

## از رویا تا واقعیت جنگ میان دو کره

هسته ای «یونگ بیون» خود را که در سال ۲۰۰۷ و پس از چند دوره مذاکرات تعطیل کرده بود، مجدداً فعال کند. بر اساس اظهارات این سخنگو، راه اندازی مجدد راکتور یونگ بیون شامل «تنظیم و آغان» مجدد تمام تاسیسات در مجتمع هسته ای یونگ بیون است که شامل یک تاسیسات غنی سازی اورانیوم و یک راکتور ۵ مگاواتی است. در بیانیه فوق همچنین تاکید شده است راه اندازی مجدد راکتور یونگ بیون منجر به تقویت کمی و کیفی نیروهای هسته ای کره شمالی خواهد شد. تنش های جدید در شبه جزیره کره پس از آن بالا گرفت که کره شمالی در واکنش به تحریم های جدید علیه این کشور سومین آزمایش هسته ای خود را انجام داد و پس از آن موجی از تهدید ها از جانب پیونگ یانگ، سنول و کشورهای غربی به سر کردگی آمریکا روانه کره شمالی شد و البته این کشور نیز در این زمینه ساکت ننشست.

کره شمالی در جولای ۲۰۰۷ و پس از چند دوره مذاکرات شش جانبه درباره برنامه هسته ای این کشور اقدام به تعطیلی راکتور هسته ای یونگ بیون کرد و در تابستان همان سال برج خنک کننده آن را منهدم کرد

ادامه در صفحه ۶ و ۷

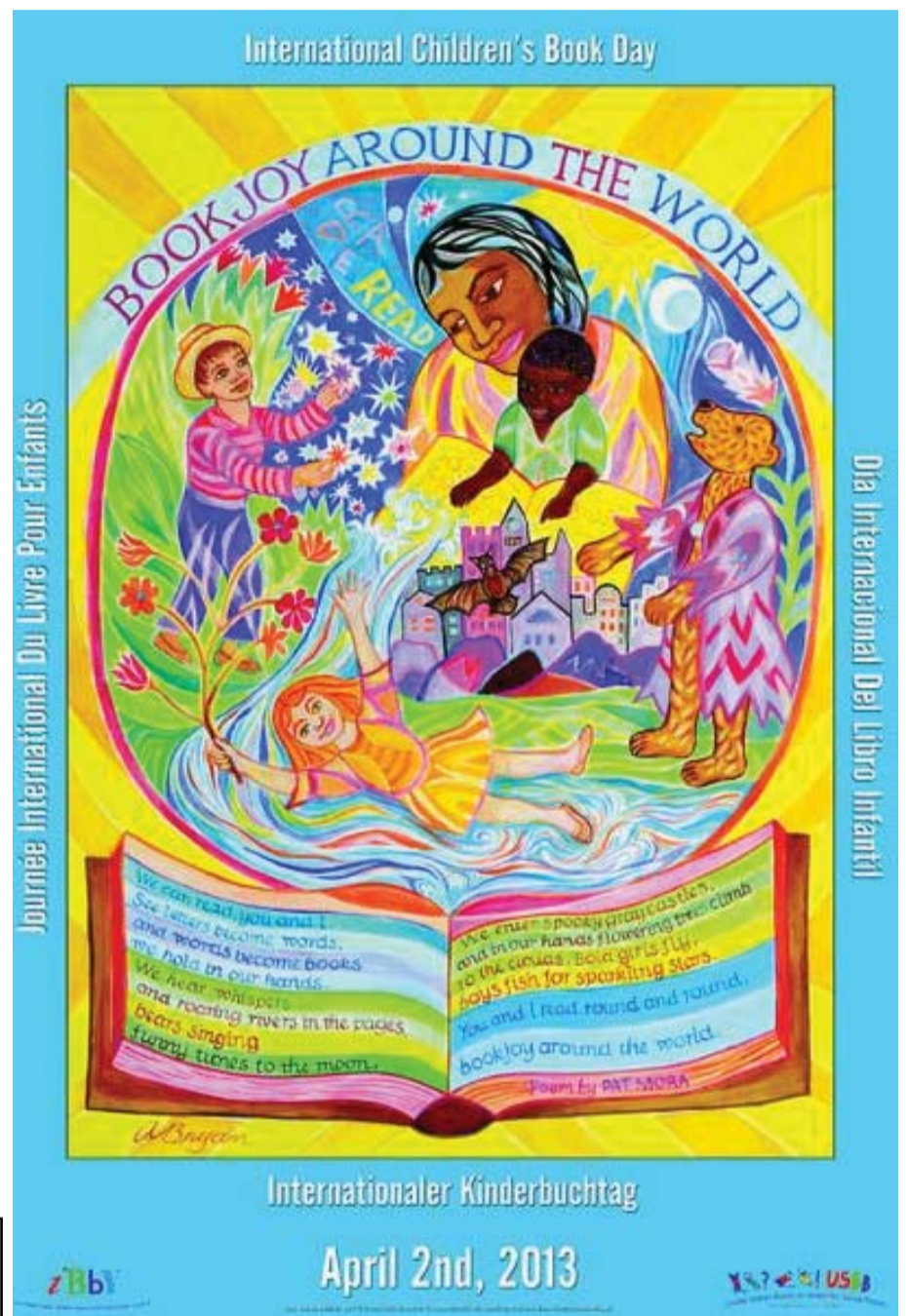
در پی پرواز دو هواپیمای بمب افکن آمریکایی برفراز آسمان کره، دولت پیونگ یانگ با انتشار بیانیه اعلام کرد، وارد «وضعیت جنگ» با کره جنوبی شده است. به نقل از خبرگزاری آسوشیتدپرس، این در حالی است که تحلیل گران می گویند احتمال وقوع جنگ میان دو کره بسیار پایین است و تهدیدهای پیونگ یانگ با هدف کشاندن واشنگتن پشت میز مذاکره و ایجاد تصویری بهتر از کیم جونگ اون، رهبر کره شمالی در میان مردم این کشور است.

در بیانیه مشترکی که از سوی دولت، احزاب و نهادهای سیاسی کره شمالی صادر شد، پیونگ یانگ اعلام کرد: در برخورد با مسائل مربوط به کره جنوبی مطابق با مقررات دوران جنگ عمل خواهد کرد.

کره شمالی همچنین در این بیانیه هشدار داد، هرگونه اقدام تحریک آمیز از سوی آمریکا و کره جنوبی را بدون هیچ اطلاع قبلی پاسخ خواهد داد.

این در حالی است که پیش از این دولت کره جنوبی با انتشار بیانیه ای اعلام کرد: تهدیدهای اخیر کره شمالی مساله جدیدی نیست.

یکی از سخنگویان انرژی هسته ای کره شمالی روز سه شنبه اعلام کرد این کشور قصد دارد راکتور



## دوم آوریل هر سال، کودکان جهان در ضیافت کتاب

صفحه ۵

[www.persianweekly.co.uk](http://www.persianweekly.co.uk)

علی پاکپور (لندن) سراف مجاز از سال ۱۳۳۳  
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
۷/۱/۹۲	۸/۱/۹۲	۹/۱/۹۲	۱۰/۱/۹۲	۱۱/۱/۹۲	۱۲/۱/۹۲	۱۳/۱/۹۲	۱۴/۱/۹۲	۱۴/۱/۹۲
دلار آمریکا	از: ۳۴۸۰۰ تا: ۳۵۰۰۰	از: ۳۴۷۰۰ تا: ۳۴۹۰۰	از: ۳۴۸۰۰ تا: ۳۵۰۰۰	از: ۳۴۵۰۰ تا: ۳۴۶۰۰	از: ۳۴۴۰۰ تا: ۳۴۵۰۰	از: ۳۴۵۰۰ تا: ۳۴۶۰۰	از: ۳۴۲۰۰ تا: ۳۴۳۰۰	از: ۳۴۰۰۰ تا: ۳۴۱۰۰
پوند انگلیس	از: ۵۱۰۰۰ تا: ۵۳۰۰۰	از: ۵۰۵۰۰ تا: ۵۲۸۰۰	از: ۵۱۰۰۰ تا: ۵۳۰۰۰	از: ۵۰۵۰۰ تا: ۵۲۵۰۰	از: ۵۰۰۰۰ تا: ۵۲۰۰۰	از: ۵۰۰۰۰ تا: ۵۲۰۰۰	از: ۴۹۵۰۰ تا: ۵۱۸۰۰	از: ۴۹۰۰۰ تا: ۵۱۵۰۰
یورو	از: ۴۴۰۰۰ تا: ۴۵۰۰۰	از: ۴۳۵۰۰ تا: ۴۴۶۰۰	از: ۴۳۵۰۰ تا: ۴۴۸۰۰	از: ۴۳۲۰۰ تا: ۴۴۳۰۰	از: ۴۳۰۰۰ تا: ۴۴۲۰۰	از: ۴۳۰۰۰ تا: ۴۴۲۰۰	از: ۴۳۰۰۰ تا: ۴۴۰۰۰	از: ۴۳۰۰۰ تا: ۴۴۰۰۰



## Iranian Study Centre

## مرکز مشاوره تحصیلی ایرانیان

خدمات مشاوره تحصیلی و مهاجرت؛ کشورهای انگلستان، آمریکا، کانادا، استرالیا، نیوزیلند، کشورهای حوزه یورو و شرق آسیا (مالزی، سنگاپور)  
خدمات مشاوره اخذ و تمدید ویزای تحصیلی، کار (دائمی و موقت)، سرمایه گذاری، ازدواج، دیدار

خدمات مشاوره و اطلاع رسانی به ایرانیان برای درخواست پناهندگی و درخواست مجدد  
(در صورت عدم پذیرش توسط وزارت کشور)، اعتراض به دادگاه های انگلستان

خدمات ترجمه و پر کردن فرم های درخواست مستمري و مسکن - خدمات مشاوره سرمایه گذاری و تاسیس شرکت



020 7193 5592

[www.iranianstudy.co.uk](http://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

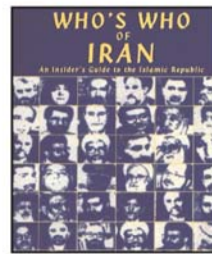
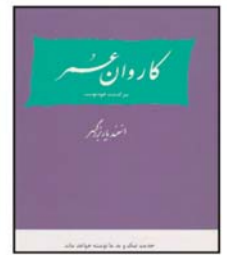
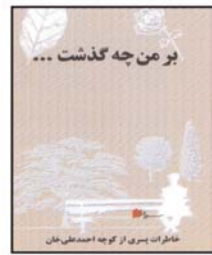
دوشنبه تا جمعه: 9 صبح تا 5 عصر  
دیرتر با تعیین وقت قبلی

11 Porchester Gardens  
Bayswater, London, W2 4DB



# 020 7727 3650

www.porchesterdentist.co.uk



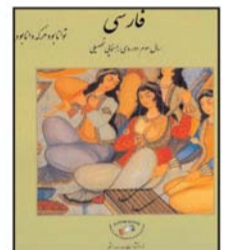
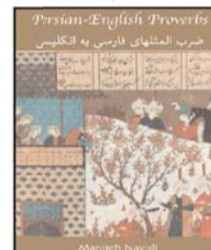
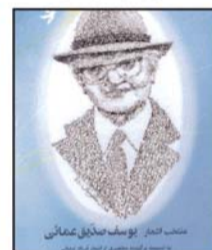
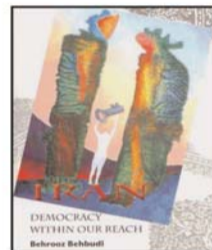
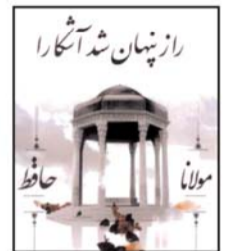
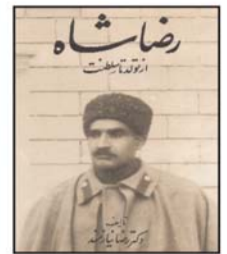
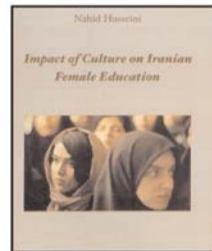
## انتشارات ساتراپ

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 حرفه ای جلد کتاب
- چاپ کتاب از ۱۰۰ نسخه به بالا
- صحافی با جلد های رنگی مقوایی یا چرمی
- ترجمه و نشر کتاب به زبان انگلیسی
- پخش کتاب از طریق نمایندگی های معتبر
- درنازترین قیمتها

با ارسال يك ایمیل یا تماس تلفنی با ما اولین کام 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

بنام خدا

# شرکت صرافى

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 بعد از ظهر دریافت شود  
حتما روز بعد در ایران پرداخت خواهد شد.



تلفن رایگان: 08081201012 Free Phone





## یادداشت هفته

از آنجایی که هفته نامه پرشین هدف و رسالت خود را اطلاع رسانی به هموطنان و کلیه فارسی زبانان این کشور می داند؛ مفتخریم که تا امروز و پس از گذشت چند ساله آغاز به فعالیت در عرصه مطبوعات؛ توانسته ایم به خوبی با شما دوستان عزیز ارتباط برقرار نموده و آنگونه که شایسته است به انعکاس اخبار و مطالب مربوطه بپردازیم.

هفته نامه پرشین از همینجا اعلام می دارد که به منظور پوشش اخبار و کلیه رویدادهایی که در لندن یا هر شهر دیگری به وقوع می پیوندد ما را نیز در جریان آنها قرار دهید تا بتوانیم منعکس کننده اخبار مربوطه در هفته نامه باشیم و رسالت اطلاع رسانی خود را به نحو احسن به سرانجام رسانیم.

شما به راحتی می توانید با یک تلفن یا ارسال یک ایمیل یا از طریق فاکس ما را آگاه سازیم تا خبرنگاران ما بتوانند در مراسم های فرهنگی و اجتماعی و هر زمینه دیگری حضور یافته و با تهیه گزارش، سایر هموطنان و فارسی زبانان را نیز مطلع سازیم.

اگر ساکن شهر دیگری به جز لندن هستید به راحتی می توانید خبر هر رویداد یا مراسمی را با ما در میان بگذارید و ما بتوانیم آن رویداد یا برنامه را در قالب خبر به اطلاع سایر مخاطبان نیز برسانیم.

عکس، نقش عمده ای در بازگویی یک رویداد یا مراسم دارد حتی اگر شما عکس هایی را از مراسمی که در شهرتان برگزار شده است؛ تهیه کرده اید می توانید با ارسال آن به صورت ایمیل موجب شوید تا دیگران هم تصاویر آن مراسم را ببینند. آن عکس به نام خود شما در هفته نامه منتشر خواهد شد.

دوستانی که علاقمند به تهیه گزارش یا نوشتن مطالب تحلیلی یا خبری هستند نیز می توانند با همکاری داشته باشند و مطالب مربوط به خود را برایمان ارسال دارند تا ما بر حسب سیاست های هفته نامه اقدام به درج و انتشار آنها نمائیم.

هفته نامه پرشین

ابله گمان می کند عاقل است، ولی عاقل می داند که خود ابله بیست نیست.  
آن چه دلخواه توست، پرده پنجم، صحنه اول.

**The fool doth think he is wise, but the wise man knows himself to be a fool.**

As You Like It, Act V, 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: .....

آدرس: .....

کدپستی: .....

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 رسانه جهت درج پیامهای بازرگانی

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

## این شناسنامه همه ماست

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

## همکاری با هفته نامه پرشین

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

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

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

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

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

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

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

۷- عکاسان، طراحان و کاریکاتوریست ها می توانند آثار خود را با توضیحات مربوطه و با کیفیت خوب، برای نشریه ارسال نمایند.

۸- در صورت علاقه: نام و نام خانوادگی، مشخصات شخصی، آدرس 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 نمائید.

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

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



www.facebook.com/persianweekly



www.twitter.com/persianweekly

## هفته نامه پرشین

اجتماعی، فرهنگی، هنری



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

مدیرمسئول و سردبیر:

عباس نجفی زرافشان

editor@persianweekly.co.uk

شورای نویسندگان و مشاوران:  
دکتر علا امیرشاهی، فرشته کدیور،  
امیرارسلان یکتامنش، مونا الله وردی  
محسن غفاری کهیایی، لاله امیری  
سارا ناصری زاده، لیلی فرسی،  
احسان صادقیان، مریم نجمی

عکاس:

امید مهاجرانی

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 5HT

Tel: 020 7193 5592

020 7433 2516

Fax: 020 7023 4921

www.persianweekly.co.uk

info@persianweekly.co.uk

هفته نامه پرشین از نوشته های نویسندگان و خوانندگان استقبال کرده ولی در ویرایش آنها آزاد است. مسئولیت آگهی ها و صحت آنها بعهد صاحبان آن میباشد هفته نامه پرشین در قبول یا رد آگهی ها صاحب اختیار می باشد. کلیه حقوق مادی و معنوی برای Golden Class Ltd به شماره ثبت ۰۶۷۶۲۵۱۱ به تاریخ اول دسامبر ۲۰۰۸ محفوظ است.  
Printed by: Web Print UK



## پیام نوروزی پرزیدنت اوباما به مردم ایران

درد، همزمان با گردهم آمدن خانواده ها برای جشن نوروز، می خواهم بهترین آرزوهایم را به مناسبت فرارسیدن بهار و سال نو ابراز کنم. در سراسر جهان و اینجا در ایالات متحده، شما دور سفره نوروز جمع شده اید تا شکرگزار وجود عزیزانتان باشید، به نعمت ها بیاندیشید و به همه فرصت های فصل نو خوش آمد بگویید.

همانگونه که من هر سال به عنوان رئیس جمهور انجام داده ام، می خواهم از این فرصت برای گفتگوی مستقیم با مردم و رهبران ایران استفاده کنم. از زمان آغاز دوره ریاست جمهوری من، فرصتی را به دولت ایران ارائه داده ام در صورت عمل به مسئولیت های بین المللی اش، در این صورت فرصتی برای ایجاد روابط تازه میان دو کشور ما امکان پذیر است، و ایران می تواند به جایگاه واقعی اش در میان جامعه کشورها بازگردد.

من درباره دشواری بودن غلبه یافتن بر دهه ها بی اعتمادی توهم ندارم. حل اختلاف های زیادی که میان ایالات متحده و ایران وجود دارد نیازمند تلاش های جدی و متدوام است. این شامل نگرانی های جدی و درحال رشد جهان درباره برنامه هسته ای ایران می باشد که صلح و امنیت منطقه و فراتر از آن را تهدید می کند.

رهبران ایران می گویند برنامه هسته ای آنها برای تحقیقات پزشکی و تولید برق است. اما تا کنون نتوانسته اند جامعه جهانی را متقاعد کنند که برنامه هسته ایشان صرفا مقاصد صلح آمیز دارد. برای همین جهان در عزمش برای حل این موضوع متحد است و دلیلی که اکنون ایران اینگونه منزوی شده است. مردم ایران بهای زیاد و غیرلازمی برای عدم تمایل رهبران ایران برای رسیدگی به این مسئله پرداخته اند.

همانگونه که من همیشه گفته ام، ایالات متحده ترجیح می دهد این مسئله را به طور صلح آمیز و دیپلماتیک حل کند. اگر واقعا آنگونه که رهبران ایران می گویند برنامه هسته ایشان مقاصد صلح آمیز دارد در این صورت اساسی برای راه حل عملی وجود دارد، این یک راه حلی است که به ایران دسترسی به انرژی صلح آمیز هسته ای را می دهد و همزمان برای همیشه پاسخگوی پرسش های جدی جامعه جهانی در مورد ماهیت واقعی برنامه هسته ای ایران است.

ایالات متحده در کنار سایر اعضای جامعه جهانی آماده است به اینگونه راه حل دست یابد. اکنون زمان آن است که دولت ایران برای کاستن تنش گامهای جدی و با معنی بردارد و در جهت توافق پایدار و درازمدت در زمینه برنامه هسته ای حرکت کند.

یافتن راه حل کاری آسان نخواهد بود. اما اگر بتوانیم، مردم ایران می توانند مزایای مبادلات بازرگانی بیشتر و روابط با کشورهای دیگر از جمله ایالات متحده را ببینند. درحالیکه اگر دولت ایران همچنان حرکت در مسیر فعلی را ادامه دهد، تنها ایران را منزوی تر خواهد کرد. این انتخابی است که اکنون پیش روی رهبران ایران است.

من امیدوارم آنها راه بهتر را انتخاب کنند به خاطر مردم ایران و به خاطر جهان. زیرا دلیل خوبی وجود ندارد که مردم ایران از فرصت هایی که مردم کشورهای دیگر استفاده می کنند محروم باشند، همانگونه که ایرانیان شایسته برخورداری از آزادی هایی هستند که مردم همه جا از آن برخوردار هستند.

انزوی ایران برای جهان هم خوب نیست. همانگونه که پدران و اجداد شما در طول تاریخ دنیای علم و هنر را غنی کرده اند، همه کشورها از استعداد و خلاقیت مردم ایران بهره خواهند برد، به ویژه جوانان شما. هر روزی که ارتباط شما با ما قطع است روزی است که ما با هم کار نمی کنیم، باهم نمی سازیم، نوآوری نمی کنیم و فرصت ساختن آینده ای پر از صلح و کامیابی که در قلب این جشن است را نداریم.

در این ایام نوروز همزمان با جمع شدن خانواده و دوستان در این نوروز بسیاری از شما به حافظ روی خواهید کرد که نوشت: «درخت دوستی بنشان که کام دل به بار آرد، نهال دشمنی برکن که رنج بی شمار آرد»

همزمان با آغاز بهاری تازه، من همچنان امیدوارم که دو کشور ما بتوانند از تنش را پشت سر گذاشته و فراتر روند. و من همچنان به تلاشم برای رسیدن به آغازی نو میان کشورهایمان ادامه خواهم داد که حاصلش دوستی و صلح میان دو کشورمان باشد.

سپاسگزارم و عید شما مبارک

امروزه دیگر گره زدن سبزه اختصاص به زنها ندارد بلکه آقایان نیز می توانند بخت خود را بیازمایند اما اینکه ذکر آنها هم در حین گره زدن سبزه باید همین باشد یا چیز دیگر بماند!

**شوخی و شادیهای مرسوم سیزده بدر، بخصوص در بین ایرانیان لندن پیامدهایی داشته است که کمتر در اخبار و رسانه ها بازتاب پیدا می کند و علت آن جلوگیری کردن از خدشه دار شدن وجهه ایرانی است در حالی که وقتی اینگونه رفتارهای غیر اخلاقی هر ساله تکرار می شود و سابقه آن، اجرای این مراسم را هر سال با ممانعتهای بیشتری از جانب پلیس و شهرداریهای انگلستان مواجه می کند، جلوگیری از انتشار آن در مطبوعات به نوعی سر به زیر برف فرو بردن است.**

سیزده بدر از سویی با مراسم روز ساده لوحان و دروغ آوریل در جهان مقارن است. در بین ایرانیان نیز دروغ سیزده رواج داشته و دارد و گونه ای سرگرمی برای خندیدن و شادمانی است. این یک بهانه خوب است برای شوخی و دست انداختن یکدیگر بخصوص دختر و پسرهای جوان و عاشق پیشه! اما این شوخی و شادیهای مرسوم سیزده بدر، بخصوص در بین ایرانیهای لندن پیامدهایی داشته است که کمتر در اخبار و رسانه ها بازتاب پیدا می کند و علت آن جلوگیری کردن از خدشه دار شدن وجهه ایرانی است در حالی که وقتی اینگونه رفتارهای غیر اخلاقی هر ساله تکرار می شود و سابقه آن، اجرای این مراسم را هر سال با ممانعتهای بیشتری از جانب پلیس و شهرداریهای انگلستان مواجه می کند، جلوگیری از انتشار آن در مطبوعات سر به زیر برف فرو بردن است. برای مثال پارک میل هیل یکی از مراکز تجمع ایرانیان در روز سیزده بدر بود که طی سالیان گذشته به دلیل مشاجرات و زد و خوردها، شکستن و آتش زدن درختها و ریختن زیاده، شهرداری از تجمع ایرانیان در این محل جلوگیری کرده است. پارک کاکفاستر نیز از دیگر مراکز تجمع ایرانیان بوده است که به دلایل مشابه از فهرست تفرجگاههای ایرانیان خط خورده است. چنانچه وضعیت به همین شکل پیش رود، دور از انتظار نیست اگر پس از سیزده بدر امسال هم، پارک دیگری از ایرانیان دریغ شود. متأسفانه علاوه بر آسیب رسانی به طبیعت که هیچ جایگاهی در فرهنگ ایرانی ما ندارد، رعایت نکردن حریمهای خانواده که یک نهاد ارزشمند در فرهنگ و باور هر ایرانی است، موجب درگیری و رفتارهای زشتی شده و می شود که روز زیبایی سیزده بدر را نحس کرده است. در این خصوص تنها به ذکر مصاحبه دیگری که از یکی از هموطنان در این رابطه به عمل آورده ایم بسنده می کنیم و قضاوت را به خوانندگانی که قطعا خود نیز شاهد صحنه های مشابه بوده اند وا می گذاریم.

– شما تا کنون چند سیزده بدر مهمان لندنی ها بوده اید؟  
«پارسال اولین سیزده بدری بود که تو لندن داشتیم و ای کاش نداشتیم!»

– چرا؟ «والا، محیط زیاد جالب نبود. یعنی از اون پلیسی که دم در ایستاده بود خیلی خجالت کشیدیم واسه همین زود برگشتیم.»

– ممکن است بیشتر توضیح بدید؟ «والا اتفاق خاصی نیفتاد ولی کامیونیتی ایرانی ها بیشتر مجردی تا خانوادگی؛ آدم احساس شرم می کنه وقتی با خانوادش میره اونجا.»

– مگر این تجمع چه مشخصه هایی دارد که برای خانواده مناسب نیست؟ «به طور خاص نمی تونم به چیزی اشاره کنم ولی وقتی با خانواده جایی میرید باید احساس راحتی و امنیت کنید نه اینکه دلشوره داشته باشید مبادا اتفاقی بیفته. حالا میگویم محیط مجردی ولی اگه مجرد هم بودم اونجا نمی رفتم. مثلا به آقای میزبان ارگ می زد و به خاطر دو تا دختری که داشتند وسط میرقصیدند آب از لب و لوچش راه افتاده بود. اون خانمها هم که انگار تو سالن استریپتیز لاسوگاس و سانفرانسیسکو بودند! مراسم سیزده بدر تو ایران با اونهمه بگیر و ببندش خیلی قشنگتر بر گزار می شه تا اینجا. ما عادت کردیم که برامون مرز بگذارند؛ خودمون حد و اندازه ای برای رفتار و کردارمون قائل نیستیم!»

لطفا اگر خاطره تلخ یا شیرینی از سیزده بدرهایتان دارید که میتواند برای دیگران عبرت آموز باشد یا نظر و پیشنهادی که به برگزاری هر چه بهتر تجمعی ایرانی کمک می کند، لطفا با تلفنهای دفتر تماس بگیرید یا با آدرس الکترونیکی مکاتبه نمایید.

# سیزده بدر و ایرانیان انگلستان

احسان صادقیان

– سلام، سال نویتان مبارک. شما مناسبتهای نوروزی را انجام می دهید؟ «بله»  
– برای سیزده بدر چه برنامه ای دارید؟ «والا مادرم اینا خونشون نزدیک تمز هست. به پاپ هم اونجاست که باریکیو داره؛ یهو هممون هوره کش میشیم اونجا!»  
– منظورتان از «هممون» چه کسانیست؟ «بنده و خانمم، خانواده هامون و خالم اینا.»  
– چندتا سیزده بدر را در انگلستان گذرانده اید؟ «۶ سیزده بدر.»

– کدام سیزده بدر بیشتر به شما خوش گذشته است؟ «۲ سال پیش که رفته بودیم برایتون، کنار دریا.»  
– با چه کسانی رفته بودید؟ «باز هم هممون خانوادگی با خالم اینا چون معمولا خالم از این برنامه ها می چینه.»  
– بدترین سیزده بدری که داشته اید کدام بوده؟ «اولین سیزده بدر که تو منچستر تنها بودم! رفتم تو یه پارک که همش یه عده پیرزن پیرمرد بود، هوا هم ابری بود و سرد. داشتم دق می کردم.»

– چه خاطره جالبی از این ۶ تا سیزده بدر دارید؟ «همون سالی که رفتم برایتون توی مسیر نزدیک برایتون یه رستوران بار ماندنی بود که رفتم اونجا نهار بخوریم. هر کسی از منیو چیزی را انتخاب کرد و سفارش داد. اینقدر پرشن غذای این رستوران بزرگ بود که ما فقط استارتش را خوردیم و بقیه اش را بردیم. برای دسر هم بستنی سفارش دادیم. به ظرف بستنی آورد قدر گلدون. شش تایی نتونستیم همش را بخوریم. عوضش تا دو سه روز نیاز نبود آشپزی بکنیم...»

– در این سیزده بدرها رفتار ایرانی ها را چطور دیدید؟ «من هیچوقت دوست نداشتم با ایرانی ها برم سیزده بدر چون همیشه می دونستم که آخرش دعوا و بزن بزن و پلیس کشی می شه!»  
– فکر می کنید دلیل این اتفاقات چیست؟ «به خاطر اینکه حد و اندازه چیزی را نگه نمی داریم. ما هنوز به درجه ای نرسیدیم که بتونیم از آزادیهامون درست استفاده کنیم. لباس جلف پوشیدن، تیکه انداختن به زن و بچه مردم بی بند وباریه، آزادی نیست.»  
– فکر می کنید سیزده بدر امسال چطور باشه؟ «سرد. احتمالا میریم برف بازی به جای باریکیو!»

– تشکر از وقتتان. سیزده بدر خوبی برایتان آرزو می کنیم. از یک روز پیش از سیزده بدر، هر کس به قدر وسع و لزوم تدارکی برای این روز می بیند، از صبح این روز خانواده های شهری با فلاسکهای چای و بسته هایی که در آن خوراکی روزانه را بسته اند، خیابان هایی را که به بیرون شهر می رود را پر می کنند. دسته دیگر که سیزده بدر را فقط برای عصر گذاشته اند، از دو سه ساعت بعد از ظهر به این خیابان ها رو می آورند.

از شهر که بیرون می روند، هر دسته ای کنار نهر آب و سبزه زاری می نشینند. ناهار را در زیر طاق آسمان و اگر چند درختی گیر آورند، در زیر سایه کم آن صرف می کنند. آجیل و شیرینی هم چه قبل از ناهار و چه بعد از ناهار دارند، به علاوه، عصر سیزده به در باید کاهو با سرکه یا سکنجبین و یا سرکه شیریه بخوردند.

شاید این روز، یک دهم اهالی شهر هم در شهر نماند. اجمالا هر کس توانایی بدنی دارد، از این تفریح و تفرج خودداری نمی کند. خانواده های اعیان اکثرا به باغ های داخل یا خارج شهر می روند و در آنجا سیزده به در را با تمام لوازم و جزییات برگزار می کنند. جوان ترها و بچه ها به شاخه بزرگی از درخت قدیمی باغ تاب می بندند و تاب می خوردند و علی رغم بازیهای پیشرفته الکترونیکی، این یک روز حتی از الگ دولک و توپ بازی هم در دامان طبیعت دریغ نمی کنند. لذت بازی معمولا دامن گیر بزرگتر ها نیز می شود. منظره بیرون شهر بسیار جالب است؛ بچه ها و جوان ها و مردها و زنها دسته دسته به هر بازی که انجامش ممکن باشد گهرمه گرگم به هوا و قایم باشک مشغولند.

از سنتهای خاص سیزده بدر این است که دخترهای دم بخت، برای پیدا کردن شوهر، سبزه گره می زنند و معتقدند که تا سیزده آینده حاجت آنها روا خواهد شد به شرط این که در حین انجام گره زنی بگویند: «سیزه به در، سال دیگر، خانه شوهر، بچه به بر.» ولی

## مدنیت سنتی ، سنت مدنی

لاله امیری

آیا تا کنون احساس کرده اید در برزخی بی انتها به سر می برید و هیچ نقطه ای را نمی توانید بیابید تا در مقایسه با آن مکان ثابت ، جای خود و احتمالا حرکت خود را ارزیابی نمایید تا پی ببرید که رو به جلو می روید یا در حال پسروی هستید ؟

چنین حالتی را ، برزخ می توان نامید. در وضعیت برزخی ، همه چیز در فضایی معلق و نا ایستا شناور است و آسمان هر لحظه گویای حالتی است که لحظه ای پیش تجربه نکرده بود. شادمانی و مصیبت ، موهبت و محرومیت چنان در هم ادغام شده اند که باز شناخت هر کدام ، مستلزم کنکاشی عمیق است که لزوماً هم ثمر بخش نخواهد بود.

احوال امروز جامعه ی ما ، احوال تجربه ی برزخی است. با توجه به رسوخ سنت در اعماق جامعه ، در چنین حالی ، پاسخ هیچ پرسشی به قطع و یقین نیست. بی ثباتی فضای برزخی به بینش انسانها نیز تسری یافته و آنها را به سمت ناپایداری ذاتی نیز می کشاند.

در این فضا ، آرمانها و آمال و سوداها نیز سیال و بی شکل اند و حد و اندازه ی مشخصی نیز ندارند. از این رو معلوم نیست مردم چه می خواهند و دقیقا در ذهن یا عین به دنبال چه چیزی هستند. چرایی گرایش ناگهانی به سمتی و روی گردانی آنی از آن ، نامعلوم است.

در یک کلام ، برزخ میان سنت به یادگار مانده در عروق و پیوند به حال مدرن ، فضایی مبهم و مه آلود است. چونان که یک تجربه بارها و بارها تکرار می شود و هر کاری مدام از سر گرفته می شود با یک امید موهوم به پیروزی.

این وضع ، سبب فقدان هر گونه امنیت اقتصادی ، سیاسی و اجتماعی است اما انسان برزخی با فقدان امنیت بزرگ شده و در برابر آن حساسیت چندانی نشان نمی دهد.

در جامعه ی سنتی گریز از بحران ، نادیده گرفتن آن و مسکوت گذاشتن ، بصورت سنت درآمده و هیچگونه مدیریتی برای بحران وجود ندارد. در چنین فضایی ، به جای مواجه شدن با بحران ها و تلاش برای حل آنها سعی می شود که با دفع الوقت ، هر گونه بحران را به آینده منتقل کرده و چاره جویی برای حل آن را هم در صورت امکان بر عهده ی قهرمان مورد اعتقاد خود قرارداد.

جامعه ی مدنی اما ، بر پایه هایی چون انسان ، محوریت خرد و اندیشه ، قانون مداری و احترام به عقاید مخالف استوار است. فردی که عضوی از جامعه ی مدنی است دارای اتکا به خود ، شجاعت در انتقاد و ابراز عقاید ، خرد ورزی و اتکا به دانش و اعتقاد به ساختن سرنوشت خویش است.

حال آنکه در جوامع سنتی فرد نیازمند به منجی و قهرمان است ، دارای ترس و خودسانسوری و دچار خرافه پرستی و باور به سنت های غلط است و نیز اعتقاد به قضا و قدر و تسلیم در برابر آن دارد.

فرد سنتی در جامعه ی سنتی با بلوغ فکری و نگرشی به شهروند مدنی تبدیل می شود که دارای مسئولیتهایی اجتماعی در قبال سایر افراد جامعه است. مسئولیتهایی چون ؛ درک دیگران بجای خود نگرگی ، در نظر گرفتن حقوق سایرین به جای منفعت طلبی ، پذیرش عقاید مخالف و مدارا با آن بجای خشونت طلبی ، احترام به انسانیت و کمال بجای نگاه ابزاری ، مسئولیت پذیری بجای فرافکنی ، اعتقاد به برابری انسانها بجای شخص سالاری و....

می شود دید که این بلوغ ، دنیای کوچک و سیاه و سپید سنت را به چه دنیای بزرگ و رنگی ای پیوند می زند و چه کوتاه می کند راه رسیدن به کمالی را که همگان در پی آنند. و این نقطه ی شروع است ؛ شروع پایان برزخ.

کلام پایان ؛ پبله ای که به دور خود می تنیم ، با امید به پروانه شدن است. پس نگاهمان به آسمان باشد ، برای پروازی که آرزوست.

## 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.

## کودکان جهان در ضیافت کتاب



شاید یکی از دلایل ناشناخته بودن روز جهانی کتاب کودک در میان ایرانیان، تقارن آن با روز طبیعت در ایران باشد. اما در واقع ریشه بی توجهی به روز جهانی کتاب کودک را می توان به طور کلی در عوامل کم توجهی به کودک، روز او و روز کتاب او، پیدا کرد. از طرفی کم توجهی رسانه های گروهی را هم نباید بی تاثیر دانست.

تا همین چند سال پیش حتی نشریات ادبی و تخصصی در زمینه ادبیات نیز روز جهانی کودک را نمی شناختند و از دلایل نامگذاری دوم آوریل به نام روز جهانی کتاب کودک و برنامه های این روز خبر نداشتند. در نتیجه نمی توانستند در اطلاع رسانی درباره این روز نیز نقش داشته باشند. البته نهادهای مربوط به ادبیات کودک و نوجوان مثل انجمن نویسندگان کودک و نوجوان و شورای کتاب کودک همیشه سعی می کنند که بی توجهی سایر نهادهای دولتی و غیردولتی به این روز جهانی را به نوعی جبران کنند و مراسمی را برای این روز در نظر بگیرند اما این گونه فعالیت ها تاثیری در شناخت مردم از روز جهانی کتاب کودک نداشته است.

### تاریخچه روز جهانی کتاب کودک

این روزها کمتر کسی است که خالق داستان های جوجه اردک زشت و دخترک کبریت فروش را نشناسد. داستان هایی که با جادوی قلم نویسنده آن برای همه مردم جهان ماندگار شده و سهمی در کودکی آنها دارد.

