

چالشی جدید برای جهان

ایران پس از احمدی نژاد کدام سو میرود؟!

کشورهای جهان قرار داد. با توجه به تحریم های اقتصادی غرب علیه ایران، جدول زمانی تعیین شده برای ایران و خط قرمزهای اوباما، جای تردیدی وجود ندارد که انتخابات پیش رو در ایران یکی از مهمترین انتخاباتی است که از زمان انقلاب اسلامی تا کنون برگزار می شود. این در حالی است که از هم اکنون رقابت های انتخاباتی برای روز ۲۴ خرداد ماه آغاز شده است. کاندیداها هم اکنون بر سر مهارت سیاسی در مساله هسته ای رقابت می کنند. اینکه برنامه های هسته ای چگونه بدون افزایش تحریم ها دنبال شود. هیچ یک از کاندیداهای ریاست جمهوری نمی توانند این موضوع را انکار کنند که تحریم ها بر اقتصاد ایران تاثیرگذار بوده و ارزش ریال را کاهش داده است. همچنین ریسک اقدام نظامی نیز یک واقعیت است.

اشاره به این نکته اهمیت دارد که حتی آن دسته از ایرانیانی که مخالف رقابت هسته ای هستند و ترجیح می دهند به جای بمب هسته ای، اقتصادی قوی داشته باشند نیز همچنان در ارتباط دادن کاندیدای ضعیف با غرور ملی دچار مشکل هستند. آنها نمی خواهند از چهره ای که نتواند در مقابل فشار غرب ایستادگی کند، حمایت کنند. به بیان دیگر هیچ ملتی یک رئیس جمهور ضعیف را دوست ندارد. حتی نیروهای پراگماتیک و حامیان اصلاحات نیز یک رئیس جمهور قوی را ترجیح می دهند.

ادامه در صفحه ۶

رئیس جمهور آینده می تواند پروژه هسته ای را ادامه داده و نارضایتی بیشتری از سوی جامعه بین المللی برانگیخته کند یا می تواند دستور توقف این برنامه ها را صادر کرده و به عنوان چهره ای که سر تسلیم فرود آورده، شناخته شود.

از عمر دولت محمود احمدی نژاد تنها چند ماه کوتاه باقی مانده است. این رئیس جمهور ویژه در ایران با اظهارات ضد اسرائیلی، در واقع موجب شد دلسوزی جامعه بین المللی به نفع کشور اسرائیل هدایت شود. احمدی نژاد، اهداف هسته ای ایران را در راس دستور کار ملی قرار داد. او سعی کرد نشان دهد هر نشانه ای از توافق با غرب به معنی ضعف خواهد بود. به این ترتیب هر کسی که بخواهد جا پای احمدی نژاد بگذارد، چاره ای ندارد جز اینکه خط مشی او را دنبال کند. به بیان دیگر، احمدی نژاد یک پیستول هسته ای پر شده را روی میز رئیس جمهور آینده گذاشته و وی را ناگزیر می کند که حتی پیش از انتخاب شدن، بین دو گزینه یکی را برگزیند: رئیس جمهور آینده می تواند پروژه هسته ای را ادامه داده و نارضایتی بیشتری از سوی جامعه بین المللی برانگیخته کند یا می تواند دستور توقف این برنامه ها را صادر کرده و به عنوان چهره ای که سر تسلیم فرود آورده، شناخته شود.

احمدی نژاد یک دانشجوی سابق انقلابی است که به رده های بالای سیاسی در ساختار جمهوری اسلامی، رسیده است. وی در دوران حضور در ساختمان پاستور، ایران را در تقابل با دیگر



www.washingtonpost.com

گزارش هفته	بین الملل	اقتصاد	هنر و ادبیات	روانشناسی
صفحه ۴	صفحه ۷	صفحه ۹	صفحه ۱۰	صفحه ۸

دانشمندان هسته ای ایران در انگلیس آموزش می بینند؟
در سال ۲۰۰۷، دست کم ۶۰ دانشجوی ایرانی در رشته هایی در دانشگاه های انگلیس پذیرفته شدند که سرویس های امنیتی برچسب حساس در ...

۴ بهانه برای حمله به سوریه
ایالات متحده در روندی آرام اما ثابت خود را به سمت دخالت در جنگ داخلی در سوریه پیش می برد. هم اکنون نیز گزارش هایی در این خصوص که آمریکا فعال تر از قبل شبه نظامیان

کاهش صادرات در مقابل افزایش در آمد نفتی
تازه ترین گزارش ها حاکی از آن است که تحریم های جهانی، صادرات نفت ایران را در سال ۲۰۱۲، حدود ۳۹ درصد کاهش داده و به یک و نیم میلیون ...

گردهمایی دوستداران کتاب سفر در ایرلند
دور جدید جشنواره کتاب های سفر در ایرلند در راه است. به نقل از آیریش تایمز، نویسندگان مطرحی چون پل تروکس که نویسنده

خود را دلتنگ یا افسرده احساس می کنید؟
آیا تاکنون از خود سؤال کرده اید که چرا دلتنگ یا افسرده و غمگین هستید؟ چرا برخی از مواقع حال و حوصله انجام هیچ کاری را ندارید و خود را کاملاً گرفتار و ...



