادین مانند بتمن های نولان تلخ و تیره باشد مگر اینکه استودیوی برادران وارنر ریسک از دست دادن بینندگان همیشگی سوپرمن را به جان بخرد و سوپرمنی کاملاً جدید ارائه دهد. اما آنچه که می تواند بینندگان را امیدوار کند این است که سوپرمن در فضای امروزی و شرایط کاملاً به روز ساخته خواهد شد. البته مقایسه بین بت من و سوپرمن، دو رکن اصلی دنیاهای دی سی طی دهه های اخیر چیز جدیدی نیست.

مخصوصاً که این پروژه درست بعد از اتمام سه گانه ای کلید خورد که نولان از بت من درست کرد. دیوید گویر می گوید: ما به این فکر می کنیم که چه می شد اگر واقعا چنین داستانی اتفاق می افتاد. مردم چطور به آن واکنش نشان می دادند؟ تاثیر سوپرمن در دنیای واقعی چه می توانست باشد؟ آنچه من دوست دارم انجام دهم روایت داستان هایی است که ممکن است دیگر حتی در ژانر کارتون یا کمیک قرار نگیرند.



۱۰ نکته درباره جان لنون که شاید ندانید!



تنها برخی از زندگی‌ها به اندازه زندگی جان لنون بزرگ مورد بررسی و سوال قرار گرفته است. با نوشتن بیوگرافی‌های طولانی در اندازه یک کتاب که دامنه‌ای به گستردگی روایت رذیلانه آلبرت گولدمن و روایت دقیق ری کولیمان و کتاب قطور و برجسته اخیر فیلیپ نورمن دارد بخشی از این بررسیها می‌باشد. اما در این نوع کتابها آنچه که مخفی می‌ماند یک مقدار اطلاعاتی است که حتی گاهی اوقات از نگاه تیز بین سینه چاک ترین هواداران هم پنهان می‌ماند. به عنوان مثال آیا می‌دانید که آپارتمان لنون در داکوتا صحنه فیلمبرداری فیلم ترسناک سال ۱۹۶۸ رومن پولنسکی با نام بچه رزماری بوده است. در ذیل، چند نمونه دیگر از این دست اطلاعات که تا به حال نشنیده اید را بازگو می‌کنیم

۱. در سال ۱۹۸۰ پل مک کارتنی جان لنون را از بازنشستگی درآورد.

اگرچه وانمود می‌کرد که از کار پست بیتل یار آهنگسازی قبلی اش نفرت دارد اما لنون فعالیت‌های موسیقی مک را کاملاً زیر نظر داشت. آن طور که شایع شده است پس از شنیدن تک نوازی گروه مک کارتنی در سال ۱۹۸۰، لنون گفته است که می‌خواهد برگردد. بعداً هم اعتراف کرد آن آهنگ را دوست دارد.

۲. آلبوم همیشگی مورد علاقه وی آلبوم The B - ۵۲۵ بود

گفته می‌شود که در سال ۱۹۷۰ زمانی که لنون این آلبوم راک لایبستر (Rock Lobster) را برای اولین بار در دیسکوی برمودا شنید فوراً تشخیص داد که خواننده آهنگ پایانی خود با عنوان جیغ را به احترام یوکو اونو خوانده است. اونو گفته است زمانی که او و لنون در حال ضبط آهنگهای آلبوم مشترکشان به نام خیال پردازی دو نفره بودند این آهنگ را گوش کردند. آنچه کمتر عنوان شده است این است که لنون قبل از مرگش اعتراف کرد این آلبوم تنها آلبوم مورد علاقه وی بوده است.

۳. با بازی در فیلم کمدی فرانک اشتاین جوان عنوان بهترین بازیگر مرد را از آن خود کرد

پیتر بویل همسرش لورین آلترمن را زمانی ملاقات کرد که لورین به عنوان گزارشگر مجله رولینگ استون با مجموعه هنرمندان فیلم فرانک اشتاین مصاحبه می‌کرد. لورین دوست یوکو بود، در نتیجه این دو زوج هنری دوستان نزدیک هم شدند. به دنبال مرگ لنون، بویل قسم یاد کرد که هرگز در فیلمهایی که خشونت را زیبا جلوه می‌دهند شرکت نکند.

۶۴ سال قبل از اینکه برنامه گزارش ورزشی خبر فوت

وی را اعلام کند مهمان برنامه ماندی نایت فوتبال بود. ۹ دسامبر ۱۹۷۴ لنون به همراه رونالد ریگان که بعدها فرماندار کالیفرنیا گردید - مهمان برنامه ماندی نایت فوتبال بودند. بعدها گزارشگر آن برنامه می‌گفت در آن برنامه ریگان با هیجان هر چه تمامتر قوانین فوتبال را برای لنون توضیح می‌داد. در ۸ دسامبر ۱۹۸۰ قرعه به نام هووارد کوسلی خبرنگار ورزشی معروف - افتاد که در طی یک برنامه تلویزیونی از شبکه MFN به جهانیان اعلام کند که جان لنون کشته شده است. این گزارشگر افسانه‌ای این اتفاق را یک تراژدی غیر قابل بیان خواند.

۵. او یادگارهای گروه "بیتل‌ها" را جمع‌آوری کرد لنون هوادار و حامی مشتاق گروه بیتل‌ها که از اواسط دهه ۱۹۷۰ بر سر زبانها افتادند بود و اغلب برای تهیه گزارش از اجراهای جذاب این گروه دستیارانی می‌فرستاد. می پنگ (May Pang) - دوست دختر سابق لنون در اولین اجراهای گروه بیتل‌ها حضور به هم رساند و همان‌جا اتفاقی با Jurgen Volmer - دوست قدیمی لنون که از اجرای بیتل‌ها در هامبورگ عکس‌های خیره‌کننده‌ای گرفته بود برخورد کرد. لنون یکی از این عکسها را برای پشت جلد آلبوم سال ۱۹۷۰ خود استفاده کرد. یکی دیگر از دارایی‌های لنون مجموعه عروسکهای گروه بیتل‌ها بود که توسط ایتن جان به او اهدا شده بود.

۶. پس از جدا شدن گروه Fab Four از هم‌دیگر لنون تنها ۲ آهنگ گروه بیتل‌ها را در کنسرتش اجرا کرد در سال ۱۹۷۲ لنون در شوی مشهور خود در مدیسون اسکوئر گاردن تنها یکی از آهنگهای گروه بیتل‌ها به نام Come Together را اجرا کرد. در ۱۹۷۵ با دوست خوبش ایتون جان قرارداد خوبی امضا کرد و استیج سالن گاردن را اجاره کرد و اجرای دونوازی دو آهنگ دیگر بیتل‌ها با نامهای (I Saw Her Stand- ing There) و "Lucy In The Sky With Diamonds" پرداخت. لنون با گروه (Plastic Ono) دو آهنگ دیگر از بیتل‌ها با نامهای "Yer Blues" و "Give peace a Chance" را هم اجرا کرد اما در آن موقع گروه بیتل‌ها بطور رسمی از هم جدا نشده بودند.

۷. طرفدار گروه Bing Crosby بود. اولین اجرای بزرگ بیتل‌ها "Please Please me" با الهام از یک خط آهنگی (Please lend me a lit- tle ear to my please) می‌خواندند بود. در ۱۹۷۸ یوکو اونو به مناسبت تولد لنون یک گرامافون سکه‌ای درب شیشه‌ای مارک Wurlitzer به او کادو داد که لنون آن را از تمام آهنگهای بیتل‌ها پر کرد.

۸. اولین عضو از بیتل‌ها بود که به تک نوازی پرداخت لنون همواره از جدا شدن مک کارتنی از بیتل‌ها عصبانی بود اما در حقیقت خود لنون اولین کسی بود که از گروه جدا شد. اگر چه لنون می‌توانست خودش را با این حقیقت دلداری دهد که خود او اولین کسی بود که بدون یارانش به اجرای برنامه پرداخت. اولین حضورش بدون حضور بیتل‌ها در دسامبر ۱۹۶۸ با فیلم رولینگ استون Rock and Roll Circus بود. در سپتامبر همان سال در شویی در تورنتو با گروه Plastic Ono به اجرای live Peace پرداخت.

۹. محل خاکسپاری جسد وی مشخص نیست مکان خاکسپاری لنون هرگز فاش نشد. فرضیه‌ای هست که گفته می‌شود خاکسپاری وی جزء دارایی‌های یوکو اونو می‌باشد اگرچه گمانه‌زنی دیگر این است که مقداری از خاکسپاری در بنای یادبود استرابری واقع در سنترال پارک نیویورک بر باد داده شده باشد. مهم تر اینکه با توجه به مرگ لنون، یوکو اونو و پل مک کارتنی هر دو درخواست کرده‌اند که هرگز نام قاتل وی را تکرار نکنند. این کار کمک می‌کند تا خواسته یک شخص دیوانه برای رسوایی محقق شود.

۱۰. تنها عضو گروه بیتل‌ها بود که در اجراهای پل مک کارتنی حاضر نشد

رینگو استار در اجرای ۱۹۷۴ مک کارتنی حضور یافته بود و جورج هریسون هم در اجرای ۱۹۹۲ وی حضور به هم رسانید. اگر چه هر دو اینها از حضور بر روی استیج امتناع کردند اما لنون تنها کسی بود که هرگز در هیچ یک از برنامه‌های مک کارتنی شرکت نکرد اما ملاقات با مک کارتنی در نیو اورلئان در طول آخرین جلسات ضبط آلبوم ونوس و مریخ را عمیقاً مورد بررسی قرار داد. اینکه لنون در این آلبوم حاضر بوده است یا نه حدس دیگری است.

صدای ساز تمبک نواز ایرانی در لندن



موسیقی و ساز و آواز، امروزه جزئی جداناپذیر از زندگی محسوب می‌شود و تقریباً کمتر کسی در دنیا پیدا می‌شود که در طول روز، چند لحظه‌ای را به شنیدن موسیقی نپردازد. شاید تاریخ موسیقی را بتوان به آغاز پیدایش انسان متصل کرد و روزی که بشر هارمونی و موسیقی طبیعت را درک کرد، ادراک و فهم اش از آن نیز عمیق تر گشت. موسیقی آرام آرام شرایط محیطی خود را گرفت تا اینکه هر نقطه از دنیا، با توجه به عوامل فرهنگی، شرایط جغرافیایی و هزاران عامل موثر دیگر، ساز خود را معرفی کردند. یکی از سازهایی که از ایران بر آمده، تمبک است که سابقه آن به دوران پیش از اسلام در ایران برمی‌گردد.

در هفته‌ی گذشته، در دفتر هفته‌نامه پرشین میزبان یکی از نوازندگان تمبک ساکن لندن بودیم و چند لحظه‌ای گپ و گفتگویی با هنرمند جوان ایرانی، علیرضا ساربان‌ی، نوازنده ساز سنتی تمبک انجام دادیم که در زیر ملاحظه می‌نمایید.

علیرضا ساربان‌ی، نوازنده تمبک، داربوکا و بیس، بیست و هشت سال سن دارد و مدت دو سال می‌باشد که در لندن ساکن شده است. کار نوازندگی خود را در لندن با اجرا در گروه‌های مختلف آغاز نمود و هم‌اکنون به عنوان یکی از نوازندگان دائم در دانشگاه SOAS به روی صحنه می‌رود.

هفته‌نامه پرشین: چطور نوازندگی را آغاز کردید؟

علیرضا ساربان‌ی: در سنین خیلی پایین، شاید زمانی که هفت یا هشت ساله بودم شروع به صدا درآوردن از اشیاء مختلف کردم. صدا درآوردن از این اشیاء از چیزهای بسیار ساده مانند سطل‌های پلاستیکی شروع شد و رفته رفته خانواده‌ام متوجه شدند که من به یک ساز علاقمند هستم و با توجه علاقه‌ام به سمت سازهای کوبه‌ای هدایت‌م نمودند. این بود که اولین ساز تمبک‌ام را در سن حدود ده سالگی برایم تهیه نمودند.

هفته‌نامه پرشین: چطور آموزش دیدی که صدای تمبک را در بیاوری؟

علیرضا ساربان‌ی: من اوایل به روش گوشی شروع کردم و رفته رفته با پیشرفت‌هایی که داشتم تصمیم گرفتم به صورت حرفه‌ای ادامه دهم. این بود که حدوداً از سن هفده سالگی خدمت استاد "کامبیز گنجه‌ای" نوازنده‌ی بزرگ تمبک رسیدم و حدود سه سال متداول خدمت ایشان تحصیل کردم. بعد با توجه به مشکلاتی که برایم اتفاق افتاد، چند سالی مجبور به ترک تهران شدیم و برای مدتی ساکن یکی از شهرهای شمالی ایران شدیم. بعد از وقفه‌ی چند ساله دوباره به تهران برگشتیم و کار و آموزش خود را خدمت استاد گنجه‌ای مجدد شروع کردم.

هفته‌نامه پرشین: آیا با گروه‌های خاصی هم در ایران کار می‌کردی؟
 علیرضا ساربان‌ی: خیر. گروهی که دائماً با آنها به روی صحنه برویم نداشتیم ولی با نوازندگان دیگری که آنها هم مثل خودم به صورت مستقل اجرا می‌کردند همکاری داشتم.

هفته‌نامه پرشین: چطور شد که انگلستان را برای اقامت انتخاب کردی؟

علیرضا ساربان‌ی: آمدن من به انگلیس ربطی به کار موسیقی‌ام نداشت. من این تصمیم را برای منظور دیگری گرفته‌ام. البته قبلاً هم برای معالجه قد‌ام به انگلیس آمده بودم و تا هفت سالگی اینجا بزرگ شدم که بنا به شرایطی مجبور شدم به ایران برگردم که دوباره دو سال پیش به اینجا آمدم.

هفته‌نامه پرشین: کار نوازندگی خود را چگونه در لندن شروع کردی؟

علیرضا ساربان‌ی: از بدو ورودم به انگلیس با آقای پیمان حیدریان آشنا شدم و رفته رفته این آشنایی باعث همکاری با ایشان و انجام کارهای مشترک با ایشان شد. بعد از کم‌کم با گروه‌های ترکی، یونانی و عربی آشنا شدم که با آنها کار خودم را ادامه دادم.

هفته‌نامه پرشین: چطور شد که از بین گروه‌های مختلف از سایر کشورها، فقط با نوازندگان این سه کشور کار کردی؟

علیرضا ساربان‌ی: شاید به خاطر این بود که نت‌ها و نوع موسیقی این کشورها به نوعی شبیه موسیقی ایرانی است و از طرفی خود من وقتی به آهنگ‌های این کشورها گوش می‌دم، عاشقانه و دیوانه وار آنها را دوست دارم.

هفته‌نامه پرشین: با توجه به همکاری‌های تو با دیگر گروه‌ها از کشورهای مختلف، به نظرت در کنسرت‌ها و موزیک‌های غربی جای برای ساز تو و در کل سازهای کوبه‌ای هست؟

بله، اصلاً چرا که نباشد؟ همون ساز درام که اینها در موسیقی خود استفاده می‌کنند به نوعی یکی از سازهای کوبه‌ای به حساب می‌آید. حتی ساز دیگری که "پرکاشن" نام دارد نیز تقریباً از لحاظ ساختاری می‌توان گفت که شبیه تمبک است. پس به این صورت می‌شود به راحتی گفت که بله می‌شود از تمبک هم در موسیقی غربی بهره برد.

هفته‌نامه پرشین: در مدتی که در لندن زندگی می‌کنی، جو هنری هنرمندان و نوازندگان ایرانی لندن را چطور می‌بینی؟

علیرضا ساربان‌ی: ببینید یک سری از گروه‌ها واقعاً خوب هستند. بعضی از آنها از قدیم هستند و با توجه به تجربیات زیادشان از گروه‌های تازه و نوپا خیلی بهتر هستند. گروه‌های نوپا هم درستی است که خیلی از آنها هنوز از تجربه کافی برای راه اندازی یک گروه برخوردار نیستند ولی خب آنها هم به مرور زمان تجربه لازم را بدست خواهند آورد.

هفته‌نامه پرشین: راه یافتن نیروهای جوان ایرانی به این گروه‌ها چطور است و اینکه آیا اصلاً ظرفیت ورود نیروهای جوان در جامعه ایرانیان انگلستان وجود دارد؟

علیرضا ساربان‌ی: ببینید قطعاً اگر کسی در نوازندگی و یا هنر خودش حرفی برای گفتن داشته باشد، ورود به این گروه‌ها زیاد کار سخت و دشواری نیست. فقط باید تلاش کنند تا یک گروه خوب پیدا کنند و همکاری خودشان را با آنها شروع کنند.

هفته‌نامه پرشین: ضمن قدردانی از تو که وقتت را در اختیار ما قرار دادی، بهترین آرزوها را برایت دارد و امیدواریم به زودی شاهد همکاری‌ات با نوازندگان و خوانندگان بزرگ باشیم.

نگاهی به تاریخ «ویگ»ها و «توری»ها

سوننا انزابی نژاد

اوایل فوریه سال ۱۹۰۰ حزب کارگر در انگلستان تاسیس شد؛ اما احزاب در انگلیس چه تاریخچه‌ای دارند و حزب کارگر چه تحولاتی را پشت سر گذاشته است. این موضوع را در این هفته مرور می‌کنیم.

پیشینه احزاب سیاسی انگلستان به قرن هفدهم و سال‌های پس از جنگ داخلی این کشور بازمی‌گردد که «حزب سلطنت» و «حزب

این دو حزب تا دهه ۱۹۲۰ یک‌تاز سیاست انگلیس بودند تا اینکه به تدریج حزب لیبرال محبوبیت خود را از دست داد و حزب جدیدتر «کارگر» که ائتلافی از اتحادیه‌های تجاری و صنفی و گروه‌های مختلف سوسیالیستی را نمایندگی می‌کرد، جایگزین آن شد. از آن زمان تاکنون دو حزب محافظه‌کار و کارگر به نیروهای سیاسی اصلی کشور تبدیل شده‌اند و حزب لیبرال هم با حزب سوسیال‌دموکرات ادغام شد و حزب لیبرال دموکرات نام گرفت که اکنون به سومین حزب سیاسی بزرگ این کشور تبدیل شده است. به دلیل سیستم خاص انتخاباتی انگلیس، احزاب کوچک‌تر نمی‌توانند به پارلمان راه یابند و عملاً کشور به یک نظام دو حزبی نزدیک شده است که قدرت به تناوب بین دو حزب محافظه‌کار و کارگر جابه‌جا می‌شود.