هانس کریستین اندرسن خالق این داستان های ماندگار، نویسنده، شاعر و هنرمند دانمارکی است که دوم آوریل برابر با ۱۴ فروردین سال ۱۸۰۵ در شهر اودنسه و در خانواده ای فقیر به دنیا آمد. پدرش کفاشی کم درآمد بود و مادرش در خانه های مردم رختشویی می کرد.

پدر هانس با وجود اینکه تحصیلات کافی نداشت اما به خواندن داستان و نمایشنامه علاقه مند بود و بسیاری از داستان هایی را که می خواند، برای هانس بازگو می کرد. از این رو هانس از کودکی با کتاب ها و داستان های گوناگون مانند «هزارویک شب» آشنا شد. سرگرمی دیگر او، بازی با عروسک هایی بود که پدر برایش درست می کرد. هانس با عروسک ها نمایش می داد، با آنها سخن می گفت و خیال پردازی می کرد. گاهی نیز پدر او را به تئاتر شهر اودنسه می برد.

هانس در سن ۱۱ سالگی پدر خود را از دست داد و در آن سن مشغول به کار شد. در این دوره سختی های زیادی کشید. سپس در سن ۱۴ سالگی، یکه و تنها به کپنهاگ پایتخت دانمارک سفر کرد. امیدوار بود که در تئاتر آن شهر برای بازیگری پذیرفته شود، اما موفق نشد. البته توانست با حمایت های فردی به نام یوناس کالین در مدرسه ای به تحصیل بپردازد.

سرانجام در سن ۲۴ سالگی دوره تحصیل در این مدرسه را به پایان رساند. از آن پس به سرودن شعر، نوشتن داستان و نمایشنامه، طراحی و کار دستی با کاغذ و قیچی پرداخت. او به بسیاری از کشورهای اروپا سفر کرد و زندگی مردم این کشورها را از نزدیک دید. در این سفرها با نویسندگان معروف آن زمان چون ویکتور هوگو، والتر اسکات، چارلز دیکنز، الکساندر دوما، بالزاک و برادران گریم آشنا شد.

اوکار خود را با نوشتن رمان برای بزرگسالان آغاز کرد؛ رمان هایی که آن زمان قابل خواندن نبودند، ولی در سال های بعد به نوشتن قصه هایی برای کودکان پرداخت که بلافاصله به زبان انگلیسی ترجمه شدند و اندرسن را به شهرت جهانی رساندند.

نخستین آثار اندرسن برای کودکان در سال ۱۸۳۵ منتشر شدند. علاقه و تشویق مردم سبب دلگرمی اندرسن بود؛ به طوری که تا پایان عمر نزدیک به ۱۵۷ قصه و داستان، ۸ رمان، ۸۰۰ قطعه شعر، ۴ زندگینامه، چند سفرنامه و تعداد بی شماری طراحی و کار دستی به شکل کاغذ و برش پدید آورد.

بسیاری از آثار او بر پایه قصه ها و افسانه های عامیانه نوشته شده اند. اندرسن با باز آفرینی این قصه ها و افسانه ها آنها را به تعداد بیشتری از مردم معرفی کرده است. پیش از اندرسن، کسانی چون شارل پرو و برادران گریم قصه ها و افسانه های عامیانه را برای کودکان و نوجوانان گرد آورده بودند؛ اما بازآفرینی های اندرسن پایه گذار راه و روشی نو در ادبیات کودکان جهان و به ویژه خلق فانتزی های کودکان شدند. از مهم ترین داستان های هانس کریستین اندرسن می توان به بلبل، جوجه اردک زشت و دخترک کبریت فروش اشاره کرد.

جایزه هانس کریستین اندرسن یا نوبل ادبیات کودک و نوجوان معتبرترین جایزه ادبی و هنری در حوزه ادبیات کودکان است که از سوی دفتر بین المللی کتاب برای نسل جوان IBBY به منظور بالابردن سطح ادبی و هنری کتاب های کودکان هر دو سال یک بار، به مجموعه آثار یک نویسنده و یک تصویرگر داده می شود. اهدای این جایزه به مجموعه آثار یک نویسنده از سال ۱۹۵۶ و به مجموعه آثار یک تصویرگر از سال ۱۹۶۶ آغاز شده است. این جایزه شامل یک مدال طلا و یک دیپلم است که طی مراسمی در کنگره دوسالانه IBBY به برندگان اهدا می شود نامزدهای این جایزه از سوی دفاتر ملی IBBY کاندیدا می شوند و داوران بین المللی که از کارشناسان برجسته ادبیات کودکان هستند برندگان این جایزه را از میان نامزد های معرفی شده برمی گزینند.

انتخاب نویسندگان و تصویرگران ممتاز برنده جایزه اندرسن تا سال ۲۰۰۲ به عهده هیاتی از داوران بین المللی بود که همگی در زمینه ادبیات کودکان و نوجوانان (تالیف و تصویر) صاحب نظر بودند، از سال ۲۰۰۲ هیات داوران به دو بخش مجزا تقسیم شد. بخشی مسوول داوری تصویر و بخشی در کار داوری تالیف مشغول شدند.

### سهم ایران از روز جهانی کتاب کودک

از ایران تاکنون خانم توران میرهادی، ۴ دوره در سال های ۱۹۷۶، ۱۹۷۸، ۱۹۸۶، ۱۹۸۸، خانم ثریا قزل ایاغ یک دوره در سال ۱۹۹۲، خانم منصوره راعی دو دوره در سال های ۱۹۹۸ و ۲۰۰۰، خانم زهره قائینی دو دوره در سال های ۲۰۰۲ و ۲۰۰۴، عضو ایرانی هیات داوران بوده اند.

همچنین از شعبه ملی ایران، چهار نفر در بخش های تالیف و تصویر نامزد جایزه جهانی اندرسن شده اند. آقای فرشید مثقالی (تصویر / ۱۹۷۴)، هوشنگ مرادی کرمانی (تالیف / ۱۹۹۲)، محمدرضا یوسفی (تالیف / ۲۰۰۰) و خانم نسرين خسروی (تصویر / ۲۰۰۲). از این میان آقای فرشید مثقالی، برنده جایزه جهانی در بخش تصویر شده و آقای هوشنگ مرادی کرمانی مورد تشویق هیات داوران قرار گرفت.

از طرفی شورای کتاب کودک از سال ۱۹۶۴ عضو دفتر بین الملل کتاب برای نسل جوان (IBBY) است و با این دفتر همکاری می کند. یکی از مسوولیت های شورا به عنوان شعبه ملی این دفتر، معرفی آثار پدیدآورندگان ایرانی (نویسنده و تصویرگر) برای جایزه هانس کریستین اندرسن و معرفی نویسنده، تصویرگر و مترجم برای دریافت لوح افتخار IBBY است.



کره شمالی از رویا تا واقعیت

## این کشور خطرناک تر از تصور شماست

مترجم: محمدرضا عسگری منبع: فارن پالیسی

حاکمان خودکامه در صورتی که واقعیت را لمس نکنند مدت زیادی دوام نخواهند آورد. آنها نیاز دارند که سیاست های کاخ را بخوانند، به دوستان پاداش داده و دشمنان را تنبیه کنند.

تاریخ تا به امروز کره جنوبی به هر گونه اخلاقی فعالانه پاسخ داد. پاسخ هایی که می توانست به درگیریهایی گسترده تر منجر شود.

۲. کره شمالی در ماه دسامبر با پرتاب موفقیت آمیز ماهواره به فضا نشان داد که به تکنولوژی جدیدی دست پیدا کرده است. به دلیل این که این ماهواره دچار نقص فنی شد کره شمالی تصمیم گرفت که به کمک پرتاب موشک بالستیک، این ماهواره غیرنظامی را در مدار زمین قرار بدهد؛ این موشک بالستیک به وضوح برای رسیدن به ایالات متحده طراحی شده است.

به نظر می رسد این پیشرفت کره شمالی مویذ ادعای باب گیتس- وزیر پیشین دفاع را که در ماه ژانویه ۲۰۱۱ گفته بود کره شمالی تنها ۵ سال تا ساخت موشکی که تهدید کننده ایالات

ساده می توانستیم پدرش، کیم جونگ ایل را به دلیل مدل عجیب موهایش، مهارت های اجتماعی فاجعه اش و تنفرش از رخدادهای عمومی مورد تمسخر قرار دهیم. کیم جونگ ایل به وضوح فردی درونگرا بود. اما اکثر سیاستمداران برونگرا و عاشق شلوغی و توجه هستند، کیم جونگ ایل هم پروفایل خود را دارد: همسر بسیار زیبایی دارد، دوست دارد در ملا عام ظاهر شود و سخنرانی کند، مسابقات بسکتبال را تماشا می کند و از پارک های مختلف بازدید می کند. ممکن است خیلی از رفتارهای وی نمایشی سیاسی باشد با این هدف که مردم خود را متقاعد نماید که رهبر جوان به راحتی مسئولیت را بر عهده دارد اما این رویه در تضاد کامل با شیوه حکومت داری پدرش است. کیم جونگ ایل هیچ اهمیتی به جنبه عمومی حکومت داری خود نمی داد؛ در عوض هویدا شدن پسرش در انظار عمومی برای این

سیاست داخلی، اقتصادی یا اجتماعی خود انجام دهد با خطرات زیادی روبرو خواهد شد. حتی در نظام های دیکتاتوری تمامیت خواه، جناح ها، ائتلاف ها و منافع بروکراتیکی وجود دارد که با هرگونه تغییری در وضعیت موجود آسیب خواهند دید. به طور مثال اصلاحات اقتصادی شاید در نهایت به کشور کمک کند اما خطر هرج و مرج در بازار، تضعیف سهامداران قدرتمند در بروکراسی ها گسترده و افزایش انتظارات عمومی را در پی خواهد داشت.

یک کیم جونگ ایل ماجراجو ممکن است برای کره شمالی و رابطه اش با جهان خارج خوب یا بد باشد. به عبارتی دیگر، یک کیم محتاط که فقط به دنبال حفظ وضع موجود است به این معنی است که کره شمالی بدون هیچ تغییری واقعی به بازی خسته کننده، خطرناک و چند دهه ای خود



“کره شمالی انقدر هم خطرناک نیست”

اشتباه. تهدید جنگ در شبه جزیره کره به این دلیل وجود ندارد که آمریکا و کره جنوبی بیش از ۶ دهه است که رژیم را از وقوع آن بازداشته اند و این تفکر هنوز ادامه دارد. تحرکات گاه و بی گاه پیونگ یانگ هم معمولا با درگیری برای خودش ختم می شود. پس دلیل نگرانی ها چیست؟ دو دلیل وجود دارد:

۱. کره شمالی همواره در طول تاریخ مایل به محک زدن روسای جمهور جدید کره جنوبی بوده است. از تازه ترین آنها در ماه فوریه رونمایی شد. البته از ۱۹۹۲ کره شمالی با اخلاص در معاهده صلح به استقبال تمامی روسای جمهور همسایه جنوبی خود تا به امروز رفته است: چه به شکل پرتاب موشک، تهاجم زیردریایی ها یا درگیری های نیروی دریایی. این تهدیدهایی بوده است که روسای تازه انتخاب شده کره جنوبی در این سالها همواره با شکیبایی با آنها برخورد کرده اند.

تفاوت امروز این است که کره جنوبی دیگر چشم بر این اقدامات نمی بندد. بعد از اینکه کره شمالی کشتی دریایی کره جنوبی را منفجر کرد و باعث کشتار ۴۵ ملوان آن در سال ۲۰۱۰ شد، ستول قوانین تعاملات نظامی را بازنویسی کرد. سرانجام کاسه صبر این کشور لبریز شد. از آن

متحده فاصله دارد- باشد. سومین آزمایش هسته ای کره شمالی در ماه فوریه انجام شد و به نظر می رسد که این آزمایش موفق تر از دو آزمایش گذشته بوده و بر همین اساس از آن تاریخ اوضاع پیچیده تر شد. گفته می شود که کره شمالی تمام سیستم های تسلیحاتی خود را به کشورهایمانند ایران، پاکستان و سوریه فروخته است! باید درباره این موضوع نگران باشیم.

اما موضوع دیگری هم هست که اغلب نادیده گرفته می شود: کره شمالی امروز می تواند با موشک ها و ارتش متعارف خود تهدیدی برای تمام کره جنوبی و قسمت هایی از ژاپن باشد. کره شمالی می تواند در اولین ساعت درگیری ۵۰۰ هزار حمله توپخانه ای به ستول را ترتیب دهد. ثباتی که در طول ۶۰ سال گذشته برقرار بوده است به دلیل همکاری امنیتی کره جنوبی و ژاپن با آمریکا بود که این موضوع را برای رهبران کره شمالی روشن کرد که در صورت حمله به این کشورها هم جنگ را از دست خواهند داد و هم کشورشان را. البته برای نیم قرن هیچ کدام از طرفین اعتقاد نداشتند که مزایای شروع جنگ بر هزینه های آن برتری خواهد داشت. نگرانی کنونی این است که رهبر جدید کره شمالی با توجه به جوانی و کم تجربگی اش از چنین منطقی پیروی نکند.

روی این موضوع قمار نکنید. پیش از این خیلی

است که مردمش را متقاعد کند که تغییراتی قرار است در زمان زمامداری وی رخ دهد.

حاکمان خودکامه در صورتی که واقعا واقعیت را لمس نکنند مدت زیادی دوام نخواهند آورد. آنها نیاز دارند که سیاست های کاخ را بخوانند، به دوستان پاداش دهند و دشمنان را تنبیه کنند، منافع رقیب را که برای رقابت بر سر قدرت است مدیریت کند. کیم جونگ ایل از ۱۹۹۴ تا زمان مرگش در دسامبر ۲۰۱۱ بدون هیچ چالش داخلی قدرت را در دست داشت. با وجود اینکه کیم جونگ ایل بی تجربه است اما قدرت را برای بیش از یک سال است که در دست دارد و به نظر می رسد از هم اکنون قوی ترین بازیگر در پیونگ یانگ است.

مهمتر از پرسش درباره اینکه کیم جونگ ایل دیوانه است این است که مشخص کنیم آیا وی محتاط است یا ریسک پذیر. هر گونه تغییر عمده ای در سیاست خارجی کره شمالی خطرات بزرگی را در پی خواهد داشت. اگر کیم وری نمایش سیاسی ۶۰ سال گذشته عمل کند و واقعا حمله سیاسی بزرگی را علیه کره جنوبی یا حتی ایالات متحده انجام دهد، خود و کشورش را در معرض خطر بزرگی قرار داده است.

در صورتی که کیم اصلاحات به تمام معنایی در

ادامه می دهد. حتی نزدیک هم نیست. کره شمالی به دلیل سیاست های اقتصادی از رده خارج و انزوی خودساخته از جامعه بین المللی فقیر است. اجرای آخرین دور از تحریم های سازمان ملل و ایالات متحده در ماه مارس تنها نخبگان این کشور را هدف قرار داده است. این تحریم ها شامل ممنوعیت صادرات کالاهای لوکس و ایجاد محدودیت برای افراد و شرکت هایی است که حامی فعالیت های گسترش سلاح هسته ای کره شمالی هستند. با قاطعیت می توان گفت که نیمی از مردم کره شمالی حتی یک قایق بادبانی ندارند و ساعت رولکس به دست نمی کنند.

کره شمالی در مدیریت اقتصادی خود ۵ تصمیم اشتباه داشت که وضع کنونی را موجب شده است: نخست، پدربزرگ کیم جونگ ایل یعنی کیم ایل سانگ پس از جنگ کره به صورت انحصاری بر توسعه صنایع سنگین و نظامی تمرکز کرد در حالی که انتظار می رفت که این کشور در کشاورزی به خودکفایی برسد. این تصمیم در کشوری که تنها ۲۰ درصد از زمین های آن قابل زراعت هستند اشتباهی بزرگ بود.

دوم، کره شمالی به جای اینکه به دنبال فناوری و نوآوری مانند انقلاب سبز باشد که به ملی مانند هند کمک کرد دستاوردهای زیادی در بهره

وری کشاورزی در دهه های ۶۰ و ۷۰ داشته باشند، سعی کرد که ساعات طولانی کار و تعصب انقلابی را جایگزین کند. با توجه به زیرساخت های خراب این کشور این کار بیهوده ای بود.

سوم، به جای تجارت با جهان خارج، کره شمالی در دهه ۷۰ با دریافت صد ها میلیون دلار وام از کشورهای اروپایی و عدم بازگشت آنها عمیقاً در بدهی فرو رفت و برای همیشه اعتبار خود را نزد کشورهای و موسسات مالی بین المللی از دست داد.

چهارم، در دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ کره شمالی پروژه های بزرگ بی فایده ای مانند ساختن چندین استادیوم، پروژه های برق-آبی، و پروژه بازیابی زمین های کشاورزی را انجام داد که اکثر آنها یا به سرانجام نرسیدند و یا شکست خوردند.

پنجم، پس از اینکه چین و روسیه در پایان جنگ سرد کمک رسانی به کره شمالی را متوقف کردند، این کشور به جای بازسازی اقتصاد خود به کمک های انسان دوستانه به عنوان بخشی از درآمد خود متکی شد.

کسی نمی توانست تصویری از یک برنامه اقتصادی بدتر داشته باشد. این کشور اجازه داده است که یک ایدئولوژی تمامیت خواه تصمیمات اقتصادی را به آن دیکته کند به جای اینکه از منافع تجارت، فناوری و نوآوری استفاده کنند. به همین دلیل است که کره شمالی یکی از تنها کشورهای در جهان پس از صنعتی شدن است که از قحطی رنج می برد. حتی نزدیک هم نیست. کره شمالی به دلیل سیاست های اقتصادی از رده خارج و انزوای خودساخته از جامعه بین المللی فقیر است. اجرای آخرین دور از تحریم های سازمان ملل و ایالات متحده در ماه مارس تنها نخبگان این کشور را هدف قرار داده است. این تحریم ها شامل ممنوعیت صادرات کالاهای لوکس و ایجاد محدودیت برای افراد و شرکت هایی است که حامی فعالیت های گسترش سلاح هسته ای کره شمالی هستند. با قاطعیت می توان گفت که نیمی از مردم کره شمالی حتی یک قایق بادبانی ندارند و ساعت رولکس به دست نمی کنند.

کره شمالی در مدیریت اقتصادی خود ۵ تصمیم اشتباه داشت که وضع کنونی را موجب شده است: نخست، پدربزرگ کیم جونگ اون یعنی کیم ایل سانگ پس از جنگ کره به صورت انحصاری بر توسعه صنایع سنگین و نظامی تمرکز کرد در حالی که انتظار می رفت که این کشور در کشاورزی به خودکفایی برسد. این تصمیم در کشوری که تنها ۲۰ درصد از زمین های آن قابل زراعت هستند اشتباهی بزرگ بود.

دوم، کره شمالی به جای اینکه به دنبال فناوری و نوآوری مانند انقلاب سبز باشد که به مللی مانند هند کمک کرد دستاوردهای زیادی در بهره وری کشاورزی در دهه های ۶۰ و ۷۰ داشته باشند، سعی کرد که ساعات طولانی کار و تعصب انقلابی را جایگزین کند. با توجه به زیرساخت های خراب این کشور این کار بیهوده ای بود.

سوم، به جای تجارت با جهان خارج، کره شمالی در دهه ۷۰ با دریافت صد ها میلیون دلار وام از کشورهای اروپایی و عدم بازگشت آنها عمیقاً در بدهی فرو رفت و برای همیشه اعتبار خود را نزد کشورهای و موسسات مالی بین المللی از دست داد.

چهارم، در دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ کره شمالی پروژه های بزرگ بی فایده ای مانند ساختن چندین استادیوم، پروژه های برق-آبی، و پروژه بازیابی زمین های کشاورزی را انجام داد که اکثر آنها یا به سرانجام نرسیدند و یا شکست خوردند.

پنجم، پس از اینکه چین و روسیه در پایان جنگ سرد کمک رسانی به کره شمالی را متوقف کردند، این کشور به جای بازسازی اقتصاد خود به کمک های انسان دوستانه به عنوان بخشی از درآمد خود متکی شد.

کسی نمی توانست تصویری از یک برنامه اقتصادی بدتر داشته باشد. این کشور اجازه داده است که یک ایدئولوژی تمامیت خواه تصمیمات اقتصادی را به آن دیکته کند به جای اینکه از منافع تجارت، فناوری و نوآوری استفاده کنند. به همین دلیل است که کره شمالی یکی از تنها کشورهای در جهان پس از صنعتی شدن است که از قحطی رنج می برد.



## میراث پادشاه اسپانیا جنجال به پا کرد

کشف اسناد تازه در باره ثروت هنگفتی که از پدر خوان کارلوس پادشاه اسپانیا به او به ارث رسیده، در این کشور بحران زده جنوب غربی اروپا جنجالی تازه علیه خاندان سلطنتی به پا کرده است.

به گزارش ایرنا، در حالی که هنوز خانواده سلطنتی نتوانسته است خود را از چنگ پرونده فساد مالی و کلاهبرداری گسترده اینیایکی اوردانگارین داماد پادشاه رها کند و اکنون مشخص شده شاهدخت کریستینا دختر پادشاه و همسر اوردانگارین در کلاهبرداریهای او نقشی مستقیم داشته است، موضوع ارثیه پادشاه ضربه دیگری به اعتبار خوان کارلوس ۷۵ ساله به شمار می رود.

آنگونه که روزنامه های اسپانیا نوشته اند خوان کارلوس ثروت هنگفتی از پدرش به ارث دریافت کرده و بدون پرداخت مالیات قانونی آن، مبالغ هنگفت یادشده را در حسابهای مخفی در بانکهای سوییس نگهداری می کند. روزنامه ال موندو چاپ مادرید امروز دوشنبه اسنادی را منتشر کرده است که فاش می کند خوان بوربون پدر خوان کارلوس پادشاه اسپانیا ثروتی هنگفت برای سه فرزند خود به جای گذاشته بود که ۲۰ سال پس از مرگش به آنها رسید.

خوان بوربون پسر آلفونسو سیزدهم آخرین پادشاه اسپانیا بود که در سال ۱۹۳۱ میلادی با پیروزی جمهوریخواهان و استقرار جمهوری دوم در کشورش، ناچار به فرار و تبعید شد اما عمر جمهوریخواهی در اسپانیا دیری نپایید زیرا این کشور طی سالهای ۱۹۳۶ تا ۱۹۳۹ صحنه بروز جنگ داخلی میان جمهوریخواهان و سلطنت طلبان بود که مرگ بیش از یک و نیم میلیون نفر را به همراه داشت. این درگیریها در سال ۱۹۳۹ به پیروزی سلطنت طلبان به فرماندهی ژنرال فرانسیسکو فرانکو منجر گشت و او به بهانه دفاع از سلطنت، دیکتاتوری مخوف خود را به مدت ۳۶ سال بر این کشور حاکم کرد.

آلفونسو سیزدهم در سال ۱۹۴۱ درگذشت و پس از او پسرش، خوان بوربون به عنوان پادشاه در تبعید جانشین پدر شد بدون آنکه هرگز فرصت پادشاهی بیابد. با مرگ فرانکو در سال ۱۹۷۵ میلادی که به نیابت از سلطنت دیکتاتوری خود را بر اسپانیا تحمیل کرده بود، خوان بوربون در سال ۱۹۷۷ میلادی با استعفای رسمی از پذیرش سلطنت، حکومت را به پسرش، خوان کارلوس واگذار کرد و او با ایفای نقش برای ورود اسپانیا به دوره دموکراسی، از همان زمان بر این کشور اروپایی حکومت می کند.

پدر خوان کارلوس - خوان بوربون - سال ۱۹۹۲ در شهر پامپلونا در شمال اسپانیا درگذشت اما اکنون پس از ۲۰ سال ماجرای ارثیه هنگفتی که او برای فرزندانش به جای گذاشته، فاش شده است. به نوشته ال موندو، مبلغ کل ارثیه یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون پزوتا معادل با شش میلیارد و ۶۰۰ میلیون یورو بود که میان فرزند پسر و دو فرزند دختر او تقسیم شد. از این میزان، مبلغ ۳۷۵ میلیون پزوتا معادل دو میلیون و ۲۵۰ هزار یورو به خوان کارلوس، پسرش رسید که حالا پادشاه اسپانیا بود.

بر اساس اسناد منتشره، ارث پدر پادشاه ناشی از سپرده ۷۲۸ میلیون پزوتایی او معادل ۴ میلیون و ۳۶۸ هزار یورو در سه حساب در بانکهای سوئیس بود. با افشای این اسناد، شماری از احزاب چپگرای اسپانیا از دولت خواسته اند در مورد ارثیه دریافتی از سوی پادشاه به نمایندگان مجلس توضیح بدهد. حزب چپ متحد اسپانیا امروز خواستار توضیحات کامل دولت در این زمینه شد و اعلام کرد که طرحی را برای وادار کردن دولت به ارائه اطلاعات لازم در باره ارثیه خوان کارلوس به مجلس ارایه می کند.

حزب چپگرای تدبیر برای کاتالونیا نیز از دربار سلطنتی خواسته است در این مورد توضیحات شفافی را بدهد.

خانم دولورس کاماتس سخنگوی این حزب ائتلافی در مجلس کاتالونیا گفت: شخص پادشاه، بدون هیچ سخنگویی باید در مورد این ارثیه توضیح دهد. وی افزود: پادشاه یک کشور دموکراتیک در قرن ۲۱ باید آماده و حاضر برای پاسخگویی و شفاف سازی باشد زیرا ما نگران هستیم کلاهبرداریهای قانونی در این زمینه صورت گرفته باشد.

سخنگوی حزب تدبیر برای کاتالونیا خاطر نشان کرد: بطور مشخص کریستوبل مونتورو وزیر دارایی اسپانیا باید به مجلس نمایندگان اطلاع دهد آیا شخص یا اشخاصی از کاخ سلطنتی از عفو مالیاتی تصویب شده از سوی دولت ماریانو راخوی نخست وزیر اسپانیا استفاده کرده اند یا خیر.

از سوی دیگر، منابع کاخ سلطنتی می گویند حسابها و ارثیه مذکور، به این دلیل که در وصیتنامه درج شده اند، به طور خودکار، تحت کنترل اداره مالیات هستند و وارثان مالیات آنها را پرداخت می کنند اما اگر کاخ سلطنتی حساب های پنهان داشته باشد، آنها را در وصیت نامه نمی نویسند.

اما در حالی که احزاب مخالف دولت اصرار دارند کاخ سلطنتی باید تحت قانون شفاف سازی قرار گیرد و در مورد درآمدها و حسابهای خود به مجلس پاسخ بدهد، حزب محافظه کار حاکم مردمی تاکنون از چنین اقدامی خودداری کرده و انجام آن را مشروط به رضایت دربار می داند.

دولت با این حال هفته گذشته اعلام کرد که در حال حاضر، توافقنامه های کاخ سلطنتی با وزارتخانه های مختلف برای ارایه خدمات تحت پوشش این قانون قرار دارد اما برای شمول بیشتر این قانون باید قانون اساسی اصلاح شود.

موضوع ارثیه پادشاه اسپانیا در حالی جنجالی شده است که چند هفته پیش شماری از چهره های سیاسی و حزبی این کشور از خوان کارلوس ۷۵ ساله خواسته بودند به دلیل ناتوانی جسمی و افت محبوبیت وی به دلیل وجود پرونده های فساد مالی نزدیکانش، سلطنت را به فرزند ۴۵ ساله اش، فلیپه واگذار کند؛ درخواستی که خوان کارلوس تاکنون با قاطعیت با آن مخالفت کرده است.

فعلاً. حفظ ارتباط نزدیک با پیونگ یانگ می تواند برای پکن بسیار خسته کننده باشد و حمایت چینی ها از دور اخیر تحریم های سازمان ملل علیه کره شمالی یک اخطار علنی به این کشور بود. رهبران چینی به طور مداوم از همتایان خود در کره شمالی خواسته اند که اقتصاد خود را اصلاح کنند ولی با این حال پیونگ یانگ این نصیحت پکن را نادیده گرفته است. اگرچه جنجالی فزاینده ای در چین بر سر چگونگی تعامل با این همسایه وجود دارد ولی با این حال رهبران چین هنوز استنباط می کنند که حمایت از کره شمالی بهتر از رها کردن آن است.

شاید این ارتباط زیاد مستحکم نباشد اما هنوز وجود دارد. چین اصلی ترین شریک تجاری کره شمالی است و اکثر نیازهای این کشور را تامین می کند؛ علاوه بر این، این کشور هرگز هیچ کدام از ۴ دور تحریم مصوب سازمان ملل را که کره شمالی را هدف قرار داده بود به طور جدی اجرا نکرده است. با وجود اینکه چین به اکثر قطعنامه های اخیر رای مثبت داده است، این کشور باید به طور جدی در رویکرد خود در قبال کره شمالی تغییر قابل ملاحظه ای را ایجاد کند تا تحریم ها کارگر افتد، اتفاقی که وقوع آن بعید است.

چین بیش از هر کشور دیگری روی کره شمالی نفوذ دارد اما نفوذ آن از تفکر خارجی ها کمتر است. رابطه پکن-پیونگ یانگ پس از اینکه چین بعد از ۲۰ سال به عادی سازی روابط با کره جنوبی اقدام کرد هیچ گاه گرم نشده است و طرفین از هم ناراحت هستند. با این حال پیونگ یانگ گزینه های بیشتری دارد. انزوای کامل کره شمالی و قطع حمایت های سیاسی و اقتصادی می توانست به فروپاشی رژیم، سرازیر شدن خیل پناهندگان کره شمالی به سمت مرزها و کشیدن کشورهای همسایه به سمت درگیری با یکدیگر منجر شود و استفاده گسترده مخربی از تسلیحات هسته ای را در پی داشته باشد. و چین از این هراس داشت که هرگونه درگیری یا فروپاشی باعث شود که نیروهای کره جنوبی یا حتی امریکا در مرزهای شرقی اش مستقر شوند. در نتیجه پکن مانند واشنگتن با گزینه هایی مانند فشار شفاهی، کمی دیپلماسی و تحریم ها خفیف روبرو شد. تا زمانی که چین همچنان به حفظ ثبات در شبه جزیره بیش از نگرانی درباره تسلیحات هسته ای اهمیت دهد نمی تواند به طور اساسی سیاست خود را نسبت به همسایه متمردش تغییر دهد.

کاش به این آسانی بود. روسای جمهور امریکا از زمان رونالد ریگان این ایده را در سر می پروراندند که اگر نا امنی و محرومیت نسبی موجب شود که کره شمالی وسوسه تسلیحات هسته ای خود را کنار بگذارد در آن صورت جواب ایالات متحده و کشورهای همسایه این است که آرامش در شبه جزیره، و تامین پول، غذا، و به رسمیت شناختن رژیم را تضمین کنند.

این اساس توافقنامه ای بوده است که با کره شمالی در زمان بیل کلینتون در سال ۱۹۹۴ و زمان جورج بوش در سال ۲۰۰۵ به سرانجام رسیده است. از ۱۹۸۹ تا ۲۰۱۰، روسای جمهور ایالات متحده، مشاوران امنیت ملی آنها و وزرای خارجه امریکا بیش از ۳۳ بار اطمینان کتبی و شفاهی داده اند که اهداف خصمانه ای ندارند و برای تعامل با کره شمالی رضایت دارند.

پیونگ یانگ این ضمانت ها را رد کرد و در همین حال برنامه های تسلیحاتی و هسته ای خود را ادامه داد. در حقیقت سابقه تعامل امریکا با این کشور بسیار چشمگیر است. در کنار مقادیر زیادی غذا، انرژی و سایر کمک های اقتصادی در یک دوره از ۱۹۹۴ تا ۲۰۰۸، دو رئیس جمهور سابق امریکا (کلینتون و کارتر) با رهبران کره شمالی دیدار کردند تا حسن نیت ایالات متحده را نشان دهند و حتی در سطوحی غیر رسمی تر دیدارهای دیگری هم انجام شد از جمله: فیلامونیک نیویورک، اریک اشمیت مدیر گوگل، و همین طور دنیس رادمن. کلینتون، بوش و اوباما به شخصه نامه هایی را برای اعلام رضایت از دستیابی به یک توافق مستقیماً به رهبر کره شمالی نوشته اند. زمانی که کره شمالی ها از ایالات متحده دیدار کرده اند کسانی مانند فرماندار بیل ریچاردسون یا هنری کسینجر میزبان آنها بوده اند و مشاهیری نظیر پاول وولکر، وینستون لرد و باب هارتمس آنها را مشایعت کرده اند.

واضح است که هیچکدام از این اقدامات موثر نبوده است. امضای یک معاهده صلح پیش از خلع سلاح هسته ای می تواند وضعیت هسته ای پیونگ یانگ را رسمی ساخته و به آن مشروعیت بخشد و انگیزه ای برای کنار گذاشتن این تسلیحات باشد. کره ای ها به من گفته اند که معاهده صلح تنها یک تکه کاغذ است؛ آنها چرا باید برای چنین چیزی برنامه هسته ای خود را کنار بگذارند؟



## سهام ثروت‌های زیرزمینی در اقتصاد آفریقا

مترجم: معزالدين خيرآباد

جاده‌های زامبیا به قدری خوب است که توریست‌های زیادی خودرو اجاره می‌کنند و خودشان آن را می‌رانند. پلیس‌های این کشور خوش‌برخورد هستند و استراحتگاه‌ها موجود در جاده‌ها زیاد است. چنین شرایطی در مورد بیشتر کشورهای شمال آفریقا نیز صادق است.

بودجه احداث اغلب جاده‌ها با منابع زیرزمینی زیرین همین جاده‌ها - به عبارتی ثروت معدنی و فلزی - تامین می‌شود. پیش از زمان آمدن «سسیل رودز» به آفریقا یعنی از یک قرن پیش تاکنون، معدن چیان محلی ثروت عظیمی را ایجاد کرده‌اند و الهام بخش دوران‌های متوالی خوش‌بینی آفریقایی شدند. از راه‌آهن‌های استعماری تا فرودگاه‌های مدرن، زیرساخت‌های عمومی، بدون استفاده از ثروت منابع طبیعی، به منصفه ظهور نمی‌رسیدند.

در ایالت مرکزی «کاپربلت»، منطقه معدنی «کاپر» از سال ۱۸۹۵ تاکنون معدن کاوی شده است.

به تازگی میزان تولید کاپر رکورد قبلی چهار دهه‌ای خود را شکست و درآمد کافی برای دولت ایجاد کرد تا ساخت دو نیروگاه برق جدید و سه دانشگاه جدید را اعلام کند. درآمد دولت از محل مالیات‌های اخذ شده از معدن کاران در سال ۲۰۱۲ تا ۲۵ درصد افزایش یافت. برآورد می‌شود که مواد اولیه و معدنی تا یک سوم رشد تولید ناخالص داخلی ۱۰ به سودهای مستقیم جاری - آفریقا را ایجاد می‌کنند.

پیش از این، چینی‌ها به زامبیا آمده‌اند. در جریان رونق صادرات مواد اولیه در اوایل دهه ۱۹۷۰ «ماتو زونگ» در خط راه آهنی از تانزانیا سرمایه‌گذاری کرد. اما با بی‌تدبیری مقام‌های رسمی دو سوی مرز، عایدی‌های این سرمایه‌گذاری بسیار اندک بود. هیچگاه رونق صادرات منابع طبیعی آفریقا با دموکراتیک سازی همراه نبوده است، این بار اما متفاوت به نظر می‌رسد. در دهه ۱۹۷۰ سوسیالیست‌ها و سلاطین حاکم بودند. اما وقتی در دهه ۱۹۹۰ انتخابات گسترش یافت، قیمت مواد اولیه افت کرد و هیچ پولی برای سرمایه‌گذاری باقی نماند. اینک، استثناها همه چیز به هم نزدیک می‌شوند. دموکراسی در زامبیا و هر جای دیگر در حال شکوفایی است، قیمت‌ها بالا است و مدیریت اقتصادی در حال پیشرفت است.

کل اقتصاد آفریقا مرتبط با مواد اولیه نیست. این موضوع در جریان بحران مالی ۲۰۰۷-۰۸ مشخص شد: نرخ رشد آفریقایی به اندازه هر جای دیگر کاهش نیافت، چرا که تقاضای داخلی افزایش یافت. اما این قاره نمی‌تواند خود را از همه اقتصاد جهان جدا کند.

در حال حاضر در زامبیا همه چشم‌ها به کاپر است. منطقه‌ای که بیش از ۸۰ درصد صادرات کشور را تشکیل می‌دهد. «فرست کوانتوم» یک شرکت معدنی کانادایی ۱۵ درصد از مالیات این کشور را تامین می‌کند. چه اتفاقی می‌افتد اگر تقاضا برای کاپر افت کند و قیمت‌ها از سطوح فعلی خود پایین بیاید؟ «ندولا» مرکز کاپربلت پاسخ را می‌داند. تنها ۱۰ سال پیش، در میانه رونق‌ها، ندولا شهر ارواح بود. اینک اما چه کسی می‌داند که رونق کنونی تا چه وقت ادامه می‌یابد؟

مواد اولیه و مواد معدنی موهبتی مختلط هستند. بسیاری از کشورهای آفریقایی به درآمدهای فزاینده ناشی از این رونق متکی هستند که انتظارات غیرواقعی را افزایش می‌دهد. رهبران این کشورها با عصبانیت قیمت‌ها در بازارهای جهانی را تماشا می‌کنند. افزون بر این، ثروت بسیار زیاد نهفته در زمین‌های نخبگان را آزمند می‌کند. زیمبابوه نمونه خوبی در این باره است. اقتصاد زیمبابوه همراه با ارز این کشور فروپاشیده است. فروشگاه‌ها از دلار آمریکا در مبادلات خود استفاده می‌کنند. در غیاب سکه‌های آمریکایی، آنها مبادلات خود را با کیسه‌های حاوی بادام زمینی مبادله می‌کنند. با وجود ثروت معدنی فوق‌العاده، تولید ناخالص داخلی این کشور دقیقا به اندازه سه دهه گذشته است. زمین این کشور پر از هیدروکسید آلومینیوم، زغال سنگ، طلا، پلاتینیوم و نیکل است. معدن‌کاوی همچنان ادامه دارد، اما این کار برای مردم عادی سود کمی ایجاد می‌کند. معدن‌های الماس با هدف حمایت مالی از حزب رابرت موگابه رئیس‌جمهور این کشور توسط نیروهای امنیتی اداره می‌شود.