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
075 9269 0822

۱۰ سال است افتخار میزبانی شما را داریم.

رستوران سنتی بهشت، در هیچ کجا شعبه دیگری ندارد.

1082-1086, Harrow Road,
Kensal Green, London, NW10 5NL
Tel: 020 8964 4477
www.behesht.co.uk





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

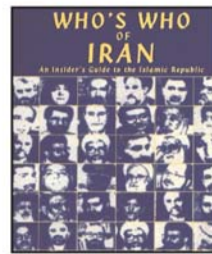
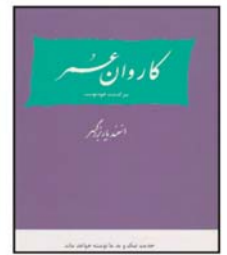
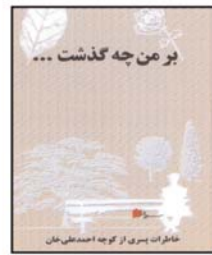


دوشنبه تا جمعه: 9 صبح تا 5 عصر
دیرتر با تعیین وقت قبلی

11 Porchester Gardens
Bayswater, London, W2 4DB

020 7727 3650

www.porchesterdentist.co.uk



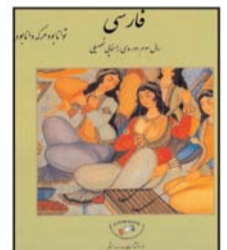
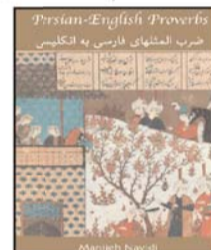
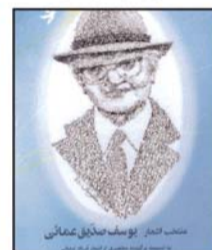
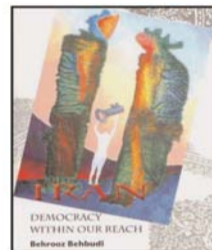
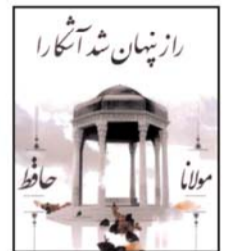
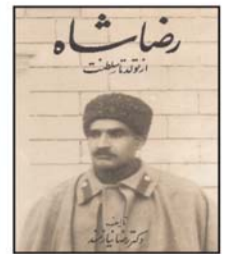
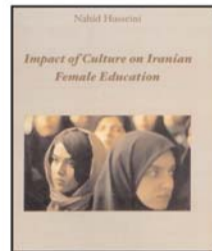
انتشارات ساتراپ

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 جلدهای 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 ما 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

کیسه زری که سبب نخوت ماست و یا لباسهای ژنده ما، تاثیری در ارزش ما ندارد، چرا که تفکر انسان است که به او ارزش می بخشد.

رام کردن زن سرکش، پرده چهارم، صحنه سوم.

Our purses shall be proud, our garments poor, for tis the mind that makes the body rich.

The Taming of the shrew, Act IV, sc. 3.

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

اشتراک هفته نامه

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

نام: نام خانوادگی:

آدرس:

کدپستی: تلفن:

آدرس ایمیل:

موبایل:

شماره شروع اشتراک از شماره:

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

لطفا فرم فوق را به همراه مبلغ مورد نظر به دفتر هفته نامه ارسال نمایید و به تمامی سوالات دقیق پاسخ دهید

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

هفته نامه پرشین

پرتیراژترین نشریه چاپی و آنلاین
در انگلستان

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

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

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

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

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

۶- مطالب باید حداقل یک هفته قبل از انتشار نشریه ارسال گردند. با این حال ممکن است به علت زیادبودن تعداد مطالب رسیده، 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

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



ادامه تحصیل در رشته های ممنوعه

دانشمندان هسته ای ایران در انگلیس آموزش می بینند؟

محمد قنادی، معاون رئیس سازمان انرژی اتمی ایران که برنامه های هسته ای جمهوری اسلامی را زیر نظر دارد، پیش از اینکه به این پست برسد، در رشته فیزیک و رادیو شیمی در دانشگاه سالفورد تحصیل کرده بود.

در سال ۲۰۰۷، دست کم ۶۰ دانشجوی ایرانی در رشته هایی در دانشگاه های انگلیس پذیرفته شدند که سرویس های امنیتی برچسب

اما از سال ۲۰۰۷، شماری از دانشجویان خارج از اتحادیه اروپا باید که قصد ادامه تحصیل در برخی رشته های علوم و مهندسی را داشتند از سوی دفتر مقابله با اشاعه تسلیحات کشتار جمعی وزارت خارجه انگلیس، پذیرفته نشدند. آنها باید مراحل سختی را پشت سر می گذاشتند و منبع مالی حامی تحصیلاتشان را برای مقامات روشن می کردند.