خیزش حزب کارگر، سال‌های نخست

سراغاز شکل‌گیری حزب کارگر را سال ۱۹۰۰ می‌دانند که «کمیته



میهن» شکل گرفت. حزب میهن که چندی بعد به «توری» معروف شد، جوانه اولیه حزب محافظه‌کار انگلیس به‌شمار می‌رود و هنوز هم حزب محافظه‌کار را با نام «توری» می‌شناسند. گروه دیگری که در مقابل توری‌ها شکل گرفت «ویگ»ها یا آزادی‌خواهان بودند. تا نیمه قرن نوزدهم، عرصه سیاسی انگلستان در اختیار این دو گروه بود. آنها احزاب سیاسی به معنای مدرن نبودند بلکه بیشتر ائتلاف‌هایی ناپایدار قلمداد می‌شدند که بر اساس منافع برخی افراد و گروه‌های خاص شکل می‌گرفتند. ویگ‌ها به طبقه نوظهور ثروتمندان صنعتی شهری و تاجران، و توری‌ها به اشراف زمیندار و کلیسای انگلیس و اسکاتلند نزدیک بودند. از نیمه دوم قرن نوزدهم توری‌ها به حزب محافظه‌کار تبدیل شدند و ویگ‌ها هم حزب لیبرال را تشکیل دادند.

نماینده کارگر» با هدف راه یافتن نمایندگان طبقه کارگر به پارلمان انگلیس، از ائتلاف «جامعه فابین» و انجمن‌ها و اتحادیه‌های تجاری و صنفی تشکیل شد. این کمیته در سال ۱۹۰۶ به «حزب کارگر» تغییر نام داد و تا انتخابات سال ۱۹۱۰ توانست به تدریج تعداد کرسی‌هایش در مجلس عوام را به ۴۲ کرسی برساند. حزب کارگر پس از دو موفقیت نسبی در انتخابات و تشکیل دولت ائتلافی در سال‌های ۱۹۲۴ و ۱۹۲۹ به نخست‌وزیری «رمزی مک‌دانلد» که در پی مشکلات و اختلافات مجبور به کناره‌گیری شد، سرانجام نخستین پیروزی تمام‌عیار خود را پس از جنگ جهانی دوم در سال ۱۹۴۵ تجربه کرد و دولتی با اکثریت حزب کارگر به نخست‌وزیری «کلمنت آتلی» تشکیل شد که تا سال ۱۹۵۱ ادامه داشت. دولت آتلی، یکی از رادیکال‌ترین دولت‌های انگلستان در قرن بیستم است. او

بانک انگلیس و بسیاری از صنایع مهم از جمله گاز، زغال‌سنگ، الکتریسیته و حمل‌ونقل را ملی کرد و نخستین نظام تامین اجتماعی گسترده را به‌وجود آورد. وی همچنین به مستعمرات انگلیس از جمله هند، پاکستان، برمه و سریلانکا استقلال داد و در بلوک ضدکمونیسم با آمریکا متحد شد. اما دولت آتلی که با کمبودهای پس از جنگ و مشکلات اقتصادی بسیاری مواجه بود، نتوانست اکثریت خود را حفظ کند و مغلوب محافظه‌کاران شد.

از زمستان نارضایتی تا امپراتوری تاچر

در سال‌های ۱۹۵۵-۵۹ که حزب کارگر در اپوزیسیون بود، اختلافات عمده‌ای بین جناح میانه‌رو به رهبری «هوگ گیتزکل» و جناح چپ در مورد مسائل دفاعی، کشورهای در حال توسعه و اهداف سوسیالیستی به‌وجود آمد. سرانجام با پیروزی گیتزکل و تحکیم موقعیت او حزب به یکپارچگی جدیدی رسید. «هارولد ویلسون»، رهبر بعدی حزب کارگر توانست در سال ۱۹۶۴ بار دیگر حزب را به پیروزی برساند. وی تا زمان بازگشت مجدد محافظه‌کاران در سال ۱۹۷۰ و یک دوره نیز از ۱۹۷۴-۷۶ نخست‌وزیر بود. دولت ویلسون که با زوال جایگاه سیاسی، اقتصادی و بین‌المللی انگلیس هم‌زمان بود، فرصت کمی را برای نوآوری‌های اجتماعی به او می‌داد. در پی بحران نفتی سال ۱۹۷۳ و افزایش نرخ تورم، نارضایتی عمومی افزایش یافت و از زمستان ۱۹۷۸ تا ۷۹ اعتصاب‌های گسترده گروه‌های مختلف برای افزایش حقوق شدت گرفت. این دوره که به «زمستان نارضایتی» معروف شد پایان کار دولت ویلسون و افول اقبال حزب کارگر را در پی داشت. در انتخابات سال ۱۹۷۹ محافظه‌کاران به رهبری بانوی آهنین انگلیس، مارگارت تاچر به قدرت رسیدند. با تغییرات بنیادی تاچر در سیاست‌های حزب محافظه‌کار و در پیش گرفتن سیاست‌های اقتصادی نولیبرال که به «تاچریسم» معروف شد، محافظه‌کاران به رهبری تاچر و سپس جان میجر، ۱۸ سال یک‌تاز میدان سیاست انگلیس بودند.

تونی بلر، راه سوم و حزب کارگر جدید

در سال ۱۹۹۴ با مرگ ناگهانی جان اسمیت، رهبر حزب کارگر، در رقابتی سه‌جانبه بین تونی بلر، جان پرسکات و مارگارت بکت، بلر به پیروزی رسید و عنوان جوان‌ترین رهبر حزب کارگر را به خود اختصاص داد و برای نخستین بار در تاریخ این حزب سه دوره پیاپی از سال ۹۷ تا ۲۰۰۵ در انتخابات سراسری پیروز شد. تحت رهبری بلر، حزب کارگر رسماً در سال ۱۹۹۵ سوسیالیسم سنتی را کنار گذاشته و با در پیش گرفتن سیاست‌های میانه‌روی سوسیال دموکراتیک به معمار اصلی جریانی به نام راه سوم تبدیل شد که در دهه ۹۰ در سراسر اروپا گسترش یافت. این نظریه میانه‌رو که توسط آنتونی گیدنز، جامعه‌شناس انگلیسی و از مشاوران تونی بلر، تئوریزه شد، تلاش می‌کند سیاست‌های سوسیالیستی و بازار آزاد را به نوعی با هم تلفیق کند. مدرنیته کردن و تغییر رویکرد سیاسی حزب کارگر توسط بلر که مفهوم «حزب کارگر جدید» را مطرح کرد در کنار نگاه متفاوت و مدرن به رسانه‌ها، مقدمه‌ای برای پیروزی‌های برجسته بعدی این حزب بود. مفهوم «حزب کارگر جدید» (New Labour) از شعار این حزب در سال ۹۴ «حزب کارگر جدید؛ زندگی جدید برای بریتانیا» برگرفته شد و بیانگر تغییرات اساسی این حزب بود. تغییر ماده پنج اساسنامه حزب کارگر که موجب تضعیف نقش اتحادیه‌های کارگری شد، در پیش گرفتن سیاست‌های اقتصادی نولیبرال و حتی تاچریستی باعث شده است که بسیاری از منتقدان چپ این حزب را، «نولیبرال» بدانند.

چارلز اول ، پادشاه انگلستان گردن زده شد

۳۵۹ سال پیش در روز ۳۰ ژانویه سال ۱۶۴۹ میلادی چارلز اول ، پادشاه انگلستان در وایت هال در نزدیکی وست مینستر در شهر لندن گردن زده شد. چارلز اول استوارت همواره در طول دوران سلطنتش با نمایندگان مجلس و پیوریتهن های کلیسای آنلیکن مخالفت و مبارزه کرده بود. چارلز به دلیل مخالف هایش با مردم و نمایندگان مجلس به یک پادشاه مستبد شهرت یافته بود.

این مساله موجب ظهور جنبش های مردمی به سرکردگی اولیور کرامول یکی از نمایندگان مجلس می شود. پس از قتل چارلز اول ، کرامول به مرد قدرتمند کشور تبدیل می گردد.

کرامول با خونسردی قیام کاتولیک های ایرلند که علیه مجلس شورش کرده بودند را بی رحمانه سرکوب کرده و هزاران نفر را قتل عام می کند. آنگاه نوبت اسکاتلندی ها می شود تا به شدت سرکوب شوند.

کرامول که پس از این پیروزی از قدرت خود مطمئن شده بود مجلس را منحل کرده و یک مجمع شامل ۱۴۰ عضو که توسط ارتش تعیین شده بودند را جایگزین مجلس می کند. در روز ۱۶ دسامبر سال ۱۶۵۳ میلادی کرامول به خود لقب رسمی لرد محافظ جمهوری را می دهد و تنها جمهوری تاریخ انگلستان متولد می شود. اولیور کرامول در روز ۳ سپتامبر سال ۱۶۵۸ میلادی جان می سپرد و پسرش جانشین او می شود. اما ریچارد کرامول به سرعت از قدرت کنار گذاشته می شود و ژنرال مانک برقراری دوباره سلطنت را تدارک می بیند و در روز ۲۹ مه سال ۱۶۶۰ میلادی با تاجگذاری چارلز دوم ، پسر چارلز اول سلطنت در انگلستان دوباره برقرار می شود. به این ترتیب ، در روز ۳۰ ژانویه سال ۱۶۴۹ میلادی چارلز اول ، پادشاه انگلستان در وایت هال در نزدیکی وست مینستر در شهر لندن گردن زده شد. با قتل چارلز اول و به قدرت رسیدن اولیور کرامول ، انگلستان یک دهه خونین و بدون ترحم را تحت لوای جمهوری مستبدانه کرامول تجربه می کند. این تنها تجربه جمهوری در تاریخ انگلستان محسوب می شود.



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



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

دوغ
ماهان



۶ فروردین 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.



دوستان الیبتت هال

لندن

سازگوش

”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



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

صرافی 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



من خر رو بگو که یه روزی عاشقت بودم!

رویا صدر

عاشقی نوعی بیماری است که شما را دچار اختلال در خوردن، خوابیدن، حرف زدن و سایر فعالیت های روزمره می کند.

تعریف

عاشقی نوعی بیماری است که شما را دچار اختلال در خوردن، خوابیدن، حرف زدن و سایر فعالیت های روزمره می کند. بر قوای عقلی و دماغی تان اثر می گذارد و قدرت تشخیص تان را در مورد طرف مقابل تا حد صفر تنزل می دهد. عشق بر اساس آخرین کشفیات عرفا، از دل (معادل آناتومیک شکم) شعله می کشد ولی سایر اعضا را تا ناکجاآبادتان می



سوزاند و از حیز انتفاع خارج می کند. این بیماری ممکن است از فردی به فردی سرایت کند و به صورت یک سوءتفاهم دو طرفه ظاهر شود و ممکن هم است که واگیردار نباشد. معمولاً مدت ابتلای آن بسته به قدرت مقاومت افراد فرق می کند. در مواقع حاد، ممکن است شما را تا پای مرگ نیز ببرد. یک پزشک عمومی چینی، طرف قرارداد با بیمه خدمات درمانی، معتقد است مردن در راه عشق از زندگی با معشوقه به مراتب راحت تر است و طرف شانس آورده.

نشانه ها

اگر با دیدن سریال های رمانتیک تلویزیونی و فیلم های سینمایی بعد از ظهر جمعه شبکه ۱، به جای نچ و نچ و اذعان به چرند بودن اثر، اشک از دیده تان روان می شود و منقلب می شوید، احتمال بدهید عاشق شده باشید. البته کسانی هم که از زوال عقل رنج می برند، در رویارویی با چنین آثاری عکس العمل های مشابه نشان می دهند که تشخیص تفاوت های آن قدری دشوار است.

افراد مبتلا به بیماری توهم دچارند و فکر می کنند طرف مقابل، کامل ترین، جالب ترین و برترین موجود در کهکشان راه شیری و منظومه شمسی است و به بودن در کنار چنین آدم با فضل و کمالاتی افتخار می کنند. متأسفانه آنها وقتی از سوءتفاهم درمی آیند و به مراتب فهم و درک و شعور پایین طرف پی می برند که دیگر دیر شده و کاریش نمی شود

کرد. اگر شما هم چنین حسی دارید، متأسفانه به درد عاشقی مبتلایید. کسی که عاشق است از بودن در کنار طرف مقابل شاد می شود. اگر با او برای شام بیرون رفتید و دیدید موقع دیدن صورتحساب اخم کرد یا موقع درآوردن ماشین از پارک به کسانی که دوبله پارک کرده اند، بد و بیراه گفت یا خمیازه کشید و گفت شب دیر خوابیده، بدانید که حتما عاشقتان نیست و از او جدا شوید.

اگر کسی دلباخته دیگری باشد، همیشه حاضر به شنیدن گفته ها و نظراتش است. اگر به او زنگ زدید و دیدید که می گوید در جلسه ام یا دارم رانندگی می کنم و بعداً زنگ می زنی یا اگر در پاسخ به اظهارات محبت آمیز شما پشت تلفن، حاضر نشد که بگوید دوستتان دارد و جدی و خشک با شما حرف زد و گفت که الان نمی تواند حرف بزند، بدانید که پای فرد دیگری در میان است و او دیگر به هیچ وجه حوصله شما را ندارد و بهتر است رابطه تان را به هم بزنید.

عاشقتان معمولاً رویای هم را کامل می کنند. اگر یکی رویای اسب ببیند، دیگری اصطبل و گاه و یونجه می بیند. اگر یکی کلبه ساحلی آرزو کند، دیگری کوبیده با گوجه اضافه را تصور می کند. آنها گوجه اضافه، کلبه، گاه، یونجه و اسب را مثل پازلی کنار هم می چینند و به سریال های خارجی علاقه نشان می دهند. اگر فردی که در کنار شماست، حوصله ورود به دنیای رویاهای شما و حتی سفر با تایتانیک را هم ندارد و رویای او محدود به یک چهاردیواری با رهن کامل است، بدانید که دوستتان ندارد و بروید عاشق یکی دیگر بشوید که تایتانیک سرش می شود.

راه های انتقال

منتظر موقعیت باشید: جلوی جمع یا پشت تریبون یا در جریان یک سخنرانی یا میزگرد به کسی نگویید عاشقت هستم چون ممکن است شعور و جنبه اش را نداشته باشد و خدای ناکرده کدورتی از شما به دل بگیرد. بی شک ۲ یا ۳ بعد از نیمه شب نیز، آن هم از طریق تلفن، زمان چندان مناسبی برای این کار نیست زیرا ممکن است شما خواب آلود باشید و تمرکز لازم را برای ادای کلمات زیبا و شاعرانه نداشته باشید بنابراین دنبال موقعیت مناسب بگردید. پیامک هم چندان ابزار مناسبی برای این کار نیست. چون ممکن است بعدها بفهمید اشتباهی به جای او، به پیرمرد سرایدار اداره اظهار عشق کرده اید.

رمانتیک باشید: آن گونه که تاریخ در فیلم ها و سریال ها نشان داده است، عشاق معمولاً نیمه شب در جنگل زیر نور ماه یا در هنگام سقوط هلی کوپتر یا هواپیما یا در حال غرق شدن کشتی یا در جریان تصادف اتومبیل سر چهارراه عشقتان را به هم ابراز داشته اند. شما هم باید سعی کنید جمله های مناسبی را از کتاب های مهم عاشقانه حفظ کنید و دنبال موقعیت مناسب ابرازش بگردید. چنین موقعیت هایی را بیابید و استفاده کنید. بی شک زیر نور چراغ فلورسنت یا نورافکن گشت شبانه ارشاد، محل مناسبی برای این کار نیست چون درجه نور و فشار محیط بر احساسات و عواطف اثر عکس دارد ممکن است شما را به جایی بکشاند که جز با ضمانت نامه معتبر امکان خلاصی نداشته باشید.

اصرار کنید: معمولاً انسان ها دوست ندارند بلافاصله به تقاضاها پاسخ مثبت بدهند بنابراین اگر طرف درخواست شما را رد کرد، لابد پاسخش مثبت است. پس اصرار کنید و سماجت به خرج دهید. اگر اعتنا نکرد، تهدید کنید و پای خانواده را وسط بکشید. برایش خط و نشان بکشید و بگویید که خانه خرابش می کنید. معمولاً افراد تا تهدید نشوند، پاسخ مثبت نمی دهند. اگر در نهایت موفق نشدید، شدت عمل بیشتری به خرج دهید. دیگی که برای شما نمی جوشد، همان بهتر که سر سگ در آن بجوشد.

درمان

پزشکان بهترین راه درمان عارضه عاشقی را ازدواج می دانند. علایم این بیماری با ازدواج به مرور برطرف و پس از مدتی به کلی محو می شود.

نشانه های بهبود

نشانه های بهبود کم کم و تدریجی پس از ازدواج در رفتار و گفتار ظاهر می شود. معمولاً فرد پس از طی دوره بهبود روزی چند بار ابراز می دارد: «من خر رو بگو که یه روزی عاشقت بودم!»

صبوری پایه و اساس زندگیست

مونا الله وردی

زن و شوهری را میشناسم که بعد از سالها زندگی مشترک و داشتن عروس و نوه، هنوز صدای فریادشان در کوچه میپیچد و گاه و بیگاه بر سر مسائل مختلف دعوا و مرافعه دارند. این نتیجه ی عدم مدیریت و اختلافات در زندگی مشترک است.

امروزه خانواده ها درگیر تعارضات زیاد و مداومی هستند و جز مدیریت کردن آن راهی ندارند. یکی از راه حل هایی که میتوان در حل تعارضات به آن توجه کرد، این است که هنگام به وجود آمدن اختلاف سریع برخورد نکنیم؛ زیرا عکس العمل سریع در موقع اختلافات کار را بدتر میکند. روش های بسیاری وجود دارد تا کمتر در خانواده درگیری به وجود بیاید.