مواد معدنی حتی در دست‌های مهربان و بی‌خطر می‌تواند مشکل ساز شوند. «بوتسوانا» همسایه زیمبابوه که دارای قدیمی ترین دموکراسی چند حزبی پس از دوران استعمار است و درآمدش از استخراج الماس از معادن حاصل می‌شود، به اندازه‌های گسترده و ثروتمند است که تقریباً نیمی از جمعیتش در طبقه متوسط دسته‌بندی شوند. اما سرانجام الماس همه معادن پایان می‌یابد و بوتسوانا ممکن است تنها تا کمتر از دو دهه دیگر بتواند از درآمدهای ناشی از فروش الماس ادامه دهد.

سال گذشته عبدالله واد، رئیس‌جمهور وقت سنگال، تلاش کرد برای دوره سوم ریاست جمهوری نامزد شود، در یک کاریکاتور مورد تمسخر قرار گرفت. در آن زمان، چندین و چند کاندیدای مخالف، جبهه متحدی تشکیل داده و او را شکست دادند.

در پایان جنگ سرد تنها سه کشور آفریقایی (از میان ۵۳ کشور در آن زمان) دارای دموکراسی بودند. از آن زمان، تعداد کشورهای دموکراتیک به ۲۵ کشور رسیده و بسیاری از کشورهای دیگر، انتخاباتی اگرچه ناقص، اما مفید برگزار می‌کنند. تنها ۴ کشور از ۵۵ کشور فعلی - اریتره، سوازیلند، لیبی و سومالی - قانون اساسی چند حزبی ندارند که البته دو کشور دوم به زودی به آن دست می‌یابند. ارتش‌های بیشتر کشورهای آفریقایی غیرفعال‌اند و در مقرهای خود مستقر مانده‌اند. اگرچه هنوز تعدادی کشور استبدادی وجود دارد، اما تعداد رهبران خودکامه سرشناس کمتر شده است. به طور کلی، دموکراسی بیشتر به اداره بهتر حکومت‌ها منجر شده است: سیاستمدارانی که می‌خواهند دوباره انتخاب شوند، باید نتایج کاری خوبی از خود به نمایش بگذارند.

راه‌های رستگاری

با اینکه در کشورهای آفریقایی، دموکراسی خود را ثابت کرده، اما این کشورها سه روش دیگر را برای توسعه زندگی شهروندان خود به کار گرفته‌اند.

اول، بسیاری از آنها جنگ را متوقف کرده‌اند. جنگ و نزاع‌های داخلی به طور قابل توجهی کاهش یافته است. درگیری‌های محلی گاه و بیگاه ظهور می‌کنند، اما طی دهه گذشته جنگ‌های آفریقا دیگر چندان مهلک نبوده‌اند. نقاط تشنج همیشگی، مانند آنگولا، چاد، اریتره، لیبی و سیرالئون اکنون در آرامش هستند و زندگی میلیون‌ها نفر از مردم این کشورها در شرایط خوبی قرار دارد. حتی کشورهایمانند کنگو، سومالی و سودان نسبت به گذشته از آرامش بیشتری برخوردارند. بخش‌هایی از کشور مالی سال گذشته توسط گروه‌های تندرو تصرف شد، اما نیروهای فرانسوی در ماه ژانویه این مناطق را آزاد کردند؛ البته ناآرامی‌ها هنوز ادامه دارد. تعداد کودتاها که طی سال‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۹۰ در هر دهه به طور میانگین ۲۰ کودتا بوده اکنون به طور میانگین به ۱۰ کودتا کاهش یافته است.

دوم، شهروندان بیشتری وارد مسائل سیاسی شده‌اند؛ برخی از آنها در قالب گروه‌های جامعه مدنی و برخی دیگر در قالب تلاش‌های انسان دوستانه یا اعتراضی. آغاز بهار عربی در شمال آفریقا در دو سال گذشته، بقیه کشورهای این منطقه را نیز تحریک کرده است. در آنگولا و سنگال، گروه‌های سیاسی فعالیت‌هایی را آغاز کرده‌اند.

سوم، کناره‌گیری آفریقا از مدل‌های اقتصادی سوسیالیستی، به طور کلی شرایط بهتری را برای زندگی افراد به وجود آورده است. برخی از کشورها مانند اتیوپی و رواندا، هنوز از این مدل استفاده می‌کنند. ملس زناوی، نخست‌وزیر اتیوپی از سال ۱۹۹۵ تا زمان مرگش در سال گذشته، به دستاوردهای بزرگی در این زمینه رسید. دیگر کشورها مانند کنیا و نیجریه، با از بین بردن قوانین بوروکراتیک اداری، کسب و کار بخش خصوصی را رونق بخشیده‌اند. به هر حال، بقیه کشورها از رونق کالاهای مصرفی، به واسطه افزایش تقاضا از سوی چین که به بزرگ‌ترین شریک تجاری آفریقا تبدیل شده، سود می‌برند. طی دهه گذشته، تجارت آفریقا با چین از ۱۱ میلیارد دلار به ۱۶۶ میلیارد دلار افزایش یافته است. کشورهای زامبیا و غنا که به ترتیب دارای منابع غنی مس و نفت هستند، از ذخایر فروش این کالاها برای ساخت مدارس و بیمارستان‌ها استفاده می‌کنند، حتی اگر بخشی از این بودجه‌ها در این راه‌ها دزدیده شود.

پیشرفت آفریقا ناگزیر مورد اغراق هم قرار می‌گیرد. حامیان این موضوع از پیشرفت این قاره با اصطلاحاتی مانند «قرن آفریقا»، «چین روزهای آینده» و یا «هند جدید» یاد می‌کنند. در مقابل، منتقدان می‌گویند که آفریقا در گذشته روزهای بدی را پشت سر گذاشته است. هراس آنها از این است که سرمایه‌گذاران خارجی افراد محلی را استثمار کنند و باعث شوند این قاره به جای پیشرفت، تحت چپاول قرار بگیرد. همچنین نگرانی آنها این است که بسیاری از مقامات فاسدند و مقاماتی که سالمند نیز از تخصص کافی برخوردار نیستند که این امر در مذاکره با سرمایه‌گذاران خارجی، آنها را در موقعیت پایین‌تری قرار می‌دهد.

باید صبر کرد

بزرگ‌ترین دلیلی که باید نسبت به آینده آفریقا امیدوار ماند این است که به‌بار نشستن سرمایه‌گذاری‌های گذشته زمان براست. طی دهه گذشته میلیاردها دلار در جاده‌ها و مدارس سرمایه‌گذاری شده؛ انقلاب تکنولوژی به دورترین نقاط قاره رسیده؛ بسیاری از میادین نفتی و معادن طلای جدید به بهره برداری رسیده، اما هنوز درآمدی تولید نکرده‌اند. کمک‌های خارجی نیز تاثیرگذار بوده‌اند. بنیاد بیل و ملیندا گیتس، از سال ۲۰۰۶ به تنهایی ۷/۱ میلیارد دلار در آفریقا سرمایه‌گذاری کرده، اما اذعان کرده که ایجاد تحول در این سیستم سال‌ها زمان می‌برد. برخی از این کمک‌ها به هدر می‌روند، برخی جاده‌های جدید بی استفاده می‌مانند و تعداد زیادی از بشکه‌های نفت به سرقت می‌روند. با این حال، در حالی که اکنون حتی نصف کشورهای آفریقایی طبق تعریف بانک جهانی «جزو کشورهای با درآمد متوسط» نیستند (درآمد حداقل ۱۰۰۰ دلار در سال برای هر فرد)، اما بانک جهانی پیش‌بینی کرده تا سال ۲۰۲۵ بیشتر کشورهای آفریقایی به این جایگاه برسند.

## امیدهای قاره سیاه

در تیتیر یکی از خبرها آمده: «چهار سرباز مست به زنی تجاوز کردند».



در خبر دیگری عنوان شده که احتمال مرگ و میر مردان مولداوی به دلیل مصرف بیش از حد مشروبات الکلی ۱۹ درصد بیشتر است و ۵۸ درصد آنان به دلیل بیماری‌های مربوط به مصرف سیگار جان می‌دهند. این گونه اخبار و نیز روایت‌هایی از ریاضت‌های اقتصادی یونان به رکن اصلی رسانه‌های در حال پیشرفت آفریقا تبدیل شده است. این اخبار حس تأثر و حیرت آفریقایی‌های را برمی‌انگیزد؛ همان طور که سال‌های سال خبرهای بیماری و ناآرامی در آفریقا چنین اثری در کشورهای ثروتمند داشته است. در آفریقا خیلی چیزها به شدت تغییر کرده است. نقش جنگ، قطعی و دیکتاتورها در این قاره کم‌رنگ‌تر شده است. به هر حال، مردم این قاره، درست مثل مردم چین و هند، همچنان به سختی زندگی خود را می‌گذرانند. هنوز هم غذای کافی برای خوردن پیدا نمی‌شود، کمبود امکانات آموزشی وجود دارد و ناامیدی از بی‌عدالتی‌های روزمره، بسیاری از مردم را به فکر مهاجرت انداخته است، اما بیشتر مردم آفریقا دیگر از عاقبتی خوشونت بار و نابهنگام هراسی ندارند و می‌توانند به آینده فرزندان‌شان خوش بین باشند. این موضوع در کل آفریقا، از جمله بخش جنوب صحرای آفریقا که مرکز مشکلات بوده، صادق است.

آمارهایی که در مورد آفریقا وجود دارد، اغلب نامعتبرند، اما فعلاً بیشتر ارقامی که به دست آمده نشان می‌دهند که توسعه انسانی در جنوب صحرای آفریقا جهش قابل توجهی داشته است. بعد از اینکه بسیاری از کشورهای منطقه برنامه‌های آموزشی خود را توسعه دادند و دریافت شهریه را حذف کردند، ثبت نام در دبیرستان‌ها بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۸ به میزان ۴۸ درصد افزایش یافته است. طی دهه گذشته، مرگ و میر ناشی از بیماری مالاریا به میزان ۳۰ درصد و ابتلا به ایدز بیش از ۷۴ درصد کاهش یافته است. همچنین امید به زندگی حدود ۱۰ درصد افزایش یافته و نرخ مرگ و میر نوزادان در بیشتر کشورهای آفریقایی به میزان قابل توجهی کاهش یافته است.

اقتصاد در حال توسعه و شکوفایی، این تفاوت برجسته را به وجود آورده است. طی ده سال گذشته، درآمد واقعی هر فرد در آفریقا بیش از ۳۰ درصد افزایش یافته؛ در حالی که در ۲۰ سال قبلی این میزان نزدیک به ۱۰ درصد کاهش یافته بود. در حال حاضر، آفریقا بیشترین سرعت رشد را در میان قاره‌های جهان به خود اختصاص داده است. انتظار می‌رود تولید ناخالص داخلی (GDP) این قاره طی ده سال آینده به طور میانگین سالانه ۶ درصد افزایش یابد که البته این رشد ناشی از سرمایه‌گذاری مستقیم خارجی است. سرمایه‌گذاری مستقیم خارجی از ۱۵ میلیارد دلار در سال ۲۰۰۲ به ۳۷ میلیارد دلار در سال ۲۰۰۶ و سپس ۴۶ میلیارد دلار در سال ۲۰۱۲ رسیده است.

بسیاری از کالاها و خدمات، مانند تلفن که قبلاً در آفریقا کمیاب بوده‌اند، اکنون در دسترس هستند. در حال حاضر، درست مثل هند، از هر ۴ نفر در آفریقا، ۳ نفر خط موبایل دارند. انتظار می‌رود تا سال ۲۰۱۷ نزدیک به ۳۰ درصد خانوارها دستگاه تلویزیون داشته باشند که طی بیش از ۱۰ سال افزایش تقریباً پنج برابری را نشان می‌دهد.

نیجریه حتی بیش از آمریکا فیلم تولید می‌کند. فیلم سازان، رمان نویسان، طراحان، موسیقیدانان و دیگر هنرمندان این کشور در فضای جدیدی از امید پیشرفت می‌کنند. نظرسنجی‌های عمومی نشان می‌دهند که تقریباً دو سوم مردم آفریقا فکر می‌کنند سال ۲۰۱۳ بهتر از سال‌های قبل خواهد بود که این میزان رضایت دو برابر نظر مردم اروپا است.

قاره آفریقا بسیار بزرگ‌تر از آن است که یک نسخه ثابت را دنبال کند، بنابراین کشورهای این قاره برای پیشرفت خود مسیرهای متفاوتی را در پیش گرفته‌اند. از سواحل مرطوب کپ ورت گرفته تا بیابان‌های خشک داخلی، سیاستمداران فعالیت‌های انتخاباتی انجام می‌دهند. این سیاستمداران وعده‌های عجیبی می‌دهند که برخی از آنها حتی به آن پایبند می‌مانند. آنها به طور جدی نهادهای دموکراتیک را تحسین می‌کنند. وقتی





## خدمات ارزی

# راوندی

HMRC &amp; 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

Tel: (9714) 227 2765

Fax: (9714) 227 7920

دفتر دبي:

## آخرین نرخ‌های ارز بانک مرکزی

نرخ ارز ۱۳۹۲/۰۱/۱۲	
USD	دلار آمریکا ۱۲.۲۶۰
GBP	پوند انگلیس ۱۸.۴۹۰
CHF	فرانک سوئیس ۱۲.۹۰۵
SEK	کرون سوئد ۱.۸۸۸
NOK	کرون نروژ ۲.۱۰۵
DKK	کرون دانمارک ۲.۱۰۶
INR	روپیه هند ۲۲۶
AED	درهم امارات متحده عربی ۲.۳۳۸
KWD	دینار کویت ۴۲.۹۷۱
JPY 100	یکصد ین ژاپن ۱۲.۱۰۳
HKD	دلار هنگ کنگ ۱.۵۸۰
OMR	ریال عمان ۳۱.۸۴۵
CAD	دلار کانادا ۱۲.۰۸۰
ZAR	راند آفریقای جنوبی ۱۰.۳۲۶
TRY	لیر ترکیه ۶.۷۹۷
RUB	روبل روسیه ۳۹۲
QAR	ریال قطر ۳.۳۶۸
IQD 100	یکصد دینار عراق ۱۰.۰۵۶
AUD	دلار استرالیا ۱۲.۸۱۰
SAR	ریال سعودی ۳.۳۷۰
BHD	دینار بحرین ۳۲.۵۱۸
SGD	دلار سنگاپور ۹.۸۸۶
AMD 100	یکصد درام ارمنستان ۲.۹۳۶
CNY	یوان چین ۱.۹۷۷
THB 100	یکصد بات تایلند ۴۱.۶۳۵
MYR	رینگیت مالزی ۳.۹۶۰
KRW 1000	یک هزار وون کره جنوبی ۱۰.۹۲۵
EUR	یورو ۱۵.۶۹۳
AFN	افغانی افغانستان ۳۳۳
AZN	منات آذربایجان ۱۵.۶۴۸
BYR 1000	یک هزار روبل بلاروس ۱.۴۱۱

بوده و نرخ تورم همانطور که بانک مرکزی اعلام کرده است ۳۱.۵ درصد بوده است. همچنین شاهد خواهیم بود که این میزان در نیمه اول سال جدید افزایش خواهد داشت به دلیل آنکه رشد نقدینگی در نیمه دوم سال ۱۳۹۱ ادامه داشته است. رقم ۳۲ درصد بسیار بالاست که از سال ۱۳۷۴ به این سو در تاریخ اقتصاد ایران بی سابقه بوده است. فشار بر قیمت مواد غذایی و در شهرستان ها تورم مضاعف بوده و در برخی آمارهای بانک مرکزی آمده است که در حوزه شهرستان ها و در توزیع مواد غذایی نرخ تورم بین حدود ۶۰ درصد بوده است. به نظر می رسد که نرخ تورم برای طبقات فرودست جامعه در مناطق شهری ممکن است سه برابر بیشتر باشد، اما به طور متوسط برای دهک های اول تا چهارم بین ۵۰ تا ۶۰ درصد است و برای دهک های نه و ده بین ۲۰ تا ۳۰ درصد است.

در سال ۱۳۹۱ شکاف طبقاتی افزایش داشته است، به دلیل آنکه هم نرخ بیکاری در حدود ۱۲.۵ تا ۱۳ درصد بوده و همچنین نرخ تورم نیز افزایش داشته است. آمار این مرکز محل تردید است به دلیل آنکه سطح اشتغال را پایین آورده اند تا بتوانند آمار نرخ بیکاری را پایین نگه دارند. اگر این نرخ را با ملاک هایی که در سال های گذشته وجود داشته بسنجیم به نظر می رسد که نرخ بیکاری به ۱۶ تا ۲۰ درصد رسیده باشد. همچنین آمارهای رسمی از مرکز آمار نشان می دهد که در طول سال های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۱ سالانه صد هزار شغل از خالص مشاغل موجود در ایران کم شده است که این مساله به تنهایی نشان دهنده مورد تردید بودن آمار بیکاری است.

از جمله مسائل دیگر این است که بهره وری اقتصاد ایران نیز کاهش پیدا کرده و در سال گذشته تنها حوزه ای که عملکرد مثبتی داشته رشد صادرات بوده که آن نیز به دلیل تغییر چشمگیر نرخ ارز و به ثمر رسیدن سرمایه گذاری های هنگفت دولت هفتم و هشتم در حوزه پتروشیمی بوده است. به دلیل آنکه از اواخر سال ۹۰ نشانه های فروپاشی نظام تک نرخی ارز و دو نرخی شدن آن را شاهد بودیم همین روند سبب شد تا رشد صادرات غیرنفتی ایران ادامه پیدا کند و امروزه تنها بخشی از اقتصاد ایران که رشد داشته صادرات غیرنفتی است.

پیش بینی اقتصاد ایران در سال ۱۳۹۲ برای پیش بینی از اقتصاد ایران، نرخ رشد اقتصادی را می توان بین ۳ تا ۴ درصد منفی ارزیابی کرد. بدین معنا که تولید ناخالص داخلی ایران ۳ تا ۴ درصد در سال جدید کاهش خواهد داشت. به دلیل آنکه آثار کاهش واردات، آثار تحریم و فقدان نقدینگی در بنگاه های تولیدی ناشی از سه برابر شدن یکباره نرخ دلار در سال جدید آشکار خواهد شد.

متوسط ارزی که مرکز مبادلات ارزی از نیمه دوم سال ۹۱ تا پایان سال به متقاضیان داده به طور متوسط روزی ۴۰ تا ۴۲ میلیون دلار بوده است، این در حالی است که در سال ۹۰ در همین دوره مصرف ارزی ایران روزانه ۲۵۰ میلیون دلار بوده است و این فرایند نشان می دهد حتی اگر فرض شود که از کانال های غیر از مرکز مبادلات ارزی نیز معادل همین میزان به واردات اختصاص پیدا کرده نشان می دهد که واردت کشور یکباره دچار گسست جدی خواهد شد. این گسست به منزله آن است که مواد اولیه کارخانه هایی که در ایران تولیدی هستند، کاهش پیدا خواهد کرد و در عین حال عرضه کل کاهش پیدا خواهد کرد. برخی آمارهای بانک مرکزی نیز نشان می دهد که واردات برای کل سال گذشته ۱۰ درصد کاهش پیدا کرده که این کاهش در سال ۹۲ به بین ۳۰ تا ۴۰ درصد خواهد رسید.

وضعیت رشد ارزش افزوده بخش کشاورزی مثبت خواهد بود و ادامه پیدا می کند. اما بخش مسکن یا با رکود و یا با کاهش ارزش افزوده مواجه خواهد شد، به ویژه آنکه در سال گذشته عملکرد بسیار خوبی داشته و به نظر می رسد که در این بخش می توان منتظر سگته شدیدی در کارکردش باشیم. از آنجایی که بخش مسکن موتور محرکه دولت نهم بوده است اگر این بخش دچار سگته شود اثرات جدی بر اقتصاد خواهد گذاشت.

در حوزه صنعت نیز همانطور که اشاره شد کاهش تولید ادامه خواهد داشت و بخش خدمات به دلیل کاهش واردات به شدت آسیب خواهد دید. این مساله بستگی به آن دارد که دولت قصد دارد تا چه شتابی به سیاست های اقتصادی خود در زمینه انبساط های پولی ادامه دهد. آن چشم اندازی که از بودجه سال ۹۲ شاهد هستیم و از عملکرد دولت نهم می توان اینگونه انتظار داشت که حداقل تا نیمه اول سال ۹۲ سیاست انبساط پولی ادامه خواهد یافت. در این میان ممکن است دولت جدید در نیمه سال جدید قصد داشته باشد سیاست انقباضی پولی در پیش بگیرد و لگامی به بی انضباطی مالی بزند.

تصور بر این است که نرخ بیکاری در امسال افزایش پیدا خواهد کرد و قطعا رشد شکاف طبقاتی در ایران نیز تشدید خواهد شد. روزنه هایی که برای مذاکره با غربی ها وجود دارد نیز مثبت است اما به نظر نمی رسد راه بسیار ساده و آسانی در پیش رو باشد. باب این مذاکرات مسیر بسیار دشواری برای کشور رقم می زند که با فراز و نشیب بسیاری مسائل مربوط به گفتگو با آمریکا را پیش خواهد برد. فرض بر این است که از نیمه سال ۹۲ تحریم ها به تدریج کاهش پیدا خواهد کرد، اما این تاثیر آن موقتی و کوتاه مدت خواهد بود. شاید در پایان بتوان گفت این اتفاق و مذاکرات سبب می شود تا غباری که پشت آن سوء مدیریت ها را مخفی کرده اند فرو بنشیند.

منبع دیپلماسی ایرانی

## در سال گذشته بر اقتصاد ایران چه گذشت؟

سعید لیلان، تحلیلگر مسائل اقتصادی

از افزایش شکاف طبقاتی تا فروپاشی نظام تک نرخی ارز

تحریم ها و شدت گرفتن آن در عمل هدیه ای بزرگ بود که دولت امریکا و جهان غرب به دولت نهم و دهم داده است، چراکه در زمانی که سوء مدیریت ها از طریق سیاستگذاری هایی که در سال های اخیر شده آشکار می شد، تحریم ها به کمک دولت رسید تا غباری بر آنها ایجاد کند.



وضعیت اقتصاد ایران ارتباط بسیار کمی با تحریم ها دارد، شاید تحریم ها مسائل را به جلو انداخته و یا تشدید کرده است، اما نمی توان گفت که هیچ کدام از آنها حتی شدیدترینشان نقشی تعیین کننده داشته و یا تغییر جهت اساسی به اقتصاد داده است. به طور کلی در طول تاریخ استراتژی تحریم تا به امروز به تنهایی هیچ دولتی را به زانو درنیانورده است. اگر قصد آن داشته باشیم تا کمی با آمار و ارقام اقتصاد ایران را در سال گذشته مورد ارزیابی و بررسی قرار دهیم، باید گفت میزان بدهی معوقه وام گیرندگان به شبکه بانکی از مرز ۸۰ میلیارد تومان گذشته و نرخ تورم نیز از ۳۰ درصد عبور کرده و طبق آمارهای که اخیرا بانک مرکزی اعلام کرد نرخ تورم مواد غذایی به حدود ۶۰ درصد رسیده که در طول تاریخ ایران بی سابقه است. همانند آنچه که در بهمن و دی ۱۳۸۷ اتفاق افتاد، در آن دوران نیز نرخ تورم به ۳۰ درصد رسید اما طهماسب مظاهری رئیس کل بانک مرکزی با اعمال سیاست های انضباطی لگامی به این تورم زد که برکناری وی به دلیل همین سیاست سبب شد تا بازهم نرخ تورم همانند گذشته شود.

در خصوص درآمدهای نفتی نیز میزان درآمد نفتی ایران از صادرات نفت خام و انواع فرآورده های پتروشیمی حتی اگر نصف شده باشد، میزان ارز دریافتی از درآمدهای نفتی، غیرنفتی و قاچاق سالانه ۱۰۰ میلیارد دلار خواهد بود. بنابراین در سال گذشته و در سال جدید با وجود تحریم ها ایران مازاد ارزی خواهد داشت، بدون آنکه به اقتصاد ایران فشاری وارد آید. البته این مازاد ارزی در صورتی خواهد بود که مدیریت سیاست های اقتصادی به نحو احسن صورت گیرد.

یکی از مهم ترین حوادث در مسائل اقتصاد ایرانی که ما در سال ۹۱ شاهد آن بودیم فروپاشی نظام تک نرخی ارز پس ده یا دوازده سال بود که اثرات واقعی آن هنوز به طور کامل وارد اقتصاد ایران نشده است و پس از سال جدید تا پایان خرداد ماه و فصل تابستان اثرات مثبت و منفی آن جذب اقتصاد ایران خواهد شد. این مساله به سبب کاهش درآمدهای ارزی ایران رخ نداده بلکه هزینه های جاری دولت به میزانی افزایش یافت که برای پوشش این هزینه ها چاره ای به جز فروش ارز با نرخ بالا نداشته است. در طول هشت سال گذشته درآمد ارزی ایران بیش از سه برابر شده که عمدتا از محل صادرات نفت و فرآورده های نفتی بوده است. اما در طول این چند سال هزینه های جاری دولت نزدیک به هشت برابر شده است. فروپاشی نظام تک نرخی ارز از اوایل زمستان سال ۱۳۹۰ آغاز شد و قیمت دلار ابتدا به ۱۶۰۰ تومان رسید، در حالیکه قیمت ارز در بانک مرکزی هنوز ۱۱۰۰ تومان بود.

تحلیل از بهم ریختگی اقتصادی این است که نرخ رشد اقتصادی در سال ۹۱ منفی بوده است، به معنای دیگر ارزش افزوده تمامی بخش ها از جمله بخش صنعت، خدمات و نفت منفی بوده و تنها بخشی که احتمال دارد رشد ارزش افزوده داشته باشد بخش کشاورزی و مسکن بوده است. این دو بخش بین ۱۴ تا ۱۵ درصد تولید ناخالص داخلی ایران را تشکیل می دهند، در حالیکه سهم صنعت خودروسازی در تولید ناخالص ایران به تنهایی ۳ درصد است و تولید خودرو در سال ۱۳۹۱ نسبت به سال ۱۳۹۰ نصف شده است. این تحلیل بدان معناست که اگر رشد ارزش افزوده بخش کشاورزی و مسکن حدود ۷ تا ۸ درصد بوده، بازهم این میزان تنها می تواند کاهش رشد ارزش افزوده را در زیرگروه صنعت جبران کند. در حالیکه در تمامی حوزه های دیگر شاهد کاهش تولید هستیم.

بنابراین نرخ رشد اقتصادی ایران در سال گذشته بین منفی ۲ تا ۳ درصد



## مورخ انگلیسی برنده جایزه ادبی «آینهارد» شد



جان سی.جی. رول، مورخ آلمانی انگلیسی با جایزه ادبی آینهارد ۲۰۱۳ مورد تجلیل قرار گرفت. به نقل از خبرگزاری آلمان، جان سی. جی. رول این جایزه ۱۰ هزار یورویی را برای نگارش زندگینامه سه جلدی ویلهلم دوم قیصر آلمانی به خود اختصاص داد. کریستوف ام. کلارک استاد تاریخ اروپا در دانشگاه کمبریج در مراسم اهدای این جایزه در تسین رول، اثر وی را یک کار تاریخی منحصر به فرد دانست. رول نیز در سخنانی که برای تشکر از دریافت این جایزه ایراد کرد این مجموعه سه جلدی را پایان مجموعه آثاری عنوان کرد که در طول زندگی حرفه ای خود آن را به رشته تحریر درآورده است.

رول متولد ۳۱ می ۱۹۲۸ در لندن، فرزند پدري آلمانی و مادری انگلیسی است. او در سال ۱۹۶۵ از دانشگاه کمبریج فارغ التحصیل شد و در سال ۱۹۷۹ به درجه استادی نائل آمد. رول از کارشناسان و منتقدان پیشگام عصر حکومت قیصر دوم است و نگارش زندگینامه سه جلدی در مورد قیصر دوم که آخرین قیصر آلمانی بود، سبب شد تا وی در عرصه عمومی به شهرت دست یابد. این زندگینامه در فاصله زمانی سال های ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۸ در انتشارات «س.ها.بک» منتشر شده است. جلد نخست این کتاب با نام «دوران نوجوانی قیصر، ۱۸۵۹ □ ۱۸۸۸» در ۹۸۰ صفحه، جلد دوم با نام «تشکیل سلطنت شخصی - ۱۸۸۸- ۱۹۰۰» در ۱۴۳۷ صفحه و جلد سوم با عنوان «مسیر نابودی، ۱۹۰۰- ۱۹۴۱» در ۱۶۱۱ صفحه به زیر چاپ رفته است.

جایزه ادبی آینهارد از سال ۱۹۹۹ از سوی بنیادی با همین نام واقع در شهر زیلگن اشانت واقع در ایالت هسن آلمان به آن دسته از آثار ادبی که در ژانر زندگینامه به رشته تحریر درآمده اند اهدا می شود. آینهارد (۷۷۰ □ ۸۴۰) نویسنده و دانشمند و از برجسته ترین شخصیت های عصر رنسانس کارولینگ بود. مشهورترین اثر آینهارد کتاب زندگینامه «کارل کبیر» است.

## عجیب ترین عنوان کتاب سال انتخاب شد



عجیب ترین عنوان های کتاب بریتانیا که هر سال در قالب رقابتی به نام جایزه دیاگرام زیر ذره بین قرار می گیرند، برنده خود را شناختند.

به نقل از گاردین، از میان ۶ نامزد نهایی این رقابت کتاب رجینالد بکلی موفق شد کتاب هایی چون «آیا هیلتلر بیمار بود» نوشته هنریک ابرلی و هانس-نویمان و «اتاق های زیرشیروانی آمریکای شمالی: اتاق های کیوتر» نوشته جری گین را پشت سر بگذارد.

بکلی که با انتخاب عنوان «انسداد جنی یک قفس نگهداری مرغ» موفق شد در این رقابت برنده شود، با رای اینترنتی دوستداران کتاب عنوان برنده سی و پنجمین دور این جایزه را کسب کرد. کتاب او یک راهنمای عملی برای دور نگه داشتن خانه و باغ از جن ها و دیگر عناصر نامطبوع جهان پریان است.

«چگونه قلم ها را تیز کنیم» نوشته دیوید رس، «فریب خدا: زندگی و دوران جنس مذکر» نوشته تام هیکن و «چگونه در قوری چای موجب تغییر جهان شد» نوشته لوانی پریور از دیگر راه یافتگان به بخش نهایی این رقابت بودند.

این جایزه هر سال از سوی مجله «بوک سلر» اهدا می شود و از سال ۱۹۷۸ راه اندازی شده است.

فیلیپ استون مدیر این جایزه با اعلام نام برنده گفت انتخاب عنوان یک کتاب، یک هنر است و می تواند موجب موفقیت یا شکست یک اثر ادبی شود.

جایزه دیاگرام با اعلام رسمی بنیانگذار آن بروس رابرتسون در نمایشگاه کتاب فرانکفورت پایه گذاری شد.

## مشارکت ۴۷۰۰ نویسنده برای نگارش یک کتاب

نزدیک به چهار هزار و ۷۰۰ نویسنده از ۵۹ کشور جهان با هم یک کتاب به رشته تحریر درآوردند.

به نقل از خبرگزاری اتریش، این کتاب با عنوان «جمله آخر جمله کوچک یک انسان، یک کتاب بزرگ برای بشریت می شود» شامل ۳۰۴ صفحه است. برای نگارش این کتاب هر یک از نویسندگان دست کم یک جمله به رشته تحریر درآورده اند و نویسنده بعدی مطلب نویسنده قبلی را ادامه داده است.

در این اقدام که حدود یک سال به طول انجامید و ماحصل آن انتشار این کتاب داستان بود، نویسندگان آلمانی مطرحی چون فرانک شتسینگ و اسون رگنر شرکت داشته اند. بانی نگارش این کتاب دو فرد اهل نیدرزاکسن بودند و این اقدام را از طریق اینترنت سازماندهی کردند.

اکنون قرار است تا نسخه اصلی این اثر در ساختمان شهرداری شهر برمن که یک مکان تاریخی مربوط به دوران گوتیک و جزو لیست میراث فرهنگی یونسکو است به حراج گذاشته شود و درآمد حاصل از آن به بیمارستان کودکان «لوون هرتس» واقع در ایالت نیدرزاکسن به مصرف برسد. از قرار معلوم تا کنون یک پیشنهاد پنج هزار یورویی برای خرید این کتاب در حراجی ارایه شده است.



این کتاب که حاوی یک ماجرای باورنکردنی و کلمات قصار فلسفی است به زودی به قیمت ۱۰ یورو در انتشارات کلاوس کلنر منتشر و روانه کتابفروشی های آلمان می شود و از فروش هر جلد آن اندکی بیش از یک یورو به بیمارستان کودکان لوون هرتس تعلق می گیرد.

## جایزه شعر تد هیوز برنده اش را شناخت

کیت تمپست، شاعر جوان بریتانیایی به عنوان برنده جایزه شعر تد هیوز انتخاب شد.

به نقل از گاردین، این شاعر جوان برای «نشان باستانی های جدید» که تجسمی از خداوندگاران کهن در اعضای دو خانواده لندن است، این جایزه را از آن خود کرد.

این شاعر جوان موفق شد با پشت سر گذاشتن ۶ نامزد دیگر این رقابت، جایزه شعر تد هیوز را که برای نوآوری های شعری اهدا می شود، از آن خود کند. به گفته گروه داوری این شاعر ۲۶ ساله یکی از چهره های نادر این نسل است که شعر و تأثیر را با هم در آمیخته است.

وی این جایزه پنج هزار پوندی را برای شعری که روخوانی آن با موسیقی یک ساعت به طول انجامید دریافت کرد.

تد هیوز فقید، ملک الشعرا پیشین شعر بریتانیا بود و این جایزه به شاعری که یادآور روح هیوز و علاقه مندی وی به اسطوره های کلاسیک باشد، اهدا می شود.

در فهرست نهایی این رقابت که امسال چهارمین سال خود را تجربه کرد، هفت شاعر جای داشتند.

# انجمن شاعران بهرمن موج آن ایرا

شبه لندن

با همکاری مرکز گسترش زبان و ادبیات فارسی

کلاسهای حضوری و مکاتبه ای خوشنویسی برگزار می کند

علاقمندان جهت ثبت نام، اطلاع و هماهنگی بیشتر همه روزه می توانند با شماره تلفن های ۰۲۰۷۹۶۲۳۹۲۲۲۰ و ۰۲۰۷۳۳۶۷۵۵ تماس حاصل نمایند  
وب سایت انجمن www.aklondon.co.uk

شنبه ها از ساعت ۸ الی ۶ بعد از ظهر  
کلون توجید لندن  
30-32 SOUTHERN ROAD, LONDON, W6 0PH

جمعه ها از ساعت ۸ الی ۶ بعد از ظهر  
مجمع آموزشی ایرا  
100 CARLTON WALE, LONDON, NW6 5HE





در سال ۹۱ بر ادبیات ایران چه گذشت؟

## سال ۹۲؛ چشم اندازی در مه!

حسن همایون

**جمعی از اهل قلم و ادبیات به ارزیابی حال ادبیات در سال ۹۱ پرداختند. برای بررسی وضعیت ادبیات در سالی که گذشت، با تعدادی از اهل ادبیات گفتگو هایی انجام شده است که در پی می آید.**

فکر می‌کنم سال ۹۲ بدتر شود

احمد بیگلری، داستان‌نویس و داور جایزه‌ی ادبی «هفت اقلیم»، می‌گوید: بخش زیادی از آثار سال ۹۰ و بخشی از آثار سال ۹۱ را خوانده‌ام و در ارزیابی آن‌ها باید بگویم متأسفانه حال نشر در سال ۹۱ بهتر از سال پیش نبود و فکر می‌کنم سال ۹۲ بدتر شود. این موضوع ناشی از گرانی کاغذ بود و از طرف دیگر نوع ممیزی‌هایی که اعمال می‌شد و فکر می‌کنم این برای اهالی کتاب اصلاً خوب نیست.

او می‌افزاید: بهمن‌ماه سال جاری اثری از من در نشر روزنه مجوز نشر گرفت، اما به دلیل هزینه‌های سنگین چاپ و نشر عملاً هنوز چاپ نشده است و از طرفی نمی‌توانم قلم را زمین بگذارم، زیرا بیمار نوشتن هستم. از طرفی اگر قلم دست بگیرم و نوشتن را شروع کنم، چندان امیدی به نشر آثار ندارم.