اما باتوجه به شفاف نبودن آمار، اکنون مشخص نیست آیا دانشجویان ایرانی همچنان در رشته های مورد حساسیت سازمان های منع اشاعه تحصیل می کنند یا اینکه پذیرش دانشجویان ایرانی در این رشته ها متوقف شده است.



این در حالی است که در سال ۲۰۰۷، ویلیام هیگ که اکنون وزیر امور خارجه انگلیس است، از دیوید میلیبند وزیر امور خارجه وقت انگلیس خواست برای همگان فاش کند که چه تعداد ایرانی در دانشگاه های انگلیس در رشته های فیزیک هسته ای و رشته های مرتبط با آن تحصیل کرده اند. اما در آن زمان میلیبند پاسخ جالبی به هیگ داد. او گفت در واقع هیچ آماری در دست ندارد.

آماري که هم اکنون از تعداد دانشجویان تحصیل کرده در این رشته ها در دست است به ۶ سال قبل بازمی گردد، زمانی که ساندی تایمز به نقل از برخی منابع دانشگاهی این آمار را منتشر کرد. همچنین در سال ۲۰۰۷ همین نشریه انگلیسی از موافقت انگلیس با تحصیل ۱۲ دانشجوی ایرانی در رشته فیزیک هسته ای خبر داد. ساندی تایمز در آن زمان نوشت: در ۹ ماه گذشته با وجود حساسیت در خصوص گسترش تولیدات اتمی ایران از سوی سرویس های امنیتی، در حدود ۶۰ ایرانی برای تحصیل در دوره های پس از لیسانس در رشته های فیزیک هسته ای، مهندسی شیمی، مهندسی الکترونیک و میکروبیولوژی پذیرفته شده اند.

همچنین به گفته "دیوید ویلتس"، وزیر نوآوری، دانشگاه ها و مهارت های دولت سایه انگلیس، ۳۰ ایرانی در فاصله سالهای ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۶ در رشته های فیزیک هسته ای و مهندسی اتمی از دانشگاه های انگلیس مدارک پس از لیسانس را اخذ کرده اند.

حساس در زمینه منع اشاعه را روی آنها قرار داده بودند. این رشته ها فیزیک هسته ای، میکروبیولوژی و مهندسی شیمی را شامل می شد. روزنامه تلگراف در مقاله ای با اشاره به تحصیل دانشجویان ایرانی در این رشته های حساس در دانشگاه های انگلیس، این ادعا را مطرح می کند که وزرات خارجه در مورد تهدید ناشی از تحصیل دانشجویان برخی کشورها در رشته های خاص نگران است، چرا که این روند به آنها امکان می دهد به دانش ساخت تسلیحات کشتار جمعی و سیستم های موشکی حامل آنها دست یابند.

این نشریه انگلیسی در ادامه به یک میکروبیولوژیست عراقی اشاره می کند که مدرک دکترای خود را در سال های ۱۹۸۰ از دانشگاهی در انگلیس گرفت و سپس نقش فعالی در پیشبرد برنامه های هسته ای عراق داشت. از سوی دیگر همسر این زن نیز مدیریت برنامه موشکی صدام حسین را بر عهده داشت و در دانشگاه بیرمینگام دکترای گرفته بود. این در حالی است که محمد قنادی، معاون رئیس سازمان انرژی اتمی ایران نیز که برنامه های هسته ای جمهوری اسلامی را زیر نظر دارد، پیش از اینکه به این پست برسد، در رشته فیزیک و رادیو شیمی در دانشگاه سالفورد تحصیل کرده بود.

با این وجود، آمار دقیق دانشجویان از کشورهایی مانند عراق و ایران که در رشته های حساس در دانشگاه های انگلیس تحصیل کرده اند، در دسترس قرار ندارد. هرچند در گذشته برای تحصیل در رشته های مرتبط با منع اشاعه، محدودیت های ویژه ای وجود نداشت،

سخنرانی دکتر فرهاد خسرو خاور در لندن

به گزارش هفته نامه پرشین آقای دکتر فرهاد خسرو خاور استاد جامعه شناسی مدرسه عالی مطالعات اجتماعی در پاریس روز جمعه ۲۶ آپریل در کتابخانه کنزینگتون با موضوع علمی ناکامی حرکت های اجتماعی در ایران و سایر کشورهای خاورمیانه در دهه اخیر از نظر جامعه شناختی پرداختند.

در این برنامه ابتدا جناب آقای دکتر قاسمی طی سخنرانی از هفتمین سالگرد خاموشی حسن شهباز موسس فصلنامه ره آورد یاد نموده و از همکاری ایشان در کانون ایران قدردانی نمودند. پس از سخنان ایشان نیز دکتر خاور با نگاهی به مسائل سیاسی دهه اخیر خاورمیانه و جنبش های اجتماعی و سیاسی ایران و منطقه از نظر جامعه شناسی به بحث و گفتگو پرداختند که در شماره آینده هفته نامه پرشین چکیده ای از سخنان ایشان به چاپ خواهد رسید.