هنگام به وجود آمدن اختلافات، درست رابطه برقرار کردن و درست صحبت کردن بسیار مهم است. وقتی با همسرمان وارد بحث میشویم، باید لحن و صدایمان طوری باشد که بر بیادبی و خشونت دلالت نکند. افرادی که هنگام صحبت کردن صدای خود را بلند میکنند و لحن خشونت آمیزی به خود میگیرند، در طرف مقابلشان حس جبهه گیری به وجود میآورند و صحبت های آنها راه به جایی نمیبرد. همیشه طرز رفتار و گفتار ما باعث میشود که طرف مقابل به ما احترام بگذارد. بی احترامی و بد صحبت کردن در محیط خانواده، احترام همسر و فرزندان را نسبت به ما از بین میبرد.

زن و مرد بعد از ازدواج مسؤولیت بزرگی را بر دوش میکشند، مردی که از هر لحاظ به پدر و مادر خود وابسته است و سعی در داشتن استقلال نمیکند و نمیخواهد روی پای خود بایستد، باید منتظر ایجاد تنش در محیط خانواده باشد. از طرفی دختری که بعد از ازدواج هنوز کاملاً به خانوادگی خود وابسته است و مسائل پیش آمده بین خود و همسرش را مو به مو برای خانوادهاش گزارش میدهد، در محیط خانه با همسرش دچار تعارض میشود. داشتن مسؤولیت و استقلال مانعی برای تعارضات است.

بعضی از افراد به دروغگویی عادت کرده اند و این مسأله جزئی از شخصیت شان شده است. گفتن دروغ هر چند کوچک، اعتماد را از بین میبرد و به دست آوردن اعتماد از دست رفته تقریباً غیر ممکن است. مردی که تا دیروقت بیرون از خانه است و به همسرش میگوید در شرکت کار داشته و همسرش متوجه دروغش میشود، اگر واقعا زمانی برایش کاری پیش بیاید همسرش باور نمیکند. داشتن صداقت و ایجاد اعتماد، از بین برنده ی تعارضات است و هر خانواده ای باید برای حل مشکلات خود راه و روش درستی را انتخاب کند. خانواده هایی که مشکلاتشان را بیان نمیکنند و برای آن راه حلی نمیابند همیشه و در همه حال درگیری دارند که یکی از عواقب این درگیری ها فرار فرزندان از خانه و روی آوردن آنها به بزه کاری است.



فارغ التحصیل در رشته روانکاو و مشاوره هیپنوتراپی تأیید شده از (London University)

توسط

وزارت بهداشت انگلستان

قاضی دادگاههای فرجامی در بیمارستانهای اعصاب لندن

عضو جامعه روانکاو انگلستان استاد تعلیم هیپنوتیزم درمانی و دادن مدرک تأیید شده از کسول هیپنوتراپی لندن

برگزار کننده سمینارهای تجربی و روانکاو

www.advancehypnotherapy.com

Tel: 020 7221 5763

Mob: 07961 447116

10 Harley Street W1

سرریعترین روش روانکاو 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 عادات ناسالم، ترس ها - نگرانی ها، کسب اعتماد بنفس و رفع خجالت، ترک سیگار در یک ساعت، ترمیم غم از دست رفته ها و اتفاقات



خطرات و ریسک های زیست محیطی نیروگاه بوشهر

محسن غفاری

شرایط داخلی ایران در فضای موجود آن، بسیار پر تنش تر از آن است که در سالهای گذشته به آن پرداخته می شد. مذاکرات هسته ای ایران با کشورهای غربی در پی متوقف کردن غنی سازی اورانیوم و یا ادامه دادن آن، به درگیری تبدیل شده و حاصل آن وخامت اوضاع اقتصادی ایران و درماندگی بیشتر مردم برای گذران زندگی ایشان است. از طرفی دیگر خطرات زیست محیطی بوشهر و شهرهای کوچک اطراف نیروگاه موضوعی است که چندی است به آن پرداخته می شود. روزنامه نگاران وبلاگ نویسان بسیاری شروع به فعالیت نمودند تا مردم را از خطرات و ریسک های نیروگاه بوشهر آگاه سازند.

خطرات موجود در سایت هسته ای بوشهر از چند جنبه قابل بررسی است که در زیر به تعدادی از آنها می پردازیم.

تاسیسات اولیه نیروگاه ساخته شده توسط آلمانی ها، در سالهای جنگ ایران و عراق مورد بمباران قرار گرفت و ایران در قراردادی مجدد با روس ها، روی همان منطقه بمباران شده ادامه تاسیسات را بنا کرد.

موضوع بعدی خطر زلزله است که می تواند به دو صورت طبیعی و غیر طبیعی تاسیسات اتمی بوشهر را بلرزاند. نوع طبیعی آن با جابجایی گسل های زمین ممکن است اتفاق بیافتد. با توجه به اینکه ایران و به خصوص منطقه نیروگاه بوشهر در کمربند

زلزله قرار دارد، روی دادن فاجعه ای اسفناک مثل فوکوشیما دور از ذهن نیست. رخ دادن بیش از ۱۲۰ زلزله با مقیاس ریشتر کم یا زیاد در بیست سال گذشته در شهر ها و کشورهای اطراف بوشهر، شاهد این مدعا است.

حتی اگر با جابجایی این گسل های، منابع آب های زیر زمینی به زباله های هسته ای آلوده شوند و آن آب ها در شبکه آب شهر جریان یابد و یا دام های منطقه را آلوده کند، خود پر واضح است که چه خطراتی جامعه را تهدید می کند.

اما زلزله های مصنوعی هم در این مبحث جای می گیرد. هرگونه فعالیتی که باعث لرزش زمین شود مثل بمباران نیز نوعی زلزله به حساب می آید. با توجه به درگیری های حال حاضر دیپلماتیک میان مقامات ایران و اسرائیل و تهدیدهای دو طرف مبنی بر جنگ نظامی، این امکان می رود که با پرتاب موشکی به نیروگاه بوشهر، انفجار آن را و نابود شدن هزاران هزار مردم بی گناه اطراف شهر بوشهر و ساکنان کشورهای همجوار را شاهد باشیم. خطرات، آلودگی ها و بیماری های بعد از اینگونه فاجعه ها و دشواری پاکسازی منطقه از آلودگی را نیز از یاد نبرید.

آلودگی های زیست محیطی ناشی از سوخت نیروگاه و زباله های هسته ای و تنفس هوای آلوده ساکنان اطراف آن، باعث به وجود آمدن بسیاری از بیماری ها و نارسایی های تنفسی و پوستی می گردد که ظاهراً دولت ایران تاکنون این مورد را تا آنجا که بتواند پنهان می کند.

فاجعه چرنوبیل هنوز داغ خود را بر دل هزاران انسان بی گناه گذاشته و با گذشت حدود ربع قرن، ضایعات انسانی و تاثیرات آن بر روی نسل های جدید برجای مانده است.

سوالاتی که اینجا مطرح می شوند این است که آیا ایران از این قمار هسته ای پیروز بیرون می آید؟ و آیا با توجه به ادعاهایش مبنی بر صلح آمیز بودن فعالیت هایش، صلح طبیعت را برای ساکنان و

کودکان نسل های بعدی اش باقی می گذارد یا نه؟ و اگر با یک خطای انسانی و یا یکی از موارد یاد شده انفجاری در سطح چرنوبیل در بوشهر رخ دهد، مسئول این فاجعه چه کسانی خواهند بود؟

به گزارش رویترز در تاریخ ۲۳ ژانویه ۲۰۱۳، هزاران نفر از ساکنان روستاهای اطراف نیروگاه هسته ای بوشهر، نگران سلامت خود و خانواده های خود هستند و این در حالی است مسئولان ذیربط بی توجه به معیارهای استاندارد جهانی، همچنان به فعالیت های خود ادامه می دهند.

روستاییان دو شهر حلیله و بندرگاه، در استشهادی، خواستار رسیدگی به وضع موجود آنان و جلوگیری از هرگونه اتفاق برای خود و خانواده هایشان شدند. ساکنانی که فاصله آنها تا نیروگاه کمتر از چند کیلومتر است و آلودگی ها با جریان باد هم به راحتی به سمت آنان می رود.

از طرفی دیگر کارشناسان روسی اعلام نمودند با توجه به عدم رعایت استانداردهای لازم ایمنی در ساخت و تاسیس نیروگاه بوشهر، هراس آن می رود که یکبار دیگر روسیه متهم به ایجاد فاجعه هسته ای دیگری نظیر چرنوبیل شود. از آنجا که روسیه در بازسازی و شروع کار فعالیت های هسته ای در بوشهر، کاملاً با ایران همکاری کرده است، نگرانی آن را دارد که اینبار فاجعه ای عظیم تر فاجعه چرنوبیل به بار بیاورد و وجهه جهانی خود را یکبار دیگر مخدوش نماید.

سران کشورهای عربی حوزه ی خلیج فارس نظیر، عربستان سعودی، بحرین، کویت، امارات متحده عربی، قطر و ... نیز با توجه به نزدیکی کشورهانشان با نیروگاه هسته ای بوشهر، نگرانی خود را از خطرات موجود در نیروگاه و سلامت مردم خود ابراز داشتند و سرسختانه تلاش می کنند. همه ی این موضوعات مسائلی هستند که در طرح آن باید از تمامی کارشناسان کمک خواست تا با بررسی این خطرات، راهکارهای مناسب برای جلوگیری از وقوع هرگونه بحران را اندیشند.

غرامت شرکت شل به یک کشاورز نیجریه ای

دادگاهی در شهر لاهه شکایت یک کشاورز نیجریه ای علیه شرکت نفتی شل را وارد دانسته و این شرکت را به پرداخت غرامت محکوم کرد. براساس رای قضات دادگاه، شرکت شل لوله های نفتی را آنگونه که باید در برابر خرابکاری محافظت نکرده و آلودگی نفتی خسارتی را به مزرعه این کشاورز وارد آورده است. با این حال دادگاه شکایت چهار کشاورز دیگر را علیه این شرکت نفتی وارد ندانست. پنج کشاورز نیجریه ای به همراه یک گروه حمایت از محیط زیست به نام «دوستان زمین» از شرکت شل به دلیل عدم رسیدگی کافی به لوله های نفتی و عدم محافظت از آنان به دادگاه شکایت کرده بودند.

این کشاورزان مدعی آن بودند که نشت نفت موجب به بار آوردن خرابی در مزارع و در نتیجه ناتوانی آنان از تأمین نیازهای اولیه خانواده شان شده است. کارشناسان حقوقی احتمال می دهند که رای صادر شده از سوی دادگاه شکایت های بین المللی دیگری را علیه شرکت شل به همراه داشته باشد. به گفته یکی از مسئولان ارشد شرکت شل تمهیدات محافظتی تنها در یک مکان رعایت نشده که در این میان این امر رخ داده و آلودگی ها برطرف شده اند. با این همه، گروه دوستان زمین مدارک و شواهد ارائه شده از سوی شرکت شل را در جریان دادرسی بسیار ضعیف دانسته و اعلام کرده است که نسبت به رد چهار شکایت دیگر تقاضای تجدیدنظر خواهد کرد. آلودگی دلتای نیجریه به دلیل نشت نفت در فاصله سال های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۷ رخ داده و موجب مرگ هزاران گونه دریایی و وارد شدن خسارت های فراوان به زمین های زراعتی شد.

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

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

کلاس های دف، تنبک
موسیقی کودک، رقص و
خطاطی

جهت بزرگسالان و
نوجوانان
توسط استادان مجرب

تلفن تماس: 07846 508 534

Web: www.andishehschool.org.uk

Email: info@andishehschool.org.uk

زیر نظر بانک مرکزی
صرافی
شرافی
Under License Number
12502332

WESTERN
UNION
MONEY TRANSFER

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



کره شمالی؛ آخرین کشور نقشه گوگل



این پروژه ۲۰ روز پس از سفر «اریک اشمیت» به «پیونگ‌یانگ» کار خود را آغاز کرده است

کره شمالی نیز به نقشه گوگل افزوده شد. با وجود آنکه کره شمالی با آدرس اماکن جغرافیایی خود مثل اطلاعات محرمانه رفتار می‌کند، نقشه گوگل براساس دانسته‌های موجود تنظیم شده و قابل تصحیح و تکمیل است. تا پیش از آن اگر کسی قصد داشت با نقشه گوگل سفری به کره شمالی بکند، با منطقه‌ای خالی مواجه می‌شد، چون نظام حاکم بر کره شمالی درهای خود را به روی جهان بسته است و حتی حاضر به دادن اطلاعات ساده در مورد محل یک هتل برای نقشه اینترنتی دنیا هم نیست. اما اکنون گوگل نه تنها برخی از اماکن عمومی این کشور، نظیر راه‌ها، هتل‌ها و بیمارستان‌ها را روی نقشه خود مشخص کرده که محل برخی اردوگاه‌های کار اجباری این کشور را نیز روی نقشه معلوم ساخته است. این پروژه توسط تعدادی از نقشه‌کش‌های داوطلب انجام شده است که از منابع اطلاعاتی مختلف برای مشخص کردن محل اماکن گوناگون در کره شمالی بهره برده‌اند. این پروژه حالت «ویکی» دارد و افراد می‌توانند اطلاعات داده شده را تکمیل یا تصحیح کنند. پروژه ساخت نقشه یک کشور توسط داوطلبان پیش از این برای افغانستان و برمه انجام شده بود، اما این اولین بار است که داوطلبان همگی خارج از محل مورد بررسی هستند. این گروه داوطلب کار خود را از سال ۲۰۰۹ آغاز کرد. کره شمالی آخرین کشوری بود که در نقشه گوگل وارد شد. پیش از این نقشه‌ای کامل‌تر از این درباره کره شمالی وجود داشت، یعنی نقشه «کورتیس ملوین» که حتی جزئیات بیشتری را در بر می‌گیرد. «ملوین» وبلاگی درباره وضعیت اقتصادی کره شمالی نوشته است. او سال‌هاست که با استفاده از راه‌های مختلف موقعیت جغرافیایی مکان‌هایی نظیر مقبره‌ها، کارخانه‌های نساجی، استودیوهای فیلم و حتی مکان‌هایی مشکوک به تربیت جاسوس را در نقشه خود مشخص می‌کند. این پروژه ۲۰ روز پس از سفر «اریک اشمیت» مدیر اجرایی گوگل به «پیونگ‌یانگ» کار خود را آغاز کرد. «اشمیت» هشتم ژانویه به مرکز کامپیوتر دانشگاه «کیم ایل سونگ» در پیونگ‌یانگ وارد شد؛ جایی که دانشجویان کره شمالی در آن حاضر بودند تا به او نشان دهند حتی در بسته‌ترین کشور جهان نیز از موتور جست‌وجوگر گوگل استفاده می‌شود. تاثیر مثبت کره شمالی بر نقشه گوگل هنوز مشخص نیست، چون دسترسی به اینترنت در این کشور تنها برای گروه‌هایی خاص ممکن است. حتی در دانشگاه محل بازدید «اشمیت» دانشجویانی که اجازه استفاده از سالن اینترنت دانشگاه را داشتند مجبور بودند از مراحل امنیتی بگذرند. نشریه اینترنتی هفته‌نامه آمریکایی «نیویورکر» در مقاله‌ای به رابطه بین نمایش نقشه کره شمالی در گوگل و قدرت سیاسی در این کشور می‌پردازد. نکته جالب در مقاله «نیویورکر» این است که می‌گوید نقشه کره شمالی به یاد ما می‌آورد که چقدر هنوز درباره این کشور اطلاعات نداریم: «چقدر هنوز نمی‌توانیم ببینیم» اریک اشمیت بلندمرتبه‌ترین فرد عرصه اقتصاد و تکنولوژی آمریکاست که از کره شمالی دیدار کرده است. گفته می‌شود او کسی است که گوگل را به یک موتور جست‌وجوگر غول‌پیکر جهانی تبدیل کرده است. کمپانی گوگل هم‌اکنون در ۴۰ کشور دفتر دارد.

اودیسه فضایی حیوانات!

تا به حال حیوانات زیادی سفر فضایی را تجربه کرده‌اند سوسک، کرم، موش و میمونی که اخیراً کشورمان به فضا پرتاب کرد تنها حیواناتی نیستند که این سفر پرماجر را تجربه کرده‌اند. مجله «پاپولار ساینس» به تازگی فهرستی از حیوانات فضانورد را منتشر کرده‌است؛ از سگ و گربه گرفته تا میمون و عنکبوت و موجوداتی تک‌سلولی که سال‌ها قبل سفری فضایی را تجربه کرده‌اند. برخی از آنها قربانی پژوهش‌های فضایی شدند و در جریان این سفر جان خود را از دست دادند و بعضی از آنها سالم به زمین بازگشتند. کشورهایی همچون آمریکا، اتحاد جماهیر شوروی و فرانسه از جمله کشورهایی هستند که حیوانات مختلفی را به فضا پرتاب کرده‌اند. در این میان میمون‌ها اولین حیواناتی بودند که توانستند این سفر پرماجر را تجربه کنند.

اولین سفر حیوانی به فضا

اولین عملیات فرستادن حیوانات به فضا را ایالات متحده آمریکا انجام داده است. در اولین عملیات ارسال حیوانات به سفر فضایی، دو میمون در سال ۱۹۵۹ با موشکی موسوم به «ژوپیتِر» و با حداکثر سرعت ۱۰ هزار مایل در ساعت به سفری ۳۶۰ مایلی رفتند. آنها ۹ دقیقه را در شرایط بی‌وزنی خارج از جو گذراندند و سپس سالم به زمین بازگشتند. یکی از این میمون‌ها چهار روز بعد و در جریان عمل جراحی برای خارج کردن سنسورها از بدنش درگذشت اما میمون دیگر توانست ۲۵ سال پس از سفر فضایی خود زنده بماند، تا اینکه سرانجام در نوامبر ۱۹۸۴ در مرکز فضایی ایالات متحده از دنیا رفت.