کاهش توان ناشران خصوصی

همچنین محسن پرویز، نویسنده‌ی ادبیات کودک که داوری بخش کودک و نوجوان جشنواره‌ی «شهید حبیب غنی‌پور» را بر عهده داشت، معتقد است: در حوزه‌ی ادبیات کودک شاهد خلق آثار ارزشمندی بودیم که به طور منسجم از طریق کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و حوزه‌ی هنری انجام شد و شاهد آفرینش‌هایی با کیفیت مناسب بودیم. البته در بخش خصوصی به دلیل افزایش قیمت کاغذ و کاهش نقدینگی، توان ناشران برای چاپ آثار مقداری افت کرد. این نظر کلی من است و برای ارائه‌ی نظر دقیق ضرورت دارد به آمار مراجعه شود.

او در ادامه عنوان می‌کند: برای خودم هم نسبت به سال گذشته تغییر خاصی رخ نداد و بر اساس برنامه‌ای که مد نظرم بود، پیش رفتم. پنج کتاب کودک داشتیم که دست ناشر سپردم، ولی هنوز چاپ نشده‌اند.

سال ناخوشایند نشر و ادبیات

حافظ موسوی

حافظ موسوی، شاعر و از مدیران انتشارات آهنگ دیگر، نیز می‌گوید: نشر و ادبیات روزگار دشواری را در سال جاری از سر گذراند. از طرفی شاهد افزایش چشمگیر قیمت کاغذ بودیم که بسیاری از ناشران را با مشکل مواجه کرد. از سویی شاهد مسائلی مانند لغو امتیاز نشر چشمه بودیم. همچنین در این شرایط بد اقتصادی ناگزیر کتاب‌فروشی‌هایی تعطیل شد و براین اساس باید گفت اصلاً سال خوشایندی نبود. درباره خود من هم که روزهای خوبی نیست و الآن سه سال است با این شرایط نتوانسته‌ام اثری چاپ کنم.

سال خوبی بود

اما پرویز بیگی حبیب‌آبادی، شاعر و مدیر انتشارات فصل پنجم، عنوان می‌کند: سال ۹۱ برای ما در نشر فصل پنجم خوب بود. ۸۰ عنوان کتاب چاپ کردیم. در رقابت‌هایی آثاری از نشر ما برگزیده شد و از آنجایی که خودم هم مؤلف هستم، اثری را چاپ کرده‌ام و اثر دیگری هم در دست تدوین دارم. در مجموع خوب بود. البته تا حدی گرانی کاغذ توان ناشران را برای چاپ کتاب‌های بیشتر گرفت؛ هرچند من معتقدم در این باره نمی‌شود قاطع نظر داد. باید منتظر بمانیم ببینیم نمایشگاه کتاب چطور خواهد

بود. اگر استقبال خوب باشد، نشان می‌دهد گرانی کاغذ اثری بر بازار چاپ و نشر نداشته است.

سالی نه چندان خوب

از سوی دیگر، فتح‌الله بی‌نیاز، نویسنده و عضو هیأت امنای جایزه مهرگان، می‌گوید: در سال ۹۱ آثار منتشرشده نسبت به سال‌های گذشته کم‌تر بود. تیراژ آثار هم پایین‌تر از قبل بود. در کتاب عنوان می‌شود ۱۱۰۰ نسخه چاپ می‌شود، اما عملاً ۲۰۰ یا ۵۰۰ نسخه از کتاب‌ها چاپ می‌شود و این‌ها موضوعات اسفانگیزی در حوزه چاپ و نشر ادبیات است. همچنین در سال ۹۱ آثار داستانی خیلی کمی ترجمه شد و آن دسته از آثاری هم که ترجمه شد، برخی با ترجمه‌های بد منتشر شد. البته کم و بیش کتاب‌های خوب داستانی در ادبیات امسال ایران چاپ و عرضه شد. از سویی، رویکرد و توجه ویژه به فرم‌های تازه‌ی روایی در آثار داستانی جوان‌ها بازتاب داشت، ولی در مجموع سال چندان خوبی برای ادبیات نبود.

سختی و بدبینی

مجتبی ویسی هم در ارزیابی‌اش از ادبیات در سال ۹۱ می‌گوید: اگر بخواهم در دو کلمه بگویم، سال سختی بود. سخت، به خاطر شرایطی که بر ادبیات، چه از درون، چه از بیرون، حاکم است. دوست ندارم بدبین باشم، ولی متأسفانه بدبینی ریشه‌های سترگی دوامده است. اما چرا سخت؟ چرا بدبینی؟ پاسخش هم بُعد بیرونی دارد، هم بُعد درونی. بیرونی‌اش را که بارها گفته‌اند و همچنان می‌گویند؛ شکل ارزیابی آثار و ممیزی. این شکل می‌خواهد به ادبیات شکلی بدهد که با آن سازگار نیست، چون ادبیات اصولاً شکل‌بردار نیست. ادبیات عرصه‌ی خلاقیت است و امر خلاقه نمی‌تواند پشت مرز شکل‌ها باقی بماند، پس تناقض پیش می‌آید و کشاکشی که دو طرف را سخت می‌کند و بدبین. چاره‌ی کار، آن نیست که سخت بکشیم دیگری و دیگران را نبینیم و به هرچه می‌گویند، اهمیتی ندهیم. از طرفی، برگزاری نمایشگاه، جشنواره و ارائه‌ی چند آمار هم بی‌شک نمایانگر فضای واقعی ادبیات نیست، چون این‌ها فقط جلوه‌ای به لایه‌ی ظاهری می‌دهند. مگر آن‌که بخواهیم خودمان را، باری به هر جهت، گول بزنیم!

این مترجم و شاعر متذکر می‌شود: از بُعد درونی هم متأسفانه حال ادبیات خوب نیست. عذر می‌خواهم که صریح صحبت می‌کنم. این‌جا و آن‌جا هر کجا، دسته‌ای و گروهی جمع شده‌اند و هنر دیدن‌شان را فقط صرف همدیگر می‌کنند. فکر نمی‌کنم در هیچ دوره‌ای فضای ادبی ما چنین محفلی بوده باشد، آن هم محفل‌هایی بسیار مجزا، بسیار اقتدارگرا و بسیار خودمدار. می‌دانم حرف‌هایم کلی است، اما فکر می‌کنم که به همان نسبت، مشکلات ما هم از کلیات ریشه می‌گیرند: ذهنیات و عینیات ما رابطه‌ای تنگاتنگ با یکدیگر دارند. جالب این است که همه هم از این وضعیت ناراضی‌اند، حتی اگر لفظ «به ظاهر» را برای عده‌ای بتوان به کار برد. پس ایراد کار کجاست؟ چه بلایی داریم بر سر خود می‌آوریم؟

او می‌افزاید: سؤال‌هایی دارم بی‌جواب: چرا برخی از اهالی ادبیات، خود را بالاتر از همه می‌بینند؟ در جایگاه شبه ممیزی می‌نشینند و حکم بر تأیید یا رد اثری می‌دهند؟ آیا ادبیات هم، مثل ارتش، سلسله مراتب دارد؟ چرا برخی از نشریه‌ها، برخی از رسانه‌ها، این قدر دوست دارند بخشی از جریان ادبی کشور را نادیده بگیرند و چشم بر «اغیار» ببندند؟ چرا برخی اصلاً هیچ‌کس را قبول ندارند؟ چرا عده‌ای از ادب‌دوستان، این همه از مردمی بودن و ساده بودن حرف می‌زنند و این همه با تفاخر رفتار می‌کنند و حتی نظر مخالف دوستان و اطرافیان‌شان را تاب نمی‌آورند؟ آیا ما جزیره‌ایم؟ این وضعیتی که گریبانگیر حوزه‌ی فرهنگ و ادب شده، در کردار گذشتگان ما ریشه دارد یا خودمان یا هر دو؟ آیا ما نیازمند یک بازسازی اساسی در عرصه نگرش و جهان‌بینی هستیم؟

احمد بیگلری

ویسی می‌گوید: با این همه بدبینی، هنوز می‌توان اندکی خوشبین بود. کسانی هستند که به دور از حاشیه و جنجال، به دور از حب و بغض، به ادبیات می‌اندیشند، بی سر و صدا کار می‌کنند و نتیجه‌اش را آن‌هایی که بخواهند ببینند، می‌بینند. کار کردن در چنین فضایی اگرچه سخت است، اما هستند شاعران

و نویسندگان و مترجمان و روزنامه‌نگاران که همواره هوای سال و ماه و روز ما را تازه می‌کنند.

رکود نسبی

همچنین احمد شاکری در این باره این‌گونه اظهار نظر می‌کند: پرسشگری درباره‌ی ادبیات داستانی معاصر را امری ضروری می‌دانم که باید با لوازم و مقدمات علمی آن مطرح شود. پرسش‌های کلی به پاسخ‌های مبهم و غیرعلمی می‌انجامد و این معضلی است که عموم رسانه‌ها و خبرگزاری‌ها با آن مواجه‌اند. اما از آن جهت که هر پاسخی حقیقتی را در گستره‌ی ادبیات داستانی پدید می‌آورد، این مبهم‌گویی‌ها مشهوراتی را در ذهنیت ادبیات داستانی کشور ایجاد کرده یا تثبیت می‌کند که عوارض و نتایج آن در طول چند دهه‌ی اخیر گریبان داستان‌نویسی را گرفته و بعضاً پرسش‌های اصلی را به ورطه‌ی فراموشی افکنده است. سؤال از وضعیت ادبیات داستانی در سال حاضر، ناظر بر پیش‌فرض بررسی دوره‌ی ادبیات داستانی است. تقویم ادبیات داستانی با تقویم روزشمار معمول متفاوت است، بنابراین برای کشف رویش‌ها و ریزش‌های ادبیات داستانی باید در وهله‌ی نخست، دوره‌بندی مناسبی از آن به دست داد. این دوره لزوماً بر آغاز و پایان سال شمسی منطبق نیست، بلکه این رخدادهای ادبی هستند که طول دوره و گذر از یک دوره به دوره‌ی بعد را تعیین می‌کنند.

این نویسنده در ادامه اظهار می‌کند: ادبیات داستانی کشور در طول سال‌های اخیر، اوج نگاه مناسبی به ادبیات را تجربه می‌کند. رشد روزافزون و بدون زیرساخت و کارکرد جشنواره‌های ادبی، برآمده از این نگاه مناسبی و مقطعی است. چنین رخدادی که کلیت ادبیات داستانی کشور با طیف‌های مختلف بدان دچار شده، نتیجه‌ی عوامل متعددی است. ضعف جریان نقد و کرسی‌های نقد ادبی و مجلات تخصصی نقد داستان موجب شده تا جریان مستمر، استدلالی، ساختارمند و شفاف نقد، جای خود را به انتخاب‌های مجمل جشنواره‌های ادبی دهد. همچنین فقدان پژوهش‌های بنیادین در حوزه‌ی ادبیات

داستانی، سطح گفتمانی تئوریک ادبیات داستانی را تضعیف کرده و جشنواره‌های ادبی را عرصه‌ای برای ظهور سلیق ناآزموده و غیرمستدل ساخته است. در دوره‌ای به سر می‌بریم که داستان‌محوری و نویسنده‌سالاری از قطعیات ادبیات داستانی کشور شمرده می‌شود. عموماً برنامه‌های ادبی درصدد کشف نویسنده‌ی جدید و نه اندیشه‌ی ناب‌اند. عرصه‌ی نقد و پژوهش دو مقوله کم‌اهمیت و حتا فراموش‌شده در این عرصه‌اند.

شاکری می‌گوید: در سال ۱۳۹۱ به واسطه‌ی شرایط اقتصادی کشور، جشنواره‌ها، برنامه‌های ادبی، چاپ و نشر، فرایندهای تولیدی و حمایتی و تبلیغی با رکودی نسبی مواجه بود. از برگزیدگان و هدایای جشنواره‌ها کاسته شد. آثار قابل توجهی در مرحله‌ی پیش از چاپ متوقف شد و پروژه‌های تولید داستان و پژوهش‌های داستانی به کندی پیش رفت، اما شرایط دشوار برای ماهیت ادبیات داستانی همواره زاینده و محرک بوده است. روایت از زندگی، همواره در جایی شکل گرفته است که شرایط جدید، تعادل زندگی را دست‌خوش دگرگونی ساخته است. از سوی دیگر، این حقیقت بر اهالی داستان پوشیده نیست که مشکلات اقتصادی و بودجه‌های فرهنگی علت‌العلل ضعف جریان داستان‌نویسی و رکود و عقب‌گرد آن در طی برخی دوره‌ها نبوده است. انتخاب راهبردهای ادبیات داستانی و تعیین افق مشخص برای این حوزه در دهه‌های آتی که جز با شناخت وضعیت گذشته و موجود ادبیات داستانی میسر نمی‌شود، از اولویت‌های مغفول ادبیات داستانی کشور است. آیا چاپ آثار داستانی یا اهدای جوایز گران‌قیمت در جشنواره‌های داستانی یا سفارش تولید داستان با پیشنهاد مالی مناسب می‌تواند معضلات ادبیات داستانی معاصر را حل کند؟ بدیهی است ذهنیت مناسب‌گرا در حوزه‌ی ادبیات داستانی و نبود اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی دقیق در این حوزه، با وجود شرایط اقتصادی مناسب و حتا ایده‌آل، نخواهد توانست جریان ادبیات داستانی معاصر را به سوی ادبیات انقلاب اسلامی پیش برد. / منبع خبرگزاری ایسنا

## 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 می‌کند و نیازی به حضور در محل نیست.

دکترمریم تقوی - دارای دکترای ترجمه از دانشگاه سالفورد انگلستان

Translation All languages inc. Persian, English, Dari, Pashtu

**تلفن و فاکس ۰۱۸۹۵-۴۷۰۳۱۸**

**موبایل: ۰۷۸۲۸۸۸۹۳۹۵**

ایمیل: info@translation-house.com

وب سایت: www.translation-house.com



## از کتک زدن تا گدایی!

آیین های عجیب از گوشه و کنار ایران

علیرضا خانی

مراسم ازدواج هر جامعه ای از مجموعه آداب و رسوم و فرهنگ خاص خود برخوردار است که بخشی از آن آمیخته با خرافات است. این خرافات در آداب و مراسم ازدواج نمود بیشتری دارد. از نگاه جامعه شناختی آداب و رسوم ازدواج نشانه لایه های فرهنگی هر جامعه است.

از آنجا که خاستگاه و ریشه این مراسم در باورهای اعتقادی هر جامعه است، طبیعی است در این مراسم شاهد رفتاری باشیم که ریشه در احساس و عاطفه انسان ها دارد که به آن خرافه می گویند. در خرافه، رویدادها و حوادثی که با هم ارتباط منطقی ندارند، به یکدیگر ربط داده یا علت و معلول یکدیگر می شوند. در کشور ما نیز در کنار تنوع مراسم ازدواج، مجموعه ای از اعتقادات و رفتارهای خرافی دیده می شود که البته امروزه با بالا رفتن سطح دانش اجتماعی تا حدودی این اعتقادات رنگ باخته یا از بین رفته است. این رفتارها با وجود این که در برخی از قومیت ها و جوامع اجتماعی حمایت می شود ولی در میان اغلب مردم رفتاری غیرعقلانی و فاقد منطق و استدلال است. به عنوان مثال در تهران قدیم دختران با بردن از کمان پنبه زنی، تکاندن سفره عقد بر سر خود، برداشتن از حنای سر عروس، سبزه گره زدن، خوردن نقل عروسی و... سعی در بازگردن بخت خود برای ازدواج داشته اند. همچنین برداشتن یک وسیله از منزل داماد در شب عروسی که به منزله مسلط شدن عروس بر داماد است، از جمله این اعمال خرافی است.

گردو شکستن

یکی از رسم هایی که در گذشته در یزد مرسوم بوده و امروزه هم تا حدودی مرسوم است رسم گردو شکستن است که در ظهر جمعه هر هفته انجام می شود به این شکل که دختران دم بخت یک کیسه گردو یا بادام و یک عدد قفل را که بسته اند همراه پیرزن یا زنی که نزدش قرآن می خوانند برمی داشتند و به طرف مسجد جامع راه می افتادند. وقتی به نزدیکی مسجد می رسیدند، مقداری قند، نبات یا شیرینی را به عنوان هدیه و کام شیرینی به خادم مسجد می دادند و خادم در ورودی مسجد را برای آنها باز می کرد تا بتوانند مراسم گردو شکستن را انجام دهند. اصل این رسم این گونه است که دختران با بالا رفتن از مناره مسجد در هر پله ای که بالا می رفتند، یک عدد گردو یا بادام زیر پا می گذاشتند و می شکستند تا به بالای مناره می رسیدند و اگر گردو یا بادام زیاد می آمد، آن را به فال نیک می گرفتند. این رسم هنوز هم وجود دارد و در پله های مسجد جامع یزد، پوسته های گردو و بادام دیده می شود.

بیرون کردن دختران

یکی از مراسم ازدواج در استان گیلان «نارنج زنی» است. به این صورت که هنگام ازدواج، داماد نقل و سکه بر سر عروس می پاشد، بعد نارنج یا پرتقالی به طرف او می اندازد. آنگاه عروس و داماد دور چاه می گردند. عروس سکه ای به نشانه خوشبختی در چاه می اندازد و پس از آن درخت توتی در خانه می نشانند. همچنین در گیلان دختران دم بخت را غروب چهارشنبه سوری با جارو می زنند و از خانه بیرون می اندازند به این امید که تا سال بعد ازدواج کنند. البته این در استان های دیگر تغییر مازندران هم وجود دارد.

سبزه گره زدن

سبزه گره زدن همچنان امروزه در سراسر کشور انجام می شود. گره زدن سبزه در روز سیزدهم فروردین از جمله رسومی است که اغلب دختران دم بخت به آن پایبندند. قاعده آن به این شکل است که دختران در این روز دو ساقه سبزه را به شکل هفت به هم گره می زنند و نیت می کنند. می گویند در هنگام گره زدن اگر گره باز یا پاره شود حاجت شان روا نمی شود.

آش ابودردا

در قدیم برخی از شیرازی ها شب چهارشنبه سوری به سعديه رفته و در آب حوض ماهی آب تنی می کردند و با جام دعا و چهل کلید آب به سر می ریختند. این کار هم به خاطر سلامتی و هم به خاطر مهدگر می انجام می شد.

همچنین رسم است که دختران دم بخت در این شب برای بخت گشایی به زیارت حضرت احمد بن موسی شاهچراغ(ع) می روند. فالگوش ایستادن در چهارشنبه سوری نیز نزد زنان شیرازی مرسوم است و زنی که بخواد فالگوش بایستد چادر سر کرده، نیت می کند و در گوشه ای در کوچه می ایستد و بر اساس گفته عابران تقال می زند. اگر گفته را مطابق میلش دید، خود را به مراد رسیده می داند.

رسم است بعضی از زنان برای برآورده شدن حاجت در زیر منبر مسجد جامع شیراز حلوا درست می کنند. از جمله

مراسم دیگری که شیرازی ها دارند پخت آشی است به نام «آش ابودردا»؛ بعضی معتقدند وسایل اولیه این آش باید حتما از راه گدایی تأمین شود. این آش را هم به خاطر درمان بیماری و هم به خاطر بخت گشایی می پزند.

در شب چهارشنبه سوری در شیراز رسم است دختران دم بخت ابریشم هفت رنگ به کمر بسته و صبح روز چهارشنبه کودک نابالغی را وامی دارند که ابریشم را باز کند به این نیت که گره از بختشان باز شود.

باز رسم است در شیراز دخترهای بخت بسته به محل معروفی به نام «خانه سید ابوتراب» که در داخل شهر در کوچه «شیشه گرها» واقع شده است می روند و زیر درخت کهنسالی که در آن خانه وجود دارد حلوا می پزند و بین فقرا تقسیم می کنند و از صاحب آن خانه یعنی سید ابوتراب که گویا سید بزرگواری بوده و ۶۰۰ سال قبل از این می زیسته و صاحب کرامت بوده حاجت می خواهند.

عبور از کمان پنبه زن

یکی از اعتقادات تهرانی ها قدیم در بخت گشایی دختر، این بود که وقتی پنبه زنی را به خانه می آوردند و مشغول کار می شد، پس از مدتی که کار می کرد، با تمهیدی از او می خواستند که دست از کار بکشد و برای صرف چای به داخل خانه آید، در این زمان به سرعت دختر دم بخت را می آوردند و به طوری که پنبه زن بنیند، دختر را از میان کمان پنبه زنی عبورش می دادند و اعتقاد داشتند که به زودی زه کمان هنگام کار پنبه زن پاره می شود و به این ترتیب بخت دخترشان هم بازمی گردد.

پلوی عروسی

دخترها، قیمه پلویی می پختند و ته مانده پلوی عروسی را با آن قاطی می کردند و به فقرا می دادند که بختشان باز شود. همچنین از حنای سر عروس به اندازه یک فندق برمی داشتند و با رنگ و حنا قاطی می کردند و سر دختر خانه مانده می بستند. مادران از حنای سر عروس در مراسم حنابندان، به اندازه ای کوچک برمی داشتند و با نیت آن که دخترانشان عروس شوند بر سر آنها می مالیدند. از دیگر رسم هایی که در تهران قدیم باب بود این که دختر یا پیرزنی از خویشان قفل را می بستند و سه، چهارراه دورتر از خانه پیرزن از مردی که اسمش محمد یا علی بود، می خواست با کلید قفل را باز کند. با باز شدن قفل در حاجت دختر مورد نظر برای ازدواج برآورده می شد.

نون و پنیر آوردیم...

یک رسم معمولاً در میان تمام مناطق کشور هست که هنگام بردن عروس از خانه پدری رایج است یاران داماد شیبی را از خانه عروس برمی دارند که ممکن است ظرف، تابلو، گلدان یا هر چیز دیگر باشد. در میان کردهای خراسان شمالی رسم است که قبل از بردن عروس معمولاً پدر یا برادر دستمالی را که در درون آن نان و پنیر نهاده شده است بر کمر عروس می بندد، می گویند این کار (نان و پنیر به کمر عروس بستن) وظیفه پدر عروس است ولی اغلب این کار را به پسر بچه ای محول می کنند... برای بستن نان و پنیر به کمر عروس چیزهایی از قبیل بردن خیر و برکت به خانه داماد ذکر کرده اند. چون عروس تازه از راه رسیده و از سوراخ سمیه های خانه خبری ندارد پس بهتر است اولین غذای داماد را از خانه خود همراه داشته باشد تا در ضمن تشکری هم از داماد به عمل آمده باشد.

علاوه بر موارد فوق، در مورد فلسفه نان و پنیر به کمر بستن می توان به این دو مورد اشاره کرد. نخست این که خانواده عروس از سر نداری و فقر دخترشان را شوهر نداده اند و دوم این که باینگر این مفهوم باشد عروس از خانه پدری با یک لقمه نان ساده و پنیر راهی خانه داماد شده است و غرور و تکبر و زیاده خواهی را از خود دور کند و زندگی را در کام خود و داماد تلخ نکند.

قبل از بیرون بردن عروس از خانه پدری باید هدیه ای به دایی داده شود تا اجازه خروج دهند. آنگاه عروس را بر اسب سوار می کنند. در جلوی عروس، پسر بچه ای بر اسب سوار می شود. آنان معتقدند با این کار نخستین فرزند عروس و داماد، پسر می شود سپس داماد با اسب به پیشواز عروس می رود.

مردم دست زنان و شادی کتان، همراه با آوای سرنا، دهل و کف های ممتد به طرف خانه داماد حرکت می کنند. حالا عروس و داماد سوار بر دو اسب هستند. بالا بلندتر از همه پیش می روند و مردم بر گردشان حلقه زده اند. معمولاً قبل از رسیدن به خانه داماد در محلی وسیع و هموار عروس سوار بر اسب می ماند. داماد از اسب به زیر می آید و سیب، انار و قندهایی که در یک سینی چیده شده است در دست می گیرد. داماد انار یا سیب اول را برمی دارد و در جیبش می گذارد تا به عروس تقدیم کند. همه مردم آنسوتر از عروس منتظر گرفتن سیب و انار و قندهای عروسی اند. شوق جوانان برای گرفتن سیب و انارهای عروسی تماشایی است. چون جوانان بر این باورند؛ آنان که انار را بگیرند زودتر داماد می شوند.

## عجیب ترین رسم های سال نو در جهان

مردم فنلاند ادعا می کنند که با فرا رسیدن سال نو می توانند با کمک سرب گداخته اوضاع خود را در سالی که در پیش رو دارند حدس بزنند، آنها برای این منظور سرب را کاملاً داغ می کنند تا به نقطه ذوب برسد، سپس آن را داخل آب یخ می اندازند تا شکل بگیرد شکلی که سرب پس از منجمد شدن پیدا می کند نشان دهنده حال و روز فنلاندی ها در سال نو است. مثلاً اگر سرب شبیه حیوانات شود نشانه غذای فراوان است.

تمثال ها را بسوزانید

هر سال با فرا رسیدن شب سال نو در شهر پاناما در ایالت نیویورک آتش سوزی به راه می افتد. البته این آتش سوزی به هیچ کسی صدمه نمی زند بلکه از چندین ماه پیش مردم شروع به ساختن تمثال هایی به شکل افراد مشهور می کنند تا در شب سال نو آنها را بسوزانند، معمولاً تمثال هایی که سوزانده می شود به شکل سیاستمداران، بازیگران، ورزشکاران و شخصیت های برجسته اجتماع است. سوزاندن پیکرهای بزرگ یکی از رسم های قدیمی در این شهر است و مردم این منطقه معتقدند که با این کار نیروهای شیطانی را در سال جدید از بین می برند.

گوی های بزرگ آتشین

آلمان ها یک جشنواره سنتی به نام هاگمانای دارند که ره سال در شب سال نو برگزار می کنند. این رسم به دوران وایکینگ ها بازمی گردد و بسیار هم خطرناک است. در شب سال نو مردها در حالی که گوی های آتشی بالای سر خود نگه داشته اند در خیابان های شهر به راه می افتند. مردم زیادی برای تماشای این آتش بازی به خیابان ها می آیند و راه رفتن مردان آتش به دست تا صبح سال نو ادامه دارد.

شیرجه در آب یخ زده

روس ها یکی از عجیب ترین رسم های سال نو را دارند. آنها طبق یک سنت قدیمی در عمیق ترین دریاچه روسیه یعنی بایکال شیرجه می زنند تا ثابت کنند برای رسم و رسومات خود ارزش بسیاری قائلند. در این مراسم فرد تجهیزاتی تا ۹۹ کیلوگرم به خود می بندد و تا عمق ۳۹ متری در آب یخ بسته دریاچه شیرجه می زند. این مراسم در حالی برگزار میشود که خطر مرگ و یخ زگی برای هر یک از افراد وجود دارد اما با این وجود اجرای این سنت قدیمی از جان روس ها هم برایشان مهم تر است.

امسال شوهر می کنم

دختران مجرد در ایرلند همیشه منتشر شب سال نو هستند زیرا آنها در این شب برگ نوعی گیاه به نام دارواش را می چینند و آن را به امید اینکه در سال آینده ازدواج کنند زیر بالشت های خود قرار می دهند. البته از نظر ایرلندی ها گذاشتن این برگ زیر بالشت یک خاصیت مهم دیگر هم دارد و آن اینکه معتقدند با این کار شانس بد از آنها دور می شود.

خوردن ۱۲ انگور پیش از نیمه شب مردم اسپانیا در شب سال نو بیدار می مانند تا ساعت ۱۲ شب شود. آنها پیش از اینکه ساعت های دیواری شان ۱۲ زنگ بزند شروع به خوردن ۱۲ حبه انگور می کنند هر یک از ۱۲ حبه انگور نماد یکی از ماه های سال است. هر چه تعداد دانه انگورهای شیرینی بیشتر باشد به معنی آن است که فرد ماه های بهتری پیش رو دارد و انگورهای ترش نماد ماه های با شانس کمتر است.

چه کسی چینی را شکست؟

شاید اگر در روزهای معمولی سال در دانمارک یک نفر ظرف چینی اش را پشت در یک نفر بشکند صاحبخانه عصبانی می شود و درگیری به وجود آید اما دانمارکی ها در شب سال نو به در خانه های یکدیگر می روند و ظرف های شکستنی شان را در خانه همسایه ها می شکنند. این رسم عجیب سال هاست که در این کشور برگزار می شود. در پایان شب دم در هر خانه ای که بیشترین ظرف های شکسته شده ریخته شده باشد معلوم می شود که اعضای آن خانواده دوستان واقعی بیشتری دارند. یک رسم عجیب دیگر در دانمارک این است که به محض تحویل سال افراد خانواده یکی یکی بالای صندلی می روند و از آنجا به پایین می پرند تا به خیال خودشان شیطان را از خود دور کنند.

همه چیز گرد است

وقتی شب سال نو در فیلیپین از راه می رسد مردم سعی می کنند، هر چیزی که قصد استفاده از آن را دارند به شکل دایره باشد. در این شب وقتی در خیابان های شهر فیلیپین راه می روید اکثر مردم لباس هایی پوشیده اند که در آن نقش های دایره دیده می شود. همچنین رستوران ها میزبایی به شکل دایره را می چینند و مردم سعی می کنند میوه و غذایشان را در ظرف هایی به شکل دایره بخورند. فیلیپینی ها بر این باورند که شکل دایره چون شبیه سکه است برا ی آنها ثروت خواهد داشت.

صحبت با ارواح

حرف زدن با ارواح یکی از رسم های همیشگی مردم مکزیک است. مکزیک ها معتقدند که می توانند با ارواح مردگان خود ارتباط برقرار کنند و بهترین زمان آن شب سال نو است. آنها بر این عقیده اند که اگر در شب سال نو با ارواح مردگان صحبت کنند، ارواح می توانند آنها را در سالی که پیش رو دارند راهنمایی کنند.

جالب اینجاست که احضار روح در شب سال نو در مکزیک قانونی است و همه می توانند این کار را در خانه هایشان انجام دهند. البته بسیاری از مکزیک ها ترجیح می دهند نزد احضارکنندگان ارواح بروند.

سوزاندن یادگاری ها

در اکوادور مردم با تعدادی از وسایلی که از سال پیش برایشان مانده به استقبال سال نو می روند. مردم اکوادور آتش بزرگی به پا می کنند و دور آن جمع می شوند. هرکسی که به سمت آتش می آید یک کیسه محتوی عکس هایی از سال گذشته همراه خود می آورد تا آنها را در آتش بسوزاند. اکوادوری ها معتقدند که با این کار سال گذشته را فراموش می کنند و سال بهتری پیش رو خواهند داشت.



به عبارتی صرفاً از سازهای میدانی استفاده می‌شد. سازهایی که بدون دستگاه تقویت صدا می‌توانستند پرده گوش مخاطبانی را در چند کیلومتر آن سوتر بلرزانند. آهنگی که امروزه هنگام لحظه تحویل سال نو از رادیو و تلویزیون ایران پخش می‌شود ممکن است بازمانده ای از همان نغمات باشد که به صورت سینه به سینه تا بدین جا آمده باشد. این نغمه دقیقاً در فضای درآمد چهارگاه از ردیف دستگاهی شکل گرفته است و با آنکه کلامی در بر ندارد، به درستی دمیدن آفاق سال جدید و نوشدگی را بشارت می‌دهد. سازبندی خاص آهنگ نیز که با فقط با دو ساز کهن سرنا و دهل همراه است، به نوعی حکایت از دیرینگی نوزاد می‌کند. نمونه ای از همین آهنگ که با سرنا و همراهی نقاره شنیده می‌شود، به نظرم خیلی به گونه های قدیم نزدیک باشد، زیرا دهل در نقاره خانه های دولتی نمی‌نواختند و همان طور که از نام این مکان پیداست، مهم ترین سازش، نقاره بوده است. برخی پژوهشگران بر این اعتقادند که اساساً نقاره سازه کوبه ای ترک زبان هاست. شاید این تصور برخاسته از ماهیت نژادی دولت های صفویه، افشاریه و قاجاریه باشد که همگی از ترکان شمال غرب، شمال و شمال شرق ایران بوده اند.

یکی از سنن فراموش شده ایرانیان در جشن عید نوروز، مراسم استقبال از سال جدید در لحظه تحویل سال بود. در این آیین، عده ای از مردم و به ویژه جوانان به همراه نوازنده سرنا و دهل قبل از تحویل سال به دروازه شهر و ده خود می‌رفتند و پس از تحویل سال نو سرنا زنان و دهل کوبان برمی‌گشتند و به اصطلاح عید را با خود به شهر می‌آوردند. این رسم دیرین بیشتر در مناطق مرکزی ایران رایج بوده است ولی اکنون ایرانیان ترجیح می‌دهند مراسم استقبال از نوروز را پای صفحه تلویزیون برگزار کنند! به هر روی همه ساله نوروز از راه می‌رسد و قوم ایرانی نه فقط در جغرافیای فعلی ایران بلکه از آسیای میانه گرفته تا آسیای صغیر، شمال هند و پاکستان، اروپا و آمریکا و کشورهای عربی، همگی به استقبال نوروز می‌روند. اگرچه مثل گذشته‌ها نیست، اما با هر کیفیتی که هست جشن نوروز برگزار می‌شود و سال به سال رونق بیشتری می‌یابد، به خصوص آن که این آیین با اقبال جهانی روبرو شده و از طرف سازمان ملل متحد روز یکم فروردین به نام روز زمین نامگذاری شده است.

تداعی می‌کند و دل کندن از آن ممکن نیست، حتی اگر ایرانی از سرزمین مادری اش فرسنگ‌ها دور باشد.

جشن عید نوروز دارای آداب خاصی است که چند روز قبل و چندین روز بعد از تحویل سال نو به اجرا درمی‌آید. تنوع رسوم در این همایش بزرگ، بسیار زیاد است و گاهی مطابق سلیقه افراد در زمان و مکان متفاوت، متنوع‌تر می‌شود. آن چه از ادبیات ایران باستان به جا مانده، نشان می‌دهد مراسم جشن نوروز و تحویل سال نو، در روزگاران کهن همراه با نواختن دف بوده و سرودهای خسروانی دوران ساسانیان به‌طور گروه‌نوازی با این ساز اجرا می‌شده است. برای قوم ایرانی دشوار خواهد بود اگر مراسمی بدون موسیقی برگزار شود، آن هم جشن بزرگی چون عید نوروز.

## موسیقی نوروز فقط شادی و پایکوبی نیست

هوشنگ سامانی

فرهنگ و هویت فرهنگی چگونه در وجود انسان شکل می‌گیرد؟ آیا می‌توان گفت؛ انسان حتی قبل از تولد دارای فرهنگ خاصی است و یا در بدو تولد این مهم بر وی ارزانی می‌شود؟ و بالاخره آیا فرهنگ



### عکس های پنهانی گروه «بیتلز» ۳۰ هزار پوند فروخته شد

عکس هایی که عکاسی آماتور از پشت صحنه ی کنسرت ۱۹۶۵ گروه موسیقی «بیتلز» انداخت به قیمت ۳۰ هزار پوند چکش حراج خورد.

«مارس وینشتاین» نام عکاسی آماتور بود که در سال ۱۹۵۶ خود را به عنوان یک خبرنگار جا زد و به پشت صحنه ی کنسرت تاریخی گروه موسیقی «بیتلز» راه یافت و تصاویری را از آن ها به ثبت رساند. این عکس ها اخیراً در یک حراجی به قیمت هنگفت ۳۰ هزار پوند به فروش رسیده اند.

جالب این جاست که فیلم دوربین تنها خبرنگار حاضر در این کنسرت بزرگ تمام شد و به جز عکس های وینشتاین، هیچ تصویر دیگری از چهار شگفت انگیز دنیای موسیقی انگلستان در دست نمانده است.

بنابر اعلام برگزارکنندگان حراجی «امگا»، پیش بینی می‌شد ۶۱ عکس سیاه و سفید این عکاس آماتور بین ۱۵ تا ۲۰ هزار پوند خریداری شود اما حدوداً به دو برابر قیمت تخمینی به فروش رسید.

کنسرت استادیوم «شی» بزرگ ترین کنسرت پاپ گروهی جهان لقب دارد که ۵۵ هزار علاقه مند به موسیقی در آن حضور داشتند.

به گزارش بی.بی.سی، «بیتلز» یکی از تاثیرگذارترین و مشهورترین گروه های موسیقی قرن بیستم است. اعضای این گروه انگلیسی پاپ/راک اهل لیورپول شامل هنرمندانی چون «جان لئون»، «پل مک کارتی»، «جورج هریسون» و «رینگو استار» می‌شدند.

آن ها در دهه ی ۱۹۶۰ فعالیت موسیقی خود را آغاز کردند. هنرمندان «بیتلز» تنها در کشور انگلستان بیش از ۴۰ تک آهنگ و آلبوم به بازار ارائه کردند که این امر موجب شد در رتبه ی اول قرار بگیرند.

انجمن صنعت ضبط آمریکا، «بیتلز» را پرفروش ترین گروه موسیقی تمام دوران در آمریکا اعلام کرده است. این گروه موسیقی تحت تاثیر خوانندگان متعددی قرار گرفتند که برخی از آنها عبارت اند از: «الویس پریشلی»، «چاک بری»، «بی بی کینگ»، «راری استورم»، «ادی کاپران» و «کارل پرکینز».

بنیاد نوروز بر اساس شادی و شادمانی است پس موسیقی اش نیز شاد و طرب‌انگیز است و نه هر آهنگ شادی تواند که در این منزلگه جای گیرد. موسیقی نوروز فقط شادی و پایکوبی نیست بلکه امید به فردا و حس پیشرفت در درونش موج می‌زند و این نغمه بخصوص دارد. در گذشته علاوه بر روستاها و کانون های ایل نشینی، نوعی موسیقی رسمی و حکومتی نیز در شهرهای بزرگ رواج داشت که عموماً توسط نقاره چیان دولتی اجرا می‌شد. از زمان برقراری امپراطوری صفوی، سنت اجرای موسیقی بر فراز نقاره خانه ها در بزنگاه های سه گانه نماز، جشن های ملی نظیر نوروز، جشن های مذهبی، رویدادهای مهم سیاسی و اجتماعی و رویدادهای طبیعی نظیر گرفتگی ماه و خورشید برقرار بود و تا پایان حکومت قاجاریه ادامه داشت. کم کم با پا گرفتن موزیک نظام بر گرفته از فرهنگ غرب در دوره میانی قاجاریه و همچنین تغییر و تحولات گسترده ایرانیان متجدد، کم کم نقاره خانه ها برچیده شدند و امروزه تنها نقاره خانه بارگاه امام رضا پا برجاست که مهم ترین سند زنده از یک تاریخ موسیقایی است.