تجلیل از اقدام دکتر مهندس علایی در دانشگاه سواس لندن

به گزارش هفته نامه پرشین در روز چهارشنبه ۲۲ می از ساعت ۶/۵ تا ۷/۵ در سواس مسئولان ارشد دانشگاه طی سخنانی از اقدام با ارزش و فرهنگی جناب آقای مهندس علایی به مناسبت اهدای مجموعه نقشه های ایران به بخش فارسی دانشگاه سواس که در طول ۳۰ سال ایشان جمع آوری نمودند تجلیل به عمل خواهند آورد در این برنامه جناب آقای دکتر فرانسویس هربرت نیز از سخنرانان خواهد بود.

دانشکده مطالعات مشرق زمین و آفریقا یکی از شناخته شده ترین مراکز آموزش عالی دنیا برای آموزش و پژوهش در موضوعات مربوط به آفریقا و آسیا به ویژه خاورمیانه است. این دانشکده از نظر تعداد دانشجو یکی از دانشکده های کوچک دانشگاه لندن است، و در رده بندی دانشگاهی در بریتانیا رتبه بالایی دارد.

ادامه حاشیه های حراج کریستی!

علی پیل آرام: اثر ارائه شده از پدرم تقلبی بود ماجرای اثر تقلبی «فرامرز پیل آرام»، نقاش و خوشنویس معاصر ایرانی و از پیشگامان مکتب سقاخانه در حراج کریستی در آخرین روز فروردین ماه مطرح شد. زمانی که در این دوره از حراج که در دوی بی برگزار شده بود، قرار بود نقاشی «پیل آرام» با حداقل قیمت ۱۰۰ هزار دلار به حراج گذاشته شود که به دلیل تقلبی بودن اثر، این کار متوقف شد.

به نظر می رسد مجموعه داری که این اثر را به حراج کریستی ارائه کرده، تابلوی «پیل آرام» را از شاگرد او خریده. «علیرضا سمیع آذر»، مجموعه دار و مشاور ارشد و رایزن اصلی حراج کریستی در ایران در همان زمان در گفتگو با تهران امروز درباره این ماجرا گفته بود: مجموعه داری که این تابلو را ارائه کرده از کسانی که این اتهامات را به او وارد کرده بودند شکایت می کند. به گفته «سمیع آذر»، این اثر، اولین کار پیل آرام بود که پس از شش دوره به کریستی راه یافته و کسانی که ادعای اصلی نبودن کار پیل آرام را مطرح کردند، مطمئنا به دنبال لطمه زدن به هنر ایران بودند وگرنه می توانستند ادعا و مدارک خود را مبنی بر اصلی نبودن کار پیل آرام به صورت رسمی به موسسه کریستی ارائه کنند نه اینکه با اسام یا تلفن زدن، چنین جو بی شماری راه بیندازند. اما پسر مرحوم پیل آرام به تازگی در گفتگویی عنوان کرده که آن اثر، واقعا تقلبی بوده! همان زمان هم این سوال مطرح بود که چرا حراجی کریستی اثری تقلبی از یک هنرمند مشهور ایرانی را در کاتالوگ فروش خود

به جای اثر اصل معرفی کرده و جالب است که به خاطر اعتراض پسر پیل آرام، از گردونه حراج خارج شده. «علی پیل آرام» درباره تقلبی بودن این اثر می گوید: «عکس های اثر را که دیدم کمی شک کردم. آنها را با کارهای پدرم که در خانه داریم مقایسه کردم. این کار از نظر رنگ به هیچ وجه به کارهای پدرم نزدیک هم نیست. مهم ترین عنصر در این کارها امضاست. اصلا امضایی که در پایین این اثر است برعکس است و جای درستی نیز کشیده نشده. پدرم همیشه کارهایش را پایین دست راست تابلو امضا می کرد در حالی که این اثر امضایش در وسط کار است.» او بعد از اینکه تقلبی بودن را حدس می زد سریع دست به کار می شود و به مسئولان اطلاع می دهد: «از طریق پیامک و ایمیل خبرسانی کردم چون فرصت کم بود و کار آنچنانی از دستم بر نمی آمد. من به عنوان فرزند فرامرز پیل آرام بسیار متاثر شدم که قرار است اثری تقلبی از پدرم به فروش برسد و سر کسی کلاه گذاشته شود. اخلاقاً شرمسار خریدار آن می شدم. عکس کار را به چند نفر از نزدیکان پدرم نشان دادم که همگی متفق القول بودند که اثر تقلبی است. همه مهرهایی که پدرم با آنها کار می کرد نزد خانواده پیل آرام است و حتی یکی از آنها هم جایی نرفته است. من اثر را با مهرهای پدرم تطبیق دادم و تقلبی بودن آن برایم محرز شد.»