اولین حیوان قربانی سفر فضایی احتمالاً حدس زده‌اید که بعد از آمریکا، کدام کشور به فکر سفر فضایی حیوانات افتاد. یک سال پس از سفر فضایی دو میمون آمریکایی، اتحاد جماهیر شوروی



دست به کار شد و در ماه آگوست ۱۹۶۰، سگی را به فضا فرستاد. ظاهراً شانس با «لایکا» همراه نبود چون او سگ ولگردی بود که همه وقتش را صرف پرسه زدن در خیابان‌ها و بین آدم‌ها می‌کرد. «لایکا» در این سفر جان خود را از دست داد، اما نامش به عنوان یک قهرمان ثبت شده است. پس از آن شوروی سگ‌های بیشتری را به سفر فضایی فرستاد و بیشتر آنها سالم به زمین بازگشتند. شوروی همچنین در جریان پژوهش‌های فضایی خود ۴۴ موش و ۱۵ بسته پر از حشرات و گیاهان را هم روانه سفرهای فضایی کرد.

میمون‌ها مسافران دوباره فضا گویا میمون‌ها را باید مسافران همیشگی فضا نامید. بعد از اینکه قرعه اولین سفر فضایی به نام آنها درآمد، در ژانویه سال ۱۹۶۱ آمریکا بار دیگر یک میمون را روانه فضا کرد. این میمون، موسوم به «هام» در آن زمان چهار ساله بود و در این سفر ۱۵۷ مایلی که با حداکثر سرعت ۵۸۵۷ مایل در ساعت انجام شد، زنده ماند و سالم به زمین برگشت. این یکی از مهم‌ترین سفرهای فضایی حیوانات بود، چون پس از آن بود که راه برای اولین سفر فضایی انسان‌ها باز شد. اولین فضانورد آمریکایی در ماه می ۱۹۶۱

رهسپار فضا شد. «هام» پس از این سفر به باغ وحش واشنگتن منتقل شد و تا سال ۱۹۸۰ در همانجا زندگی کرد. سپس به باغ وحش «کارولینای شمالی» رفت و سه سال بعد درگذشت.

تام و جری در فضا!

فرانسوی‌ها در اکتبر سال ۱۹۶۳ در اولین تلاش پژوهشی خود مجموعه‌ای از حیوانات شامل موش، گربه و سگ را به فضا فرستادند. یکی از گربه‌هایی که فرانسه به فضا فرستاد، «فلیکس» نام داشت که از این سفر فضایی جان سالم به در برد. روی جعبه این گربه الکترونی نصب شده بود که وضعیت مغز او در جریان سفر را به زمین مخابره می‌کرد. در فرانسه برای یادبود فلیکس تمبری طراحی شده که عکس او و موشکی که حاملش بوده بر آن نقش بسته است. تجربه گربه، مختص فرانسوی‌هاست و ناسا هم هرگز گربه‌ای را به سفر فضایی نفرستاد. «هکتور» هم نام موشی است که فرانسوی‌ها به فضا فرستادند. عکس، این دو فضانورد را در کنار هم نشان می‌دهد.

۱۰۰ روز تیندن تار در ایستگاه فضایی! پس از فرود موفقیت‌آمیز «آپولو ۱۱» روی کره ماه، پژوهش‌های فضایی آمریکا روی حیوانات، با تغییری اساسی، به محموله‌های بیولوژیکی خلاصه شد. اما طرح پیشنهادی یک دانش‌آموز در سال گذشته توجه بسیاری از متخصصان این حوزه را جلب کرد. این طرح قرار بود بررسی کند که آیا یک عنکبوت می‌تواند پس از تجربه طولانی شرایط بی‌وزنی، همچنان مهارت‌های خود را در شکار حشرات حفظ کند یا نه. عنکبوتی موسوم به «نفریتی» که پس از ۱۰۰ روز زندگی در ایستگاه فضایی بین‌المللی به زمین بازگشته بود، نشان داد که این مهارت‌های غریزی حتی پس از سفر فضایی و تجربه بی‌وزنی هم از دست نمی‌روند. این عنکبوت مدت کوتاهی پس از بازگشت به زمین، در یک موزه تاریخ طبیعی در آمریکا درگذشت.



موسسه حسابداری فاطمی

کلید 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 فرهنگی 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 گردشاهی برنامه ریزی شده را برگزار می 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: تیمر رود

Nearest Underground Station is Latimer Road

(Hammersmith & City Line and Circle Line)

اتوبوس: ۲۹۵ و ۳۱۶

ایستگاه اتوبوس: ویل شام استریت
Bus Stop: Willsham Street



خاموش یا روشن؟ مساله این است

امیر عصارى



بزرگ ترهای ما می گفتند مهتابی را زیاد خاموش و روشن نکنیم! چرا که خاموش و روشن شدن دائم از طول عمر مفید آن کم می کند و مهتابی می سوزد. لوازم الکترونیک و برقی زیادی وجود دارد که خاموش و روشن کردن متوالی آنها موجب کاهش عمر مفیدشان می شود. رایانه ها این

روزها به عضوی جدایی ناپذیر در هر خانواده تبدیل شده است و همچون یخچال و اجاق گاز در هر خانه ای می توان یکی از آنها را مشاهده کرد. بسیاری از کاربران رایانه نیز با این سوال مواجهند که رایانه خود را طی روز خاموش کنند یا آن را روشن و به حال خود رها کرده یا از وضع آماده باش در آن استفاده کنند؟ به عقیده برخی کاربران، روشن گذاشتن رایانه موجب فرسودگی قطعات آن شده و منبع تغذیه، پردازشگر، بورد اصلی و... بی دلیل و کاملاً بیهوده مستهلک می شود. از طرفی، برخی کاربران نیز بر این باورند با هر بار روشن کردن رایانه، یک جریان قوی الکتریسیته وارد قطعات سخت افزاری شده و این جریان برق ورودی، همچون یک شوک الکتریکی عمل می کند. این شوک هرچه کمتر باشد، قطعات از طول عمر بیشتری برخوردار خواهند بود! نظر شما در این باره چیست؟ فکر می کنید روشن ماندن رایانه برای حفظ طول عمر قطعات مناسب است یا خاموش و روشن کردن متوالی آن؟

• پرسش بی پاسخ

متأسفانه هنوز پاسخ روشنی برای این سوال یافت نشده است! اما باتوجه به نوع رایانه مورد استفاده، نیاز کاربر از رایانه و چگونگی پیکربندی آن، می توان به مواردی توجه کرد تا کمک بسیاری خوبی برای تصمیم گیری در این زمینه باشد. برخی از این شرایط عبارت است از:

• دلایلی برای روشن گذاشتن رایانه

یکی از مزایایی که روشن گذاشتن رایانه به همراه دارد این است که می توانید براحته عملیاتی همچون نصب اصلاحیه های نرم افزاری، بررسی هارد دیسک از نظر ویروس و مرتب سازی سکتورهای هارد دیسک را طبق زمان بندی و در مواقعی که رایانه را مورد استفاده قرار نمی دهید به انجام برسانید. روشن گذاشتن رایانه پس از اتمام ساعت کاری در شرکت ها و سازمان ها، این امکان را برای مسئولان فناوری اطلاعات فراهم می کند تا کارهای مورد نیاز روی رایانه ها را طبق زمان بندی از پیش تعیین شده روی آنها به انجام برسانند.

از دیگر مزیت های روشن ماندن رایانه، توانایی در اجرا و اجرانشدن برنامه ها بدون نیاز به روشن کردن رایانه و صرف زمان برای بوت شدن سیستم عامل و برنامه هاست. همچنین شما می توانید برای کاهش مصرف انرژی، رایانه را در حالت Sleep قرار دهید تا علاوه بر کاهش محسوس مصرف انرژی، فعالیت ها در حافظه رم رایانه ذخیره شده و هنگام خروج از این حالت دوباره همه چیز بدون نیاز به بوت شدن و... در اختیار شما قرار گیرد.

• دلایلی برای خاموش کردن رایانه

شاید دلایلی که برای روشن گذاشتن رایانه قید شده است برای کاربران خاص رایانه مفید باشد، اما دلایلی که برای خاموش کردن رایانه عنوان

می کنیم، برای بسیاری از کاربران مفید بوده و ممکن است دلایل قانع کننده تری باشد. برخی از این دلایل عبارت است از:

بسیاری از قطعات رایانه بویژه آنهایی که دارای حرکت یا چرخش است - همچون فن و هارد دیسک - طول عمر مفیدی طبق مدت زمان کارکردشان دارند. به عنوان مثال، طول عمر مفید یک فن ممکن است برابر با ۵۰ هزار ساعت باشد، در صورتی که رایانه شما بدون استفاده روشن بماند باز هم فن و هارد دیسک رایانه فعال است و این فعال بودن این معنی را می دهد که عمر مفید باقیمانده آنها در حال کاهش است.

همچنین مصرف انرژی هنگام روشن بودن رایانه نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. هنگامی که رایانه شما مورد استفاده قرار نگیرد انرژی کمتری مصرف می شود، اما اگر بخواهیم این میزان مصرف انرژی را با وضع خاموش رایانه مقایسه کنیم، باز هم مصرف انرژی بسیار زیاد است. به عنوان مثال اگر در طول شبانه روز به مدت چهار ساعت رایانه را مورد استفاده قرار می دهید و ۲۰ ساعت آن را بدون استفاده روشن می گذارید، میزان مصرف انرژی که در مدت یک ماه به خاطر انجام این کار هدر می رود بسیار زیاد است.

• روشن یا خاموش؟

نتیجه این که روشن گذاشتن رایانه یا خاموش کردن آن، موضوعی کاملاً شخصی است و باتوجه به نوع رایانه مورد استفاده و نوع خدمات یا سرویسی که ارائه می کند، متفاوت است. اما اگر نظر ما را بخواهید پیشنهاد می کنیم در مواقعی که نیازی به رایانه ندارید، آن را خاموش کنید. البته این نکته را فراموش نکنید که منظور ما از نیاز نداشتن به رایانه معادل حداقل یک تا دو ساعت زمان است و اگر می خواهید ده دقیقه یا حتی ۳۰ دقیقه دیگر مجدداً رایانه را مورد استفاده قرار دهید، پیشنهاد می کنیم از قابلیت Sleep یا

Standby کمک بگیرید.

دلیل پیشنهاد ما به خاموش کردن نیز این است که علاوه بر کاهش مصرف انرژی و کمک به محیط زیست، عمر مفید قطعاتی که با چرخش و حرکت سر و کار دارد هم کاهش نمی باید و حتی در مواردی مشاهده شده است که دائم روشن بودن رایانه ممکن است مشکلاتی را در اجرای برنامه ها و حافظه رایانه ایجاد کند. البته این شرایط برای بسیاری از رایانه های امروزی به وجود نمی آید. به عنوان مثال بسیاری از رایانه های مک، این قابلیت را دارد تا بدون کوچک ترین مشکلی برای چند هفته بی نیاز از خاموش شدن به طور کامل پایدار و سریع به انجام درخواست های شما بپردازد. اگر در محل کارتان وقت زیادی را به کار با رایانه می پردازید و نمی توانید زمانی را به روزرسانی نرم افزارها و نصب اصلاحیه های ویندوز و ویروس یابی اختصاص دهید، پیشنهاد می کنیم یک ماه در میان، رایانه خود را شب ها روشن بگذارید تا این فعالیت ها در زمانی که از رایانه استفاده نمی کنید روی آن انجام شود. همچنین برای جلوگیری از بروز مشکلات بر اثر روشن ماندن رایانه نیز می توانید هفته ای یکبار آن را راه اندازی مجدد (Restart) کنید.

توجه: اگر به دنبال پاسخ این پرسش برای تلفن همراهتان هستید، پیشنهاد می کنیم چنانچه تلفن همراهتان مجهز به سیستم عامل اندروید است حداقل هفته ای یکبار آن را خاموش و روشن کنید. این کار موجب می شود حافظه اشغال شده تلفن همراه توسط برنامه های فعال، خالی شده و سرعت عملکرد برنامه ها در تلفن همراه شما افزایش یابد. در صورتی که تلفن همراهتان مجهز به سیستم عامل iOS است نیازی به انجام این کار ندارید؛ چرا که این سیستم عامل به گونه ای طراحی شده است که فعال بودن همیشگی آن مشکلی را در عملکرد سیستم عامل به وجود نخواهد آورد.

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

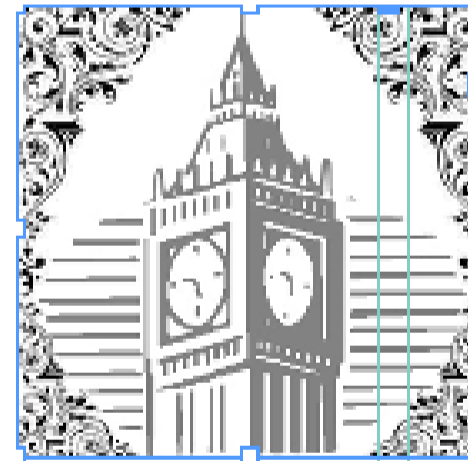
مغازه خالی در ناحیه Friern Barnet برای هرگونه شغل A1-A3 با لیز طولانی اجاره ۱۵۰۰۰ پوند

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



شاه گمشده انگلستان پیدا شد



بیش از ۵۰۰ سال پس از مرگ در یک جنگ، دانشمندان دوشنبه ۱۶ بهمن ماه اسکتی که تابستان گذشته در شمال انگلستان کشف شده بود را متعلق به شاه ریچارد سوم، پادشاه قرون وسطی در بریتانیا دانستند. محققان اعلام کردند دی ان ای استخوان‌هایی که از زیر خرابه‌های یک صومعه قدیمی پیدا شده بود با نوادگان خواهر این پادشاهان تطابق دارد.

ریچارد سوم پادشاهی است که شکسپیر وی را به عنوان حاکمی مستبد و آدمکش توصیف کرده بود که دو برادرزاده خود را به منظور جلوس به تخت به قتل رساند. وی سلطنتی توأم با قتل و وحشت ایجاد کرد و در نبرد بوسورث توسط هنری تئودور کشته شد.

ریچارد باکلی رئیس گروه باستان‌شناسان این حفاری اظهار داشت: به ندرت پیش آمده نتایج یک تحقیق علمی به قدری مهم باشد که همه در انتظار آن باشند. این استخوان‌ها بدون هیچ تردیدی متعلق به ریچارد سوم از خانواده سلطنتی پلانتاژنت انگلیس است.

این اعلام هیجان انگیز به جست‌وجوی عده‌ای از محققان برای یافتن جسد ریچارد سوم که پیشرفت آن‌ها به دقت توسط رسانه‌های بین‌المللی دنبال شده بود، پایان داد.

در محلول ته نشین شوند. این ماده شیمیایی دلفتیباکتین نام گرفت. پژوهشگران احتمال دادند که ژنهایی که شناسایی کرده‌اند در تولید دلفتیباکتین دخالت داشته باشند و آن را از سلول خارج کردند. اسیدواران‌ها، شاید با ته‌نشین کردن طلا در محلول، مانع از ورود آن به سلول خود می‌شوند. ولی ماگاری می‌گوید که این احتمال وجود دارد که اسیدواران‌ها از شیوه‌های دیگری هم برای جدا سازی طلا از محلول استفاده کنند تا این طلا دیواره‌هایشان را تخریب نکنند.

ریت می‌گوید که کار ماگاری «کار ما را به خوبی تکمیل کرده است». ممکن است این دو باکتری در یک همزیستی زندگی کنند که در آن، دلفتیباکتین سطح طلا را محلول می‌کند تا اندازه‌ای پایین می‌آورد که در آن هر دو گونه بتوانند زندگی کنند.

به گفته ریت، شاید یک تب طلا با استفاده از میکروب‌ها هم رخ دهد. دلفتیباکتین را می‌توان برای تولید کاتالیزورهای نانو ذرات طلا از خیلی از واکنش‌های شیمیایی به کار برد، یا برای ته‌نشین کردن طلا موجود در پساب‌های معادن از آن استفاده کرد. ریت می‌گوید: «ایده می‌تواند این باشد که یک باکتری یا متابولیت را به پساب اضافه کرده و آن را به مدت چند سال به حال خود رها کنیم، و بعد به دنبال قطعات بزرگ‌تر طلا بگردیم».

ماگاری این کاربردها را جدی‌تر گرفته است: او حقوق معنوی دلفتیباکتین را برای خود ثبت کرده است. ولی تاکید می‌کند که بیشتر به درک خصوصیات شیمیایی این متابولیت علاقه‌مند است: «آرزویم این است که روزی بتوانم بگویم که اینجا در کانادا، ما هر روز چندین کیلو طلا تولید می‌کنیم».

کننده را در مورد استفاده باکتری از ذرات طلا کشف کرد. در چندین سایت که هزاران کیلومتر از هم فاصله داشتند، او و گروهش یک باکتری به نام Cupriavidus meal- liduran یافتند که در بیوفیلیم‌هایی روی ذرات طلا زندگی می‌کردند. این باکتری طلا را محلول را با گردآوری آن در نانو ذرات خنثی در داخل سلول خود، سم‌زدایی می‌کند؛ ریت و گروهش ده گذشته را به بررسی چگونگی آن گذراندند، اما نتیجه نهایی خود را منتشر نکرده‌اند.

برخی از این بیوفیلیم‌ها حاوی یک نوع دوم باکتری هم بودند: Delftia acidovar. ناتان ماگاری، زیست شیمی‌دان دانشگاه مک‌مستر همیلتون کانادا، به همراه گروهش این گونه را در حضور یک محلول طلا رشد دادند و دریافتند که کلنی‌های باکتری با هاله‌های تیره‌ای از نانو ذرات طلا احاطه می‌شوند. پژوهشگران نتیجه گرفتند که اسیدواران‌ها به جای این که مانند باکتری‌های نوع اول طلا را در داخل سلول جمع کنند به نحوی ذرات طلا را در خارج از دیواره سلول تولید می‌کردند.