در گذشته یکی از وظایف نقاره خانه ها، نواختن نغمه ویژه نوروز بوده است. ما دقیقاً نمی‌دانیم آن ها چه می‌نواختند. تنها بر اساس نوشته ها و نقاشی های موجود می‌دانیم در نقاره خانه ها سازهایی مانند، کوس، نقاره، کرنا و احتمالاً سرنا می‌نواخته اند.

و هویت فرهنگی از قانون وراثت پیروی می‌کند؟ هر کودکی پس از تولد یک راست به سراغ پستان مادر می‌رود. خوردن و خوابیدن مهمترین فعالیت زندگی اوست و پس از رفع نیازهای مادی، گاهی طلب محبت می‌کند که با نوازش پدر و مادر به آرامش می‌رسد. این روند تا دو، سه سالگی همین است. از آن به بعد تلاش‌های والدین برای آموزش زبان کم‌کم به بار می‌نشیند و در چهار یا پنج سالگی کودک با زبان مادری به عنوان نخستین و مهمترین مشخصه فرهنگی‌اش آشنا می‌شود. دوران آموزش زبان کودکان به‌طور معمول همراه با آموزش مقولات متفاوتی است که از فرهنگ خانواده و جامعه‌اش نشأت می‌گیرد. بعضی والدین در این دوره مفاهیم مذهبی و دینی را یاد می‌دهند، بعضی دیگر آداب اجتماعی و خانوادگی‌شان را در اولویت آموزش قرار می‌دهند. عده‌ای سعی می‌کنند کودک را با مقوله‌های هنری آشنا کنند و گروهی نیز آموزش‌های علمی، ورزشی و ... را در دستور کار تربیت کودک قرار می‌دهند. اما کودک ایرانی در سنین پایین، بدون هر گونه مربی، کلاس و سیستم آموزشی با یکی از مهم‌ترین عناصر فرهنگی‌اش آشنا می‌شود و آن نوروز و عید نوروز است. او نمی‌داند که نوروز چیست و از کجا آمده است؛ مبتکرش کیست و چند سال پیشینه دارد. کودک ایرانی فقط این را می‌داند، نوروز یعنی عید دیدنی، عیدی گرفتن، شادی و پایکوبی و خلاصه مهر و محبت بیشتر. گره خوردن نوروز با شخصیت کودک همراه با نیکی‌ها، خوشی‌ها و محبت‌های فراوان است، لذا تا دم مرگ، نوروز برایش مهربانی را

## سیاست نفتی کتابچی خان انگلیسی

او فرزند مردی به نام ژاک و از اهالی گرجستان بود، ژاک به هنگام تصرف قفقاز از طرف روسیه در استانبول اقامت داشت. آنتوان در لیورن ایتالیا تحصیل کرد و مدت بیست و دو سال در خدمت دولت ایران بود. کتابچی خان نقش عظیمی در اخذ امتیاز تنباکو و نفت توسط انگلیسی‌ها داشت. او در سال ۱۹۰۲ در ایتالیا درگذشت و فرزندانش ونسان، پرویز و ادوارد با دارایی پدر مثل نقدینه‌هایی که در بانک‌های اروپایی و سهامی که در شرکت دارسی داشت، زندگی مرفهی را در لندن و دیگر شهرهای اروپایی گذرانیدند. از بین اینها ادوارد مستقیماً با شرکت نفت و سفارت انگلیس در تهران مربوط بود.

پیش‌تر سر هنری دراموند ولف که دلال شرکت‌های انگلیسی بود، عقیده داشت به احتمال قوی ناخیر فراوان نفت نه تنها در جنوب ایران، بلکه در مناطق غربی کشور هم وجود دارد. این دیدگاه مورد تأیید آنتوان کتابچی‌خان بود. ولف نامه‌ای به هاردینگ وزیرمختار وقت انگلیس در ایران نوشت و ماریوت نامی را که حامل نامه بود معرفی و توصیه کرد از موقعیت خود برای تحصیل امتیاز نفت به نام یک سرمایه‌دار مقیم استرالیا که همین ماریوت نماینده‌اش بود، استفاده کند. این فرد ویلیام ناکس دارسی نام داشت. گرفتن امتیاز دارسی نخستین و مهم‌ترین موفقیت هاردینگ در ایران بود. ویلیام ناکس دارسی در ۲۹ مه ۱۹۰۱ امتیاز نفت ایران را به واسطه هاردینگ گرفت، در نوامبر سال بعد در چاه سرخ نزدیک مرز بین‌النهرین یا عراق امروزی در غرب کرمانشاه عملیات خود را آغاز کرد که بعد از دو سال متوقف شد. از سال ۱۹۰۵ مهندسان او فعالیت پیگیر در منطقه بختیاری آغاز کردند، در ۱۹۰۷ دامنه عملیات به نفتان در مسجدسلیمان کشیده شد و در ۲۶ مه ۱۹۰۸ نخستین چاه نفت کشف شد. دو ماه بعد از این عملیات حمله به تهران برای ساقط کردن محمدعلیشاه از شمال و جنوب شروع شد...

در پانزدهم نوامبر ۱۹۰۵ بین صمصام‌السلطنه، غلامحسین‌خان شهاب‌السلطنه، حاج علیقلی‌خان سردار اسعد، نصیرخان صارم‌الملک (سردار جنگ)، پریس جنرال کنسول انگلیس در اصفهان و رینولدز سرمهندس شرکت نفت و نماینده دارسی در ایران قراردادی امضا شد. طبق این قرارداد به دارسی به مدت پنج سال اجازه فعالیت و احداث ساختمان در اراضی غیر زراعی داده می‌شد، حفاظت از تاسیسات نفتی برعهده بختیاری‌ها بود و در برابر سالی دو هزار پوند به خوانین بختیاری پرداخت می‌شد. همچنین ۳ درصد از سود سهام به خوانین تعلق می‌گرفت و ساختمان‌ها هم بعد از خاتمه قرارداد به بختیاری‌ها داده می‌شد. در نوامبر ۱۹۰۶ خوانین بختیاری در ازای دریافت پانصد پوند بیشتر پذیرفتند که از تمام امتیازات خود در شرکت دارسی دست بردارند، ضمن اینکه همچنان حفاظت از حوزه‌های حفاری با آنان بود. هزینه حفاظت به ۲۵۰۰ پوند رسید، اما در برابر خیال صاحب امتیاز از طرف آنها آسوده شد. انگلیسی‌ها برای رسیدن به منافع خود، البته راه مذاکره با محمدعلیشاه را هم آزمودند. آنها شهاب‌السلطنه را تشویق کردند تا با محمدعلیشاه کنار آید، به این امید که به سمت ایلخانی منصوب شود. در پنجم آوریل ۱۹۰۸ شهاب‌السلطنه تعهد کتبی سپرد که اگر با حمایت انگلیسی‌ها، ایلخان بختیاری شد به شرکت سندیکای امتیازات یا همان شرکت دارسی اجازه می‌دهد مستقیماً حقوق نگهبانان را پرداخت کند و از کل وجوه مستمری او کسر نماید. سر سیسیل اسپرینگ ریس وزیرمختار بعدی این پیشنهاد را رد کرد و در عوض با خوانین بختیاری مقیم تهران گفت‌وگو کرد. همان ماه شجاع‌السلطان لطفعلی‌خان امیرمفخم، برادر شهاب‌السلطنه با ریس ملاقات کرد و خبر داد برادرش با حکم شاه ایلخان بختیاری‌ها شده است. مسائل نفت دیگر به او مربوط می‌شد و نه صمصام‌السلطنه ایلخان پیشین. محمدعلیشاه با رقبای صمصام‌السلطنه نزدیک شده بود، به همین علت احتمال داده می‌شد که شاه برای تجدید قرارداد دارسی فشار بیشتری به صاحب امتیاز وارد خواهد کرد. در همین زمان ادوارد کتابچی‌خان ضمن ملاقات با ریس گزارشی در مورد شرکت نفت دارسی به او تقدیم کرد. محمدعلیشاه به درستی ایراد گرفته بود که قرارداد بین بختیاری‌ها و شرکت نفت می‌بایست پیش از امضا برای دولت ایران ارسال می‌شد، زیرا منطقه مزبور ملک همه ایرانیان است، نه ایل بختیاری. اگر دولت ایران قرارداد مورد بحث را تأیید می‌کرد، مفهومش این بود که از حق حاکمیت خود بر مناطق نفت‌خیز دست برداشته است. بخشی از اراضی‌ای که میادین نفتی در آن قرار داشت موقوفه بود و سادات شوشتر می‌توانستند اقامه دعوی کنند. شجاع‌السلطنه برادر بزرگ شهاب‌السلطنه به شدت با قرارداد مخالف بود، او که سال‌های متمادی در تبریز اقامت داشت، از نزدیکان محمدعلیشاه بود و موقعیت خود را در تهران هم حفظ کرده بود. کتابچی‌خان توصیه کرد کمپانی نفت بیش از اندازه به مفاد قرارداد پایبندی نشان ندهد، زیرا خوانین بختیاری با قانون آشنا نیستند و به محض اینکه بین آنها اختلافی بروز کند، به همه چیز پشت پا می‌زنند و در حقیقت باج می‌ستانند. موضع محمدعلیشاه در این مقطع تاریخی با هر انگیزه‌ای صورت گرفته باشد، موضعی اصولی بود و نشان‌دهنده این بود که وی خطرات آتی ناشی از فعالیت‌های کمپانی انگلیسی را درک می‌کند. شاید یکی از دلایل فروکشیدن وی به همین دلیل باشد، بدون تردید گزارش ماه مارس ۱۹۰۷ ریس نقش تعیین‌کننده‌ای در مواضع بریتانیا علیه شاه می‌توانست داشته باشد.

شرکت به سفارت انگلیس متوسل شد. کتابچی‌خان یادآوری کرد باید از این ضربه برای تهدیدی علیه سران بختیاری و البته آن هم در آخرین مرحله استفاده می‌شد. اگر دولت ایران هم با دارسی موافق بود، باز هم ابزاری برای اعمال فشار علیه بختیاری‌ها در اختیار نداشت، پس بهتر بود با خود آنها کنار می‌آمد. پیشنهاد کتابچی‌خان ادامه دوستی با بختیاری‌ها بود. همچنین باید نماینده‌ای از شرکت در تهران تعیین می‌شد تا در مسائل مربوط به نفت با دولت ایران تماس دائم داشته باشد. دارسی ناچار شد رشوه دهد، او مبالغ هنگفتی بین کسانی که به وی کمک کرده بودند توزیع کرد. مقداری از سهام شرکت هم به آنان داده شد، کتابچی‌خان این روند را تأیید کرد.

آخرین پیشنهاد این بود که شرکت باید برای دارسی از طریق یک مأمور محلی اعمال نفوذ کند، او باید حامل فرمانی از طرف دولت ایران برای حل و فصل دعوی شرکت و اهالی بومی باشد. از آن طرف ریس با شجاع‌السلطان مخالف اصلی امتیاز وارد گفت‌وگو شد و اعلام کرد اگر بر اثر مخالفت رؤسای بختیاری فعالیت شرکت نفت متوقف شود، خود آنها بیش از هر کسی زیان خواهند دید. همچنین از اشتیاق کتابچی‌خان برای استخدام در شرکت نفت به عنوان نماینده ایران بحث و توضیح داده شد و به گونه‌ای کارها را انجام داده است که موضوع نفت باعث مخالفت مجلس شورای ملی نگردد، این خدمات، مهم تشخیص داده شد. دلال شرکت دارسی نماینده دولت ایران در این تشکیلات نفتی شد بدون اینکه کوچک‌ترین تعصبی در مورد منافع ملی، تمامیت ارضی و یا استقلال کشور داشته باشد.

منابع:

- خاطرات سر آرتور هاردینگ و نامه ریس به گری، تهران، آوریل ۱۹۰۷  
- بحران مشروطیت در ایران، دکتر حسین آبدیان

## سرگذشت نظمیه در ایران



در روزهای پایانی اسفند در دوره ناصرالدین شاه نظمیه تهران شکل گرفت. ایران بیش از دو هزار سال قبل و در دوران سلسله هخامنشیان اولین بنیانگذار سیستم حکومتی گسترده امپراتوری بوده است. از آنجا که هر حکومتی نیازمند نظم و امنیت است در نتیجه کشور ما انواع سیستم‌های ایجاد نظم و امنیت را طی تاریخ مورد آزمایش قرار داده است، اما پلیس در ایران چه تاریخی‌ای دارد و در هر دوره تاریخی چه نامی بر نگهبانان نظم و امنیت می‌نهادند؟ چه کسی اولین ساختار پلیس نوین را در ایران و در چه سالی شکل داد و چه کسانی اولین رییس پلیس‌های تهران بودند؟

دوره آریایی‌ها: شهریار ریش سفیدان و پیران دوره مادها: واسطه  
دوره هخامنشیان: خسترپاون، شهربان، نگهبان، کاراون، ارک پات، ارکبند، بازرسان شاهی  
دوره سلوکی‌ها: به سبک دوره هخامنشیان  
دوره اشکانیان: سازمان پولیس  
دوره ساسانیان: شهریک، دیهیک، کوئپان، دیوان حراس، نیزه داران

دوره اسلام: محتسب، شرطه، شحنة، معاون، متوالی الشرطه، صاحب الجسر، امرالجسر(امرالجرین)، درابون، عامله الشرطه، والی الحرب، عسس، حاکم، حافظ، صاحب المدینه، صاحب اللیل، طواف اللیل، احداث  
دوره صفویه: دیوان بیگی، داروغه، میرشب، گزمه، شبگرد، پاکار، کشیکچیان دربندها، محتسب الممالک، کلانتر، اداره احداث  
دوره افشاریه: داروغه، کدخد، سرهنگ، خلیفه، نواب، پاسبان  
دوره زندیه: داروغه، کلانتر، محتسب، نقیب، میرشب، گزمه  
دوره قاجاریه: نسقچی، فراشباشی، ده باشی، پنجاه باشی، یوزباشی، میرغضب (ماموراعدام)، گزمه، میرشب، شبگرد، داروغه، کلانتر

در دوره ناصرالدین شاه، کنت دمونت فورت، از دولت اتریش به عنوان کارشناس امور پلیس به امنیت شهری به ایران آمد و پس از بررسی اعلام کرد که با ۴۰۰ پلیس پیاده و ۶۰ پلیس سواره می‌تواند امنیت تهران را تأمین کند و پس از تدارک مقدمات کار روز ۱۶ ذی‌قعدة سال ۱۲۹۵ هجری قمری اولین تابلوی شهربانی تهران نصب شد که عبارت بود از (اداره جلیله پلیس دار الخلافه و احتسابیه) و به این ترتیب تهران برای نخستین بار دارای پلیس شد.

کنت برای حفظ نظم و امنیت تهران مقرراتی

وضع کرد که به کتابچه قانون کنت معروف شد. چندی بعد اداره پلیس تهران به صورت وزارت نظمیه در آمد و چهره تازه‌ای به خود گرفت و دارای سازمان منظم و ادارات ثابتی شد و بر مبنای مقررات مصوبه با شدت و قدرت کامل در حفظ امنیت شهر می‌کوشید و در برابر خلاف کاران فوق‌العاده سختگیری نشان می‌داد. او همچنین ترتیبات منظم و مقررات تازه‌ای برای زندان و زندانیان وضع و به مورد اجرا گذاشت.

کنت از سال ۱۲۹۵ تا سال ۱۳۰۹ هجری قمری در انجام وظایف خود کوشید و سرانجام بر اثر دسیسه و تحریک درباریان و به ویژه کامران میرزا فرزند شاه و حاکم تهران از سمت خود معزول شد.

سید عبدالله خان نظام السلطنه وی در سال ۱۳۰۹ که کنت دمونت فورت از سمت وزارت نظمیه معزول شد، به ریاست نظمیه تهران دست یافت. دکتر فوریه پزشک مخصوص ناصرالدین شاه درباره وی می‌نویسد «ابوتراب خان به من گفت رییس تازه پلیس، سید عبدا... برادر میرزا عیسی وزیر ناب الحکومه تهران این مقام را که تیول نایب السلطنه است از او به ماهی هزار تومان اجاره کرده و انصاف این است که این مبلغ برای چنین مقامی بسیار کم است.» در کتاب «شرح حال رجال ایران» آمده است: ریاست شهربانی یا وزارت انتظام السلطنه بیش از ۷ ماه طول نکشید و به جای او میرزا ابوتراب خان نوری که قبلاً معاون کنت دمونت فورد بود به سمت وزیر نظمیه تعیین شد.

میرزا عیسی خان وزیر بعد از نظم الدوله، میرزا عیسی خان وزیر رییس نظمیه شد و بر یک عده‌ای افسران ارشد و رصد باشی و داروغه و سایر عواملی که آسایش و امنیت شهر را تأمین و با متخلفین در مبارزه بودند، ریاست داشت. گفته شده وی وظایف خود را به دقت انجام می‌داد و در اجرای دستورات مقامات بالا بسیار جدی بود. وی در سال ۱۲۸۸ شمسی در اثر بیماری وبا که در تهران شیوع یافت، درگذشت.

کریم خان مختار السلطنه پس از درگذشت میرزا عیسی خان وزیر، کریم خان مختارالسلطنه به سمت «وزیر نظمیه» منصوب شد و شروع به اصلاحات این دستگاه کرد. مختارالسلطنه نظمیه را به صورت سازمان منظم و صحیحی در آورده و دو اثر مربوطه را تشکیل و شهر تهران را به چهار ناحیه (کمیساریا) تقسیم کرد و آمار جمعیت تهران را که در آن تاریخ ۱۶۰۰۰ نفر بود با نقشه محلات پایتخت و تعداد خانه‌ها و دکاکین و کلیه ابنیه تهیه و آماده ساخت. وی علاوه بر این واحدی به نام ژاندارمری که تا آن زمان اسمی از آن برده نمی‌شد ترتیب داد و با تصویب دولت وقت هنگامی افشار - بکشلو - فیروزکوه و تهران و سوادکوه را تحت فرماندهی خود گرفت و چون فرد کاردانی بود اداره بلدیة را به عهده گرفت و چندی نگذشت حکومت تهران را هم به او واگذار کردند و به این ترتیب کلیه امور انتظامی و حل مسائل حقوقی و کیفری به عهده او گذاشته شد. وی دو بار به حکومت تهران و ریاست نظمیه منصوب شد.

معاون الدوله محمد ابراهیم خان معاون الدوله در اواسط ۱۳۱۴ هجری قمری به ریاست نظمیه منصوب و در اوایل سال ۱۳۱۶ هـ ق از این سمت استعفا داد. گفته شده وی فرد کارآمدی بود که بعدها به سمت وزارت امور خارجه انتخاب شد. ظاهراً معاون الدوله اولین فرد غیرنظامی است که به سمت وزارت نظمیه منصوب شده است.

# Jadoo 3

شما میتوانید که کانالهای ایرانی، پاکستانی، افغانی، سریلانکایی و هندی را بدون نصب دیش مشاهده نمائید

بدون اشتراك

بدون قرارداد

۱ سال گارانتی

۴۰۰ فیلم پرفروش بالیوود

۵۰ کانال زنده



United Kingdom

Platinum EME Ltd  
+44 (0) 742 704 5549

France, Germany, Austria

Shakhil Kiyani  
+33 (0) 668544202 | +49 (0) 89 5187 5946

Italy

Dawood Ahmed  
+39 (0) 327 2997 811

Switzerland

Ahmed Dawood  
+41 (0) 78 667 96 34

Denmark, Finland, Sweden, Norway

Watch Asia  
+45 (0) 33933060

Rest of Europe

Jadoo Direct  
+44 (0) 2032906969



## جلسه تدریس با حضور شبان رضا صفا

شنبه 13 آوریل ساعت 6:00 بعد از ظهر



آدرس :

CRC

Nejat Church of London  
45-51 Woodhouse Road  
North Finchley, London N12 9ET

**Farsi Contact:** 07877006967

**English Contact:** 07984381798



کلیسای نجات لندن

"Love is patient,  
love is kind. It  
does not envy, it  
does not boast, it  
is not proud..."  
-1 Corinthians 13:4

**Farsi Contact:** 07877006967  
**English Contact:** 07984381798

**Web Site:** [www.nejatchurchoflondon.co.uk](http://www.nejatchurchoflondon.co.uk)  
**e-mail:** [info@nejatchurchoflondon.co.uk](mailto:info@nejatchurchoflondon.co.uk)

# صرافی کاسپین

دارای مجوز رسمی



- \* با نامی آشنا و بیش از سالها تجربه در امر خرید و فروش ارز
- \* ارسال حوالجات بانکی به سرتاسر 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

# کاباره رستوران آریانا

جمعه، شنبه و یکشنبه شبها  
با موزیک زنده

Live Music Every Weekend

سیاوش سهراب  
صدای بیقرار عشق  
ملودی  
خواننده نسل جوان



www.arianarestaurant.net

Tel:02072669200 - 02072662655 - 07863221709  
108 Bourne Terrace, Paddington, London W2 5TH

# پارس

سازمان مراقبتی و درمانی

تقدیم می نمایید

مراقبت از سالمندان



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

## کلوب آدینه

محلی برای دیدار، شادی، هنر، علم، سرگرمی،

موسیقی و خاطرات هر جمعه ۱۳:۳۰-۱۷:۳۰

Tel 07903 209 503



## سیر و سفر

تور یک هفته‌ای (All inclusive) به جزیره رودس

یونان با نازلترین هزینه ۱۶-۹ آپریل  
Tel 07903 209 503



www.parscare.com

0208 446 1505

0203 589 4717

0203 589 4718

info@parscare.com

Head Office:  
Unit 312, Pars Care Ltd.  
Novelton House  
289/293 Ballards Lane  
N12 0NF, London, UK

Pars Care Ltd

An Ethnic Elderly  
Care Provider In UK



هدف ما

پاسداری از اعتماد شما

در سرتاسر دنیا

SEPARAYEN  
MONEY EXCHANGE

# خدمات ارزی سپر آیین

مهدی محسنی

Mehdi Mohseni 58 BALLARDS LANE  
(opposite Tesco)

☎: 02083431875

Fax: 02083431875

Mob: 07988603026

@: info@separayen.com

www.separayen.com



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



# BROADWAY INTERNATIONAL FOOD CENTRE

7 Broadway, West Ealing, London, W13 9DA

پارکینگ ویژه خریداران

Tel: 02085791881 Mobile:07424992199 Fax: 02085790881 bifc@hotmail.co.uk

## عید نوروز مبارک

## فروش انواع محصولات ایرانی، شیرینی، سبزیجات، میوه، گوشت حلال، نان تازه روزانه همراه با ۹۰۰۰ محصول ایرانی و ترکی

با خرید ۳۰ پوند، یک بطری آب معدنی ۱/۵ لیتری رایگان هدیه بگیرید.



سردست گوسفند  
کیلویی £4.99



2 عدد مرغ £4.00



فیله مرغ  
کیلویی £3.99



برنج کامران  
10 کیلویی £14.99



برنج ترکیه ای  
5 کیلویی £4.99



آرد ترکیه ای  
5 کیلویی £2.49



فلافل 18 تایی سفره  
£1.79



چای کیسه ای احمد  
£2.35



چای کیسه ای  
دو غزال £1.99



چای سبز مختار  
£2.59



خرمای تازه ایرانی  
£1.39



کشک ماهان  
£2.49



دوغ انجمن  
یک لیتری £1.49



پنیر سفید  
£0.79



پنیر ترکیه ای  
800 گرمی £2.99



پنیر خامه ای  
500 گرمی £1.69



سیر ترشی  
640 گرمی £1.49



رب گوجه فرنگی  
800 گرمی  
89 پنس



خیار شور 2  
عدد £2.00



حلیم انجمن  
£1.49



فلفل ترشی ترکیه ای  
720 گرمی £0.99



زیتون سیاه  
800 گرمی £1.79



بیسکویت اولکر  
£1.79



ذغال قلیان  
£1.49



روغن آفتابگردان  
یک لیتری ترکیه ای £1.29



OPEN 24 Hours



بربری ایرانی تازه 90 پنس

گوشت حلال

ارزانترین فروشگاه

ایرانی و ترکی در لندن

همراه با تخفیف های ویژه برای کالاهای ایرانی و ترکی



بربری ترکی تازه 50 پنس



تخم مرغ 30 تایی  
قهوه ای £2.35



ماست سفره  
یک کیلویی 99 پنس



هوموس یک کیلویی £1.99





## رمانتیک ترین شهرهای گردشگری دنیا



مردمی که برای سپری کردن تعطیلات یا گذراندن روزهای شاد ماه عسل به دنبال بهترین و زیباترین مکان ها می گردند شاید از مسافرت به جاهایی که به آنها اشاره کرده ایم، خوشحال شوند. در اینجا مکان هایی را نام برده ایم که شاید اصلا نام آنها را نشنیده باشید.

در دنیا مکان ها و مناظر دیدنی فوق العاده زیادی وجود دارند و هر ساله افراد بیشماری از آنها دیدن می کنند. مردمی که برای سپری کردن تعطیلات یا گذراندن روزهای شاد ماه عسل به دنبال بهترین و زیباترین مکان ها می گردند شاید از مسافرت به جاهایی که در پایین به آنها اشاره کرده ایم، خوشحال شوند. به طور مثال، می توانید هنگام غروب در سواحل زیبا قدم بزنید یا با بالن های ورزشی در آسمان صحرای گرم آفریقا پرواز کنید.

### ۱. کوئینزتاون - نیوزیلند

اگر نامزد و فرد مورد علاقه شما هیجان را دوست دارد، چه چیزی بهتر از بردن او به مکان های دیدنی و بانجی جامپینگ پل کاوارا در کوئینزتاون؟ افراد ماجراجو که صعود به ارتفاعات جدید را دوست دارند نیز می توانند به افق گوندالا بروند و از مناظر خیره کننده نوک قله باب لذت ببرند. این قله ۸۰۰ متر ارتفاع دارد و پایین آمدن از آن آن قدر هیجان دارد که آدرنالین خون را بالا می برد. در استخر آب گرم آسنس می توانید خستگی خود را بیرون کنید.

### ۲. ورونا - ایتالیا

بله، بدون شک قایق سواری در شهر زیبای ونیز بسیار مسحورکننده و لذت بخش است اما می توانید به جای بازدید از پل Sighs در ونیز که متعلق به قرن ۱۷ میلادی است، به ورونا بروید و از بالکن های زیبایی جولیت در این شهر مناظر زیبا را تماشا کنید و ببینید شخصیت های اشعار شکسپیر کجا نخستین بار به یکدیگر ابراز عشق کردند.

در رستوران های این شهر زیبا می توانید از غذاها و نوشیدنی های خوش طعم لذت ببرید. هتل های زیبایی نیز در این شهر وجود دارند که علاوه بر معماری زیبا و استخرهایی به سبک معماری رومی، چشم اندازهای نفس گیری نیز دارند. یک از قدیمی ترین آملی تئاترهای دوره امپراتوری روم نیز با کمترین میزان خسارت در مرکز شهر ورونا قرار دارد. ورونا قبلا یکی از ایالت های ونیز بوده است.

### ۳. پارک ملی سرنگتی - تانزانیا

بدون شک، سفر به پارک ملی سرنگتی در تانزانیا هزینه زیادی دارد. اما اگر پول چندان برایتان مهم نیست، چه چیزی می تواند بهتر از رفتن به سرنگتی و سوار بالن شدن در آنجا باشد. سوار بر این بالن ها در آسمان پارک ملی می توانید زندگی شیرها و زرافه های این پارک را تماشا کنید. با هزینه ای حدود ۵۰۰ دلار آمریکا می توانید به مدت یک ساعت در آسمان هفتم باشید و منظره نفس گیر غروب آفتاب را بر فراز این صحرای گرم و زندگی حیات وحش پارک را مشاهده کنید. بهترین زمان برای بازدید از این پارک، در ماه اکتبر است که جشنواره بالن ها برپاست.

سرنگتی حدود ۲۰ هزار کیلومتر مربع مساحت و در آن انواع زیستگاه ها و گونه های پستانداران وجود دارد.

### ۴. سنت لوسیا - دریای کارائیب

در میان رمانتیک ترین مکان های گردشگری دنیا، سخت است از سنت لوسیا با غروب نارنجی و شن های سفید گچی اش یاد نکنیم. تماشای این جزیره از بالکن هتل های دنج یا از میان ساحل شنی پهناور، این حس را به شما می دهد که گویا به طور سفارشی ساخته شده است. بعلاوه، قله های سرسبز پیتونز که در فاصله ۲۵۰۰ متری از سطح دریا قرار دارند نیز منظره زیبایی برای دوستداران طبیعت ساخته اند. به طور کلی باید گفت مناظر و چشم اندازهای طبیعی سنت لوسیا، رویایی و خیره کننده هستند و هیچ کس دوست ندارد چنین طبیعت زیبایی را نادیده بگیرد.

### ۵. پراگ - جمهوری چک

این شهر با خیابان های باریک، پل های باستانی و قلعه های تاریخی شاید در نگاه اول جزو شهرهای رمانتیک دنیا دسته بندی نشود. اما واقعیت اینگونه نیست. در این شهر مناظر و دیدنی های فوق العاده زیبایی وجود دارد. از جمله می توان به پل کارلس، خانه رقص شگفت انگیز آرت نوو اشاره کرد. این دو مکان علاوه بر زیبایی، هزینه بالایی نیز برای بازدید نیاز ندارند.

همچنین می توانید در تئاتر ملی پراگ به تماشای اپرا بروید و غذاهای خوشمزه میل کنید. حتی می توانید به تماشای آثار هنری فوق العاده زیبا در مرکز هنرهای معاصر بروید.

### ۶. بالی اندرونزی

این جزیره اندونزیایی مناظر و دیدنی های بسیاری دارد. می توانید از آب گرم های درمانی در هتل های باکلاس این شهر لذت ببرید. یا برای بازدید از معابدی همچون تاناه لات یا اولوواتو به مرکز شهر بروید. می توانید دست در دست فرد مورد علاقه خود در سواحل زیبا قدم بزنید یا در کوه های مونت باتور به کوهنوردی بروید. اگر کوهنوردی را خیلی دوست ندارید می توانید به پارک تفریحی فیل های بالی بروید.

### ۷. بیگ سور - کالیفرنیا

با اقامت در هتل بسیار رومانتیک پست رنج در بیگ سور کالیفرنیا می توانید هنگامی که از خواب بیدار می شوید از منظره افق کالیفرنیا با چشم انداز کوه های سانتا لوسیا در شرق و ساحل صخره ای اقیانوس در غرب لذت ببرید. اگر بخواهید خارج از اتاق هتل باشید، می توانید از استخر تمیز یا رانندگی غیرقابل فراموشی در جاده یک کالیفرنیا به مونترری که مناظر زیبایی اقیانوس دارد و به ساحل شنی پفیفر می رسد، لذت ببرید.

### ۸. بوینس آیرس - آرژانتین

اگر قصد سفر به مکان های جدید دارید چراهه پاریس آمریکای جنوبی سفر نمی کنید؟ بوینس آیرس یکی از بهترین شهرها برای زوج های عاشقی است که می خواهند لحظات شاعرانه ای را در کنار یکدیگر داشته باشند. می توانید میان موزه ملی هنرهای زیبا قدم بزنید و از طعم عالی کافه سیتو (اسپرسو) و چاروس در کافه های مشابه کافه های پاریس لذت ببرید. همچنین می توانید به باغ گل رز پالرمو بروید یا شب ها به تماشای اجراهای خیابانی بایستید.

### ۹. جکسون هول - وایومینگ آمریکا

شهر جکسون هول در ایالت وایومینگ آمریکا، مناظر رومانتیک زیادی دارد. در اقامت در هتل های دنج و دورافتاده ای همچون آمانگانی می توانید از زیبایی چشم انداز کوه های برف گرفته تتون یا دامنه اسنیک ریور لذت ببرید. چشمه های آب گرم، استخرهای آب گرم در نزدیکی جنگل ملی بریجر تتون نیز از دیگر جاذبه های این شهر هستند.

### ۱۰. جزیره کاوایی - هاوایی

تصور کنید: غروب آفتاب نارنجی و بنفش، ماسه های نرم و سفید و چشم انداز تمام نشدنی دریا. اینجا کاوایی است. جزیره ای که دیدنی های شاعرانه متعددی در خود دارد. می توانید زیر نور خورشید در ساحل پویو دراز بکشید یا در ساحل پالی پاهایتان را در آب فرو کنید و از زیبایی مناظر طبیعی منطقه لذت ببرید.

## حتما بدون بچه به این مکان ها بروید!

بچه دار شدن به این معنی نیست که نمی توانید دیگر هیچ مسافرتی بروید. اما با بچه باید یک ساک جدا برای انواع لباس ها، پیش بند و پوشک و ... و وسایل مخصوص کودک همچون تخت خواب، کالسکه، صندلی ماشین و ... را آماده کنید و در طول پروازهای طولانی هم باید غذاها و نوشیدنی های مخصوص کودک و وسایل تعویض پوشک و لباس های کثیف و اسباب بازی های او را همراه داشته باشید. با این همه وسیله و مشکل با خود می گویید چرا پیش از بچه دار شدن به چنین سفری نرفته بودیم؟ با کودک خود در بغل نمی توانید لب ساحل بروید و از زیبایی آب های فیروزه ای لذت ببرید. در این مطلب، مکان هایی را معرفی کرده ایم که حتما باید بدون بچه از آنها دیدن کنید.

### ۱. پاریس - فرانسه

آیا شهری رمانتیک تر و شاعرانه تر از پاریس می شناسید؟ اینجا شهری است که دوست دارید احساسات خوب خود را در آغوش بگیرید و از آنها لذت ببرید. قدم زدن در خیابان ها دست در دست همسر؟ قایق سواری هنگام غروب؟ بله. همه اینها در این شهر تجربه ای دلپذیر هستند. بدون بچه می توانید به کافه های عجیب و جالب این شهر بروید و در فضای دلنشین کافه غرق زیبایی شوید و از نوشیدن قهوه ها خوش طعم لذت ببرید. در سفر دو نفره خود می توانید به راحتی به دیدن برج ایفل بروید و زیبایی و عظمت آن را از نزدیک تحسین کنید. باید بدانید با کودک، بازدید از موزه ها و مکان ها تاریخی بسیار دشوار است.

### ۲. نیوزیلند

بازدید از مناظر فوق العاده چشمگیر و شهرهای زیبای نیوزیلند را باید در اولویت های انتخابی بری سفر بدون کودکان قرار دهید. به ویژه اینکه مسافرت هوایی به این کشور بسیار طولانی و خسته کننده است. این کشور مملو از چشم اندازهای نفس گیر است و برای لذت بردن از همه مناطق آن باید از شمال تا جنوب جزیره را بگردید. اگر بخواهید با کودک به چنین جایی سفر کنید باید نصف بیشتر زمان خود را به بستن ساک و تر و خشک کردن کودک خود اختصاص دهید. در ضمن نمی توانید برخی از مکان های طبیعی و سواحل آن را از نزدیک لمس کنید.

برای سفر به نیوزیلند و بازدید از همه مناطق گردشگری آن باید زمان زیادی اختصاص دهید. به طور مثال، می توانید با آسانسور ۶۱۰ پایی برج آسمان آکلند در شمال جزیره بالا بروید و چشم انداز ۳۶۰ درجه از محیط داشته باشید. برای قایق سواری و کوهنوردی نیز می توانید به ساحل جزیره یا شهر ویلینگتون بروید. با رفتن به روستای آمارو می توانید انواع فرهنگ های محلی را به طور یکجا لمس کنید. همچنین، راهپیمایی پنگوئن های آبی را هنگام غروب در زیستگاه خودشان مشاهده کنید.

### ۳. دیزنی ورلد

آیا تصور می کنید سرزمین میکی ماوس و شخصیت های کارتون فقط مخصوص کودکان است؟ بازدید از

دیزنی به عنوان یک بزرگسال تجربه کاملا متفاوت برای شما خواهد بود. از جمله اینکه مجبور به راندن کالسکه کودک یا مراقبت از بچه ها نیستید. همچنین در طول سفر خود به سرزمین دیزنی مجبور نیستید به هتل بازگردید تا کودکان بخوابد یا شب زود بازگردید تا کودک شامش را به موقع بخورد و سر وقت خود بخوابد.

وقتی کودک ندارید می توانید تا دیر وقت در دیزنی لند بمانید و از سرگرمی های آنجا لذت ببرید. این سرزمین مملو از سرگرمی های مختلف برای بزرگسالان است. بهترین ماه ها برای بازدید از این سرزمین، اکتبر و سپتامبر است. می توانید از قایق سواری و تماشای دلفین ها لذت ببرید.

### ۴. سفر جاده ای اتوبان ۶۶

در آمریکا جاده های خوش منظره و زیبای زیادی وجود دارند (مانند اتوبان یک کالیفرنیا یا بزرگراه بلوریج) اما بازدید از جاده ۶۶ این کشور تجربه ای مستقل از همه آنها دارد. شاید سفر جاده ای برای برخی از افراد چندان جالب به نظر نرسد اما این گونه مسافرت ها در جاده های خوش آب و هوا و زیبا، بسیار به یاد ماندنی هستند. البته به شرطی که کودکی همراه شما نباشد. به این ترتیب می توانید هنگام تماشای مناظر اطراف، از هم صحبتی با همسر خود نیز لذت ببرید. اگر کودکی همراه شما باشد به طور مرتب بهانه می گیرد و می پرسد که آیا نرسیده ایم و باعث خراب شدن سفر می شود.