در واقع آن حلقه مفقوده ای که در رابطه با این اتفاق مطرح شده بود همین تقلبی بودن اثر است. که توسط پسر مرحوم پیل آرام کشف شده است. اما به نظر می رسد با این اتفاق هم به هنر ایران توهین شده و هم صلاحیت و نظارت حراج کریستی زیر سوال رفته است. این اتفاق در حالی می افتد که سال گذشته هم یک اثر تقلبی از «سهراب سپهری» به این حراج مشهور راه یافته بود.

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.



دهکده ما

شاید باورتان نشود!

احسان صادقیان

موسیقی اعتراضی ترین نوع هنر است. با تحرک فیزیکی و تحریک های روحی همراه است. به راحتی با هنر های دیگری مثل شعر، تئاتر، عکس و فیلم هم داستان می شود. تأثیر شگفت انگیز و اجتناب ناپذیری روی مخاطب دارد. شما ممکن است از دیدن یک تابلوی نقاشی یا یک عکس، رو بگردانید؛ یا از رفتن به سالن تئاتر یا سینما خودداری کنید ولی وقتی کسی شروع به نوازندگی می کند یا موسیقی ضبط شده ای را مجدداً پخش می کند و به هر حال امواج صوتی کوک شده و موزونی را در هوا می پراکند، به سختی می توانید از قرار گرفتن در معرض آن خودداری کنید. این خوی مهار ناپذیر موسیقی است. خصوصیتی که انسان اسیر را به سوی خود جلب می کند تا با استفاده اصوات روحیات خود را از مرزها و حصارها بگذراند.

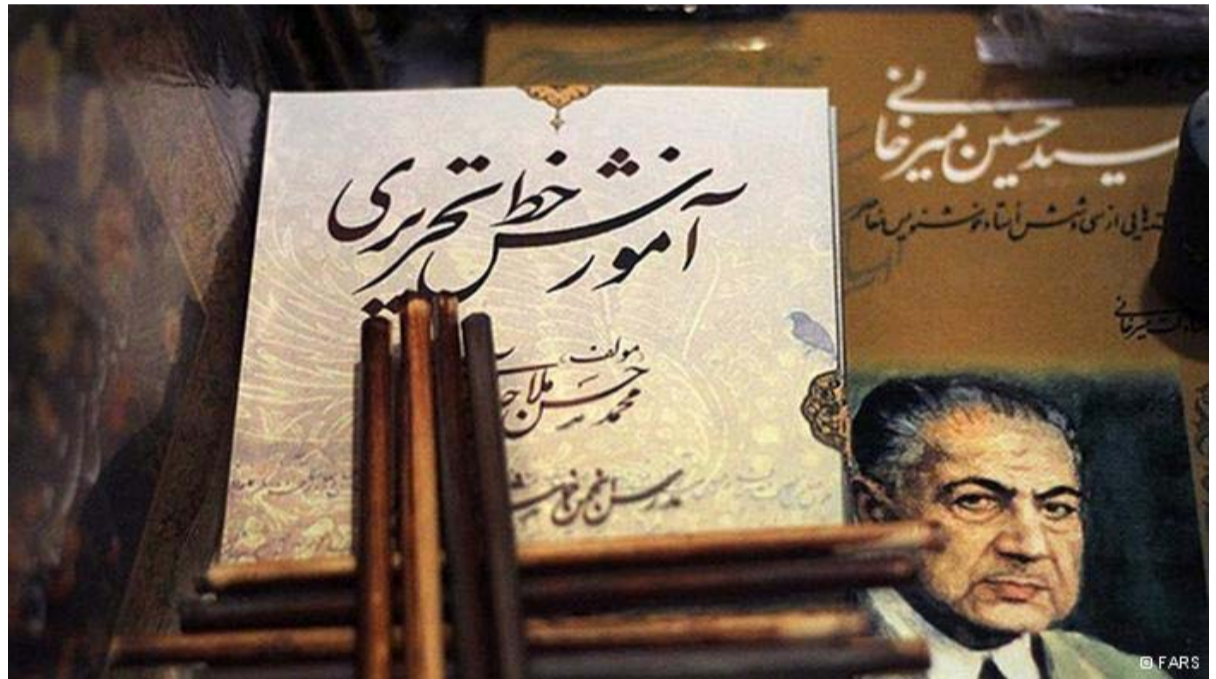
موسیقی، خصوصاً در قالب های مردمی اش همواره با جهت گیری اعتراض های افراد نسبت به جامعه، نسبت به سیستمی که کنترل و اداره کردن یا تغییر دادن آن از توان شان خارج بوده، متحول شده و این تحولات نهایتاً به ایجاد تغییراتی در جامعه نیز منجر شده است. صدا انرژي است. روحیات انسان نیز انرژي انباشته شده است که وقتی با مرکب اصوات هماهنگ در فضای جامعه به تاخت و تاز در می آید، دیگر اشخاص را به همراهی و هماهنگی وا می دارد. اما همین موسیقی در بافت صوتی خود ساختار دقیقی مثل یک شهر متمدن دارد: دقت، نظم، هماهنگی، زمان بندی، مدیریت، همکاری، حفظ آرامش در عین تحرک داشتن و به پیش رفتن، آزادی شخصی در عین مقید بودن به ضوابط اجتماعی و بالاخره رهبری کردن با تکیه بر قابلیت های اعضا و احترام به خواست و نظر آنها. در ساختار موسیقی تمام تنها و حتی سکوت محترم اند؛ نقش و اهمیت یکسانی دارند اگر چه ممکن است بعضی از آنها حضور پر رنگ تری در یک آهنگ داشته باشند. چیدمان تنها چه در کنار هم و چه به دنبال هم، ضوابط مشخصی دارد که بدون رعایت آن بافت موسیقی شکل نمی گیرد. زمان فرمانروایی است که به هر نت فرصت حضور و غیاب می دهد و ریتم را می آفریند. حتی وقتی به ظاهر یک ارکستر نگاه می کنید نمی توانید به یک نوازنده اهمیت بیشتری نسبت به نوازنده دیگر بدهید. هر نوازنده با اینکه باید نت مشخص و مخصوص به خود را اجرا کند ولی هماهنگی و همکاری او با دیگر نوازنده ها اجتناب ناپذیر است. و نهایتاً اجرای صحیح موسیقی است که هدف تمام گروه می باشد و لذت حاصل از رسیدن به آن تمام اعضای ارکستر را از تلاش شان خرسند می کند. بنابراین صفاتی مثل خودخواهی، خودنمایی و برتری چویی، روحیه همکاری و ریتم هماهنگی را بر هم می زند و نتیجتاً هدف مطلوب به دست نمی آید و سرخوردگی از این شکست برای همه اعضای ارکستر خواهد بود.