ژن‌های طلا با استفاده از تحلیل‌های زیست شیمیایی و ژنتیک، پژوهشگران یک سری از ژن‌ها و یک متابولیت شیمیایی را کشف کردند که مسئول ته‌نشین شدن طلا بودند. باکتری‌هایی که به گونه‌ای مهندسی شده بودند که ژن‌ها را نداشته باشند دیگر هاله‌های تیره تشکیل ندادند، و رشد آنها در غیاب طلا متوقف شد. گروه همچنین یک ماده شیمیایی تولید شده توسط باکتری مهندسی ژنتیک نشده را جداسازی کردند که باعث می‌شد ذرات طلا

کشف میکروبی که به اندازه طلا ارزش دارد



جستجوگران طلا شاید یک روز به جای بیلچه و الک، از ظرف‌های کشت میکروب استفاده کنند؛ چراکه باکتری جدیدی کشف شده که ذرات طلا را از محلول جداسازی کرد و ته‌نشین می‌کند.

مجید جویا: جستجوگران طلا شاید یک روز به جای بیلچه و الک، از ظرف‌های کشت میکروب استفاده کنند. در مقاله‌ای که به تازگی در نیچر منتشر شده، ادعا شده که یک گونه خاص از باکتری، قطعه‌های کوچک طلا ایجاد می‌کند تا به رشد آن در محلول‌های سمی این فلز گرانبها کمک کند.

فرانک ریت، میکروبیولوژیست دانشگاه آدلاید استرالیا که بر روی باکتری‌های پردازش کننده طلا تحقیق می‌کند، می‌گوید که روزی می‌توان از مولکولی که این باکتری استفاده می‌کند، برای گردآوری طلا از پسماند معادن استفاده کرد.

تقریباً ده سال پیش، ریت اولین شواهد قانع

ساتلایت 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

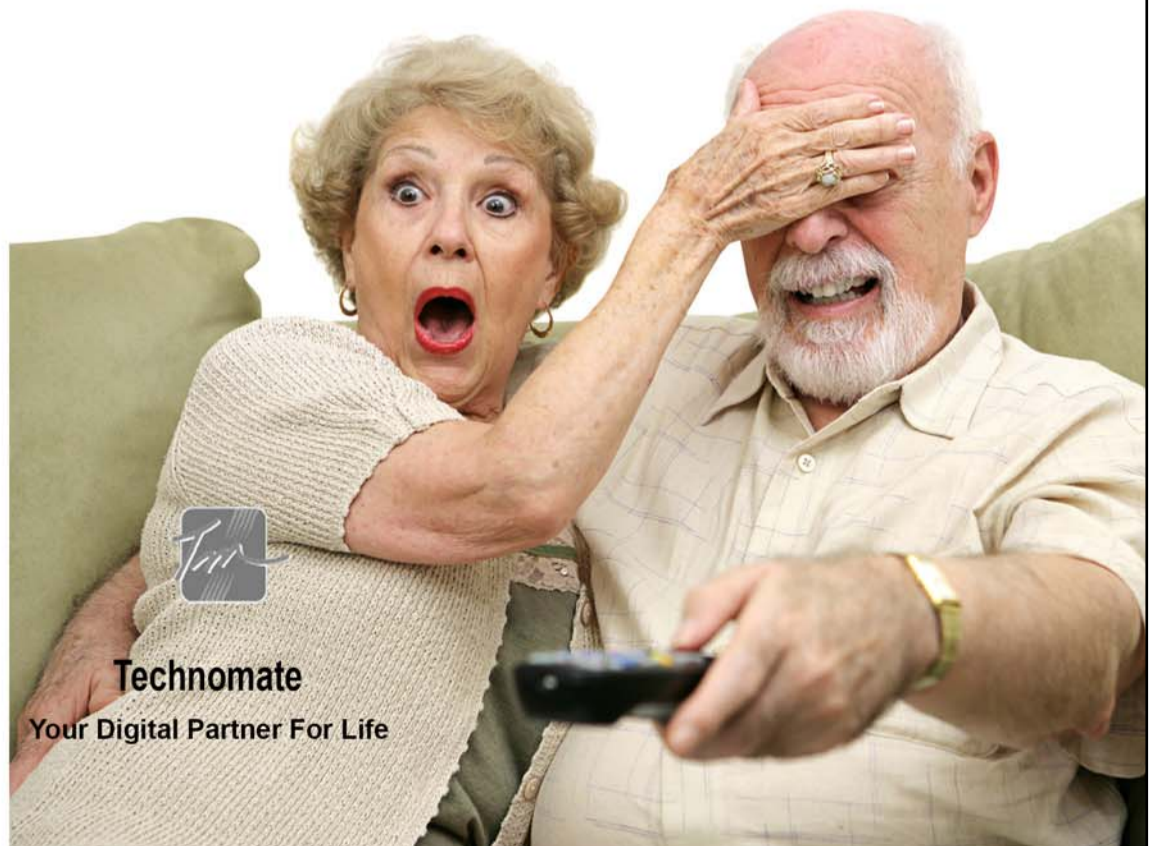
نصب و تبدیل سیستم ثابت و موتورایزر
جهت دریافت هزاران کانال افغانی، فارسی
کردی، عربی، ترکی و اروپایی

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

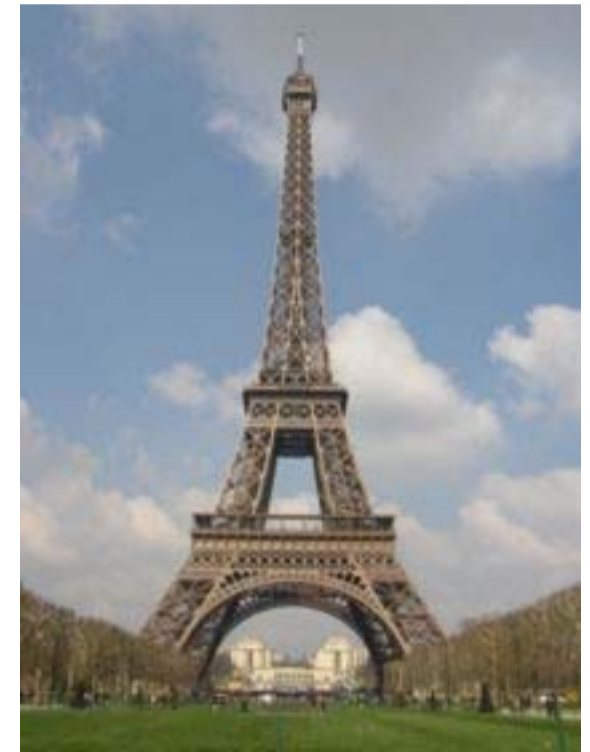
Your Digital Partner For Life



پاریس؛ شهر هنر و مد

پاریس، یکی از زیباترین شهرهای دنیا، یکی از پرجمعیت ترین و مهم ترین شهرهای اقتصادی اروپا است. مردم پاریس سبک و سیاق خاص خود را برای زندگی دارند. حدود ۴۵ میلیون نفر سالانه به این شهر زیبا سفر می کنند و لحظه های خاطره انگیزی برای خود رقم می زنند. زیباترین موزه ها، پارک ها و ساختمان ها در پاریس قرار دارند. جالب است بدانید سازمان مشهور یونسکو نیز در پاریس مستقر است. پاریس فرهنگ قوی و پیشینه غنی دارد و از هر نظر، تحصیل، تفریح، امکانات، سیاسی، مد، رسانه و علم موفق ظاهر شده است.

یکی از دلایل شهرت پاریس را می توان سیستم حمل و نقل شهری آن، به ویژه مترو دانست. مترو مهم ترین نقش را در جابه جایی مسافرها در این شهر ایفا می کند. اگر قصد مسافرت به شهر پاریس را دارید، باید بدانید هتل ها و مسافرخانه های متنوع با قیمت های متفاوت در این شهر وجود دارند. هر مسافری با توجه به بودجه



خود می تواند هرکدام از اقامت گاه های موردنظرش را کرایه کند. از جمله جاذبه های گردشگری این شهر رویایی، مواردی هستند که در زیر آنها را معرفی کرده ایم.

برج ایفل

برج ایفل نماد شهر پاریس است. است فردی برای تفریح و گردش به فرانسه مسافرت کند اما از برج ایفل دیدن نکند. ساخت این برج فلزی در سال ۱۸۸۷ آغاز و در سال ۱۸۸۹ میلادی پایان یافته است. نام آن نیز از سازنده اش یعنی گوستاو ایفل گرفته شده است. برج ایفل برای بزرگداشت صدمین سالگرد انقلاب فرانسه ساخته شد. برج ایفل جزو یکی از عجایب هفت گانه دنیا نیز هست زیرا در آن زمان با امکانات محدود چنین برجی به این بلندی ساخته شده است، بسیار ارزش دارد. این برج در میدان شان دومارس در نزدیکی رود سن در شهر پاریس قرار دارد و با ارتفاع حدود ۳۲۴ متر، بلندترین برج کشور فرانسه است. مهم نیست کجای پاریس قرار دارید، از بس این برج بلند است، از همه جا به خوبی دیده می شود. تا سال ۱۹۳۰ میلادی، این برج، بلندترین برج دنیا نیز به شمار می رفت. شاید جالب باشد بدانید هر ۷ سال یک بار با مصرف ۵۰ تن رنگ، ظاهر این برج را به تمیزترین حالت ممکن نگه می دارند.

کلیسای جامع نوتردام

میان همه جاذبه های گردشگری شهر پاریس، کلیسای جامع نوتردام جذابیت بسیاری میان گردشگران دارد. این کلیسا در نزدیکی رود سن در مرکز پاریس قرار دارد و از زیباترین کلیساهای اروپا با قدمتی بیش از هفتصد سال است. سالانه بیش از ۱۰ میلیون نفر از این کلیسا دیدن می کنند. کلیسای جامع نوتردام، یکی از چشم نوازترین معماری های ساختمانی را در شهر پاریس و شهرت بین المللی دارد. نوتردام در زبان فرانسه به معنای «بانوی ما» است. نوتردام دو برج دوقلو با ارتفاع حدود ۷۰ متر دارد. ناقوس کلیسا در برج سمت راست تعبیه شده است و برای رسیدن به آن باید حدود ۲۰۰ پله سنگی را بالا رفت. جالب است بدانید که این ناقوس، بزرگ ترین ناقوس کلیسای جهان است و حدود ۱۳ تن وزن دارد. در حیاط کلیسای جامع کاتولیک ها، یکصد مجسمه سنگی از

پادشاهان فرانسه و مجسمه هایی از مسیح مصلوب، مریم مقدس، کنده کاری ها، نقاشی روی چوب و دیوار و تصاویری از مسیح در همه جای سالن داخلی کلیسا قرار دارند. کلیسای نوتردام را «بانوی پاریس» نیز می نامند. داخل این کلیسا به قدری زیبا، عظیم و شگفت آور است که انسان تصور می کند وارد قصری عظیم شده است.

موزه لوور

موزه لوور پاریس در سال ۱۷۳۹ میلادی تاسیس شده و یکی از پربازدیدترین موزه های فرهنگی جهان است. در موزه لوور بیش از ۳۵ هزار اثر هنری در ۸ بخش مجزا نگهداری می شوند. شاید جالب باشد بدانید، موزه لوور در زمان امپراطوری، موزه ناپلئون نام داشته است زیرا ناپلئون در زمان کشورگشایی غنایم بسیاری به پاریس می آورد و همین باعث شد تا لوور امروزه یکی از مشهورترین موزه های جهان شود. بیشتر آثاری که در موزه لوور نمایش داده می شود در زمینه فرهنگ، تاریخ و هنر است. این موزه نه تنها برای آثار هنری بلکه خود ساختمان و بنای آن نیز دیدنی و جالب توجه است. از جمله آثار موجود در این موزه می توان به تابلوی مونا لیزا اثر داوینچی اشاره کرد.

زیباترین و شگفت انگیزترین قسمت موزه لوور، ورودی آن است. پی پیرامید، به طرز زیبایی به صورت هرمی شیشه ای طراحی شده است و گویا به بازدیدکننده ها خوش آمد می گوید. چندان بیراه نیست اگر بگوییم بیشتر گردشگران برای دیدن پی پیرامید به موزه لوور می رود. البته این حرف به این معنا نیست که خود موزه چیز در خور تماشایی ندارد.

خیابان شانزه لیزه

از جمله مشهورترین مناطق دیدنی پاریس باید به خیابان شانزه لیزه اشاره کرد. شاید به ظاهر شانزه لیزه فقط یک خیابان ساده به نظر برسد اما در واقع مملو از کافه ها و مغازه های بسیار شیک، زیبا و جالب توجه است. این خیابان، شیک ترین و البته مشهورترین خیابان پاریس به شمار می رود. معنی شانزه لیزه که ریشه یونانی دارد، «بهشت روی زمین» است. ما هم در تهران خیابانی به نام شانزه لیزه داریم. البته تفاوت این دو خیابان با هم از زمین تا آسمان است. شانزه لیزه میان خیابان شارل دوگل و میدان کنکور واقع شده است. طول این خیابان حدود ۲ کیلومتر است. گران ترین برندها در خیابان شانزه لیزه شعبه دارند. بهترین رستوران ها و کافه ها را می توان در این خیابان پیدا کرد. پارک ها و گل کاری های این خیابان نیز از جمله جاذبه های آن هستند. یعنی علاوه بر سالن های سینما و تئاتر، کافه و رستوران، فضاهای سبز و پارک های سرسبزی دارد که مکان های خوبی برای تفریح و استراحت به شمار می روند.

پل نوف

وقتی صحبت از جاذبه های معماری شهر پاریس به میان می آید، نمی توان پل نوف (Pont Neuf) را نادیده گرفت. این پل، روی رودخانه سن واقع شده و بزرگ ترین نشانه معماری زیبای فرانسوی است. این پل، یکی از قدیمی ترین سازه های کشور فرانسه است که در سال ۱۶۰۴ میلادی ساخته شده و در طول تاریخ تغییرات چندانی نکرده است.

این پل، دو رودخانه گوش و دروایت را به هم وصل می کند و در سمت غربی جزیره دولاسیته قرار دارد. این بنای عظیم و بی نظیر در قرن ۱۸ میلادی مرکزی برای تجارت و همچنین اعمال جرایم مختلف بوده است. زمانی که این پل در حال ساخت بوده، جرایم مختلفی همچون زورگیری، قتل و آدم ربایی در آن صورت می گرفته است. اما به تدریج از میزان جرایم کم و محلی برای تجارت و اجتماع مردم شد. امروزه پل نوف در پاریس فقط محلی برای عبور و مرور است. پل نوف نخستین پل سنگی بود که در زمان هنری چهارم در پاریس بنا شد و چندین طاق داشت. این پل بارها مورد نوسازی قرار گرفته که آخرین آن در سال ۱۹۹۴ میلادی آغاز و در سال ۲۰۰۷ میلادی به پایان رسید.

آرامگاه پانتئون پاریس

از جمله دیدنی های گردشگری پاریس باید به آرامگاه پانتئون اشاره کرد. این آرامگاه در واقع یک اثر تاریخی قدیمی است که قدمت طولانی دارد. پانتئون به معنای «همه خداها» است. آرامگاه پانتئون ساختمان بسیار قدیمی و زیبایی است و با همه بناهای معمولی فرق دارد. ۱۱۰ متر طول و ۸۳ متر عرض دارد. داخل این آرامگاه، به سبک معابد یونانی ساخته شده است و از جمله جاذبه های آن باید به ۴۲۵ پله ای اشاره کرد که برای رسیدن به بالای هرم گنبدی شکل وجود دارند. سرگذشت پانتئون جالب است: ابتدا کلیسا بوده، بعد به مقبره و آرامگاهی برای مردگان تبدیل شد. دوباره ناپلئون آن را به کلیسا تبدیل کرد و بعدها دوباره به محلی برای دفن بزرگان علم و سیاست تبدیل شد. در این آرامگاه، بزرگانی همچون امیل زولا، ویکتور هوگو، ژان مولن، ماری کوری، الکساندر دوما و ... مدفون هستند.

پارک لوکزامبورگ پاریس

میان همه زیبایی های مهد فرهنگ و هنر کشور فرانسه باید به پارک

لوکزامبورگ اشاره کرد. این پارک دومین پارک بزرگ شهر پاریس و در نزدیکی دانشگاه سوربن واقع شده است.

مساحت این پارک حدود ۵۵ هکتار است و در سال ۱۶۱۲ میلادی طراحی و ساخته شده است. در قرن ۱۹ میلادی بود که درب پارک به روی عموم گشاده شد و امروزه به یکی از مکان های گردشگری مهم و پربازدید شهر پاریس تبدیل شده است. فضای این پارک بسیار زیبا و چشم نواز است، در مرکز پارک استخری هشت ضلعی و کاخ معروف لوکزامبورگ نیز در آن قرار دارد.

این پارک دو فواره معروف دارد. این فواره ها دومدیسس و دو آبرویوتور نام دارند. یکی از آنها در قسمت جنوبی پارک است و در آن مجسمه ای با نقش کره زمین قرار دارد که بوسیله چهارزن نگه داشته شده است.

پل الکساندر سوم

از دیگر پل های پاریس باید به پل الکساندر سوم اشاره کرد. این پل در سال ۱۹۰۰ میلادی افتتاح شده است. این پل نمادی برای فرهنگ غنی و معماری موفق فرانسوی است.

پل الکساندر سوم فقط یک طاق دارد، روی رودخانه سن بنا شده است و دو خیابان شانزه لیزه و اینولیدز را به هم وصل می کند. شگفتی و دلیل شهرت پل الکساندر سوم، همین یک طاق است که دو طرف عرض رودخانه سن را به یکدیگر وصل کرده و باعث استحکام پل شده است.

این بنا حدود ۱۰۷.۵ متر طول دارد و نام آن از تزار سوم روسیه گرفته شده است. طراحی این پل بسیار جالب است به طوری که ستون های گرانیبی بزرگی حدود ۱۷ متر در دو طرف آن قرار دارند و روی دیواره های آن شاهد کنده کاری های زیبایی هستیم. پل الکساندر سوم در سال ۱۹۰۰ میلادی همزمان با برپایی نمایشگاه جهانی پاریس، افتتاح شد.

طاق پیروزی پاریس

همه صحبت ها در مورد پاریس به زیبایی و مد محدود نمی شود. این شهر جاذبه های گردشگری و شگفتی های زیبا نیز دارد. از جمله می توان به طاق پیروزی اشاره کرد.