می توانید از سانتامونیکا به شیکاگو بروید. در این مسیر ۲ هزار مایلی مناظر فوق العاده ای همچون طاق سنت لوئیس، دره بزرگ و ... را شاهد خواهید بود. زیباترین بخش جاده ۶۶ آمریکا، در شمال شرق شهر اوکلاهاما است. در طول مسیر خود حتما از موزه این شهر دیدن کنید.

### ۵. آنکگور وات

یکی از مقدس ترین معابد جهان، آنکگور وات در کامبوج است و باید احترام زیادی برای آن قایل شد؛ کاری که کودکان از عهده آن بر نمی آیند. به همین دلیل باید بدون فرزند از این معبد روحانی دیدن کنید. این مجموعه در مساحتی حدود ۹۴ هزار هکتار قرار دارد و آثار باستانی مربوط به قرن نهم میلادی و معماری باستانی Khmer کمبوجی دارد. برای تماشا همه جاهای این معبد باید حدود سه روز زمان اختصاص دهید زیرا گرما و رطوبت هوا به قدری زیاد است که نمی توان خیلی بیرون ماند. این معبد حدود دو مایل از سیم ریپ فاصله دارد و باید با تاکسی به آنجا رفت.

### ۶. سفر دریایی در اقیانوس اطلس

سفرهای تفریحی و دریایی برای بسیاری از خانواده ها در اولویت قرار دارد. اما سفر در اقیانوس اطلس تجربه متفاوتی است. این سفر بیشتر از دو هفته به طول می انجامد و شما روزها و شب های زیادی روی آب هستید. این سفرها شاید برای شما بسیار جذاب و دوست داشتنی باشد اما کودکان از این مساله خرسند نیستند و باعث ناراحتی آنها می شود. برای لذت بردن از کروزهای طولانی همچون تور ۱۷ روزه اروپا روی کشتی تاج ملکه باید حتما پیش از بچه دار شدن بازدید کرد

## حراج بزرگترین تخم پرنده در جهان

بزرگترین تخم یک پرنده کمیاب در شهر لندن به حراج گذاشته می‌شود.

این تخم عظیم‌الجثه متعلق به پرنده‌ای کمیاب موسوم به فیل پرنده است که نسل آن قرن‌ها پیش منقرض شده است. این تخم ۳۰ سانتی‌متر ارتفاع و ۲۱ سانتی‌متر عرض دارد و بزرگترین تخم پرنده‌ای است که تاکنون در دنیا مشاهده می‌شود و انتظار می‌رود با شروع و ادامه حراج، ارزش آن به بیش از ۴۴ هزار دلار برسد.



بنا به گزارش

ای بی‌سی نیوز، این تخم در اواخر قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰ میلادی توسط باستان‌شناسان در جزایر ماداگاسکار کشف شده و ظاهر آن کاملاً سالم است. ضمن این‌که تخم این پرنده حتی از تخم دایناسورها بزرگتر است و بزرگترین تخمی است که تاکنون از یک حیوان مشاهده می‌شود. برای فهمیدن اندازه واقعی این تخم گفته می‌شود اندازه آن معادل ۱۲۰ تخم مرغ است. شایان ذکر است، نسل فیل‌های پرنده صاحب این تخم حوالی قرن ۱۳ تا ۱۷ میلادی منقرض شده است.



پاسخ دهد آن‌ها تمام طلاهای مغازه را خالی کرده و پا به فرار گذاشته بودند. اعضای این باند سپس به سمت خطوط راه‌آهن لندن متواری می‌شدند و پس از تعویض لباس‌های خود و پنهان کردن چکش‌های آهنین و دیگر سلاح‌های به کار رفته ناپدید می‌شدند. پس از دستگیری اعضای این باند، اودیو گابور، عضو ۲۵ ساله این باند رومانیایی به مأموران پلیس گفته بود: «اصلاً برایم مهم نیست. برای من رفتن به زندان مثل این است که به تعطیلات رفته‌ام.»

سال گذشته میلادی هنگام ارتکاب سرقت در شمال لندن توسط پلیس دستگیر و روانه زندان شدند. به گزارش مقامات، این تبهکاران رومانیایی از همان بدو ورودشان به انگلیس جواهرفروشان آسیایی و ترک مقیم لندن را طعمه سرقت‌های خود قرار داده بودند و در ۶ ماه توانستند معادل ۱/۱ میلیون پوند طلای گرانبه را از مغازه‌داران نگون بخت به سرقت ببرند.

بنابر گزارش‌ها، اعضای این باند به قدری چابک و سریع عمل می‌کردند که حتی پیش از آن‌که پلیس بتواند به صدای آژیر خطر طلافروشی‌ها

این تبهکاران جواهرفروشی‌های لندن را هدف قرار داده بودند

## محاكمة جنجالی گانگسترهای رومانیایی در انگلستان

اعضای یک باند تبهکار رومانیایی که در ۶ ماه مجموعه ای از طلافروشی‌های لندن را هدف دستبرد قرار داده بودند، پس از دستگیری به زندان محکوم شدند.

بنابر اظهارات قاضی پرونده، هیچ یک از اعضای این باند از زمان ورودشان به انگلیس حتی برای یک روز به صورت قانونی کار نکرده‌اند و از همان ابتدا به قصد سرقت‌های میلیونی از جواهرفروشان انگلیسی و انجام اعمال تبهکارانه رومانی را ترک کرده بودند.

تیموتی پونتیسوس، قاضی پرونده هر ۱۰ عضو این باند را به تحمل مجموعاً ۸۲ سال و ۱۰ ماه زندان محکوم کرد. پونتیسوس همچنین اعلام کرد همه اعضای این باند به محض گذراندن دوران محکومیت شان به رومانی کشور خود، بازگردانده خواهند شد. وی در اظهارات خود با هشدار به مجرمان اضافه کرد: دستگاه قضایی انگلیس در برخورد با تبهکاران خارجی به هیچ وجه انعطاف پذیر نخواهد بود.

بنا بر گزارش رسانه‌های انگلیسی، اعضای این باند به جرم ارتکاب ۴ سرقت و ۲ اقدام به سرقت محکوم شدند. اعضای این باند تبهکار، سپتامبر

## مدرسه اندیشه



کلاس های ریاضی  
A level , GCSE

و سال های 7, 8, و  
با کیفیت عالی و شهریه  
مناسب و در گروه  
های کوچک

توسط دبیر مجرب  
دبیرستان های لندن

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

شنبه ها از ساعت

14.00 - 17.00

شروع ترم جدید 12 ژانویه

کلاس های دف، تنبک  
موسیقی کودک، رقص و  
خطاطی

جهت بزرگسالان و  
نوجوانان  
توسط استادان مجرب

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

تلفن تماس: 07846 508 534

Web: www.andishehschool.org.uk

Email: info@andishehschool.org.uk

زیر نظر بانک مرکزی

صرافی شرفی

WESTERN UNION  
MONEY TRANSFER

Under License Number  
12502332

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

Tell: 02082028466

Fax: 02082026155

Sharafi Exchange

Vivian Avenue, Hendon Central 35  
London, NW4 3UX

Sharafiuk@gmail.com

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



## آن‌هایی که با دنیای علم وداع کردند



ادیسون زمان، نخستین زن فضانورد، نخستین انسانی که پا بر ماه گذاشت و خالق موجودات تراریخته از جمله دانشمندانی بودند که سال گذشته درگذشتند.

### نخستین انسانی که قدم به ماه گذاشت

«نیل آرمسترانگ» فضانورد آمریکایی، نخستین انسانی که بر روی ماه قدم گذاشت، در سن ۸۲ سالگی درگذشت. آرمسترانگ فرمانده ماموریت آپولو ۱۱ بود و وقتی در ۲۰ جولای ۱۹۶۹ بر روی ماه قدم گذاشت توجه جهان را به خود معطوف کرد. وی آن ماموریت را گام کوچکی برای یک انسان و جهش بزرگی برای بشریت عنوان کرده بود.

### نخستین زن فضانورد

«سالی راید» نیز که در سن ۶۱ سالگی در سال گذشته درگذشت، نخستین زن فضانورد بود که در سال ۱۹۸۳ در سن ۳۲ سالگی به عنوان یکی از خدمه‌های ایستگاه‌های فضایی بین‌المللی خدمت کرده بود.

### جراح نخستین پیوند عضو

دکتر «جوزف موری» برنده جایزه نوبل پزشکی در سال ۱۹۹۰ برای فعالیت‌های تحقیقاتی در پیوند عضو نیز، در سال جاری در سن ۹۳ سالگی بدرود حیات گفت. موری موفق شده بود نخستین پیوند عضو را در سال ۱۹۵۴ انجام دهد که در آن عمل یک کلیه سالم از «رونالد هریک» به یکی از دوقلوهای همسان او به نام ریچارد پیوند زده شد.

### درگذشت ادیسون عصر

«استنفورد اوشینسکی» مخترع باتری هیبریدی نیکل-فلز و چندین وسیله دیگر نیز در سن ۸۹ سالگی با دنیای علم و فناوری

وداع گفت. اوشینسکی که عمدتاً خود آموخته بود در ساخت دستگاه‌هایی مانند پانل‌های خورشیدی، نمایشگرهای صفحه تخت و سی دی‌های دارای قابلیت بازنویسی نقش داشته است. فناوری باتری نیکل-فلزی او برای خودروهای هیبریدی وسایل الکترونیک قابل حمل و نقل و بسیاری وسایل دیگر استفاده می‌شود. مجله اکونومیست در مقاله ای، اوشینسکی را ادیسون عصر ما خوانده است.

### خالق حیوانات تراریخته

«کیث کمپل» زیست‌شناس سلولی انگلیسی که به خلق حیوانات تراریخته و شبیه‌سازی شده کمک کرده بود در سن ۵۸ سالگی بدرود حیات گفت.

### مخترع کنترل از راه دور

«یوجین پولی» مبتکر آمریکایی کنترل از راه دور تلویزیون نیز سال گذشته در سن ۹۶ سالگی درگذشت.

پولی کنترل از راه دور فلش-متریک را در سال ۱۹۵۵ ساخت. وسیله‌ای که به بینندگان تلویزیون امکان می‌داد تا صدا و تغییر کانال‌های تلویزیون زینت را از دور و با استفاده از یک دستگاه شبیه سلاح پرتویی کنترل کنند.

### خالق بنیاد کارت‌های هوشمند

«رونالد مورنو» مصری الاصل فرانسوی، مبتکر فناوری کارت‌های هوشمندی بود که در کارت تلفن، کارت‌های بانکی و سیم کارت‌های تلفن همراه در سراسر جهان کاربرد دارد. وی در سن ۶۶ سالگی درگذشت. وی در سال ۱۹۴۵ در قاهره متولد شد. وی در سن ۲۹ سالگی این مفهوم را برای کوچک‌سازی صفحه مدارهای الکترونیک که می‌تواند محافظ داده‌های الکترونیک باشد، ثبت کرد. این ابتکار بیش از ۱۲۰ میلیون دلار برای او ثروت خلق کرد. اختراع او بنیاد کارت‌های هوشمند را بنا نهاد. کارت‌های هوشمندی که با تراشه رایانه‌ای کوچکی تجهیز می‌شوند و اکنون در سراسر جهان در دسترس هستند. این فناوری همچنین سیم کارت‌ها را به تلفن‌های همراه آورد.

### مخترع رایانه‌های شخصی

«جک ترامبل» که رایانه‌های شخصی کم هزینه کومودور را در دهه ۱۹۷۰ و اوایل دهه ۸۰ به میلیون‌ها نفر عرضه کرد، در سن ۸۳ سالگی بدرود حیات گفت. رایانه‌های کومودور نخستین رایانه‌های شخصی ارزان‌قیمت بودند که بسیار مورد توجه و استقبال مردم قرار گرفتند.

### کاشف همجوشی سرد

«مارتین فلیشمان» شیمی‌دانی که با «استلی پونز» ادعا کردند به همجوشی سرد دست یافته‌اند در سن ۸۵ سالگی درگذشت. این شیمی‌دان که دارای اصلیت چک بود در سال ۱۹۸۳ به انگلیس نقل مکان کرده بود با پونز آمریکایی در دانشگاه یوتا بر روی این تجربیات بحث انگیز همکاری می‌کرد. تلاش‌های نافرجام بسیاری از دانشمندان در سراسر جهان برای تکرار این آزمایش موجب شده بود تا بسیاری آن را تقلبی و دروغین بدانند.

## کشف جهان پنهان حیات در زیر دریا

پژوهش جدید یک تیم بین‌المللی از دانشمندان مدعی شده که یک جهان موازی از حیات در زیر کف اقیانوس‌های زمین وجود داشته که می‌تواند در جست‌وجو برای حیات در سیارات دیگر کمک کند.

این دانشمندان موفق به کشف شواهدی از موجودات ریز ساکن سنگ بازالت کف اقیانوس آرام شده اند که با ۲.۵ کیلومتر آب و صدها متر رسوب پوشیده شده است.

نتایج این پژوهش که در مجله ساینس منتشر شده، به نمایش شواهدی از یک اکوسیستم گسترده پرداخته که شخصیت‌های آن کاملاً متفاوت از موجوداتی است که پیش از این بررسی شده اند.

نمونه‌های هسته بدست آمده از کف دریا در نزدیکی سواحل آمریکا حاوی نشانه‌هایی از ریزموجوداتی است که در فقدان کامل نور زندگی کرده و کاملاً از جهان بالای سر خود جدا هستند.

تا پیش از این تصور می‌شد که نور خورشید یک پیش‌نیاز برای حیات زمین است. موجودات فتوسنتزی از نور خورشید برای تبدیل دی‌اکسید کربن به مواد آلی استفاده می‌کنند که پایه زنجیره غذایی زمین را بوجود می‌آورند.

اما حیات در مواد سنگهای مخلخل در پوسته اقیانوسی کاملاً متفاوت است. انرژی که نیروی هدایتگر حیات بوده، از فرآیندهای زمین‌شیمی بدست می‌آید.

به گفته دانشمندان، رگهای کوچکی در پوسته اقیانوسی بازالتی وجود داشته که آب از میان آنها جریان دارد. آب احتمالاً با ترکیبات کاهش یافته آهن مانند اولیون در بازالت واکنش نشان داده و هیدروژن آزاد می‌کند. ریزموجودات از این هیدروژن به عنوان منبع انرژی برای تبدیل دی‌اکسید کربن به مواد آلی استفاده می‌کنند.

تاکنون شواهد موجود برای حیات در پوسته اقیانوسی بر اساس نشانه‌های شیمیایی و بافتی در سنگها بود و این اولین بار است که یک شاهد مستقیم شناسایی شده است.

پوسته اقیانوسی ۶۰ درصد سطح زمین را پوشانده است. با نظر گرفتن این میزان، بزرگترین اکوسیستم زمین در آن وجود دارد.

از دهه ۱۹۷۰ دانشمندان اکوسیستم‌های محلی مانند چشمه‌های آب گرم را شناسایی کرده اند که از انرژی شیمیایی برخوردارند. این چشمه‌ها معمولاً در لبه‌های صفحات قاره‌ای قرار داشته که پوسته جدید اقیانوسی با آب دریا ملاقات می‌کند. اما قسمت اعظم پوسته اقیانوسی در زیر لایه‌های گل مدفون بوده و در فاصله صدها هزار کیلومتری از مناطق فعال زمین‌شناسی در لبه‌های صفحات قاره‌ای قرار دارند که تاکنون شواهدی از وجود حیات در آنها دیده نشده بود.

به گفته محققان، اگرچه این اکوسیستم بزرگ احتمالاً بیشتر مبتنی بر هیدروژن هستند، چندین شکل مختلف حیات در این محیط یافت شده است. موجودات اکسیدکننده هیدروژن مواد آلی را تولید می‌کنند که پایه ریزموجودات دیگر را در بازالت تشکیل می‌دهند.

برخی از موجودات انرژی خود را با تولید متان یا بازتولید سولفات بدست می‌آورند در حالیکه سایرین انرژی مورد نیاز خود را با تجزیه کربن آلی به شیوه تخمیر می‌گیرند.

## ساخت تراشه برای فعالیت‌های آزمایشگاهی زیر پوست انسان

محققان موسسه علوم کاربردی سوئیس (EPFL) موفق به طراحی یک تراشه فوق پیشرفته شدند که قادر است فعالیت‌های یک آزمایشگاه را در زیر پوست انسان انجام دهد. به گزارش «ساینس»، این ایمپلنت کوچک در زیر پوست تزریق می‌شود و مانند یک آزمایشگاه خون، گزارش لحظه به لحظه تمام فاکتورهای خونی بیمار را در اختیار پزشک قرار می‌دهد. این تراشه علاوه بر تحلیل خون، قابلیت سنجش پنج نوع پروتئین و اسیدهای آلی را نیز دارد و نتایج حاصل را برای رایانه پزشک معالج ارسال می‌کند.

دقت این وسیله بسیار بالا و نتایج حاصل از آن برای پزشکان قابل استناد است. طول این تراشه حدود یک سانتیمتر است و مجهز به پنج حسگر است. فرکانس‌های رادیویی ساطع شده از این تراشه کاملاً ایمن هستند و هیچ ضرری برای بدن بیمار ندارند. باتری‌های این ایمپلنت خارج از بدن بیمار نصب می‌شوند و برای عملکرد آن نیاز به هیچ‌گونه عمل جراحی نیست. مهمترین کاربرد این دستگاه پیشرفته در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و افرادی است که تحت شیمی‌درمانی قرار دارند.

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



## موسسه حسابداری

### فاطمی

کلیمه امور حسابداری و مالیاتی VAT, PAYE  
ثبت حقوقی شرکتها، تهیه گزارشهای مالی،  
آماده کردن اظهارنامه‌های مالیاتی (TAX RETURN)  
تهیه برنامه‌های 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 گردهمایی شاهین

برای بزرگسالان و بازنشستگان

### هر پنجشنبه

به منظور بهبود کیفیت زندگی و افزایش اعتماد به نفس، سازمان شاهین برنامه‌های تفریحی که شامل موسیقی شادورقص، آموزشی، بهداشت جسمی و روحی توسط کارشناسان ورزشی و گردهمایی برنامه ریزی شده را برگزار می‌کند.

پنجشنبه‌ها 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)

Bus : 316, 295

اتوبوس: ۲۹۵ و ۳۱۶

ایستگاه اتوبوس: ویل شام استریت  
Bus Stop : Willsham Street

# زبان سرخ و سر سبز!

آیا می دانید تک تک کلمات و جملاتی که در زندگی روزانه خود استفاده می کنید تا چه اندازه روی روحیه و رفتار شما تاثیر دارد؟ آیا تاکنون به زبان خود توجه کرده اید؟ نه فقط زبان گفتاری که بلکه تفکرات درونی و مکالماتی که با خودتان دارید، توجه کرده اید؟

زبان یکی از مهم ترین و تاثیرگذارترین ابزار برای کنترل حالت های روحی در برابر خود و دیگران است. این مکالمات و تفکرات ما هستند که روز ما را می سازند و مسلما همه ما روز شاد و پر انرژی را به روز پر استرس و خسته کننده ترجیح می دهیم.

همچون مسایل دیگر، نخستین مرحله برای کنترل زبان، آگاهی است؛ بسیاری از مردم به نحوه صحبت کردن درونی و با دیگران آگاه نیستند. توجه کنید که آیا مثبت یا منفی صحبت می کنید. آیا واقعا به نوع بیان خود و تاکید خود روی جملات مختلف آگاهی دارید؟

شناخت اصول زبان شناسی به زمان نیاز دارد. خیلی از مردم هستند که بدون آگاهی از جملاتی استفاده می کنند که بار منفی زیادی دارند و وقتی شما منفی فکر کنید چه می شود؟ معلوم است. افکار منفی به رفتارهای منفی منجر می شود. در آخر هم موجب ایجاد مشکلات و ناراحتی در زندگی می شود. با خفه کردن این افکار منفی در نطفه، می توانیم بسیاری از دردها و ناراحتی را از زندگی خود دور کنیم. در ادامه ۷ جمله منفی را ذکر کرده ایم که باید از دایره لغات ذهن خود دور بریزید و در ادامه آن ۷ جمله ای را مطرح کرده ایم که با تکرار آنها در زندگی، موفقیت های زیادی نصیبتان خواهد شد.

جملاتی که باید از آنها اجتناب کرد

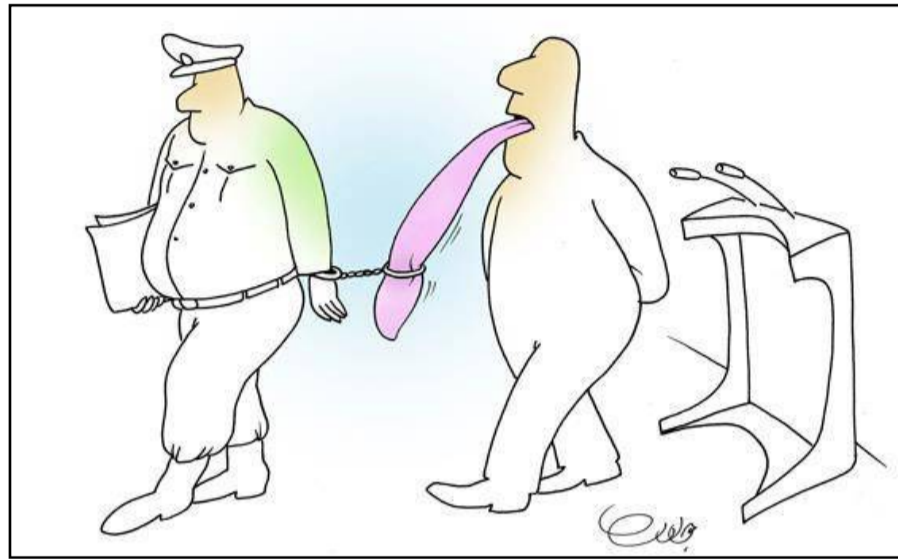
۱. نمی توانم ...  
«نتوانستن» کلمه ای تضعیف کننده است که بین شما و اهدافتان فاصله زیادی ایجاد می کند. تاثیر این کلمه تا این حد است که شما پیش از آغاز اهداف خود، شکست می خورید. افراد عاقل و موفق اعتقاد دارند اصولا جمله ای به نام «نمی توانم» وجود ندارد. باید همیشه به خوبی ها فکر کنید و به دنبال راهی برای رسیدن به اهداف خود باشید. به خود فرصت امتحان بدهید. برای این کار باید این جمله را کاملا و برای همیشه از دهان خود بیندازید.

۲. سعی می کنم  
آیا تاکنون برای بلند شدن «سعی» کرده اید؟

اکنون امتحان کنید. آیا می شود؟ مسلما نه! وقتی می گویم «سعی خود را خواهم کرد» در اصل اعتراف می کنیم آماده انجام این کار نیستیم. به قول یودا در فیلم جنگ ستارگان: یک کار را انجام دهید یا ندهید. تلاش می کنم هیچ معنایی ندارد.

زبان یکی از مهم ترین و تاثیرگذارترین ابزار برای کنترل حالت های روحی در برابر خود و

۶. احوالپرسی منفی همچون «بد نیستم» یا «بدتر از این این نمی شود»  
این جملات را خیلی می شنویم. بسیاری از مردم بدون اینکه تاثیر این جملات را بدانند، از آنها در جواب احوالپرسی ها استفاده می کنند. در نتیجه استفاده این جملات نیز احساس منفی پیدا می کنند. چرا از واژه های مثبت استفاده نمی کنید.



یا حداقل صادق باشید؛ وقتی خوب نیستید لازم نیست بگویید: عالی هستم! یا از این بهتر نمی شود.

۷. هرگز

واژه «هرگز» محدودیت های فوری در زندگی شما ایجاد می کند. استفاده از این واژه باعث از بین بردن فرصت ها در زندگی می شود. این واژه ذهن را محدود می کند و نمی توان راهکارهای مناسب را پیدا کرد. از همین لحظه تصمیم بگیرید هرگز از «هرگز» استفاده نکنید.

جملاتی که بهتر است در زندگی زیاد استفاده کنید

۱. بله!

ریچارد برنسون که کارآفرین موفق است می گوید یکی از کلیدهای موفقیت او استفاده آگاهانه و مکرر از واژه «بله» بوده است. دفعه بعد که خواستید نه بگویید، سعی کنید به جای آن بله بگویید. این واژه شما را وارد دنیای تازه ای از انتخاب ها و امکانات می کند و به ناگه متوجه می شوید زندگی بسیار سرگرم کننده تر و شادتر از قبل شده است.

۲. من خوش شانس / شکرگزار هستم

ثابت شده شکرگزاری و تشکر باعث کمرنگ شدن نشانه های افسردگی و ناراحتی می شود. قبل از خوابیدن سعی کنید دست کم ۳ چیزی را یادآوری کنید که باعث شکرگزاری شما شده اند. به خوش شانس بودن خود اعتقاد داشته باشید و برای آن

۳. کاش مجبور نبودم ...

این جمله نوعی ناله و شکایت هم هست. عموما مردم دوست ندارند به غرغره های افراد گوش کنند و انجام دادن آن چندان صورت خوشی ندارد. اگر چیزی را دوست ندارید، شرایط را عوض کنید. سعی کنید همیشه با لبخند زندگی خود را پیش ببرید.

۴. من باید ...

کلمه «باید» به طور ذاتی بار منفی دارد. «باید» به معنای از دست دادن است؛ از دست دادن موقعیت همیشه به دستاوردهای مثبت منجر نمی شود. این کلمه نوعی انتقاد و سرزنش است و بهتر است از مکالمات روزانه خود آن را دور بریزید. به جای اینکه به طور مدام به خود یادآوری کنید چه کارهایی را «باید» انجام دهید روی مسایلی تمرکز کنید که اوضاع را بهتر می کنند.

۵. من نیاز دارم ...

هر چند وقت یکبار چاره می زنید برای انجام کار خود به چیزی نیاز دارید اما در واقع به آنها نیازی ندارید؟ کلمه «نیاز» نوعی وابستگی غیر سالم ایجاد می کند. دفعه بعد که این کلمه از دهان شما خارج شد، دوباره به آن فکر کنید و ببینید آیا واقعا به آن چیزی که فکر می کنید نیاز دارید؟ اگر ندارید، این تفکر منفی را از ذهن خود بیرون کنید.

سپاسگزار باشید. به جای فکر و خیال های پوچ و بی ارزش و ترس های بیهوده، با فکرهای مثبت به رختخواب بروید و آسوده بخوابید تا صبح خوبی هم داشته باشید.

زبان یکی از مهم ترین و تاثیرگذارترین ابزار برای کنترل حالت های روحی در برابر خود و دیگران است. این مکالمات و تفکرات ما هستند که روز ما را می سازند و مسلما همه ما روز شاد و پر انرژی را به روز پر استرس و خسته کننده ترجیح می دهیم.

۳. من می توانم

این جمله بهترین جایگزین برای «سعی خواهم کرد» است. به جای جمله «سعی خواهم کرد» همیشه از فعل توانستن و «من می توانم» استفاده کنید و معجزه آن را به عینه ببینید. وقتی می گوید «من می توانم» در واقع به خود این امید را می دهید که هدف های شما قابل دسترسی هستند. اینکه واقعا به اهداف خود برسید یا نه اهمیت ندارد! مهم این است بر ای محقق کردن آن همه تلاش خود را کرده اید.

۴. چه می شود اگر ...؟

این عبارت نیز بهترین جایگزین برای «هرگز» یا «غیرممکن» است. به جای محدود کردن خود، از این عبارت استفاده کنید و امکان رخ دادن مسایل مورد نظر را بالا ببرید. این جمله به شما برای پیدا کردن راهکار مناسب شجاعت می دهد. هنگامی که احساس ناامیدی داشتید با خود بپرسید چه می شود اگر ...؟ و می بینید راهکار مناسب به ذهنتان خطور خواهد کرد.

۵. احوالپرسی مثبت همچون «من خوبم»

وقتی کسی احوالتان را جویا می شود به جای استفاده از عبارت های منفی همچون «بد نیستم» یا «از این بدتر نمی شوم» به او بگویید «خوبم. ممنون». وقتی روز خوبی نداشته اید نیز بهتر صادق باشید و بگویید: «روز خوبی نداشته ام اما مطمئن هستم فردا بهتر خواهم بود.»

۶. عبارت های مثبت همچون «یادم باشد ...»

واژه های ما تاثیر بسیاری روی افکار و اعمال ما دارند. مثلا وقتی جمله منفی همچون «یادم نرود قبض را پرداخت کنم» در واقع ذهن به بار منفی جمله می چسبند و شما فراموش می کنید قبض را پرداخت کنید. اما اگر در عوض بگویید: «یادم باشد قبض را پرداخت کنم» مطمئنا خاطرتان خواهد ماند. همیشه در ذهن خود هم با واژه های مثبت با خود حرف بزنید.

۷. از این بدتر هم می توانست باشد

هرگاه در شرایط ناگوار و غیرقابل تحملی گرفتار شدید سعی کنید ذهن خود را با فکر کردن به اوضاع بدتر پرت کنید. این راهکار باعث کاهش درد و ناراحتی شما می شود. وقتی به اوضاع بدتر از آنچه گرفتار آن هستیم فکر می کنیم، ناراحتی ما از اوضاع پیش رو به طور محسوسی کاهش پیدا می کند.



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

توسط وزارت بهداری انگلستان قاضی دادگاههای فرجامی در بیمارستانهای اعصاب لندن

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

برگزار کننده سمینارهای تجربی و روانکاو

www.advancehypnotherapy.com

سریعترین 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

Tel: 020 7221 5763

Mob: 07961 447116

10 Harley Street W1



## کارنامه دانشمندان ایرانی خارج از ایران



سال گذشته بسیاری از دانشمندان ایرانی مقیم خارج به دستاوردهای علمی و فناوری بسیاری دست یافتند و در اقصی نقاط دنیا مایه مباحثات هر ایرانی شدند. آنها موفق شدند کیمیاگری میکروبی کنند، رایانه‌ای به اندازه یک دکمه بسازند و از شیر گاو پادتن ایدز تولید کنند.

### شیوه‌های ساده برای تشخیص سرطان

دانشمند ایرانی مقیم آمریکا بهرام جلالی، میکروسکوپ اپتیکی جدیدی ساخته است که می‌تواند کارهای دشواری مانند تشخیص و جداسازی سلول‌های نادر را از جمعیت زیادی از سلول‌های متنوع انجام دهد و تشخیص اولیه و نظارت بر سرطان را بسیار ساده‌تر کند.

بهرام جلالی رئیس بخش اپتیک - الکترونیک در دانشکده مهندسی برق دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس است. این فناوری جدید غربالگری خون ظرفیت کار را به ۱۰۰ هزار سلول در هر ثانیه افزایش می‌دهد که تقریباً ۱۰۰ برابر بیشتر از میزانی است که آنالیزورهای خونی کنونی انجام می‌دهند.

### تولید طلا از باکتری

دانشمند ایرانی دانشگاه دولتی میشیگان موفق به استفاده از نوعی باکتری برای تولید طلای جامد شد. کاظم کاشفی باکتری ای کشف کرد که توانایی مقاومت در برابر مواد سمی دارد و می‌تواند طلای ۲۴ قیراط تولید کند.

محققان به تقلید فرایندی که به اعتقاد آنها در طبیعت روی می‌دهد، این باکتری را با میزان زیادی کلرید طلا تغذیه کردند. در یک هفته این باکتری این ماده سمی را به تکه‌ای از طلا تبدیل کرد. این استادیار میکروبیولوژی و ژنتیک مولکولی در این باره گفت: کیمیاگری میکروبی کاری است که ما انجام دادیم یعنی تولید طلای ارزشمند از چیزی که هیچ ارزشی ندارد.

### شناسایی افراد از طریق پا

پروفسور شهرام ایزدی با همکاری محققان اروپایی کف هوشمندی را برای خانه‌های هوشمند طراحی کرده‌اند.

در این طرح پروفسور شهرام ایزدی دانشمندان ایرانی مرکز تحقیقات مایکروسافت در کمبریج انگلیس و گروهی از دانشمندان آلمانی یک سطح بسیار شفاف و حساس به فشار برای کف خانه ساخته‌اند که می‌تواند به طور دقیقی رد و اثر افراد و مبلمان را در اتاق‌ها زیر نظر داشته باشد.

این فناوری کاربردهای بسیاری از جمله امنیت و اتوماسیون خانه‌ها و بازی‌های تعاملی دارد. علاوه بر امنیت خانه و محل کار، از این فناوری می‌توان در کمک به مراقبت از افراد مسن استفاده کرد مثلاً پرستار متوجه زمین خوردن فرد مسن می‌شود.

### ساخت رایانه پوشیدنی

استادیار ایرانی مهندسی برق دانشگاه تگزاس در دالاس یک رایانه بی‌سیم پوشیدنی ساخته است که به اندازه یک دکمه است. طرح ابتکاری پروفسور روزبه جعفری به خاطر اندازه کوچکش قابل پوشیدن و قرار گرفتن روی لباس است و زمینه را برای بهبود نظارت بر وضع سلامت افراد مسن و یاری رساندن در تعیین تغییرات در دوز نیاز به داروها فراهم می‌آورد.

### تولید قلب مصنوعی

علی خادم الحسینی - استادیار دانشکده پزشکی هاروارد موفق به تولید قطعات نوآورانه قلب شد که از فناوری نانو برای ارتقای رسانایی مواد در تحریک شکل‌گیری بافت قلب مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تولید این قطعات فوق باریک قلب، علم پزشکی را یک گام به تولید بافت‌های مصنوعی با عملکرد بالا که برای درمان قلب آسیب دیده یا سایر اندام‌ها نزدیک‌تر می‌کند. در این پروژه محققان ایرانی دیگری از جمله دکتر مهدی نیکخواه، مسعود خبیری و محمد عزیزی نیز حضور داشته‌اند.

### درمان نابینایی‌های غیرمادرزادی

دانشمند ایرانی و استاد دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه آریزونا با اختراع جراحی لیزیک چشم، انقلابی در درمان ناهنجاری‌های چشم و اصلاح دید بسیاری از بیماران ایجاد کرد. غلامعلی پیمان - دانشمند ایرانی و از اعضای تالار مشاهیر چشم‌پزشکی جهان است. مهمترین دلیل شهرت وی، اختراع عمل جراحی لیزیک است که به کمک آن افراد دارای ضعف بینایی می‌توانند بدون استفاده از عینک، دید طبیعی خود را بازیابند. از وی بیش از ۱۳۵ عنوان اختراع به ثبت رسیده است. غلامعلی پیمان مخترع ایرانی جراحی لیزیک چشم و عضو انجمن جراحی آب مروارید و رفراکتیو سال ۹۱ در

مراسمی مدال ملی فناوری و نوآوری ایالات متحده را به عنوان عالیترین نشان برای یک مخترع دریافت کرد.

### کشف ژن سرطان

گروهی از محققان بین‌المللی با حضور یک دانشمند ایرانی به نام فرهاد راوندی و به سرپرستی بیمارستان تحقیقات کودکان سنت جود آمریکا، با تعیین توالی ژنوم کودکان مبتلا به سرطان خون موفق به شناسایی ژنی همجوشی شده‌اند که مسئول بروز ۳۰ درصد زیرمجموعه نادر سرطان خون کودکان (لوسمی) است. این یافته‌ها می‌تواند روند درمان لوسمی حاد مگاکاریوبلاستیک کودکان AMKL را متحول کند.

### تولید پادتن ایدز از شیر گاو

محققان استرالیایی با همکاری بهناز حیدرچی یک محقق ایرانی اقدام به تولید شیرگاو کردند که سلول‌ها را از ابتلا به اچ‌ای وی (ایدز) حفاظت می‌کند. شیر تولید شده توسط این محققان دربرگیرنده پادتنی است که می‌تواند از تمام سلول‌های بدن علیه ویروس ایدز «ویروس نقص ایمنی انسانی» حفاظت کند. گام بعدی این دانشمندان تولید کرمی است که زنان بتوانند با استفاده از آن خود را در مقابل این بیماری محافظت کنند.

### انتقال دارو با چسب‌های پوستی

بابک ضیایی محقق ایرانی دانشگاه پرودو فناوری جدیدی برای انتقال دارو از طریق چسب‌های پوستی ارائه کرده است این چسب جدید لایه‌ای از یک پلیمر لاستیک مانند موسوم به پلی دی متیل سیلوکسان دارد که معمولاً در پمپ‌ها از آن استفاده می‌شود.

چسب‌های انتقال گرما در حال حاضر برای آزادسازی کنترل شده داروها استفاده می‌شود. از این چسب‌ها برای انتقال داروهای بهره‌بردار می‌شود که مولکول‌های ریزی دارند و پوست می‌تواند به سادگی آنها را از طریق منافذ خود جذب کند.

### بازسازی چهره ایرانیان باستان

پژوهشگر ایرانی دانشگاه پورتموث انگلیس چهره دو ایرانی باستان را براساس مجسمه‌های آنها بازسازی کرد. دکتر «مازیار اشرفیان بناب» متخصص ژنتیک که در بازسازی چهره براساس مجسمه تخصص دارد می‌گوید این دو مجسمه از طرف موزه تاریخ پزشکی ایران به دست او رسیده است. این نخستین بار است که مجسمه‌های به دست آمده از منطقه ایران در آزمایشگاه بازسازی چهره دانشگاه پورتموث بازسازی می‌شود.