شاید باور نکنید ولی ترویج موسیقی می تواند بهترین شروع برای اعمال ریشه ای اصلاحات در جامعه باشد! اگر این حرف را در ابتدای مطلب آورده بودم، به ترویج هیپیگری در جامعه ای که وضعیت اقتصادی کمرشکنی است، آمار بیکاری بالاست، زمینه اشتغال زایی مهیا نیست، فساد اخلاقی و اجتماعی و اداری بیداد می کند و بحرانهای سیاسی داخلی و خارجی، کشور را به ورطه های خطرناکی کشانیده، متهم می شدم! اما واقعیت این است که تمامی این مشکلات از نداشتن خصوصیات که برای تولید و اجرای یک موسیقی خوب لازم است و در بالا برشمردم، نشأت می گیرد. این ویژگی ها چیزی نیست که با وضع و اعمال قانون در جامعه نهادینه شود بلکه از راه تعلیم و تربیت اشخاص در طول زمان به دست می آید. ولی باید در نظر داشت مردمی که از شدت فشارهای متعدد سر به طغیان گذاشته اند را چگونه می توان به یادگیری و به کارگیری ملزومات تمدن دعوت کرد؟ برای مردم معترض، سرکش بودن موسیقی جذاب است؛ انرژي شان را آزاد می کند و به آنها آرامش می دهد؛ و میل به لذت تولید و شنیدن موسیقی، آنها را مجبور می کند تا به پذیرش هماهنگی، همکاری، نظم، زمان بندی، قانون مداری و مدیریت تن در دهند. زمانی که فرد فرد جامعه با داشتن این ویژگیها رشد یابند، در هر شغل و نقشی که باشند، از دربان یک هتل گرفته تا رئیس جمهوری یک کشور، به رشد و ارتقاء جامعه نیز کمک خواهند کرد.

bow-wow صدایی است که انگلیسی زبانها از پارس کردن سگ می شنوند.

haw haw صدای سگ در گوش عربی زبانان و wang wang همان صدا در گوش چینی زبانان است. این نشانگر آن است که زبان حتی بر طور شنیدن ما نیز تأثیر می گذارد. فارسی زبان صدای سگ را به صورت هاپ هاپ می شنود. پس زبان بنیانی آن چنان عمیق در ذهن ما دارد که حتی صدایی که در همه حیوانات یکسان است، به گونه ای متفاوت به گوش ما می رسد. جهان انسان، با زبان معنا می شود.

ما با زبان می اندیشیم، یا شاید بهتر است بگوییم زبان ما را به اندیشیدن هدایت می کند و چنین چیزی خارج از حوزه زبان انسانی نیز وجود نخواهد داشت. ابراز احساسات مان، نامگذاری هایمان، نوشتاری که هم اکنون قلم مرا به چرخش وامی دارد همگی در قالب زبان جاری می شوند. برای درک این مساله بهتر است لحظه ای تصور کنیم که از عالم هستی خارج شده ایم و به آن می نگریم. آیا این خروج برای دیدن عالم امکان دارد؟ پاسخ قطعاً منفی است.