این طاق در میدان شارل دوگول و در در انتهای خیابان مشهور شانزه لیزه قرار دارد. باید بدانید، طاق پیروزی در واقع یادبودی برای سربازهایی است که در طول تاریخ جان خود را در فرانسه از دست داده اند. در پایین آن نیز مقبره ای برای یکی از سربازان گمنام خاک فرانسه ساخته شده است. طاق پیروزی در سال ۱۸۰۶ میلادی توسط فردی به نام ژان شارگرین طراحی و بنا شده است. ارتفاع این بنا حدود ۵۰ و عرض آن ۴۵ متر است و خیابان شهر پاریس را به یکدیگر وصل می کند. هر کدام از این خیابان ها به نام سربازانی گذاشته شده اند که در حفاظت از سرزمین مادری خود، جانشان را فدا کرده اند.

این بنای تقریباً مربعی شکل، بزرگ ترین طاق نصرت دنیا نیز به شمار می رود. ایده آن نیز از طاق نصرت تیتوس رومی ها الهام گرفته شده است. از بالای این طاق می توان جاهای دیگر پاریس همچون شانزه لیزه را دید. برای بالا رفتن آسانسور وجود دارد اما از پله ها نیز بالا رفت. برای رسیدن به بالای تاق، ۲۳۴ پله را باید بالا رفت.

کلیسای سکره کر

کلیسای سکره کر از جمله مکان هایی است که باید هنگام مسافرت به پاریس حتماً از آنها بازدید کرد. این کلیسا نه تنها از نظر ساخت و معماری جذابیت خیره کننده دارد، بلکه احساس عرفانی و مقدس نیز به بیننده القا می کند.

این کلیسا بالای تپه ای به نام مونتمارتر بنا شده است و سالانه افراد بسیاری از نقاط مختلف جهان برای بازدید آن به کشور فرانسه مسافرت می کنند. این کلیسا در سال ۲۰۰۶ میلادی، لقب دومین مکان گردشگری مذهبی کشور فرانسه را بعد از کلیسای نوتردام از آن خود کرد.

این کلیسای فضای عرفانی دارد و حس آرامش خوبی به بازدیدکننده ها القا می کند. در ضمن، معماری سفیدرنگ این کلیسا نیز بسیار زیباست. معماری بنای کلیسای سکره کر را معماری فرانسوی طراحی کرده است. برای ساخت این ساختمان در سال ۱۸۷۵، چاه هایی به عمق ۳۳ متر حفر شدند. این چاه ها به عنوان پایه و پی ریزی ساختمان بودند. هزینه ساخت کلیسا را دولت فرانسه تقبل کرده بود. این کلیسا در سال ۱۹۱۹ بعد از تمام شده جنگ جهانی اول، افتتاح شد. جذابیت اصلی کلیسای سکره کر، معماری منحصر به فرد و زیبای آن است. این کلیسا به شکل یک صلیب ساخته شده است. در اطراف گنبد مرکزی کلیسا، چهار گنبد کوچک تر قرار دارند. گنبد مرکز آن حدود ۸۳ متر بلندی و ۱۶ متر عرض دارد.

بزرگ ترین موزائیک فرانسه در بالای سقف این کلیسا کار گذاشته شده است. این موزائیک مساحتی حدود ۴۷۵ متر مربع دارد. همچنین یکی از بزرگ ترین ناقوس های فرانسه نیز در حیاط آن قرار دارد. این ناقوس حدود یکهزار و ۲۰۰ کیلوگرم وزن دارد.

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

Van Removals

برای جابجایی وسایل
اداره و یا منزل با ما
تماس بگیرید.

۰۷۴۴۵۵۶۸۳۶۴

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

بدون رژیم وزن کم کنید!

ترجمه: دکتر علی ملانکه



آنچه در «تناسب اندام» این هفته می‌خوانید، می‌تواند به کاهش وزن و کم کردن بدون اینکه مجبور باشید دست به دامان رژیم‌های سخت و سخت شوید. نکته اینجاست که کم‌کم باید این شیوه‌ها را به بخشی از سبک زندگی‌تان تبدیل کنید...

۱. آهسته غذا بخورید
از یک زمان سنج که روی ۲۰ دقیقه تنظیم شده است، استفاده و تمرین کنید تا غذایتان را آهسته بخورید. آهسته غذا خوردن یکی از بهترین عادت‌هایی است که بدون یک رژیم غذایی پیچیده به کاهش وزن شما کمک می‌کند. آرام لقمه‌هایتان را بجوید و غذا خوردنتان را آنقدر طول دهید تا ۲۰ دقیقه را پر کنید. مدت طولانی‌تر غذا خوردن باعث می‌شود با وعده غذایی کوچک‌تری همان لذت معمول از غذا خوردن را ببرید و ترشح هورمون‌های سیری را در بدنتان تحریک کنید. غذا خوردن با عجله، مانع از ایجاد این پیام‌های عصبی و هورمونی می‌شود و به افراط در غذا خوردن می‌انجامد.

۲. بیشتر بخوابید
پژوهشگران دانشگاه میشیگان می‌گویند یک ساعت خوابیدن بیشتر در شب می‌تواند در فردی که روزانه ۲۵۰۰ کالری از راه غذا دریافت می‌کند، کمک کند حدود ۷ کیلوگرم در سال وزن کم کند.

به گفته آنها با جایگزین کردن خوابیدن با عادت‌های ناسالمی مانند خوردن غذاهای حاضری، می‌توانید تا ۶ درصد از کالری دریافتی‌تان را کم کنید؛ البته این میزان می‌تواند با توجه به افراد گوناگون متفاوت باشد. خواب به شیوه‌ای دیگر هم به کاهش وزن کمک می‌کند. شواهدی وجود دارد که کم‌خوابی اشتها را تحریک می‌کند و باعث می‌شود شما به‌طور غیرعادی گرسنه شوید.

۳. سبزیجات بخورید
سعی کنید به جای یک نوع سبزی و میوه، ۳ نوع سبزی و میوه را هنگام غذا خوردن سرو کنید. تنوع بیشتر سبزی و میوه سرور شده باعث تمایل بیشتر به خوردن آنها می‌شود و خوردن بیشتر سبزی و میوه راه مناسبی برای کاهش وزن است. میزان بالای فیبر و محتوای آب در سبزی‌ها و میوه‌ها باعث می‌شود با دریافت کالری کمتری احساس پری کنید. سعی کنید سبزی‌ها را بدون اضافه کردن روغن بپزید و به جای استفاده از سوسیس‌های پرچربی از آلبیو یا گیاهان معطر به‌عنوان چاشنی استفاده کنید.

۴. بیشتر سوپ بخورید
یک سوپ آبی را به غذای روزانه‌تان بیفزایید. خوردن سوپ به‌خصوص در شروع وعده غذایی مفید است زیرا باعث می‌شود آهسته‌تر غذا بخورید و اشتهایتان کم شود. با یک سوپ آبی که سبزیجات تازه یا منجمد به آن اضافه کرده‌اید، شروع کنید. از سوپ‌های پرچرب که مقدار زیادی کالری دارند، پرهیز کنید.

۵. غلات کامل بخورید
غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، جوی دوسر و گندم سبوس‌دار نیز به‌عنوان راهبرد پنهانی کاهش وزن به شما کمک می‌کنند. این نوع غلات باعث می‌شوند با دریافت کالری کمتری احساس پری کنید و همچنین میزان کلسترول خونتان را در حد طبیعی نگه دارید. غلات کامل به‌صورت فرآورده‌های آماده مانند نان‌ها یا پاستاهای

سبوس‌دار نیز مفید هستند.

مه‌ار می‌کند.

۱۵. بشقاب‌تان را کوچک کنید
از یک بشقاب ناهار ۲۵ سانتی‌متری به جای بشقاب شام ۳۰ سانتی‌متری استفاده کنید، به این ترتیب به‌طور خودکار مقدار کمتری خواهید خورد. پژوهشگران پس از آزمایش گروهی از افراد دریافتند که آنهایی که بشقاب‌های بزرگ‌تری دارند غذای بیشتری برمی‌دارند و می‌خورند. با کوچک کردن بشقاب یا کاسه غذای‌تان می‌توانید روزانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری از میزان کالری دریافتی‌تان کم کنید و در یک سال ۵ تا ۱۰ کیلوگرم وزن‌تان را کم کنید. در آزمایشی که ذکر شد، هیچ کدام از افراد مورد بررسی احساس گرسنگی نمی‌کردند و حتی متوجه این فریب چشمی که روزی ۲۰۰ کالری از دریافت روزانه‌شان کم می‌کرد، نشده بودند.

۱۶. یک پرس کوچک‌تر سفارش دهید
عادت اصلی افراد لاغراندام این است که اندازه پرس‌های غذایی‌شان در هر وعده غذایی در ۵ روز در هفته کوچک است. افراد «همیشه لاغراندام» این کار را انجام می‌دهند و به‌طور موفقی وزن‌شان را کم می‌کنند. پس از اینکه چند بار پرس غذایتان را اندازه گرفتید، این عادت به‌صورت خودکار درخواهد آمد. در مورد غذاهای حاضری هم بسته‌های کوچک‌تر را انتخاب کنید و ظرف‌های سرو غذا را دور از میز نگه دارید.

۱۷. قاعده ۸۰-۲۰ را رعایت کنید
بسیاری از ما عادت داریم تا زمانی که خوردن ادامه دهیم که احساس پری کنیم، اما ساکنان شهر اوکیناوا در ژاپن تا زمانی که خوردن ادامه می‌دهند که ۸۰ درصد احساس پری کنند. آنها حتی نامی برای این عادت غذایی لاغرکننده ندارند: «ه‌را ه‌اچی بو» اما به گفته پژوهشگران با توجه به اینکه بسیاری از افراد این قاعده را هنگام غذا خوردن فراموش می‌کنند، بهتر است از همان ابتدا ۲۰ درصد کمتر غذا بردارند.

۱۸. در رستوران احتیاط کنید
غذاهای رستوران‌ها از لحاظ چاق‌کننده بودن زبازند هستند. این موضوع را هنگام غذا خوردن در رستوران در نظر بگیرید تا میزان غذا خوردنتان را تحت کنترل داشته باشید:
- پیش‌غذایتان را با دوست‌تان تقسیم کنید.
- پیش‌غذا را به‌عنوان غذای اصلی سفارش دهید.
- از بشقاب کودکان استفاده کنید.
- نیمی از پرس غذا را پیش از آورده شدن سر میز در ظرف یک بار مصرف بگیرید.

۱۹. از سس‌قرمز استفاده کنید
برای پاستا به جای سس آلفردو (سس سفید) از سس ماریانا (سس قرمز) استفاده کنید. سس‌های بر پایه گوجه‌فرنگی، کالری کمتر و چربی بسیار کمتری از سس‌های براساس خامه دارند، اما به یاد داشته باشید که اندازه هم مهم است. یک پرس پاستا معادل یک فنجان یا تقریباً به اندازه یک توپ تنیس است.

۲۰. غذاهای بدون گوشت بخورید
خوردن مکرر غذاهای گیاهی به لاغر شدن شما کمک می‌کند. گیاهخواران نسبت به گوشتخواران غذای کمتری می‌خورند. با اینکه این تفاوت دلایل متعددی دارد، اما حبوب‌ات نقش مهمی در این موضوع دارند. سوپ عدس، برگ‌های لوبیا و سایر غذاهای بر اساس حبوب‌ات مملو از فیبر هستند بنابراین با خوردن آنها با دریافت کالری کمتری احساس پری خواهید کرد.

۲۱. ۱۰۰ کالری بیشتر بسوزانید
با سوزاندن ۱۰۰ کالری اضافی در روز می‌توانید بدون رژیم گرفتن در سال ۵ کیلوگرم وزن کم کنید:
- یک مایل (۱/۶ کیلومتر) را در مدت ۲۰ دقیقه پیاده بروید.
- ۲۰ دقیقه گیاهان و علف‌های هرز باغچه را بیرون بکشید.
- ۲۰ دقیقه چمن‌زنی کنید.
- ۳۰ دقیقه خانه را تمیز کنید.
- ۱۰ دقیقه دوی آرام انجام دهید.

۲۲. جشن بگیرید
هنگامی که توانستید عادت خوردن نوشابه را کنار بگذارید یا یک روز را بدون پرخوری پشت‌سر بگذارید، از خودتان قدردانی کنید. شما به هدف دستیابی به سبک زندگی سالمی که به شما کمک می‌کند بدون رژیم‌های سخت وزن کم کنید، نزدیک‌تر شده‌اید. پاداشی که به خودتان می‌دهید، می‌تواند تلفن کردن به یک دوست، خریدن یک لباس نو یا مانیکیور کردن ناخن‌هایتان باشد یا گاهی هم خوردن یک برش کوچک کیک پنیر.

منبع: WebMD

۶. به لباس‌های قدیمی‌تان نگاه کنید
لباس، شلوار یا کتی را که مربوط به دوران لاغری‌تان است، جلوی چشمتان نگه دارید. این کار باعث می‌شود پاداشی را که با کم کردن وزن دریافت می‌کنید، ببینید و انگیزه بیشتری پیدا کنید. لباسی را انتخاب کنید که خیلی با سایز فعلی‌تان تفاوت نداشته باشد تا در مدت نسبتاً کوتاهی به نتیجه‌ای که جلوی چشمتان است، برسید.

۷. پیترای بهتری درست کنید
به جای گوشت از موادی گیاهی برای پیترای درست کردن استفاده کنید به این ترتیب می‌توانید کالری دریافتی‌تان را ۱۰۰ کالری کمتر کنید. کارهای دیگری که با پیترای می‌توانید بکنید استفاده از پنیر کمتر یا پنیر کم‌چربی با اندکی روغن زیتون است.

۸. کمتر نوشیدنی شیرین بنوشید
به جای نوشیدنی‌های قنددار مانند نوشابه‌های گازدار معمول از آب یا سودای بدون کالری استفاده کنید به این ترتیب به اندازه ۱۰ قاشق چایخوری شکر کمتری دریافت خواهید کرد. از لیمو، نعناع یا توت‌فرنگی منجمد برای معطر کردن نوشیدنی‌تان استفاده کنید. به نظر می‌رسد قندی که از طریق مصرف نوشیدنی‌های گازدار وارد بدن می‌شود، باعث تحریک شدن مکانیسم معمول سیری در بدن نمی‌شود. یک بررسی که به مقایسه دریافت ۴۵۰ کالری اضافی از راه نوشیدن نوشابه گازدار یا پاستیل پرداخت، نشان داد افرادی که پاستیل می‌خورند به‌طور ناخودآگاه در مجموع کالری کمتری مصرف می‌کنند اما در افرادی که نوشابه می‌نوشیدند، کاهش مصرف کالری رخ نمی‌داد. در نتیجه این افراد در طول ۴ هفته ۲/۱ کیلوگرم وزن اضافه کردند.

۹. از لیوان‌های بلند و باریک استفاده کنید
به جای استفاده از لیوان پهن و کوتاه از لیوان بلند و باریک استفاده کنید تا دریافت کالری‌تان از راه مصرف نوشیدنی‌ها را کاهش دهید. با این کار ۲۵ تا ۳۰ درصد کالری کمتری از راه نوشیدن آب میوه، نوشابه گازدار یا سایر نوشیدنی‌ها دریافت خواهید کرد. علت این است که نشانه‌های بینایی در خوردن ما موثر هستند. پژوهشگران در دانشگاه کورنل نشان دادند که افراد درون لیوان‌های پهن و کوتاه نوشیدنی بیشتری می‌ریزند.

۱۰. چای سبز بنوشید
نوشیدن چای سبز نیز ممکن است یک راهبرد مناسب برای کاهش وزن باشد. برخی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که نوشیدن چای سبز می‌تواند میزان سوزاندن کالری در بدن را به‌طور موقت احتمالاً از طریق تاثیر موادشیمیایی موجود در آن به نام کاتکین‌ها افزایش دهد. به غیر از این تاثیر، نوشیدن چای سبز دست‌کم این مزیت را دارد که نوشیدنی طراوت‌بخشی بدون کالری زیاد می‌نوشید.

۱۱. از یوگا کمک بگیرید
یک بررسی اخیر نشان می‌دهد افرادی که یوگا انجام می‌دهند نسبت به زنان دیگر وزن کمتری دارند. اما علت چیست؟ به نظر می‌رسد تمرین‌های منظم یوگا باعث می‌شود فرد هنگام خوردن احتیاط بیشتری از خود نشان دهد. برای مثال این افراد متوجه مقدار زیاد غذای سرو شده در رستوران می‌شوند و فقط تا حدی غذا می‌خورند که آنها را سیر کند. پژوهشگران معتقدند خودآگاهی آرامش‌بخشی که این افراد با تمرین‌های یوگا به‌دست آورده‌اند، ممکن است مانع از خوردن بیش از حد غذا به‌وسیله آنها شود.

۱۲. در خانه غذا بخورید
دست‌کم ۵ روز در هفته را در خانه غذا بخورید. یک بررسی اخیر بیانگر آن است که این کار در راس عادت‌های سالم افرادی است که به‌طور موفق وزن کم کرده‌اند. برای آنکه پختن غذا وقت کمتری بگیرد، می‌توانید از مواد غذایی نیمه‌آماده مانند سبزی‌های خردشده، لوبیای پخته، گوشت پاک و خردشده و... استفاده کنید.

۱۳. در غذا خوردنتان وقفه بیندازید
اغلب افراد هنگامی که چنگال را برای چند دقیقه کنار می‌گذارند، به‌طور طبیعی «وقفه غذا خوردن» دارند. شما هم منتظر این لحظه بمانید و لقمه دیگری بردارید. بشقاب‌تان را پاک کنید و از مکالمه با اطرافیان لذت ببرید. این پیامی پنهانی است که سیر شده‌اید اما پرخوری نکرده‌اید.