### جداسازی نفت از آب

شهریار خسروشاهی پژوهشگر دانشکده مهندسی برق و علوم رایانه دانشگاه فناوری ماساچوست MIT در طرحی موفق شد نانوذرات ضد آب را با نفت مخلوط کند که سپس می‌توان با استفاده از آهن ربا، نفت را از آب جدا کرد.

# 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



Technomate

Your Digital Partner For Life

## دوستی رمز سلامت

محققان در جدیدترین تحقیقات خود دریافته‌اند که روابط دوستی در وضعیت سلامت افراد بسیار موثر است. محققان هندی دریافته‌اند: شرکت در فعالیت‌ها و سازمان‌های اجتماعی، سطح سلامت را افزایش می‌دهد اما داشتن روابط شخصی با دوستان می‌تواند حتی بهتر باشد. دکتر «سواتی موکرژی» نویسنده این تحقیقات گفت: می‌دانیم که دوستی برای ما خوب است، اما بین چیزی که عقل باور می‌کند با نتایج تحقیقاتی که انجام شده شکاف و اختلاف وجود دارد. وی گفت: محققان قبلی به طور جداگانه، چگونگی ارتباطات شخصی و غیرشخصی و اثر آن را بر سلامت افراد ارزیابی کرده‌اند. تجزیه و تحلیل این محققان، همچنین زمینه جدیدی را به واسطه ارزیابی نقش روابط شخصی و غیر شخصی برای افراد در جنس‌های مختلف، در سنین، نژادها و آموزش‌ها به وجود آورد. دکتر موکرژی گفت: در بسیاری از گروه‌های تحقیق شده، معلوم شد که دوستی در وضعیت سلامت افراد حائز اهمیت است. این محقق با تجزیه و تحلیل داده‌های ۳۹ هزار و ۸۴۲ نفر را با استفاده از نظر سنجی عمومی اجتماعی بین سالهای ۱۹۷۲ تا ۲۰۰۸ ارزیابی کرد. شرکت کنندگان به سوالاتی پیرامون ویژگی‌های اجتماعی خود، عضویت، رفقاها و نگرش و ارزیابی سلامت خود به صورت عالی، خوب، متوسط و ضعیف پاسخ دادند. تحقیقات قبلی نشان داد: «وضعیت سلامتی» که خود افراد گزارش داده بودند یک پیش‌بینی‌کننده قوی از مرگ و میر بوده است. نتایج نظر سنجی در مورد عضویت افراد در ۱۶ دسته از سازمان‌ها، از جمله اتحادیه‌ها، انجمن‌ها، ورزش‌ها، گروه‌های جوانان، و غیره بود. این نظر سنجی برای اندازه‌گیری سطح این افراد از ارتباطات غیر شخصی مورد استفاده قرار گرفت. این اطلاعات همچنین در مورد اینکه چگونه و با چه روابطی آنها عصر خود را می‌گذرانند به عنوان مثال با همسایگان یا دوستان یا غیره بود. محققان دریافته‌اند که فقط یک کاهش جزئی در سطح تاریخ عضویت بین سالهای ۱۹۷۴ تا ۱۹۹۴ وجود داشت. موکرژی خاطر نشان کرد که تغییرات بزرگ‌تری در توزیع عضویت‌های مختلف در طول زمان اتفاق افتاد به گونه‌ای که از سالهای ۱۹۷۴ تا سال ۱۹۹۴ میلادی تعداد افرادی که به باشگاه‌های ورزشی ملحق می‌شدند ۲۱ درصد افزایش پیدا کرد و حضور داوطلبانه در این باشگاه‌ها کاهش ۱۲ درصدی داشته است. عضویت در یک باشگاه ورزشی نه تنها نوعی از ارتباط سازمانی را افزایش می‌دهد احتمالاً بر اساس گزارش افراد از اوضاع سلامتی خود، برای سلامت بسیار عالی است.

تقویت حافظه می‌شود. ماهی برای عارضه قلبی نیز مفید است.

شکلات: شکلات نیز یکی دیگر از موادی است که باعث تقویت حافظه می‌شود. البته بهتر است شکلات‌هایی را مصرف کنید که یا تلخ هستند و یا حاوی شیر باشند.

روغن زیتون: محققان معتقدند، غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و روغن زیتون حافظه را تقویت می‌کند.



## غذاهای مفید و مضر برای هوش

مریم مرادیان نیری

**با وجود آن که شما نمی‌توانید همیشه از مشکلات مربوط به حافظه دوری کنید اما مطالعات نشان داده است مواردی وجود دارد که با رعایت آن‌ها می‌توانید ذهن و حافظه خود را همیشه هوشیار نگه دارید. بهتر است از غذاهایی که ارزش غذایی ندارند پرهیز شود. غذاهایی که تنها باعث چاقی می‌شوند نه تنها حافظه را تقویت نمی‌کنند، بلکه کلسترول خون را نیز افزایش می‌دهند. ۱۱ ماده غذایی وجود دارد که می‌تواند برای تقویت هوش شما و فرزندان بسیار مفید باشد.**

اسفناج: اسفناج به دلیل برخورداری از بافت‌های گیاهی از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که از اسفناج و سبزی‌های سبز دیگر استفاده می‌کنند، پیر شدن سلول‌هایشان را به تأخیر می‌اندازند. اسفناج به دلیل آنزیم‌های موجود در برگ‌هایش، سیناپس بین سلول‌ها را تسهیل می‌بخشد و هوش را تقویت می‌کند. اسفناج از ماده دارویی به نام فولیک اسید برخوردار است که در جهت تقویت حافظه موثر است. اسفناج همچنین برای مبتلایان به عارضه قلبی بسیار مفید است. اسفناج حاوی مواد آنتی‌اکسیدان نیز است.

قهوه: قهوه از موادی مانند آنتی‌اکسیدان‌ها، آمینواسید، ویتامین و مینرال برخوردار است؛ به ویژه اگر دانه‌های قهوه را دم کنید و بخورید در جهت تقویت حافظه بسیار مفید است. کافئین قهوه در جهت تقویت حافظه مفید است. قهوه همچنین ضد آلزایمر است و با مصرف مداوم آن دچار آلزایمر نخواهید شد.

غلات: غلاتی مانند سویا، لوبیا، نخود فرنگی و عدس از روغن بسیار مفیدی برخوردارند که در جهت تقویت حافظه لازم است.

میوه و سبزیجات: میوه و سبزیجات دارای آنتی‌اکسیدان‌های بسیار مفیدی هستند. میوه و سبزیجات، بسیار برای تقویت حافظه مفیدند.

تخم مرغ: تخم مرغ ماده بسیار مفیدی در جهت تقویت حافظه است؛ به ویژه اینکه مادران باردار هنگام بارداری و زمانی که جنینی را در رحم دارند، تخم مرغ مصرف کنند در هوش فرزندان بسیار موثر است.

ماست: آیا می‌دانید یک پیاله ماست دارای امگا ۳ و دی‌اچ‌اچ ای است. امگا ۳ و دی‌اچ‌اچ ای مواد بسیار مفیدی در جهت تقویت حافظه است. اگر فرزندان در زمان رشدش هر روز ماست مصرف کنند، تأثیر بسیاری بر روی رشد او دارد.

انبه: این میوه ماده دیگری است که در تقویت حافظه بسیار مفید است. با این که این میوه چرب است و دارای بافت‌های چربی است اما باعث می‌شود که گردش خون تسریع یابد. هنگامی که گردش خون سریع‌تر شود باعث می‌شود خون بیشتری به مغز برسد و همچنین این میوه در حافظه نیز موثر است.

سیب زمینی: محققان استرالیایی به تازگی دریافته‌اند موادی مانند کربوهیدرات‌هایی که به وفور در سیب زمینی یافت می‌شود، باعث تقویت حافظه می‌شوند.

ماهی: ماهی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که باعث تقویت و رشد سریع‌تر سلول‌های مغز و در نتیجه باعث

## جلوگیری از آلزایمر با تمرینات ورزشی

در صورت انجام فعالیت‌های منظم از هر هفت نفر بیش از یک نفر از ابتلا به بیماری آلزایمر در امان خواهند ماند. مرکز مطالعات مغزی اونتاریو کانادا مطالعه‌ای درخصوص ورزش و نقش آن در آلزایمر انجام داده است. دکتر دونالد استاس مدیر موسسه مغز اونتاریو در این باره گفت: شواهد قوی درخصوص نقش مهم فعالیت‌های بدنی در چگونگی پیشروی بیماری آلزایمر بدست آمده است. در قسمت دیگری از این مطالعه، پروفیسور مایکل راتانوی، استاد ورزش، حرکت شناسی و علوم سلامت دانشگاه یورک در تورنتو می‌گوید: مطالعات آنها نشان داده است افراد بالای ۶۵ سالی که فعالیت‌های ورزشی منظم انجام می‌دهند در مقایسه با افرادی که فعالیت جسمانی ندارند، حدود ۲۸ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های مغزی و آلزایمر قرار دارند. محققان بر انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی هفتگی منظم یعنی پنج روز در هفته و هر روز به مدت ۳۰ دقیقه تأکید فراوانی دارند.

## خواب ناکافی موجب چاقی می‌شود

محققان می‌گویند که بیدار ماندن بیش از حد، فرد را به مصرف انرژی بیشتری نیازمند می‌کند و مصرف کالری بیشتر نیز به چاقی فرد می‌انجامد. به گزارش خبرگزاری فرانسه، محققان با انجام یک مطالعه متوجه شدند که خواب کمتر به خودی خود به افزایش وزن منجر نمی‌شود ولی هنگامی که خواب کسی کم می‌شود به طور ناخودآگاه به سمت مصرف غذای بیشتر کشیده می‌شود و این روند به چاقی او منجر می‌شود. در این مطالعه محققان ۱۶ جوان سالم و لاغر را مدت دو هفته در یک بیمارستان از لحاظ میزان خواب مورد بررسی قرار دادند. محققان میزان انرژی مصرفی افراد و نیز میزان اکسیژن تنفسی آنان را اندازه‌گیری کردند. در ابتدا همه افراد اجازه یافتند ۹ ساعت در شب بخوابند و پس از سه روز، آنها به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول همچنان به ۹ ساعت خواب ادامه دادند ولی گروه دوم فقط اجازه داشتند ۵ ساعت در شب بخوابند. پس از پنج روز، افراد گروهی که کسر خواب داشتند تمایل بیشتری به مصرف چپیس و غذاهای متنوع نشان دادند و در این مدت بیش از یک کیلوگرم اضافه وزن پیدا کردند. نتایج این مطالعه نشان داد که خواب ناکافی به افزایش میزان تمایل به مصرف غذا و افزایش وزن و چاقی می‌انجامد.

پایین آورنده‌های هوش: محققان هشدار دادند که مصرف مواد غذایی دارای چربی و قند فراوان نظیر چیپس و نوشابه‌های گازدار ضریب هوش کودکان «IQ» را کاهش می‌دهد.

گروهی از محققان بهداشت سلامت دانشگاه آلاباما در استرالیا در جریان تازه‌ترین تحقیقات خود دریافته‌اند: کودکانی که رژیم غذایی سالمی را در سنین پایین دنبال می‌کنند، چه بسا از هوش و ذکاوت بیشتری - هرچند اندک - در مقایسه با هم سن و سالان خود برخوردارند که رژیم غذایی سرشار از چربی و قند دارند.

این تحقیقات از بیش از ۷ هزار کودک انجام شد و محققان در آن نقش رژیم غذایی بر میانگین هوش کودکان را بررسی کردند. محققان در تحقیقات خود ارتباط بین رژیم‌های غذایی کودکان در شش ماهگی، ۱۵ ماهگی و دو سالگی را با میانگین هوش و ذکاوت آن‌ها در سن ۸ سالگی مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. این محققان دریافته‌اند: کودکانی که تا شش ماهگی از شیر مادر استفاده کردند و سپس رژیم غذایی سالمی را به طور منظم در دوره ۱۵ ماهگی تا ۲ سالگی دنبال کردند که حاوی مواد غذایی نظیر لوبیا، پنیر، سبزی‌ها و میوه بود، از میانگین هوش بیشتری به میزان ۲ نمره هنگام رسیدن به سن هشت سالگی برخوردار بودند.

در همین حال، محققان دریافته‌اند کودکانی که رژیم غذایی منظمی شامل بیسکویت، شیرینی، چیپس و نوشابه‌های گازدار را در دو سال بعد از تولد دنبال کردند، با میانگین هوش و ذکاوت کمتری به میزان دست کم ۲ نمره به هنگام رسیدن به سن هشت سالگی روبرو بودند.

این تحقیقات افزود: لازم است که مادران غذاهای سالم را در اختیار کودک خود قرار داده و از میزان شیرینی کاسته یا کاملاً از خوردن آن‌ها توسط کودک جلوگیری کنند. این تحقیقات همچنین تأکید کرد: مادران به ویژه لازم است که در دو سال اول زندگی کودک، وعده‌های غذایی را در اختیارش قرار دهد که حاوی عناصر لازم و ضروری برای رشد بدن و بافت‌های مغز باشد.

نوید گلچوبیان



Diet Therapy and sport nutrition expert

مشاور تغذیه و ورزش

07817465350

www.dreamybody.net





۲۶ نکته درباره مش کردن، رنگ کردن و دکلره کردن مو

## سال نو، رنگ موی نو

دکتر شکوفه شجاعی

(۲) اگر در موهای شما ساقه روشن تر از ریشه است، اول ساقه موها را رنگ کنید.

(۳) پس از رنگ کردن، اگر جنس موها زبر و خشن و تارهای سفیدتان زیاد باشد، نباید از کلاه پلاستیکی استفاده کنید.

(۴) اگر می‌خواهید موهای طبیعی خود را برای اولین بار یک یا دو درجه روشن تر کنید، رنگ را با اکسیدان شماره ۲ مخلوط کنید و طرز رنگ زدن از ساقه و پشت سر است.

سوزش یا زخم یا ناراحتی دارد، خودداری کنید.

(۹) حجم اکسیدان نباید از آنچه توصیه شده بیشتر شود.

(۱۰) رنگ مو را روی پوست سر نمالید و اگر به طور اتفاقی رنگ مو روی پوستتان پخش شد، برای تمیز کردن آن از پودر بچه استفاده کنید.

(۱۱) از رنگ کردن مو با درجات مختلف و رنگ‌های گوناگون بپرهیزید.

(۱۲) نوک موها به علت داشتن منفذ و خلل‌های بسیار زیاد معمولاً خوب رنگ نمی‌گیرد. برای رفع این مشکل، بهتر است همان رنگ مورد نظرتان و یا یک درجه تیره تر را انتخاب کرده و بدون اکسیدان آن را روی نوک موها بگذارید و بعد موها را خشک کنید. سپس رنگ‌ها را طبق معمول روی مو بگذارید تا رنگ تثبیت شود.

(۱۳) موی بلوند در اثر مواد شیمیایی موجود در استخر شنا سبز می‌شود. برای رفع این مشکل از رنگ‌های گرم مانند قرمز یا طلایی استفاده کنید البته شامپوهای براق کننده و شفاف کننده نیز ممکن است در رفع این مشکل موثر باشند.

(۱۴) وقتی که یک رنگ با پایه‌های آبی به موی زرد یا طلایی زده شود، رنگ حاصل سبز می‌شود. با جانشین کردن یک رنگ با پایه بنفش، رنگ طبیعی تری به دست خواهید آورد.

(۱۵) وقتی که بلوند، قرمز روشن کم رنگ شده و به نارنجی تبدیل می‌شود، مقداری رنگ طلایی، قرمز برای لایت کردن اضافه کنید.

(۱۶) وقتی که خطوط صورتی در موهای سفیدی که با قرمز رنگ شده پدیدار شد، برای پوشاندن آن به مقداری رنگ قهوه‌ای طبیعی به همان درجه و تن و یا تیره تر نیاز دارید.

(۱۷) وقتی که موی فعلی‌تان از رنگ مورد نظرتان تیره تر است، حتماً به یک دکلره کننده نیاز دارید تا رنگ قبلی را به سطح و درجه برابر با رنگ انتخابی برساند و رنگ دلخواه شما به دست آید.

(۱۸) اگر مو بعد از استفاده از یک پاک کننده رنگ مو، قرمز شد، برای خنثی کردن تن گرم ناخواسته‌ای که ایجاد شده، می‌توانید یک رنگ با تون یا زمینه خاکستری و یا بنفش به آن اضافه کنید.

(۱۹) همیشه قبل از گذاشتن رنگ، موها را

خشک کنید زیرا رنگ موی مرطوب، رقیق شده و نتیجه مطلوب به دست نخواهد آمد.

(۲۰) شما با رنگ نمی‌توانید مو را بیشتر از ۳ درجه روشن بکنید. مثلاً اگر موی ما ایرانی‌ها که اکثراً شماره ۴ جدول رنگ است را بخواهیم با رنگ روشن بکنیم تا پایه ۷ یعنی بلوند تیره، بیشتر نمی‌توانید بروید. اگر رنگ ۸ و ۹ را بگذارید باز همان بلوند تیره را به شما می‌دهد. بلوند تیره هنوز رنگانه قرمز، نارنجی و زرد دارد. تنها کاری که می‌توانید انجام بدهید تن رنگ را طوری بگیری که کمی از رنگان‌های قرمز مو را خنثی کند.

(۲۱) روشن کردن مو یا‌های لایت بیشتر از ۴ درجه (روشن تر از موی طبیعی)، با بلیچ یا همان پودرهای دکلره انجام می‌گیرد. پودرهای دکلره رنگانه‌های مو را از کوتیکل مو بیرون می‌آورند. این کار را تا وقتی که هنوز در تماس با مو هستند، انجام می‌دهند یعنی مو به ترتیب قرمز، نارنجی، زرد، سفید یا بیرنگ و در انتها شکسته شده و از بین می‌رود.

(۲۲) برای پلاتینه کردن موی ما آسیایی‌ها که سیاه و تیره است مو باید؟؟ درجه روشن شود تا ما بتوانیم رنگ پلاتینه که رنگ دلخواه ما ایرانی‌ها است را به دست بیاوریم. این به مو صدمه و آسیب می‌زند.

(۲۳) رنگ‌ساز در واقع رنگ دومی است که روی موی روشن شده با دکلره گذاشته می‌شود. این عمل برای تیره کردن مو، خنثی کردن رنگ دانه‌های اضافی مو و رنگ دلخواه را به مو دادن انجام می‌شود. در هر حالت روش کار فرق می‌کند.

(۲۴) شما می‌توانید مو را با پودر دکلره روشن کنید و دیگر نیازی به رنگ‌ساز کردن مو نداشته باشید.

(۲۵) بعضی مواقع مو بیش از آنکه خواسته شده روشن شده است. در این مواقع رنگ دلخواهتان را از جدول مو انتخاب کرده و روی مو بزنید. سعی کنید از پراکسید ۲ استفاده بکنید یا اکسیدان ۶ را رقیق کنید. برای اینکه مو یک بار با مواد شیمیایی در تماس بوده آن را ضعیف تر نکنید.

(۲۶) ممکن است بعد از اینکه رنگ دکلره را از مو شستید با رنگانه‌هایی مواجه بشوید که دلخواه شما نباشد. در این مواقع از رنگ‌ساز برای خنثی کردن رنگانه‌های اضافه استفاده بکنید.



(۵) مواد دکلره و رنگ‌ها همیشه باید در ظروف غیرفلزی ریخته شوند و از به کار بردن شانه، برس و کاسه فلزی خودداری نمایید

(۶) قبل از رنگ آمیزی و دکلره، دور صورت، گردن و گوش‌ها را چرب کنید.

(۷) بعد از دکلره و رنگ کردن موها، سشوار بکشید.

(۸) از استفاده از مواد شیمیایی روی پوست که

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

(۱) اگر موهای شما تارهای سفید دارد اول از قسمت جلوی سرتان شروع به رنگ کردن کنید.

صورتتان را با آب سرد بشویید. با این ماسک پوستتان نرم و تمیز می‌شود.

ماسک: برای تمیز کردن و بستن منافذ پوست، مقداری ماست ساده را به صورتتان بمالید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند. برای تهیه یک ماسک شاداب کننده پوست، یک قاشق چایخوری ماست ساده را با آب یک چهارم پرتقال و یک قاشق چایخوری آلوئه‌ورا مخلوط کنید.

لیموترش: با آب یک لیموترش و یک چهارم فنجان روغن زیتون یا روغن بادام شیرین می‌توانید ماسکی تهیه کنید که باعث شادابی و مرطوب شدن پوستتان شود.

تخم مرغ: اگر پوستتان خشک است، از زرده تخم مرغ و اگر چرب است، از سفیده تخم مرغ و اگر معمولی است، از تخم مرغ کامل استفاده کنید. تخم مرغ زده شده را روی پوستتان بگذارید و بعد از ۳۰ دقیقه بشویید و از نرمی، لطافت و شادابی آن لذت ببرید.

منبع: ریدرز دایجست

خشک شود.

شیرخشک: یک چهارم فنجان شیرخشک را با مقداری آب مخلوط کنید تا به صورت خمیر درآید. این خمیر را روی صورتتان بمالید و بعد از اینکه کاملاً خشک شد، آن را با آب گرم بشویید. این ماسک پوستتان را جوان و شاداب می‌کند.

آرد جوی دوسر: نصف فنجان آب گرم را با یک سوم فنجان آرد جوی دوسر مخلوط کنید. بعد از ۲ تا ۳ دقیقه که آب به خوبی با آرد جو ترکیب شد، ۲ قاشق سوپخوری ماست ساده، ۲ قاشق سوپخوری عسل و یک سفیده تخم مرغ به آن اضافه کنید. لایه نازکی از این مخلوط را روی صورتتان بمالید و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند و بعد آن را با آب گرم بشویید.

مایونز: سس مایونز یک ماسک آماده است که می‌توانید آن را به آرامی روی پوستتان بگذارید و بعد از ۲۰ دقیقه از روی پوستتان پاک کنید و

یکی از این نکته‌ها استفاده از ماسک‌های زیبایی خانگی است که معمولاً اثری گذرا دارند و اگرچه متخصصان پوست میانه چندان با آن ندارند و می‌گویند مصرف میوه‌ها تأثیر بیشتری در مقایسه با استفاده از ماسک‌های میوه‌ای دارد ولی خیلی‌ها از آن استفاده می‌کنند. این مطلب شما را با ۸ نمونه از ماسک‌های خانگی رایج آشنا می‌کند:

موز: شما می‌توانید از موز به عنوان یک ماسک صورت کاملاً طبیعی که پوست را مرطوب می‌کند و باعث نرمی و لطافت آن می‌شود، استفاده کنید. یک موز متوسط را رنده کنید و وقتی به شکل خمیر درآمد، آن را روی صورت و گردنتان بمالید. پس از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه، آن را با آب سرد بشویید.

سرکه: از قدیم از سرکه برای سفت کردن پوست استفاده می‌شده است. بعد از شستن صورتتان، یک قاشق سوپخوری سرکه سیب را با ۲ فنجان آب مخلوط کنید و به صورتتان بمالید. پوست صورتتان را با این محلول بشویید و اجازه دهید

## آشنایی با ۸ ماسک خانگی

ترجمه: فرزانه فولادبند



## ۶ بیماری شایع در مردان

زهره لطیفی

شاید بیشتر افراد وقتی اسم کلمه سلامت را بشنوند، یاد قشر ضعیف و آسیب پذیر جامعه یعنی سالمندان، زنان و کودکان بیفتند. اگر چه از لحاظ قوای بدنی، مردان قوی تر از زنان هستند، اما نباید فراموش کرد که آنها در برابر برخی بیماری‌ها آسیب پذیرترند. خوشبختانه بسیاری از بیماری‌هایی که سلامت مردان را تهدید می‌کنند، قابل پیشگیری هستند.

انجام تست‌های غربالگری در زمان‌های مناسب

به این بیماری را دارند و یا دچار مشکلاتی در نزول بیضه‌ها در بدو تولد و در سنین کودکی می‌باشند.

سرطان روده بزرگ: سرطان روده بزرگ از شایع ترین سرطان‌هایی است که جمعیت مردان با آن دست به گریبان هستند. اگر چه راه‌هایی چون شیمی‌درمانی، جراحی و پرتودرمانی برای درمان نسبی این نوع سرطان وجود دارد، اما باید انعام داشت که تنها راه قطعی و آسان درمان این بیماری، پیشگیری از ابتلا به آن می‌باشد. آزمون‌های غربالگری برای تشخیص سرطان روده بزرگ از سنین ۵۰ سالگی آغاز می‌شود. کولونوسکوپی از شایع ترین آزمون‌ها برای تشخیص هر گونه اختلال در روده بزرگ می‌باشد. در کولونوسکوپی، لوله ای مجهز به دوربین به داخل روده بزرگ فرستاده می‌شود و تصاویر مربوطه، بر روی مانیتور کامپیوتر نمایش داده می‌شود. اگر در طی کولونوسکوپی، توده ای مشکوک و ناهنجاری خاصی تشخیص داده شود، مورد بررسی قرار می‌گیرد و معمولاً چون فرد در آغاز بیماری می‌باشد و بیماری و سرطان همه گیر نشده است، می‌توان با انجام اقدامات دارویی و درمانی، جلوی پیشرفت آن را گرفت.



یکی از مهم ترین کارهایی است که باید برای مردان هر جامعه انجام گیرد و با ایجاد فرهنگ‌سازی‌های مناسب از طریق رسانه‌ها و مطبوعات، باید آنها را تشویق کرد تا نسبت به انجام این گونه تست‌ها اقدام کنند. شش بیماری شایع در مردان عبارتند از:

سرطان پروستات: طبق تحقیقات مختلف مشخص شده است که ابتلای مردان به سرطان پروستات، یکی از مهم ترین عوامل مرگ‌ومیر آنها می‌باشد. امروزه سرطان پروستات در حال رشد است و معمولاً افراد سالمند را درگیر می‌کند. لازم به ذکر است که سرطان پروستات قابل پیشگیری است. اگر مردان جامعه، تست‌های غربالگری را به موقع انجام دهند، از مرگ ناشی از این نوع سرطان کم خواهد شد. مردان از سن ۵۰ سالگی به بعد، باید هر چند وقت یک بار نسبت به انجام تست غربالگری برای تشخیص سرطان پروستات اقدام کنند.

سرطان بیضه: خوشبختانه میزان شیوع این سرطان در بین مردان کم، ولی مهم است. در این بیماری، غدد جنسی مردانه که به طور طبیعی اسپرم تولید می‌کنند، دچار مشکل می‌شوند. طبق تحقیقات انجام شده، میزان شیوع آن در بین مردان بین سنین ۲۰ تا ۵۴ سال می‌باشد. اگر مردان در هر جامعه ای مقید باشند که هر چند وقت یک بار، به متخصص کلیه و مجاری ادراری (اورولوژیست) مراجعه کنند، طی معاینات پزشکی، میزان سلامت بیضه‌ها هم مشخص می‌شود. پزشک به مردان میانسال توصیه می‌کند که هر چند وقت یک بار، بیضه‌های خود را مورد معاینه قرار دهند و در صورت لمس هر گونه توده سخت و غیر معمولی و یا تغییر در اندازه و شکل بیضه‌ها، سریعاً موضوع را با پزشک متخصص در میان بگذارند. مردان در معرض خطر هم در طی این گونه معاینات تشخیص داده می‌شوند. منظور از افراد در معرض خطر افرادی هستند که سابقه خانوادگی ابتلا

## تنظیم قند خون دیابتی‌ها

ترجمه: الهه جوانپور

اگر مبتلا به دیابت هستید، جالب است بدانید آنچه در دهان می‌گذارید، می‌تواند سبب بالا رفتن یا پایین آمدن قند خونتان شود. در اینجا ۱۳ ماده غذایی را به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانند جلوی افزایش قند خونتان را بگیرند پس با ما همراه شوید.

سیب

اکثر متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند حتماً در رژیم غذایی یک فرد دیابتی سیب باشد زیرا این میوه کالری بسیار پایینی دارد و فیبرش که همان پکتین است بسیار بالا بوده و جلوی گرسنگی را می‌گیرد. به این دلیل به کاهش قند خون نیز بسیار کمک می‌کند.

جو

می‌توان جو را جایگزین برنج سفید کرد تا میزان قند خون بعد از صرف غذا حدود ۷۰ درصد کاهش یابد و تا ساعت‌ها ثابت بماند. زیرا فیبرهای محلول جو، هضم را کند کرده و سبب جذب تدریجی قند می‌شوند. جوی دو سر نیز همین خاصیت را دارد به طوری که مصرف آن باعث می‌شود بین آنزیم‌های هضم‌کننده در معده و ترکیبات کربوهیدراتی غذا یک سد چسبناک به وجود بیاید. در نتیجه دستگاه گوارش مدت طولانی‌تری غذا را در خود نگه داشته و قندها به تدریج وارد خون می‌شوند.

گوشت گاو و مرغ

می‌توانید قسمت‌های کم چرب گوشت گاو را انتخاب کنید و یک‌چهارم بشقابتان را در هر وعده غذایی به آن اختصاص دهید. رساندن پروتئین کافی به بدن باعث می‌شود مدت طولانی‌تری سیر بمانید و در صورت لاغر شدن حجم بافت ماهیچه‌ای‌تان کاهش نیابد. در ضمن، مصرف پروتئین به افزایش متابولیسم بدن کمک می‌کند. گوشت سینه مرغ نیز در مقایسه با ران یا سایر قسمت‌ها چربی کمتری دارد و خوردن این گوشت نیز برای ایجاد تنوع در برنامه غذایی روزانه به بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

میوه‌های قرمز و بنفش

انواع میوه‌های قرمز و بنفش مانند انگور قرمز، انار، آلو سیاه، آلبالو و گیلاس، کلم قرمز و چغندر حاوی ترکیبی طبیعی به نام آنتوسیانین هستند. محققان می‌گویند این رنگدانه‌ها می‌توانند سبب کاهش قند خون شده و در عین حال محرک تولید انسولین در بدن باشند.

کلم بروکلی

این سبزی غنی از کروم است که در طولانی مدت نقشی اساسی و مهم در تنظیم قند خون دارد. در ضمن این سبزی از منابع غنی ویتامین C است بنابراین مصرف آن به صورت خام و بخارپز به این بیماران توصیه می‌شود.

هویج

هویج، یکی از منابع طبیعی غنی از بتاکاروتن است که می‌تواند خطر ابتلا به

دیابت را کاهش داده و قند خون را تنظیم کند. در گذشته تصور بر آن بوده که هویج باید از برنامه غذایی دیابتی‌ها حذف شود در حالی که این روزها مصرف این سبزی می‌تواند آثار مفیدی برای آنها داشته باشد.

ماهی

یکی از دلایل مرگ‌ومیر بیماران دیابتی، ابتلا به ناراحتی‌های قلبی عروقی است و مصرف یک یا دو بار ماهی در هفته می‌تواند این احتمال را حداقل ۴۰ درصد کاهش دهد. از سوی دیگر، اسیدهای چرب موجود در این منبع پروتئینی احتمال ابتلا به دیابت، مقاومت در برابر انسولین و التهاب را که از جمله فاکتورهای اصلی ابتلا به ناراحتی‌های قلبی عروقی هستند، پایین می‌آورد.

دانه کتان

دانه‌های کتان غنی از پروتئین، فیبر، چربی‌های خوب (از نوعی که در ماهی موجود هستند) و منیزیم است. یادتان باشد که این ترکیبات همگی قند خون را تنظیم کرده و به سلول‌ها در جذب انسولین کمک می‌کنند. بنابراین بهتر است که آن را در برنامه غذایی روزانه‌تان بگنجانید.

شیر و ماست

این‌ها مواد غذایی غنی از پروتئین و کلسیم هستند و می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند. از سوی دیگر این مواد مقاومت در برابر انسولین را از بین می‌برند. پس روزانه یک لیوان شیر و یک لیوان ماست کم‌چرب میل کنید.

گردو

گردو حاوی مقادیر بالایی فیبر و پروتئین بوده و قند موجود در آن به آهستگی جذب می‌شود. می‌توانید روزانه دو عدد از این مغز را در وعده‌های غذایی‌تان میل کنید.

روغن زیتون

روغن زیتون طلای مایع نامیده می‌شود زیرا حاوی ترکیبات ضدالتهابی و قوی است که محققان آن را با آسپیرین مقایسه می‌کنند. افرادی که رژیم مدیترانه‌ای دارند و روغن زیتون، میوه و سبزی‌ها، غلات و گوشت کم‌چرب می‌خورند کمتر به دیابت و ناراحتی‌های قلبی و عروقی دچار می‌شوند. هر دوی این بیماری‌ها در پی التهاب در بدن به وجود می‌آیند. برخلاف کره، چربی خوب روغن زیتون سبب افزایش مقاومت بدن در برابر انسولین نشده و حتی این مقاومت را کاهش می‌دهد.

کره بادام زمینی

تحقیقات به تازگی نشان داده‌اند، مصرف کره بادام زمینی می‌تواند اشتها را کم کرده و سبب سیری بیشتر فرد در مقایسه با زمانی شود که مواد قندی کم فیبر مصرف می‌کند. در ضمن، کره بادام زمینی غنی از چربی‌های غیراشباعی است که می‌توانند قند خون را تنظیم کنند پس برای تنوع، این خوراکی را در صبحانه‌تان بگنجانید.

نان سبوس‌دار

مصرف زیاد نان سفید نیز می‌تواند حساسیت بدن به انسولین را کاهش داده و سبب افزایش قندخون شود در صورتی که نان سبوس‌دار دقیقاً برعکس عمل می‌کند. به همین دلیل مصرف مرتب این ماده‌غذایی در رژیم افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود.



## چرا مجردها و متاهلها میان خوبی ندارند؟

دانشمندان می‌گویند با بررسی‌های گسترده بالاخره فهمیده‌اند که چرا بیشتر متاهل‌ها به حال مجردها تاسف می‌خورند و چرا



بیشتر مجردها متاهل‌ها را کسل‌کننده می‌دانند! پژوهشگران می‌گویند: «بیشتر ما مبلغ شیوه زندگی خودمان هستیم... هنگامی که مساله روابط مطرح است به ندرت راضی می‌شویم که به این اظهارنظر بسنده کنیم که مجرد یا متاهل بودن برای وضعیت فعلی من مناسب است.»

کریستین لورین از دانشگاه استانفورد و همکارانش از دانشگاه واترلو در آمریکا که این پژوهش را انجام داده‌اند، می‌گویند افراد ممکن است وضعیت خودشان را بی‌نقص ببینند و برای اینکه از انتخابشان احساس رضایت کنند، وضعیت دیگران را بد جلوه دهند.

پژوهشگران وضعیت ۸۰ فرد مجرد و متاهل را بررسی و از آنها درباره پایداری روابط عاطفی‌شان و میزان رضایتشان از این روابط سوال کردند. این افراد به پرسش‌هایی درباره اینکه آیا افراد دیگر باید وضعیت تاهل یا مجرد آنها را سرمشق قرار دهند یا نه، پاسخ دادند. رضایت واقعی از روابط عاطفی در این ۲ بررسی تأثیری بر پاسخ‌های افراد نداشت بنابراین تصور فرد از تداوم وضعیت مجرد یا متاهل؟ بودنش و نه رضایت واقعی؟ اش از این وضعیت است که انگیزه داوری او نسبت به دیگران است.

پژوهشگران برای اطمینان از این نتیجه، ۲ بررسی دیگر را این بار با استفاده از بزرگسالانی که آنلاین دعوت شده بودند، انجام دادند. در بررسی اول ۱۵۴ نفر باید مدتی را که به نظرشان وضعیت تاهل یا مجردشان طول خواهد کشید، تعیین می‌کردند. برخی از این افراد این زمان را در حد یک سال تعیین می‌کردند که نشان می‌داد وضعیت رابطه‌ای این افراد به سرعت تغییر می‌کند و برخی دیگر این زمان را تا پایان عمر می‌دانستند که پایداری بیشتر را در روابط نشان می‌داد. در مرحله بعد، این افراد درخواست شغلی فردی را که متاهل یا مجرد بود، می‌خواندند. نتایج نشان داد آن گروهی از افراد مورد آزمایش که وضعیت تاهل یا مجردشان را پایدارتر تصور می‌کردند، با احتمال بیشتری به نفع متقاضی شغلی که وضعیت ازدواجش مشابه آنها بود، رای می‌دادند. پژوهشگران در چهارمین بررسی که در آن از افراد خواسته می‌شد درباره یک نامزد انتخاباتی داوری کنند نیز به یافته‌های مشابهی رسیدند. نتایج نشان داد هنگامی که افراد با احتمال بیشتری براساس پیش‌داوری بر ضد افرادی که دوستشان ندارند، عمل می‌کنند که دلایل دیگری هم برای دوست نداشتن آنها (مثل متاهل یا مجرد بودنشان) داشته باشند.

این بررسی برای اولین بار نشان داد که هم افراد مجرد و هم افراد متاهل پیش‌داوری منفی نسبت به افرادی دارند که وضعیت ازدواج؟شان مشابه آنها نیست: «افرادی ممکن است از گرایش خودشان به بی‌کم و کاست انگاشتن مجرد بودن یا متاهل بودن آگاه باشند، اما نمی‌دانند که این گرایش در واکنش؟شان به دیگران - و نیز شیوه پاسخ‌دهی دیگران به آنها - اثر می‌گذارد.»

## تفاهم در زندگی مشترک

مونا الله وردی

زندگی مشترک و اساس خانوادگی گرم و صمیمی، جدا از وظایف همسری و ضرورت‌های معمول، نیازمند پیوند عاطفی و درونی است، همراهی با هم بدون احساس رضایت و محبت سبب تزلزل و دلسردی میشود.