زبان نیز اینگونه است. ما نمی توانیم از زبان خارج شویم و به آن بنگریم و بررسی اش کنیم. این تفکر که می توان زبان را به شکلی ابژه وار (موضوع شناسایی) بررسی کرد، ریشه در تفکری اثباتی و تقلیل گرایانه دارد که هر پدیده ای را قابل بررسی تجربی می داند. حال آنکه زبان، کلیتی منسجم و امری ساختارمند است که شامل نوشتار، گفتار و حتی اشاره های بدن است (مثل سر تکان دادن به نشانه اعلام موافقت و ...). در این لحظه، حتی این نوشتار نیز در اشتباه است؛ چرا که این اجزا را جدا می کند. در حالی که در اصل اینها جزو نیستند که از هم جدا شوند. نوشتار و گفتار تنها عملکردی نمادگونه دارند. ما برای اینکه این مساله پیچیده را برای خواننده ملموس تر کنیم از اینگونه تعبیر استفاده می کنیم. هر زبانی جهان خودش را خلق می کند و جهان مختص به خود را دارد. نوشتار زبان فارسی نمی تواند از بنیانش جدا باشد. همانطور که اشاره کردیم این دو از یکدیگر جدا نیستند که بتوانیم این جراحی را روی آن انجام دهیم. بروز تفکر کارکردگرایانه و ذهنیت ابزاری مدرن در جامعه کنونی، باعث شده است کارکرد زبان مهم جلوه کند و بعد از مقایسه میان زبانها امتیازاتی به آنها داده شود. این همان تفکر ابزاری و تقلیل گرایانه است که زبان را خارج از ساخت فلسفی اش فهم کرده است. چنین فهمی از زبان به آن می ماند که روزی بخواهیم دیوان حافظ را بی توجه به نقش و نگارهای بصری زبان فارسی، از چپ به راست بخوانیم. آن روز دیگر نه حافظی خواهد بود و نه عشقی و ...

مدام مست می دارد نسیم جعد گیسویت
خرابم می کند هر دم فریب چشم جادویت

و نظرات خود به هفته نامه پرشین ارسال تا در بخش نظرات چاپ گردد.

همچنین می توانید نظراتتان را به آدرس الکترونیکی: info@persianweekly.co.uk ارسال نمایید. (لطفاً نام و نام شهر خود را در ابتدای پیام درج کنید). منتظر نظرات و تماسهای شما هستیم

پرسشی درباره امکان تغییر خط فارسی

جعد گیسو و چشم جادو

بهزاد رون

در حوزه آکادمیک و دانشگاهی کشور گاهی بحثهایی درباره تغییر خط فارسی مطرح می شود. تفکر «خط فارسی با قرن بیستم سازگاری ندارد» ترجمانی از این تفکر تغییر است. این تفکر بر این ادعا تأکید دارد که خط فارسی قادر به همراهی با تحول دنیای جدید نیست.

البته این نتیجه گیری تحت تأثیر مقایسه ای است که با زبان های دیگر

صورت می گیرد. معتقدن تا زمانی که خط نوشتار فارسی تغییر نکند اصلاح زبان فارسی نیز بی ثمر خواهد بود.

جنبش تغییر خط پیشینه ای طولانی دارد و پس از تغییر خط در ترکیه عصر آتاتورک به ایران هم سرایت کرد با وجود اینکه جنبش تغییر خط در ایران، حامیان نیرومندی هم داشت، ناکام ماند. فارغ از امکانها و امتناع های نظری و عملی تغییر خط فارسی و هر زبان دیگری، برای فهم بهتر موضوع لاجرم باید لایه های درونی تر زبان و نسبت اجزای گفتاری و نوشتاری آن را کاوید.

هدف این نوشته کوتاه این است که بدون ورود به حیطه ادیبان و زبان شناسان و صرفاً از منظر معناشناسی و نمادشناسی، پاره ای خصال فلسفی زبان را به صورت اجمالی بررسی و گره معرفتی انگاره تغییر خط را واگویی کند. این نوشته صرفاً طرحی اولیه برای ورود به بحث است و لاجرم از آن انتظار چیزی بیش از «طرح موضوع» نمی توان داشت.

زبان چیست؟ آیا زبان همان گفتار یا نوشتاری است که در زندگی هر روزمان از آن استفاده می کنیم؟ آیا زبان گفتن، از نوشتن جداست؟ به عبارتی دیگر می توان زبان نوشتار را تغییر داد بدون آنکه تغییری در سایر حوزه های زبانی صورت گیرد؟ به نظر می رسد زبان را نمی توان به این اجزا تقسیم کرد. زبان مفهومی فراتر از گفتار یا نوشتار دارد. زبان پدیده ای پیشینی بر ما است. به این معنا که زبان پیش از انسان در جهان وجود دارد. در این معنا دیگر زبان یادگرفتنی نیست بلکه با تولد ما یا حتی پیش از آن بر ما وارد می شود.

نظرات شما

هفته نامه پرشین می کوشد تا فراتر از حداقل وظیفه اش، که اطلاع رسانی است عمل کند. از این رو، شما شهروندان و هموطنان دور از ایران نیز می توانید با ارسال مطالب



هشدار جدی ولادیمیر پوتین به باراک اوباما

به بهانه سوریه با ما شوخی نکنید

مترجم: علی موسوی خلخالی

سرگئی لاوروف، وزیر امور خارجه روسیه هشدار داد که ایالات متحده امریکا نمی‌تواند استفاده سلاح شیمیایی در سوریه را بهانه کند و به فکر سناریوی جنگ نظامی در این کشور بیفتد.