۱۴. آدامس نعنای تند بجوید
هنگامی که میل به خوردن غذاهای حاضری دارید، یک آدامس بی‌قند با رایحه قوی بجوید. هنگام درست کردن شام، پس از برگشتن از سرکار، هنگام معاشرت در یک مهمانی، تماشای تلویزیون یا جستجو در اینترنت زمان‌های خطرناکی برای خوردن غذاهای حاضری یا اسنک هستند. جویدن آدامس با رایحه تند میل شما را به پرخوری



چگونه برای زندگی مان نقشه بریزیم؟

ترسیم نقشه موفقیت

ترجمه: بهروز میرزایی

حتما شنیده‌اید که می‌گویند یک تصویر می‌تواند به اندازه هزاران کلمه، حرف برای گفتن داشته باشد. خودتان هم حتما بارها شاهد بوده‌اید که چگونه پیش از آنکه خبری منتشر شود، عکس‌ها

پیاده کردن آنچه در طول عمرتان بر شما گذشته روی برگه کاغذ، فرصتی برای یافتن اطلاعات حیاتی درباره خودتان است اطلاعاتی که تا به حال به آنها آگاه نبوده‌اید اما چگونه می‌توان این کار را دقیق‌تر انجام داد؟ این نکته‌ها به شما کمک می‌کند:

• کارهای مختلفی که شروع کرده‌اید و آنها را ادامه نداده‌اید، با عنوان مدت زمان پیگیری حتما در این نقشه بیاورید.

• دلایل شکست، موفقیت، توقف و ادامه دادن هرکدام از فعالیت‌هایتان را عنوان کنید. مثلا اگر در رابطه‌ای شکست خورده‌اید، دلیلش را بنویسید، اگر موفق به دریافت رتبه‌ای شده‌اید، دلیلش را بنویسید، اگر موقعیت مالی‌ای را از دست داده یا به دست آورده‌اید، دلیل آن را ذکر



کنید.

فرسنگ‌ها فاصله را پیموده‌اند و به مقصد رسیده‌اند...

وقتی تصاویر این همه می‌توانند مهم و موثر واقع شوند، آیا می‌توان از آنها برای بهتر شدن زندگی هم بهره گرفت؟ جواب مثبت و ثابت شده است! تصویر زندگی شما چیست؟

تصویر زندگی، برنامه زمان‌بندی شده است که می‌تواند ارزش فراوانی داشته باشد و هرکدام از ما باید آن را برای خودمان رسم کنیم. برنامه زمان‌بندی شده (تایم‌لاین) و برنامه زندگی (لایف‌لاین) پله‌هایی هستند برای اینکه دید گسترده‌تری نسبت به زندگی پیدا کنید و از دریچه امروز، فردا را ببینید و به جای اینکه از افق دید خودتان به روبرو نگاه کنید، بر شانه‌های بلندی بنشینید و از بالاتر نگاهی به روبرو بیندازید و نقاط مثبت و منفی زندگی‌تان را پیدا کنید؛ بالابلندی‌ها و پستی‌ها را بشناسید و راهتان را کمی تغییر دهید یا حتی همین راهی که آمده‌اید، ادامه دهید.

علاوه بر اینها، ترسیم این تصویرها (برنامه زمانی و برنامه زندگی) می‌تواند وسیله‌ای باشد برای تمرکز و بهبود روش تفکر زیرا مغز ما انسان‌ها به‌طور طبیعی توانایی تغییر و بهبود خودش را دارد و می‌تواند تغییرات مثبت در خود ایجاد کند. اما برای استفاده از این ابزار باید بدانید چگونه به آن دست یابید و چگونه از آن استفاده کنید.

خودتان برنامه‌ریزی کنید

هر فردی باید یک برنامه زمانی مخصوص خود داشته باشد که شامل مجموعه‌ای از اتفاقات زندگی‌اش -چه مثبت و چه منفی- پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها و پسرفت‌ها و شکست‌ها از بدو تولد تا لحظه‌ای که در آن قرار گرفته، شود.

فایده‌اش چیست؟

است؟

این خط داستان زندگی شما را نشان می‌دهد. کی و کجا و در چه شرایطی به دنیا آمده‌اید و بزرگ شده‌اید و از چه مسیرهایی گذشته‌اید. با چه کسانی برخورد کرده‌اید. چه کسی هستید؟ چه اعتقادهایی دارید؟ چه برخوردی با دیگران داشته‌اید؟ چه کسانی و چیزهایی را به دست آورده‌اید یا از دست داده‌اید؟

... و مهم این است که بدانید این داستان الزاما نباید به شما بگوید موفق و خوب بوده‌اید بلکه فقط باید آینه‌ای باشد تا خودتان را ببینید. شاید همان‌طور که آینه نشان می‌دهد، نیاز دارید دست و صورتی بشوید، مویی صاف و جایی را پاک کنید و...

داستان شما اهمیت زیادی دارد زیرا حس مسوولیت شما را به ارزشمندی خودتان نشان می‌دهد؛ حسی که نسبت به خودتان دارید، باور شما در مورد خودتان است و برای ادامه راه بسیار اهمیت دارد.

زندگی فقط حال نیست و ما خواسته و ناخواسته در ۳ زمان زندگی می‌کنیم: گذشته، حال و آینده و نباید هیچ‌کدام را از یاد ببریم. اگر می‌خواهیم موفق باشیم، باید چاله‌هایی که در گذشته داخلشان افتادیم، قله‌ها و آدم‌های مثبت زندگی‌مان را بشناسیم و حرکت کنیم.

از آدم‌هایی که شما را می‌شناسند، بخواهید نکته‌های مثبت و منفی شما را بگویند و دلیل بیاورند. دیگران را هم در داستان زندگی‌تان دخیل کنید تا خودتان را از نگاه آنها هم بهتر بشناسید. شاید بهتر یا بدتر از آن چیزی هستید که فکر می‌کنید و باید راه‌حل پیدا کنید.

آماده‌اید؟ شروع کنید!

مواد لازم برای ترسیم نقشه موفقیت عبارتند از:
• یک قلم و یک دفتر با اندازه معمولی.

• حدود ۱۵ تا ۳۰ ثانیه به زندگی‌تان فکر و بعد خطی ترسیم کنید؛ از سال تولد شروع کنید به واقعه نگاری.

• اتفاق‌های مثبت را سبز، منفی‌ها را قرمز و اتفاق‌های بی‌تاثیر را با رنگ نارنجی مشخص کنید یا با علامت + یا - یا ضربدر مشخصان کنید.

• در کنار هر سال، مهم‌ترین وقایع و اسامی کلیدی را بنویسید.

• کوه بکشید. به شکل نگاه کنید و مانند شکل با وصل کردن نقاط + که بالاتر هستند و منفی‌ها که پایین‌ترند، ریتم زندگی‌تان را پیدا کنید.

• حالا این خط را در آینده ادامه دهید؛ در ۲ سال آینده کجایی؟ چه می‌کنید و...

• می‌توانید این نقشه را جایی نصب کنید یا در محل کارتان نگه دارید و هر روز به این خط گذشته و آینده اضافه کنید. زندگی‌تان را تحلیل کنید و از دیگران هم برای این تحلیل کمک بخواهید، خودتان را بشناسید. مسیر زندگی‌تان را بشناسید و حرکت کنید.

منبع: Businessknowledgesource.com

۴ خوراکی چرب که باید بخورید



بسیاری از خوراکی‌هایی که ما روزانه آنها را مصرف می‌کنیم دارای چربی‌های مختلفی هستند که باعث آسیب رسیدن به بدن ما می‌شود و همچنین می‌توانند بیماری‌های مختلفی را در بدن ما ایجاد کنند. البته در این میان می‌توانیم خوراکی‌های چربی را نیز پیدا کنیم که خوردن آنها برای بدن بسیار مفید و همچنین لازم است. این خوراکی‌ها دارای چربی‌های خاصی هستند که بودندشان می‌تواند به تقویت قوای بدن کمک بسزایی کند.

هسته انگور

شاید این روزها فصل انگور نباشد اما به یاد داشته باشید که هسته انگور یکی از منابع سرشار از چربی‌های گیاهی است. این خوراکی می‌تواند بدن شما را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند. میزان زیاد ویتامین E و همچنین آنتی‌اکسیدان‌های این خوراکی بدن انسان را بیمه کامل می‌کنند.

گردو

یکی از خوراکی‌های معروف که همیشه از آن به‌عنوان یک معجزه گر یاد می‌شود گردو است. این خوراکی را می‌توانید صبح‌ها همراه با صبحانه میل کنید یا اینکه آن را در غذاهای مختلف بریزید. گردو منبعی سرشار از امگا ۳ است و می‌تواند برای دستگاه‌های عروقی و همچنین قلب شما بسیار مفید باشد.

نارگیل

یک میوه با پوستی خشن و بدنه‌ای ضدضربه اما با قلبی سفید و پر از فایده میوه‌ای نیست جز نارگیل. این میوه بسیار خوشمزه بوده و می‌تواند از بسیاری از بیماری‌های انسان جلوگیری کند. روغن نارگیل یکی از روغن‌های بسیار مفید برای پخت و پز است و همچنین باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می‌شود.

تخم کتان

یکی از بهترین خوراکی‌ها که روغنی بسیار سالم و همچنین سرشار از چربی‌های مفید دارد تخم کتان است. از روغن تخم کتان می‌توانید در غذاهای مختلف و همچنین در تهیه سالادهای خوشمزه استفاده کنید. بسیاری از تحقیقات نشان داده است که این خوراکی حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است.

کاشت و ترمیم ناخن در منطقه شمال لندن

دارای هشت سال سابقه - ویژه بانوان

۰۷۹۷۰۵۰۴۲۴۸

این روش نه تنها برای زندگی شخصی بلکه در زندگی خانوادگی، کار گروهی با دوستان و پروژه‌های مهم نیز بسیار موثر و راهبردی است. مهم نیست که این برنامه زمانی به شما بگوید چقدر عقب رفته‌اید. مهم این است که دریابید نقطه ضعف و قوتتان چیست و چرا در این مکان قرار گرفته‌اید. برنامه زمانی می‌تواند نقاطضعف را آشکار و شما را برای کار کردن روی آنها آماده کند.

کارکردن دوباره روی داستان زندگی چگونه

با غرزدن ورزشکار نمی شوید

۵ قانون طلایی برای لذت بردن از ورزش

اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که معتقدند ورزش کردن کاری سخت و طاقت فرساست و حوصله می خواهد، پنج روش برای لذتبخش تر کردن ورزش به شما پیشنهاد می کنیم.

□ قانون اول: زمان ورزش را بر حسب نیازتان تنظیم کنید بعضی ها عادت دارند صبح ها زود از خواب بیدار شوند و نرمش کردن را جزو اولین برنامه های روزانه شان می دانند. این افراد معتقدند اول وقت هیچ بهانه ای برای ورزش نکردن وجود ندارد و اگر این کار به صورت یک عادت درآید می توان با تمرکز و نشاط بیشتری سر کار حاضر شد. پژوهش های اخیر نیز نشان داده است نرمش کردن به مدت ۲۰ دقیقه در صبح باعث افزایش قدرت درک، هوشیاری و عملکرد در طول روز می شود. از سوی دیگر، پژوهش های دیگر نشان می دهد از آنجا که وضعیت هورمون های بدن صبح ها و عصرها با هم متفاوت است و با توجه به این که دمای بدن هنگام عصر، بخصوص بین ساعت ۶ تا ۱۰ شب مقداری بالاتر است، عصرها زمان مناسب تری برای ورزش است. با این حال، بدن به زمان ورزش عادت می کند و یک قانون کلی برای تعیین زمان ورزش وجود ندارد و این خود شما هستید که تعیین می کنید چه زمانی تمایل بیشتری برای ورزش کردن دارید؛ چون مهم خود ورزش کردن است، نه زمان آن.

□ قانون دوم: با دوستان تان ورزش کنید ورزش کردن با دوستان علاوه بر ایجاد انگیزه بر اثر رقابت دوستانه یا به قول معروف کل کل کردن، باعث می شود تنوع نرمش ها نیز بیشتر شود. به هر حال ممکن است هر کدام از افراد شرکت کننده در این فعالیت گروهی دارای تجربه های گرانمایی در مورد حرکت های ورزشی باشند و می توانند آنها را با سایر دوستان شان در میان بگذارند. پژوهش ها نشان داده است ۹۳ درصد افرادی که عادت دارند گروهی ورزش کنند، احساس می کنند هنگام ورزش گروهی نشاط بیشتری دارند. همچنین کسانی که گروهی ورزش می کنند، بیشتر خود را مقید می دانند برنامه را به هم نزده و به هر نحوی که شده حتما در جلسه های تمرین حاضر شوند.

□ قانون سوم: نتیجه نگر باشید اگر از انجام دوباره و دوباره تمرین های ورزشی خود خسته شده اید، دفعه بعد به جای فکر کردن به سختی ها و دشواری های تمرین ها به نتایج نهایی و مثبت همان حرکت فکر کنید؛ برای مثال اگر در حال انجام حرکتی برای تقویت ماهیچه های بازو هستید با فکر کردن به نتیجه نهایی - داشتن بازویی عضلانی - ذهن شما روی ماهیچه های بازو متمرکز می شود، در نتیجه بقیه اندام ها کمتر خسته می شوند. همچنین اگر در حال کوهنوردی هستید و بشدت خسته شده اید، به ایستگاه بعدی و یک فنجان چای داغ فکر کنید، از جان گرفتن دوباره خود تعجب می کنید.

□ قانون چهارم: موسیقی را فراموش نکنید پژوهش ها نشان داده است گوش کردن به موسیقی هنگام ورزش باعث می شود فرد ۱۰ درصد کمتر خسته شده و حرکت ها را با تمرکز بیشتری انجام دهد. همچنین گوش دادن به موسیقی مناسب هنگام دویدن روی تردمیل باعث می شود فرد ۱۵ درصد بیشتر از حالت عادی تمرین کند، اما انجام کارهایی مانند صحبت کردن با تلفن همراه یا خواندن کتاب تاثیر چندانی بر نحوه ورزش کردن نمی گذارد زیرا باعث افزایش شدت ضربان قلب نمی شود.

□ قانون پنجم: گذشته ها را فراموش کنید اگر دفعه پیش بیش از حد تمرین کرده و خیلی خسته شده اید، این موضوع همانند یک خاطره در ذهن تان نقش می بندد و حتی ممکن است بر عملکرد شما در جلسه بعد تاثیر بگذارد. در یک مطالعه، از چند نفر خواسته شد به مدت نیم ساعت روی تردمیل با بیشترین توان خود بدوند، البته در سرعت های مختلف. در جلسه بعدی تمام آنها سختی جلسه گذشته را کاملاً به خاطر داشتند. خاطره های ما براساس نتیجه نهایی یک تجربه شکل می گیرند؛ بنابراین انجام حرکت های سبک تر به مدت پنج تا ده دقیقه؛ مانند انجام حرکت های کششی یا قدم زدن وسط تمرین های سخت باعث می شود تصویر مثبت تر و آرامش بخش تری در ذهن شکل بگیرد. اگر از آخرین کار یا جلسه تمرین خود خاطره خوشی داشته باشید، برای انجام دوباره آن انگیزه بالایی خواهید داشت.

دارد با منجسترسیتی مذاکره می کند، او را بخشید. می دانست رونی غیرقابل تغییر است.

• بدون ترس استرس ممنوع چند روز قبل انتخابات سال ۱۹۹۷ انگلیس، کمپبل خیلی مضطرب بود. مردم فهمیده بودند بلر برنده انتخابات است و دیگر کاری به او نداشتند اما شروع کردند به اذیت کردن کمپبل. او در گفت و گویی خصوصی با سرالکس به او گفت: «فشار زیادی حس می کنم»، سرالکس هم پاسخ داد: «می دانی من در چنین شرایطی چه می



کنم؟ مردم می خواهند وارد حریم تو شوند. این تویی که تصمیم می گیری. فقط تو می توانی تعیین کنی چه کسانی وارد حریمت شوند.» سرالکس بارها وارد بحران و حاشیه شده است؛ از لگد اریک کانتونا به یکی از هواداران گرفته تا شوت کردن کفشی به صورت بکام در سال ۲۰۰۳. او اما هرگز استراتژی اش را تغییر نداد چون می دانست بحران تمام می شود.

• خشمگین مثل سشوار قوی ترین شاخصه اخلاقی یک سلاح است در مورد سرالکس این قوی ترین شاخصه خشمش است. باب مک کولی که در ایست استرلینگ شایر - اولین تیمی که سرالکس مربی بود - بازی می کرد گفته: «قبلاً هرگز از هیچ کس نمی ترسیدم اما فرگوسن از همان اولش یک موجود ترسناک بود.» خشم فرگوسن یک حس خالص است اما او یاد گرفته چطور ازش استفاده کند. «سشوار» او خیلی معروف است.

این را بازیکنان به شوخی پشت سرش می گفتند. وقتی که خیلی عصبانی می شد و سر بازیکنانش داد می زد، آنقدر به صورت آنها نزدیک می شد که بازدمش با حرارتی بالا به صورتشان می خورد؛ مثل سشوار بود. دیوید بکام در توضیح اینکه چرا می گوید فرگوسن بهترین مربی بوده که داشته گفته بود: «ترس از سشوار دلیلی بود که همه ما خوب بازی می کردیم. او مربی بود که ما مجبور بودیم برایش بازی کنیم. راه دیگری جلوی پایمان نمی گذاشت.»

• جنگ با همه دنیا باید در تعریف واقعی باشگاه گنجید سرالکس خودش را با رسیدن از یک کارمند ساده به بخشی از ارزش های باشگاه، غیرقابل اخراج کرده است. انجام چنین کاری به مطالعه نیاز دارد. بعد از آمدنش به «اولدترافورد» در سال ۱۹۸۶، او با کارمندان باشگاه درباره تاریخ یونایتد صحبت کرد و به حرف های هواداران گوش داد. او به تدریج باشگاه را برای خودش در سه بند تعریف کرد؛ یونایتد باید حمله کند، همه دنیا علیه یونایتد است و یونایتد چیزی بیش از یک علیت در فوتبال است.

او وقتی که آمد یک جمله معروف داشت: «من مانند محافظ یک عبادتگاه هستم» و منظورش این بود که معلول بدون وجود او غیرقابل تصور است. برای وجود معلول، وجود علت ضروری است و خودش را علت باشگاه خواند.