در ابتدای زندگی و آشنایی اولیه، شور جوانی و عشق آنچنان مسلط بر روابط و افکار است که طرفین حسی عمیق و مطمئن نسبت به تحکیم پیوند خود دارند. به تدریج و در رویارویی با مسائل و مشکلات توجه به خود و همسر نادیده گرفته میشود و نیازها و خواسته‌هایی که روزی برای جلب اشتیاق و علاقه، مهم مینمود از بین میرود.

شناخت همسران از هم به خصوص در ابتدای زندگی مشترک و آگاهی از روحیات و زمان و نحوه‌ی شادی و اندوه یکدیگر، بهترین روش برای برقراری ارتباطی صمیمانه و دلنشین خواهد بود.

دوران عقد و روزهای اولیه ای با هم بودن، فرصت مناسبی برای ایجاد روابط و رفتاری است که یک عمر به آن نیاز است. گاه شرم، ترس و بیشتر عدم اطلاع و آموزش از همسرداری و روش

زندگی، همسران را غافل از اهمیت و ضرورت یگانگی و ارتباط عاطفی و ابراز عشق میکند. با هم بودن و لذت از گوش کردن، سخن گفتن از خاطرات و آرزوها، شادی در کنار هم و درک موقعیت‌ها، زوجین را به این حد از روابط میرساند که میتوانند با اطمینان از عدم رنجش، خواست‌های خود را بیان کنند و حتی گاهی از هم انتقاد کنند. وقتی آسایش روحی و آرامش قلبی در ارتباطات رایج شود، محبت و ابراز علاقه و حتی عنوان درد و اندوه نیز معمول میگردد و بخشایش و سازگاری به وجود می‌آید. صمیمیت در زندگی مشترک تعهد می‌آورد، خلوت و نوازش و آراستگی، پایبندی به عفت و وفاداری همسر تا زمانی که برای هم بهترین اند را فراهم میکند. روابط شاد و دلنشین در تمام جوانب زندگی آنچنان تأثیر خواهد داشت که همسران را در بکار بردن واژه‌هایی محترمانه و عاشقانه یاری میدهد و به آنان می‌آموزد با محبت، حتی در زمان ناراحتی و درد هم میتوان همدل و غمخوار بود. صمیمیت از ابتدای زندگی و برای همیشه ضروری است و هرچا که از بین رفت لازم است دوباره به دست آید؛ چرا که سردی و بی تفاوتی، بزرگترین ضربه را به زندگی وارد میکند. علاقه و محبت در میان همسران، اعجازی به وجود می‌آورد که در پناهش، رنج‌ها و مشقات زندگی از بین میرود.

# 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
- بهمراه 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



## مورینیو سرمربی چلسی می شود و رونالدو را هم به استمفور دبریح می برد



به نوشته روزنامه های انگلیس ژوزه مورینیو سرمربی پرتغالی رئال مادرید تابستان هدایت چلسی را بر عهده می گیرد و کریس رونالدو را هم با خود به این تیم لندنی خواهد برد.

شکست ۲ بر یک چلسی در دیدار مقابل تیم قعر جدولی ساوتهمپتون باعث شد بار دیگر انتقاد از کادر فنی این تیم به اوج خود برسد و امروز یکشنبه روزنامه های انگلیسی از توافق این باشگاه برای بازگرداندن ژوزه مورینیو به نیمکت این تیم خبر دادند.

روزنامه ساندی اکسپرس عجیب ترین سناریو را برای بازگشت مورینیو مطرح کرد و آقای خاص تقریباً اطمینان دارد در پایان فصل رئال مادرید را به مقصد چلسی ترک می کند و تمام تلاش خود را برای پیوستن کریس رونالدو به چلسی نیز انجام خواهد داد. به نوشته این روزنامه نزدیکان رافا بنیتس سرمربی فعلی و موقت چلسی اعلام کرده اند این مربی اسپانیایی هیچ آینده ای در چلسی ندارد چرا که تمام توافقات به جز امضای قرارداد برای بازگشت ژوزه مورینیو انجام شده است. رابطه آبراموویچ و مورینیو بعد از اتفاقات سال ۲۰۰۷ بهبود پیدا کرده است. مالک روس باشگاه چلسی معتقد است مورینیو پروژه ای ناتمام در این تیم دارد و همه چیز از جمله چک سفید را برای بازگشت این مربی پرتغالی مهیا کرده است. زمانی که قرارداد مورینیو با چلسی به امضا برسد این سرمربی پرتغالی تمام تلاش خود را برای جذب کریس رونالدو انجام خواهد داد و گفته می شود پیشنهادی ۶۰ میلیون پوندی را برای او آماده کرده است.

از طرف دیگر روزنامه دیلی میل این داستان را با تغییراتی جزئی منتشر کرده است. به نوشته این روزنامه به جز مورینیو، سران چلسی دیوید مویس سرمربی اورتون و مانوئل پلگرینی سرمربی شیلیایی مالاکا را نیز در لیست نامزدهای مربیگری فصل بعد خود در نظر گرفته اند.

برگشت کمتر کسی در جدایی جباری از این تیم تردید داشت. شماره هشت همه توافقات را با تراکتورسازی تبریز انجام داده بود و حتی بلیت سفر به این شهر را هم در جیب داشت تا در آخرین ساعات نقل و انتقالات قرار دادش را در هیات فوتبال تبریز ثبت کند. با تمام این تفاسیر اما باز هم ورق در یک به چشم هم زدن برگشت. قلعه نویی و جباری تلفنی با هم صحبت کردند و جباری آخرین بازیکنی بود که برای امضای قرارداد با استقلال به هیات فوتبال تهران رفت. چند روز بعد او در تمرین آبی ها و در حالی که لبخندی به لب داشت کنار امیر قلعه نویی عکس یادگاری انداخت.

روایتان و و مایلی کهن جنس آشتی های محمد مایلی کهن با سایر آشتی های رایج در فوتبال ایران متفاوت است. ممکن است او باکسانی که با آنها اختلاف دارد سر یک میز بنشینند و عکس یادگاری که با آنها اختلاف دارد سر یک میز بنشینند و عکس یادگاری هم ببینند اما هیچ تضمینی وجود ندارد که در آینده ای نزدیک مجدداً علیه آنها موضع نگیرد. از نخستین روزهایی که روایتان مدیر عامل باشگاه پرسپولیس شد، مایلی کهن علیه او موضع گرفت و ورود یک غیرفوتبالی به دایره مدیریت پرسپولیس را برنتابید. روایتان هم متقابلاً فاش کرد که مایلی کهن به او پیامک داده تا به عنوان سرمربی پرسپولیس انتخابش کند. اما چون این اتفاق رخ نداده شمشیر را از رو بسته است. محمد روایتان و مایلی کهن در نشست آشتی ملی فوتبال ایران در ویلای حسین هدایتی ظاهراً با هم آشتی کردند اما مایلی کهن مدتی بعد دوباره لب به انتقاد از روایتان باز کرد و گفت: بعضی از مدیران غیرفوتبالی چون چیزی از این ورزش نمی دانند بعد از هر باخت داوری را بهانه می کنند. آنها فوتبال ایران را بیچاره کرده اند.»

کنیم. مگر مقام معظم رهبری نگفتند توجه به ورزش امر به معروف است؟ اما آقایان کدامش را اجرا می کنند؟ مبارزه با تهاجم فرهنگی و پر کردن اوقات فراغت از وظایف شهرداری و مسئولان تربیت بدنی است. خود من چندین سال مشاور شهرداری تهران بودم. آقایان شعار می دهند، اما عمل نمی کنند. یآوری اضافه کرد: مردم بارسلونا به خاطر برد چهار بر صفر تیم شان مقابل میلان یک هفته خوشحال بودند، اما آنهایی که تیم شان بازنده بود، هر کاری که خواستند کردند. متاسفم برای آدمهایی که ورزش دست شان افتاده است. الان تیم برق شیراز را حذف کرده اند و باید به لیگ دسته سه بروند. یک عده آدم ناهل برق را به این روز انداختند. ما خیلی هواداران زیادی داشتیم که حالا برق هم حذف شود. دیگر چه می ماند؟ مسئولان تربیت بدنی شیراز ورزش این استان را نابود کردند. تمام رشته هایش در فوتبال، فوتسال و ... حذف شدند و فقط یک فجر مانده است. وی همچنین با اشاره به اینکه دو سال در گذشته رئیس زندان اصفهان بوده است، تصریح کرد: ما تصمیم گرفتیم لیگ های پینگ پنگ، فوتبال و بسکتبال را در زندان راه بیندازیم، اما دیدیم هیچ زندانی به سمت ورزش نمی رود. دلیلش را از آنها پرسیدیم و گفتند ما که تا حالا از این چیزها ندیده ایم. به ما چاقو، سیگار و ... بدهید، ببینید چه کار می کنیم! من از آقایان می خواهم با مسئولیت به مسائل نگاه کنند. مطمئنم درباره ۱۶ تیمی شدن لیگ کارشناسی نشده است. آقایانی که با عنوان هیات رئیس در فدراسیون هستند، باید جامعه شناسی کنند. باید از مربیان، کاپیتان و کسانی که چند پیراهن بیشتر پاره کرده اند، سوال کنید. من از سال ۱۳۵۰ تاکنون مربی ام، اما در این باره از ما بهتران نظر می گیرند. دقیقاً هم سراغ آنهایی می روند که می گویند ۱۶ تیمی شدن خوب است. قانونی برای دروازه بان های خارجی تصویب کردند، اما پشیمان شدند. حرفه ای گری که محدودیت ندارد. من برای جوان های آینده نگرانم. اگر به ۱۸ تیمی بودن لیگ دست بزنید، به جوان های مملکت خیانت کرده اید.

## بزرگ ترین آشتی های فوتبال ایران در سال ۹۱

قلعه نویی و رحمتی اختلاف آنها از زمانی شکل گرفت که رحمتی به پرویز مظلومی چراغ سبز نشان داد و در یازدهمین دوره لیگ حرفه ای پیراهن استقلال را به تن کرد. رحمتی در همان فصل در برخی بازی ها پیراهنی که نام مرحوم ناصر حجازی روی آن حک شده بود را به تن کرد و پس از آن مدعی شد از طرف قلعه نویی با او تماس گرفته و گفته اند فصل آینده باید به دنبال یک تیم جدید باشد. رحمتی در مصاحبه ای گفت: «آنها از این می سوزند که من پیراهن حجازی را پوشیدم» دروازه بان استقلال در فصل نقل و انتقالات پیشنهاد مس کرمان، پرسپولیس و سپاهان را بررسی می کرد اما در نهایت در استقلال ماندنی شد. او و قلعه نویی با وساطت دوستان مشترک خود اختلافات قدیمی را کنار گذاشتند تا هر دو از این عقب نشینی منتفع شوند.

قلعه نویی و جباری اختلافات قدیمی و ریشه دار این دو زمانی که قلعه نویی سرمربی تراکتورسازی تبریز بود به اوج رسید. پس از پایان بازی دو تیم که با برتری دو بر صفر استقلال همراه شد، امیر قلعه نویی در تونل ورزشگاه در حال اعتراض به داوری بود که جباری خودش را وارد این معرکه کرد و کار به جاهای باریک کشیده شد. ستار همدانی □ دستیار قلعه نویی در تراکتورسازی □ مدعی شد جباری در آن صحنه از کلمات زشتی علیه قلعه نویی استفاده کرده است. فصل بعد از آن وقتی قلعه نویی به استقلال

## انتقادات تند و صریح به ۱۶ تیمی شدن لیگ

مربی و پیشکسوت فوتبال انتقادات تندی را نسبت به فدراسیون فوتبال به خاطر ۱۶ تیمی کردن لیگ برتر مطرح کرد و بانیان این کار را خیانتکار خواند. محمود یآوری درباره ۱۶ تیمی شدن لیگ برتر از فصل آینده اظهار کرد: فوتبال ما نه تنها ۱۸ تیم، بلکه گنجایش تیم های بیشتری را هم دارد. آقایان می خواهند با ۱۶ تیمی کردن مسابقات کار خودشان را راحت کنند و هیچ استرسی نداشته باشند. وی در گفت و گو با ایسنا ادامه داد: زمانی که ایران سه میلیون جمعیت داشت، ۱۸ تیم در لیگ تخت جمشید بودند، اما الان که کشور ۷۵ میلیون جمعیت دارد، می گویند ۱۶ تیمی شود. آن موقع شلوغ بازی های الان هم نبود. من ۱۰ □ ۱۲ سال پیش مربی برق و فجر شیراز بودم و این تیمها مطرح تر از امروز بودند. آماری که از آرشو نیروی انتظامی در آن سالها وجود دارد، نشان می دهد که میزان تخلفات چقدر کم بود. کوچک و بزرگ، مرد و زن به تیم های برق و فجر شیراز دلخوش بودند و جرم و جنایت کمتر بود. حالا آمار بگیرد و ببیند استان فارس چقدر تفاوت کرده است. یک اصل کلی را باید در نظر بگیریم. زندگی مردم باید ارزش زیادی برای مسئولان ورزش داشته باشد. مگر مبارزه با تهاجم فرهنگی شعار ما نیست؟ اگر با ورزش مبارزه کنیم، از تهاجم فرهنگی حمایت کرده ایم. من حقیقت و واقعیت را می گویم. حقیقت این است که آقایان راه را اشتباه می روند. پیشکسوت فوتبال همچنین گفت: اگر می خواهیم با تهاجم فرهنگی مبارزه کنیم، باید به ورزش توجه

## مدیریت استرس با ورزش

هر ورزشی می تواند از فواید جسمی - روحی برخوردار باشد، اما می گویند فعالیت های توأم با تنفس، تعمق و حرکت بهترین گزینه ها برای مدیریت استرس به شمار می روند.

برخی برای غلبه بر استرس به سراغ صخره نوردی می روند، چون براین باورند که این ورزش هرگونه افکار تنش زا از بین می برد البته در نقطه مقابل برخی ها هم هستند که از ارتفاع می ترسند. برای آنها صخره نوردی نه تنها کاهش دهنده استرس نیست که خود یک ورزش استرس زا است. اگر شما جزو این گروه هستید، باید ورزشی را انتخاب کنید که مناسب روحیاتتان باشد. اینجاست که پای جادوی ورزش های جسمی - ذهنی به میان می آید؛ ورزش هایی مثل یوگا.

این ورزش از آنجایی که به تمرکز بر تنفس نیاز دارد به عنوان ورزش مدیریت استرس مطرح است. ورزش های دیگری هم است که شاید اسمشان به گوشتان نخورده باشد اما جدیداً باب شده است. ورزش هایی مثل تای کای که ترکیبی از حرکات روانی، بدنی و تعمق است یا پیلاتس که شامل یک سری حرکات کششی است که باعث انعطاف پذیری بدن و اتحاد بیشتر ذهن و جسم می شود.

اگر تمرینات جسمی - ذهنی برای شما مناسب نیست، می توانید از طریق تمرینات آمادگی جسمانی استرس خود را مدیریت کنید. روحیات آدم ها با هم متفاوت است. برخی به سراغ رشته هایی چون کیک بوکسینگ می روند تا بوسیله آن تمام ناراحتی و اضطراب خود را تخلیه کنند. با این وجود بسیاری از مردم هم معتقدند پیاده روی و یا دویدن بهترین راه برای افزایش آمادگی جسمانی است که البته آنها هم اشتباه نمی کنند.

پیاده روی و دو، استرس و تنش را از ذهنتان پاک می کند.

خارج شدن از منزل برای انجام کار برای شما مفید است؛ زیرا نورخورشید و طبیعت می تواند روحیه را نیز بالا ببرد.

یک تمرین ورزشی دیگر که می تواند در رفع استرس موثر واقع شود، ورزش در کنار دوستان است. در حین ورزش شما با یکدیگر گفت و گو و درد و دل می کنید.

اگر این درد و دل دوستانه در مورد موضوعی باشد که بر شما فشار روانی وارد کرده است، شما می توانید به این وسیله ایده هایی را برای حل مشکلاتتان به دست آورید، اما اگر این گفت و گو در مورد موضوع دیگری باشد، باعث می شود که ذهنتان از آن مشکلات منحرف شود و آرامش پیدا کنید.

محققان می گویند یک فرد به منظور کاهش سطح استرس باید دست کم روزانه ۲۰ دقیقه تمرین ایروبیک یا هوازی انجام دهد.

برای کسب نتیجه بهتر هم لازم است این روند پنج تا شش بار در هفته تداوم داشته باشد. با این حال، حتی یک تمرین ورزشی بسیار کوتاه نیز می تواند به شما در بهتر شدن روحیه تان کمک کند. زمان انجام تمرینات ورزشی به شما بستگی دارد.

برای برخی از مردم بهترین زمان ورزش صبح زود و قبل از شروع شلوغی روز است و برای بعضی دیگر انجام تمرینات ورزشی در پایان روز به آنها آرامش می دهد و باعث نشاط شان می شود.

خلاصه این که اگر شما می خواهید بدون استرس زندگی کنید یا حداقل یک زندگی کم استرس را داشته باشید، اول باید ورزشی را که از آن لذت می برید انتخاب کنید و بعد هم زمانی مناسب برنامه هایتان بیابید. در این صورت است که می توانید برای مدت طولانی تری ورزش کردن را ادامه دهید و در نتیجه استرس را از خود دور و سلامت عمومی تان را حفظ کنید.

## 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

۰۷۹ ۳۰۸۸ ۶۱۹۴

## خدمات لوله کشی آب و گاز

خدمات نقاشی ساختمان

تعمیرات ساختمان  
کلی و جزئی

۰۷۷۸۰۸۱۴۳۷۴

## انجام کلیه امور برقی و تعمیرات الکتریسیته

کلیه امور kitchen, Bathroom  
شامل:

Kitchen Tiling,  
Cupboard Fitting,  
Flooring, ...

۰۷۸۵۳۲۲۸۳۱۳  
۰۷۸۰۷۸۰۵۲۱۸

## خدمات ترجمه دیلماج

ترجمه انواع مدارک رسمی، دانشگاهی، پایان نامه، متون ادبی

ترجمه: صورت حساب بانکی، شکایت نامه، دادخواه، وصیت نامه، گواهی ازدواج و طلاق، گواهی فوت، گواهی انحصار ورثه، دیپلم، ریز نمرات مدرسه و دانشگاه، سند مالکیت، سند خانه و ...

تایپ متون فارسی و انگلیسی

۰۲۰ ۷۴۳۳ ۲۵۱۶

## مؤسسه حسابداری اویسی 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



## طالع بینی هفته

**متولدین فروردین:** در این هفته بر اثر موضوعی، برای انتخاب و یا اقدامی دچار تردید و دودلی خواهید شد. برای رسیدن به یک مقصد عجول نباشید. در اواخر هفته در نتیجه رسیدن خبری بعضی تردیدهای شما از میان خواهد رفت، به زودی تغییر و تحولی در امور روزانه تان پیش خواهد آمد. در مورد یک دلخوری پیش آمده، بهتر است دنباله قضیه مربوط به آن را نگیرید و آن را فراموش کنید، چون هر چه بیشتر بخواهید توجیه اش کنید، مبهم تر و پیچیده تر خواهد شد.

**متولدین اردیبهشت:** در این هفته سعی کنید مقصود و منظور تان را به طور شفاف بیان کنید، تا بعضی ها را دچار سوء تفاهم نکند و از این بابت مشکلاتی برای شما پیش نیاید. برای انجام کاری و یا معامله ای پول لازم به دست شما خواهد رسید. مسافرتی کوتاه مدت در پیش دارید. سعی کنید برای تمدد اعصاب از اوقات فراغت خود به خوبی استفاده کنید و فکر و ذهنتان را از افکار تیره و نوید کننده به دور نگه دارید.

**متولدین خرداد:** یکی از آرزوها و یا خواسته های تان در این هفته صورت تحقق به خود گرفته و یا در شرف انجام قرار میگیرد. نگرانی ها را از خود دور کنید و مصمم باشید. از قدیم گفته اند در کار خیر حاجت به استخاره نیست. همین روزها واقعیتی برایتان روشن میشود و بعضی فکرهای تیره و تار از سرتان خارج خواهد شد. این روزها خود را خسته و فرسوده احساس

می کنید. احساسات درست است و برای چاره بهتر است کمی به خود مرخصی بدهید، هم مرخصی جسمی و هم روحی.

**متولدین تیر:** حتماً خودتان هم پی برده اید که برخی از مشکلاتتان مربوط است به کم رویی تان و ملاحظه کردن دیگران، گاهی لازم است که آدم روبرو با کسی که او را کنار بگذارد و حرف دلش را صاف و صریح به طرف مقابل بگوید. البته حرف های منطقی که در آن اما و اگر و شاید نباشد. سعی کنید حس حسادت را که به تازگی در وجودتان سر بر آورده از خود دور کنید، چون جز رنج دادن خود هیچ نتیجه ای از آن نخواهید گرفت. برنامه ای که در سر دارید به اجرا در می آید.

**متولدین مرداد:** یک موضوع عاطفی با موانعی برمی خورد و برای مدتی متوقف و شما را دل نگران خواهد کرد. در این هفته از دعوت به گفتگو و مشاوره سرباز نزنید و سعی کنید که در این گونه جلسات شرکت کنید تا دیگران هم نقطه نظرهای شما را بشنوند و مطمئن باشید ضرر نخواهید کرد. یک فرصت خوب و یک شانس کمیاب بر سر راه دارید. برای پیشبرد یک امر اجتماعی خود را از کمک های فکری و یا عملی دیگران بی نیاز ندانید. بهتر است کمی از خودخواهی های خود بکاهید.

**متولدین شهریور:** اگر بنشینید و کلامتان را به قول معروف قاضی کنید، خواهید دید که برخی از مشکلاتتان ناشی از این بوده که به توصیه ها و حرف های مشفقانه نزدیکان خود بی توجه بوده اید. پس بهتر است کمی هم از خود نرمش و انعطاف نشان دهید. یک اتفاق خوب و امیدوارکننده بر سر راه دارید. از یک رقابت

و یا آزمون موفق بیرون خواهید آمد. به زودی طرف مورد نظر متوجه حسن نیت و صداقت شما خواهد شد.

**متولدین مهر:** در این هفته از تصمیمی که گرفته بودید و یا کاری را که شروع کرده بودید، پشتیبان خواهید شد. از یکی که از او انتظاری نداشتید خدمتی در حد فداکاری خواهد دید. آنچه را که در جستجوی آن بودید، پیدا می کنید. یک مسافرت کوتاه مدت اما بسیار مفید خواهد داشت. سعی کنید به افکار تان نظم و ترتیبی بدهید و از پریشان شدن آن جلوگیری به عمل آورید تا بتوانید برای آینده تصمیم درستی بگیرید.

**متولدین آبان:** به زودی موجباتی فراهم می آید که بر اثر آن خواهید توانست یکی از خواسته های قدیمی خود را بر آورده کنید. بیهوده خود را از جمع دوستان و یا جمع خانوادگی کنار نکشید و آن را نوعی آسودگی خاطر نپندارید، چون در صورت استمرار انزواطلبی بر روحیه و اخلاق شما لطمه وارد می آید. سعی کنید در کارهای اجتماعی و خانوادگی مشارکت داشته باشید، یک اختلاف مالی بر رابطه شما با یکی از نزدیکان اثر منفی می گذارد.

**متولدین آذر:** با نشان دادن حسن نیت خود، می توانید بر بعضی سوء تفاهم های خانوادگی پایان دهید. برای آنچه که از دست داده اید، غم و غصه به دل تان راه ندهید و خود و یا دیگران را مورد سرزنش قرار ندهید، چون خیلی زود این عارضه جبران خواهد شد. در این هفته نسبت به دوستی و صمیمیت یکی از اطرافیان دچار شک و تردید خواهید شد. نسبت به انجام برنامه ای که در خیال دارید، نگرانی و تردید به خود راه ندهید و به توانایی های خود مطمئن باشید.

**متولدین دی:** سعی کنید احساسات واقعی خود را پنهان و یا مغشوش جلوه ندهید، مطمئن باشید حرف دل حتماً به دل طرف مقابل می نشیند. ماسک به چهره زدن و نقش بازی کردن چه در رفتار و چه در گفتار خیلی زود رو می شود و ماهیت خود را نشان می دهد. به زودی با اتفاقی احساس خواهید کرد فصل تازه ای در زندگی تان باز شده است. با کمک شما یکی از بلا تکلیفی بیرون می آید، پس بهتر است او را چشم انتظار نگذارید.

**متولدین بهمن:** این روزها بهتر است خود را به دست امواج احساسات بسپارید و منطقی و معقول فکر کنید و تصمیم بگیرید. برای انجام یک معامله مهم فرصت های خوبی به دست می آورید. یک مشکل و یا یک مانع بر سر راه برنامه مورد علاقه تان پیش می آید، اما اگر کمی تدبیر کنید می توانید از کنار این مانع بگذرید. این روزها همچنین باید به فکر سلامتی خود باشید و بعضی دردها و کسالت ها را دست کم نگیرید.

**متولدین اسفند:** اگر کمی به خود و امکانات و توانایی های خود بیندیشید خواهید دید که مثل خیلی های دیگر هستید، پس انتظاراتی شما از زندگی نیز باید در همان حدی باشد که دیگران از زندگی دارند. اگر کمی از توقعات و زیاده طلبی ها کم کنید و به آنچه که دارید قانع باشید بخش قابل ملاحظه ای از ناراحتی های شما کاسته میشود. به عبارتی دیگر زندگی را برای خود و اطرافیان خود آسان بگیرید. آن وقت راحت تر خواهید بود. از یک نواشنا پیشنهادی تازه و مفید خواهید شنید. هدیه هایی در راه دارید

### جدول ویژه

- مسبب - چربی گوسفند  
۸- پنج آذری - فیلمی از ابراهیم حاتمی کیا - قلم انگلیسی  
۹- رود مرزی - خوشحالی - نصیحت  
۱۰- از گناهان بزرگ - انیمیشن سینمایی جدید بیت داکتر - بی وقت و بی موقع  
۱۱- میل شدید زن حامله - کنار - جست و خیز  
۱۲- چرخ نخریسی - کاهن - شهری در استان مازندران  
۱۳- بالای فرنگی - کشور آفریقای - محصول چتر - لعاب  
۱۴- نصف - نت منفی - کرنا - شهری در استان کرمان  
۱۵- لقب منوچهر بن قابوس از امرای آل زیار - رشته

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

- عمودی:**  
۱- سربها - از آهنگ های قدیم موسیقی ایرانی  
۲- نام دخترانه - شهر شمالی - از ویتامین ها - نشانه بیزاری از بوی بد  
۳- سایه - اثر جوزف اوئیل - فرشتهای در آیین زردشت - کم رنگ  
۴- کم پنهان - همسر اسکارلت - ایتالیایی قدیم  
۵- نوعی پارچه - بازار سهام - جنس  
۶- نیمه گرم - شماره بین المللی کتاب - گنگ  
۷- گریبان لباس - مرغ سخنگو - پایدار  
۸- بزرگ منشی - اثر کنستانتین ویرژیل گئورگیو ادیب بزرگ رومانی - صدای گوسفند  
۹- پرندهای خاکی رنگ - واحد شمارش صابون - منفک  
۱۰- بخشش - کلمه افسوس - نقل کننده  
۱۱- صدمه - فقرالدم - بگرد!  
۱۲- ستودن - از احشام - شهری تاریخی در استان مازندران  
۱۳- الهه خورشید - آجر نصفه - شغل - از اصوات عاطفی حاکی از درد  
۱۴- ساز ضربی - سد ایرانی - عدد یک رقمی - روایت کننده  
۱۵- تابلویی از فرانسس هالز - عهد

- افقی:**  
۹- چشم - خاستگاه اشکانیان - ضد خوبی  
۱۰- حق دار، صاحب حق - کشوری در امریکای جنوبی - آفریدگار  
۱۱- پارتیزان - جماعت - پارسایی، ترک دنیا  
۱۲- آدمکشی - تصدیق فرنگی - چوپان  
۱۳- تلخ - جویی در بهشت - عضوی در صورت - به دنیا آوردن  
۱۴- درنده جنگلی - مایه حیات - فلز سنگین - وحشت  
۱۵- روشی برای تشخیص هویت افراد - شهر پشمک  
۹- آشوبها - مرکز آرژانتین  
۲- شب پیش از امروز - اسمی که به آن شهرت پیدا کنند - خاشاک - خو گرفتن  
۳- از خواهران برونه - مواد زائد خون - ایستاده، استوار - نام هارت گلر منچسترستی  
۴- ثلاثه مصر - نفس کشیدن - تن  
۵- تیم فرانسوی - اثری از الیزابت کاستووا - لقب حضرت علی (ع)  
۶- حالا - علم مواد - طعم  
۷- هواکش آشپزخانه - بنا کننده،

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

### جدول عادی

- افقی:**  
۱- بدبوی پرخاصیت - رقابت و حسادت  
۲- مرکز خلافت حضرت علی (ع) - مادر باران - آزاده کربلا - جایز  
۳- نفس خسته - باشکوه - موشکاف - همسر مرد  
۴- محبوب و مورد علاقه - حرف ندا - خوردنی در دعوا  
۵- درخت مخروطی - شب اول زمستان - نان کاغذی  
۶- خوش قد و قامت - قهوه خانه فرنگی - نوشتن رسمی بر کاغذ  
۷- فارسی روزگار ما - زیانکار و خسارت دیده - بدکار  
۸- باران کم - بازیکن گلزن سابق تیم ملی فوتبال ایران - نگهبان گله  
۹- از شهرهای قدیمی استان اردبیل - گریه و زاری - زنگ گردن چهارپا  
۱۰- انعکاس صدا - سوره ۴۲ - طبق اصل صد و دهم فرماندهی کل نیروهای مسلح از وظایف ایشان است  
۱۱- ضد رقیق - خاک آرامگاه امامان - مخفف از ما  
۱۲- غربال - مخترع تلفن - بهترین وضع  
۱۳- لنگه در - دوستی - کلمه دعایی به معنی باشد - چهارمن تبریز  
۱۴- اسب چاپار - بهوسیله - گیاه سرشوی - برنج فروش  
۱۵- نام سوره هفدهم - شیر بیشه

- عمودی:**  
۱- پول فلزی - از بناهای به جا مانده از دوره قاجار در خیابان امام خمینی تهران  
۲- از انبیا - بلندی آسمان - همگی - پیچ و شکن  
۳- تاقچه قدیمی - هوو - ناطق - خودم  
۴- نوعی عدسی - نوعی اجاق خوراکی پزی - ستم  
۵- پیشرو، نزد - توده غله - کشور نیشکر  
۶- خوشه برنج - سرامیک زینتی - ابزار درو  
۷- صندلی راحتی - قانون چنگیز - اشامیدنی شفا بخش  
۸- سمت و سو - مخترع دینامیت - پسوند شباهت

	۱	۳			۴	۸	
۹		۷			۲	۲	۶
۳				۲			۵
	۲		۷	۱		۶	
۸				۴			۳
	۴				۶	۸	
			۱	۵			
	۸	۲			۵	۳	

			۳	۴	۶	۱	
					۱	۹	۷
					۳	۶	۵
	۱						۳
۲							
۶	۹		۱				
۸							
	۶	۲	۵				
			۹	۸	۲		

۵			۸		۲		۶
	۳						۷
۴			۳		۱		۲
	۲			۱			۹
۹							۱
	۱			۸			۶
			۱	۵			۸
	۹						۵
			۴		۶		۹

### آسان

### توسط

### سخت



# 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](http://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





No. 290  
Friday 6 April 2013

**Editor-in-Chief:**  
Abbas Najafi Zarafshan

**Contributors:**  
Fereshteh Kadivar  
Mohsen Ghaffari Kahyaee  
Omid Mohajerani  
Maryam Najmi  
Leili Forsi  
Laleh Amiri  
**Marketing:**  
Mohsen Ghaffari  
[sales@persianweekly.co.uk](mailto:sales@persianweekly.co.uk)

**Website:**  
[www.persianweekly.co.uk](http://www.persianweekly.co.uk)  
**Address:**  
Persian Weekly Paper  
Suite 2, 1st Floor,  
Barkat House  
116-118 Finchley Road  
London NW3 5HT  
**Tel: 020 7433 2516**  
**020 7193 5592**  
**Fax: 020 7023 4921**

**Email:**  
[info@persianweekly.co.uk](mailto:info@persianweekly.co.uk)

Print: Web Print UK Ltd.

**DON'T FORGET**  
Help to keep public area clean and tidy for everyone by taking your copy of Persian Weekly paper with you, when you leave  
**When you have finished with this publication please recycle it.**



ISSN 2042-213X



LONDON FREE / All other UK major Cities 50p - European Countries €1.50 - Scandinavia : Kro 20.00 - USA: \$2.00 - Other Countries: equivalent £2.00 پوند - سایر کشورها معادل ۲ پوند - آمریکا ۲ دلار - کشورهای اسکاندیناوی ۲۰ کرون - کشورهای اروپایی ۱/۵۰ یورو - کشورهای انگلستان پنجاه پنس - دیگر شهرهای انگلستان پنجاه پنس - شهر لندن رایگان - دیگر شهرهای انگلستان پنجاه پنس - کشورهای اروپایی ۱/۵۰ یورو - کشورهای اسکاندیناوی ۲۰ کرون - آمریکا ۲ دلار - سایر کشورها معادل ۲ پوند

مجدوب خود ساخته، قیمت یک عدد کلم بروکلی دسته دوم را دو دلار اعلام می کرد که در نوع خود جالب بود.  
در یکی دیگر از قسمت های این سریال، فامیل دور در نقش یک درخت پاییزی، سعی داشت تا پسر عمه را که ایفاگر نقش برگ درخت بود از خود جدا کند، موضوع یارانه ها را پیش کشید و گفت: بچه بهت می گم برو؛ یارانه ات را هم قطع کردند من چطور خرج شماها بدهم....

جانمایی این اصطلاحات در فیلمنامه این برنامه نشان می دهد که مجموعه کلاه قرمزی فرزند زمان خود است و با بچه ها و بزرگترها به زبان روز صحبت می کند و با اینکه برنامه ای قدیمی است، اما کهنه نمی شود و موضوعات آن نیز به ورطه تکرار نمی افتد.

همین موضوع رمز موفقیت کلاه قرمزی است و به اعتقاد کارشناسان رسانه، اگر این اصل از سوی سازندگان آن رعایت شود، حتی اگر در نروزهای آینده کلاه قرمزی های دیگری داشته باشیم، بطور حتم باز هم حرف های تازه و به روزی برای مخاطبان خواهند داشت.

فامیل دور، جیگر، پسرعمه زار، آقای همساده، بیعی، گابی و ... از جمله شخصیت هایی هستند که در چهار سال گذشته به جمع خانواده کلاه قرمزی افزوده شدند تا این مجموعه دچار روزمرگی و تکرار نشود.  
بدون شک، امسال نیز کلاه قرمزی یکی از پرمخاطب ترین مجموعه تلویزیونی است که توانسته این موفقیت را در قبال احترام به شعور مخاطبان و نیز آموزش مهارت های زندگی به کودکان کسب و حفظ کند.

البته موفقیت سال های اخیر کلاه قرمزی را می توان در به روز بودن اطلاعات ارایه شده در هر قسمت از این مجموعه دانست و نویسندگان این برنامه سعی می کنند تا در هر قسمت سوژه هایی را متناسب با حال و هوای جامعه انتخاب کنند.

برای نمونه می توان به یکی از قسمت های ابتدایی این مجموعه در سال ۹۲ اشاره کرد که شخصیت های عروسکی قصه، حراج لوازم دسته دوم به راه انداخته بودند و فامیل دور قیمت ها را به دلار اعلام می کرد و مدام در حال گرفتن آخرین نرخ دلار از صرافی ها بود.  
یا شخصیت بیعی که با به کار بردن اصطلاحات انگلیسی مخاطبان را

## پیام های اقتصادی کلاه قرمزی

مجموعه کلاه قرمزی با اجرای ایرج طهماسب از اوایل دهه ۱۳۷۰ خورشیدی با برنامه صندوق پست به تلویزیون باز شد.

آن دوران را می توان دوران حکمرانی عروسک ها بر برنامه های کودک تلویزیون به شمار آورد که برنامه هایی از این دست در دو شبکه یک و دو به وفور یافت می شد.  
آنچه کلاه قرمزی را از دیگر برنامه ها متمایز کرد، صدایی بود که حمید جبلی همراه همیشگی طهماسب بر آن افزود، به نحوی که پس از مدتی کلاه قرمزی و پسرخاله را به عروسک های محبوب کودک و نوجوان تبدیل کرد. کلاه قرمزی از سال ۸۸ در قالب جنگ نوروژی و با افزودن عروسک ها و داستان های جدید بار دیگر به جمع خانواده های ایرانی بازگشت و در آن سال توانست رکورددار بیشترین بازدیدکننده برنامه های نوروژی را کسب کند.

# LEMOGE CLINIC

[drshirafkan@hotmail.com](mailto: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.

<b>Lemoge Clinic</b> 191 Kilburn High Rd London NW6 7HY 0207 372 4433 0207 372 0044	<b>Queens Park Clinic</b> 47 Salusbury Rd London NW6 6NJ 0207 912 0920 02076043124	<b>Lemoge Dental Surgery</b> 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](http://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 بعدازظهر و شنبه ها تمام روز  
در کلینیک Lemoge در Kilburn

هفته نامه پرشین برگزار میکند

## آموزش مقدماتی و پیشرفته عکاسی دیجیتال

جهت ثبت نام و اطلاعات  
بیشتر لطفا با شماره  
تلفنهای ۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵ و  
یا ۰۲۰۷۴۳۳۲۵۱۶ تماس  
حاصل فرمائید.

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

نقل و انتقال ارز

# آسان - سریع - مطمئن

صرافی آسان