• پیروزی بدون هدف همیشه باید ناراضی بود همیشه در پاسخ به خبرنگاران می گوید: «شیرین ترین لحظه زندگی من وقتی است که داور سوت پایان بازی را وقتی من دارم می برم می زند، بعد از آن همه چیز پاک می شود. نیم ساعت بعد همه چیز را فراموش می کنم. مثل عادت به داروست. حس دقیقه آخر چیزی است که هر بار و هر بار دلتاش هستم. برای همین سر داور داد می زدم که سوت لعنتی را بزند.»

سرالکس می داند رضایت کشنده است. هر جامی که می برد، فقط یک شکافی است که پر کرده تا به هدفی که هرگز نمی خواهد به آن برسد نزدیک شود. آری، فرگوسن هرگز نمی خواهد به مقصد نهایی برسد.

رازهای موفقیت استیو جابز اسکاتلندی!

هیچ کس بهتر از خودش نمی تواند توضیح دهد. او ۲۶ سال است در منجستریونایتد مربیگری می کند و هر جامی که می توانسته گرفته. جام البته در درجه دوم اهمیت قرار دارد. او مفهوم واقعی منجستریونایتد را تغییر داده است. حالا سرالکس فرگوسن، تبدیل شده به یک آدم بزرگ. به بزرگی استیو جابز. شاید هم بزرگتر. کسی که کافی است حرف بزند تا مدیران کمپانی های حتی بزرگ و موفق، رهبری و مدیریت را از او یاد بگیرند. چه نخست وزیر و چه استاد دانشگاه، می دانند معاشرت با فرگی خودش یک کلاس درس بزرگ است. اما اینکه چطور می شود یکی به فرگوسن تبدیل شود، فقط باید او را بررسی کرد.

موفقیت هایش را، عقایدش را، ایراداتش را، حرف ها و خلقیاتش را؛ همه را باید بررسی کرد. کاری که سعی شده با استفاده از حرف های نزدیکانش و سخنرانی پرشورش در دانشگاه هاروارد انجام شود. هر چند هیچ کس به خوبی خودش نمی تواند راز موفقیتش را توضیح دهد. هفته پیش، درست در آخرین روز سال ۲۰۱۲ سرالکس اندر چپمن فرگوسن هفتاد و یکمین سال تولدش را با پربرترین کلکسیونری از افتخارات که یک مربی می تواند در تاریخ فوتبال داشته باشد، جشن گرفت. سرالکس جوایز و عناوین زیادی دارد؛ نه فقط به این خاطر که در یونایتد بازیکنان خیلی خوبی بازی می کنند. بلکه به خاطر اینکه او آدم ویژه ای است.

آدم ویژه ای که عده ای اعتقاد دارند بیش از اینکه کیفیتش به توان فنی اش مربوط باشد، به توان مدیریتش مربوط است. چندین و چند تحقیق در مورد الکس فرگوسن و موفقیت هایش انجام شده که ما نتایج دوتای آنها را در این گزارش می خوانیم. یکی از این تحقیق ها که نتیجه اش در گزارش ساده شده مربوط به اشتقان ژیمانسکی استاد اقتصاد دانشگاه میشیگان است، از رازهای موفقیت فرگوسن پرده برمی دارد و تحقیق بعدی را آنتیا البرس استاد مدیریت بازرگانی دانشکده بازرگانی دانشگاه هاروارد انجام داده و منجر شده به حضور فرگی در دانشگاه هاروارد. فرگوسن در هاروارد در کلاس MBA، مدیریتش را برای دانشجویان تشریح کرده. این شما و این نابغه ای که از نظر مدیریت در کنار استیو جابز قرار می گیرد؛ سرالکس فرگوسن.

• تیم ساز بزرگ منافع اعضا باید در گروهی باشگاه باشد در اوایل دوران مربیگری اش در سنت میرن، سرالکس (برای اولین و تنها بار در زندگی اش) به خاطر دعوا با مدیر باشگاه اخراج شد. می گفت مدیر باشگاه نمی فهمد که خواسته افراد باید در مرکزیت کار قرار بگیرد: «حتی وقتی از مدیرتان بیزارید، باید راهنی پیدا کنید که با آن کنار بیایید.» این عقیده فرگوسن بود که در مصاحبه ای قدیمی با سایمون کوپر بیان کرد. به گفته کوپر، روزنامه نگار و محقق ورزشی و نویسنده کتاب «فوتبال علیه دشمن»، فرگوسن همیشه سعی می کرد مدیران، بازیکنان، هواداران و اسپانسرهای باشگاه را راضی نگه دارد. او همیشه ساعت ها تلفنی پای صحبت های یکی از مدیران انجمن های هواداران منجستریونایتد می نشیند. می خواهد بداند در سر هواداران چه می گذرد. سرالکس برعکس خیلی ها کمترین اهمیت را به افراد بیرون از باشگاه می دهد؛ مثل داوران و روزنامه نگاران که اصلاً برایش مهم نیست چه فکر می کنند.

• مثل گوگل اطلاعات یعنی قدرت آلستر کمپبل، رقیب تونی بلر، نخست وزیر سابق انگلیس از دوستان نزدیک فرگوسن بود. او در مهمانی ناهاری که اتحادیه مربیان لیگ ترتیب داده بودند. شرکت کرد. بعدها در مورد فرگی گفت: «می شد حس کرد او چقدر بقیه مربیان را به خود جذب می کند. ده ها مربی از گذشته و حال آنجا بودند. او همه را می شناخت. مدام همه شان را به اسم صدا می کرد. همه اش اطلاعات خودش را بیرون می ریخت. از همه کس همه چیز می دانست.»

فرگوسن آدمی است که ارتباطش را با همه بازیکنانش، حتی آنها که سال هاست از باشگاه رفته اند حفظ می کند. تا سرحد مرگ با همه در تماس است. شاید وقتی که بیمرد بیش از هر کسی آدم در مراسم ختمش حاضر باشد.

• آقای دیکتاتور آمارگیری مهم است سر الکس یک بار برای کمپبل سه توانایی لازم برای رهبری را لیست کرد: «کنترل، تغییر رویه در مدیریت و نظارت». همانطور که همه می دانند، ترس به اضافه اطلاعات می شود کنترل. سرالکس همه چیز را درباره همه بازیکنانش می داند؛ حتی عادات روزانه شان. اگر کسی بیش از حد تواللت برود، او می فهمد. مخالفان او اغلب او را ترک می کنند. به هر حال، با داشتن چنین اخلاقی وقتی فهمید وین رونی

ای صورت گرفته بر روی بطری، نشان می داد آن در دستان گیل وب بوده است پیدا شد. پس از این ماجرا تماشاگر خاطی مدعی بود که چیزی از آن اتفاق به خاطر نمی آورد. وکلای گیل وب هم گفتند که او در زمان ارتکاب جرم از اختلال دو قطبی - نوعی افسردگی رنج می برده است. حال

از جامائیکا و "جاستین گاتلین" از آمریکا به خط پایانسیدند. هیچکدام از این دوندگان هنگام شروع رقابت متوجه این اتفاق نشدند. شاهدان در جلسه دادگاه گفتند که گیل وب راهش را به زور به سمت صندلی های جایگاه ویژه استادیوم باز کرد و فریاد زد: «یوسین، تو باید ببازی و بلیک

مهمترین رویداد ورزشی بازیهای المپیک لندن و عملکرد یوسین بولت بوده است. لطمه ای که می خواستید به شروع این رقابت حساس بزنید، قابل توجه بوده است و خوشبختانه موفق نشدید. البته شما باعث شدید که برخی از تماشاگران نتوانند این رقابت حساس را ببینند.»

دادگاهی مردی که می خواست المپیک را بر هم بزند

فینال دوی ۱۰۰ متر بازیهای المپیک، کوتاه ترین و پرهیجان ترین رقابت ورزشی دنیا محسوب می شود. حال فکرش را بکنید اگر هنگام شروع این مسابقه که چند میلیارد تماشاچی دارد، کسی کارشکنی کند، چه خواهد شد. این تصور نه چندان خوشایند برای علاقه مندان به ورزش می رفت که در بازیهای المپیک لندن، کار دست دوندگان و مسئولان برگزاری رقابتها دهد.

تماشاگر انگلیسی لحظاتی پیش از آغاز فینال دوی ۱۰۰ متر المپیک یک بطری پلاستیکی به سمت دوندگان پرتاب کرد و با سر دادن شعارهایی علیه یوسین بولت، آرزو داشت که رقابتش یوهان بلیک قهرمان بازی ها شود. بی بی سی در این باره می نویسد: البته این حادثه بخیر گذشت و بطری پشت دوندگان افتاد و خلی در برگزاری رقابت بوجود نیامد، اما مشکل این بود که بلافاصله ماموران امنیتی اقدام به دستگیری این فرد کردند و این مسئله باعث شد تماشاگران اطراف این مرد، فینال ۱۰ ثانیه ای المپیک را از دست بدهند. حالا با گذشت حدود پنج ماه از این ماجرا، دادگاهی در انگلیس این تماشاگر را محاکمه کرده است.

دادگاه بدوی بریتانیا "تیمز اشلی گیل وب" ۳۴ ساله از نورث یورکشایر را مجرم شناخت و یک مجازات ۸ هفته ای برای او تعیین کرد. اتهام وارده به او نیز شعار علیه یوسین بولت و برهم زدن نظم عمومی در حین برگزاری بازیها اعلام شده است. قاضی این پرونده در جلسه دادگاه خطاب به گیل وب گفت: «قصد شما اختلال در



بنابر رای دادگاه گیل وب به مدت هشت هفته از ساعت ۷ صبح تا ۷ عصر به صورت الکترونیکی کنترل خواهد شد. او همچنین باید مبلغ هزار و پانصد پوند به عنوان جریمه پرداخت کند.

برنده می شود، او پس از دستگیری به بیرون استادیوم هدایت شد و ماموران به اداره پلیس منتقلش کردند. البته این مرد جسور به طور کلی منکر پرتاب بطری شده بود، اما آزمایش دی ان

یوسین بولت دهنده جامائیکایی عنوان قهرمانی و مدال طلای ماده ۱۰۰ متر را کسب کرد. او توانست مسیر مسابقه را در عرض ۹ ثانیه و ۶۳ صدم ثانیه طی کند. پس از بولت، "یوهان بلیک"

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
پهمراه 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



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

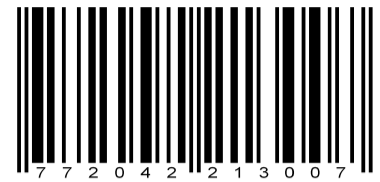
Iran
Air
Shiraz
fr £389
Return
including all tax
& charges

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





اکران فیلم جدید اصغر فرهادی در بلژیک و هلند

تاریخ اکران جدیدترین فیلم «اصغر فرهادی» در دو کشور اروپایی اعلام شد. به گزارش ایسنا بر اساس اعلام وبسایت **IMDB** فیلم «گذشته» جدیدترین ساخته اصغر فرهادی در ماه‌های مه و اوت در بلژیک و هلند به روی پرده خواهد رفت.

این فیلم روز ۱۵ مه (۲۵ اردیبهشت ۹۲) در بلژیک و ۸ اوت (۱۷ مرداد ۹۲) در سینماهای هلند اکران خواهد شد. فیلمبرداری فیلم «گذشته» روز دوم

خود از بند اسارتیم، شخصیتی منفعل و خنثی به خود گرفته و تمامی مسئولیت‌ها را متوجه آن فرد می‌کنیم. بدین سان، از یک سو با اندیشیدن به اینکه نجات دهنده ای خواهیم داشت، آرامشی خواهیم یافت که نتیجه آن، تحمل آسان شرایط موجود که سبب نارضایتی ما بود، شده، و از سوی دیگر، در حوزه ی عمل نیز مارا از هر نوع اقدامی در جهت بهبود اوضاع نابسامان باز می‌دارد.

حال، اگر قهرمانی هم پیدا شود و رسالت نجات دهنده را به حقیقت پیوند بزند، روحیه ی ایرانی ما چنان ستایش عظیم و توأم با اغراق از این حرکت خواهد نمود و چنان بتی از او خواهیم ساخت که دیگر خودمان هم قادر به شکستن آن نباشیم. او از اینجاست که دیکتاتوری پدیدار می‌شود.

نگاه معقول و خارج از دایره ی احساسی به مقوله ی دیکتاتوری، موکدانه مشخص می‌سازد که دیکتاتوری بدون «دیکتاتور پذیری» واجد مفهوم نخواهد بود. خواه در دایره ی یک خانواده، خواه در بسط آن به جامعه، عامل مهم، ایجاد بستر مناسب برای ظهور و بروز دیکتاتوری است.

آنچه در روحیه ی ایرانی ما قابل تامل است، توانایی به خدایی رساندن شخصیت‌های ساخته ی خودمان است. گاه در پردازش یک مطلوب، چنان شاخ و برگ فرا واقعی برایش قائل می‌شویم که از دایره ی انسانی خارج شده و برایمان در محدوده ی تقدس قرار می‌گیرد، و در پس آن، قدرت مطلقه، حق اولیه و طبیعی دیکتاتوری که خود، پردازش کرده ایم شده و با توجه به حافظه ی تاریخی ضعیفمان، خود را در حصار محرومیت از حقوق حقه مان قرار می‌دهیم. متعاقب آن هم، آن روحیه ی سازگاری ایرانی به کمکمان آمده و ما را از تحمل تبعات و آسیب‌های چنان خلاقیتی! بهره مند می‌سازد.

سخن آخر: معمار سرنوشت خویش باشیم و قهرمان داستان زندگیمان. فرافکنی را به مسئولیت پذیری در قبال خویش و جامعه بدل کنیم و نگاهی واقع بینانه به هدف و آینده داشته باشیم.

از قهرمان خواهی تا دیکتاتور پروری ما ایرانیان

■ لاله امیری

نگاهی اجمالی به قهرمان و قهرمانی در جوامع مختلف، نشانه‌هایی از برخی اشتراکات و نیز برخی افتراقات در اختیار می‌گذارد که با توجه به فرهنگ‌های مختلف حاکم بر جوامع متفاوت، قابل پیش بینی بوده و اصولاً دانش انسانی چه از حیث بررسی و چه در زمان بکارگیری دانش در حوزه ی فرهنگ‌های متفاوت، باید با فرهنگ و جامعه ی میزبان متناسب شود.

فارغ از حوزه های جغرافیایی و فرهنگی، قهرمان در قالب تعریف کلی روانشناسی «عامل است، واجد خلاقیت و دارای توجه به فردیت خویش. قهرمان، منفعل نیست و برای خود رسالت شخصی دارد.

در فرهنگ ایرانی ما اما، قهرمان دارای تعاریف ویژه است:

آنجا که مقوله ی قهرمانی، تحت قالب قهرمانی فرهنگی است، مثلاً «قهرمان ورزشی، اهدافی را در نظر داریم که البته واقعی و حقیقی است اما چون خودمان به دلایل مختلف مانند فقدان توان لازم برای پرداختن به این امر و... قادر به دستیابی به هدف تعیین شده نیستیم در نتیجه کمال مطلوب خود را در شخص دیگری (قهرمان) قرار می‌دهیم و به او بعنوان ابزار رسیدن به کمال می‌نگریم. در این حالت، چنانچه قهرمان از حصول هدف تعریف شده ی موجود در ذهن ما، باز بماند، حالت آرمانی خود را برایمان از دست می‌دهد و معمولاً آنچه نادیده گرفته می‌شود، تلاش وی برای حصول کمال و انجام رسالتش است.

در جایکه قهرمان، قهرمان کیهانی تعریف می‌شود، ما دچار چنان توهم تمامیت خواهی متوقعانه بوده و همواره در آرزوی رسیدن به کمالی هستیم که برای شخص ما میسر نمی‌باشد. به عبارت ساده تر، در جایکه در انتظار آمدن یک قهرمان برای رهایی



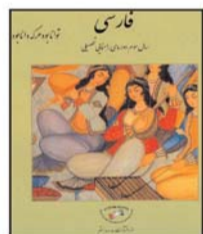
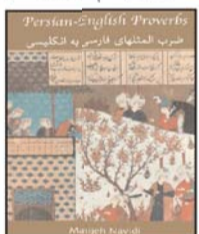
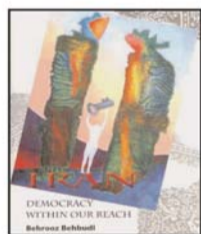
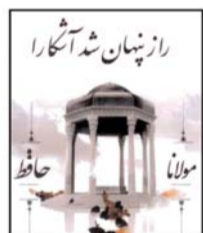
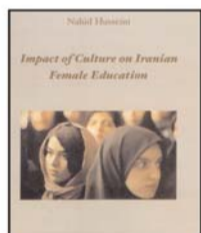
انتشارات ساتراپ

در لندن

با ۲۵ سال فعالیت حرفه‌ای در زمینه چاپ و پخش کتاب از سراسر دنیا سفارش می‌پذیرد

- حروفچینی از دستنوشته و یا دیسک آماده
- طراحی حرفه‌ای جلد کتاب
- چاپ کتاب از ۱۰۰ نسخه به بالا
- صحافی با جلد‌های رنگی مقوایی یا چرمی
- ترجمه و نشر کتاب به زبان انگلیسی
- پخش کتاب از طریق نمایندگی‌های معتبر
- در نازلترین قیمت‌ها

با ارسال بک ایمیل یا تماس تلفنی با ما اولین گام در راه نشر کتاب خود را بردارید.



SATRAP

Publishing & Translation

Chiswick 500, Chiswick High Road, London W4 5RL

Tel: 020 8748 9397 Email: satrap@btconnect.com

هفته نامه پرشین برگزار میکند

آموزش مقدماتی و پیشرفته عکاسی دیجیتال

جهت ثبت نام و اطلاعات بیشتر لطفاً با شماره تلفن‌های ۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵ و

یا ۰۲۰۷۴۳۳۲۵۱۶ تماس حاصل فرمائید.

صرافی آسان

asan exchange
fast and easy money transfer

www.asan-exchange.co.uk

Head Office: 01138151510
O2 Mobile: 07718985723
3 Mobile: 07772627100
Iran: +98 (0)9123475239

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

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