تلاش برای ترور نخست وزیر سوریه از یک سو و حمله موشکی به هواپیمای مسافربری روسی از سوی دیگر باعث شدند تا تحولات سوریه رنگ و بوی تازه ای به خود بگیرند. سوء قصد به جان نخست وزیر از سوی مجامع بین المللی از جمله روسیه، ایران و

سناریوی عراق به بهانه سلاح های شیمیایی در سوریه تکرار شود. اظهاراتی که فوراً از سوی فرانسه و بریتانیا جدی تلقی شد و لوران فابیوس، وزیر امور خارجه فرانسه در چرخشی جدی در مواضع کشورش در قبال بحران سوریه و در مواضعی مغایر با مواضع اسرائیل اعلام کرد که انگلیس و فرانسه تنها اسنادی در اختیار دارند که نشان می دهد در سوریه سلاح شیمیایی استفاده شده است.

پیش از این اسرائیل مدعی شده بود که اسنادی در اختیار دارد که نشان می دهد حکومت سوریه اقدام به استفاده از سلاح شیمیایی کرده است. ظاهراً همین اسناد باعث شده است تا سازمان امنیت امریکا نیز ادعای احتمال استفاده از سلاح شیمیایی در سوریه را مطرح کند.

اما درباره تماس اوباما و پوتین، رسانه های روسیه اعلام کردند که دو طرف توافق کردند که بحران سوریه را از راه های دیپلماتیک حل و فصل کنند و به هیچ وجه به سمت گزینه نظامی نروند. با این حال اوباما تاکید کرد که از بابت استفاده سلاح های شیمیایی در سوریه نگران است و باید مشخص شود که این سلاح ها را چه کسی استفاده کرده است. اوباما همچنین به همتای روس خود وعده داد که قبل از نشست جی ۲۰ در پاییز آینده که قرار است در



پرواز جنگنده های اسرائیلی بر فراز کاخ اسد

در این میان روزنامه النهار نوشته است که قبل از حمله اسرائیل به منطقه ای در حومه دمشق که اسرائیل مدعی انتقال سلاح های شیمیایی از آن ناحیه شد، جنگنده های اسرائیلی بر فراز کاخ اسد نیز به پرواز در آمدند.

به گزارش روزنامه اسرائیلی معاریو، جنگنده های اسرائیلی قبل از حمله به این محل که دولت سوریه آن را آزمایشگاهی ساده توصیف کرد، اقدام به پرواز بر فراز کاخ اسد کردند و بر فراز ساختمان های امنیتی دیگر سوریه نیز پرواز کردند. تا کنون هیچ کدام از مقام های اسرائیلی و سوری اظهار نظری درباره این ادعای روزنامه اسرائیلی نکرده اند.

تقاضای روسیه از لبنان

از سوی دیگر میخائیل بوگدانوف، معاون وزیر امور خارجه روسیه در سفر خود به لبنان که نزدیک به چهار روز به طول انجامید و نزدیک به بیست دیدار رسمی با مقام های لبنانی انجام داد از مقام های لبنانی خواست که خود را درگیر جنگ سوریه نکنند و اجازه دهند که روسیه به نمایندگی از آنها در سوریه به نفع اسد بجنند. منابع خبری می گویند که روسیه به طور مرتب در حال ارسال سلاح به نظامیان اسد برای دفاع از حکومت سوریه است. بوگدانوف در این سفر به اطلاع لبنانی ها رسانده است که مسکو آتش جاری در سوریه را به گونه ای اداره می کند که در نهایت معاهده ژنو در دستور کار قرار بگیرد و بحران سوریه از طریق راه حل سیاسی پایان یابد.

وی همچنین تاکید کرده است که مسکو همچنان از اسد حمایت می کند و قصد ندارد پشتیبانی خود را از او قطع کند و تمامی تلاش خود را به کار می گیرد تا بحران سوریه از راه های دیپلماتیک حل و فصل شود. بوگدانوف تاکید کرده است که مسکو به هیچ وجه اجازه نمی دهد که در سوریه جنگ نظامی در بگیرد و در این رابطه هشدارهای لازم را به اردنی ها نیز داده است.

پیش از این در رسانه ها آمده بود که نیروهای امنیتی امریکایی، انگلیسی و فرانسوی در اردن در حال آموزش نیروهای مخالف اسد هستند و قصد دارند آنها را به سوریه برای جنگ با ارتش سوریه روانه کنند.

پترزبورگ برگزار شود، به روسیه بیاید تا بدین ترتیب نخستین دیدار آنها پس از آغاز به کار دولت جدید اوباما در مسکو رقم بخورد. دو طرف همچنین توافق کردند که تماس های خود را حفظ کنند و وزرای امور خارجه خود یعنی کری و لاوروف را موظف کنند که برای حل و فصل بحران سوریه دائماً در تماس باشند.

سوریه به نوسازی ناوگان دفاع هوایی خود پرداخته و در این رابطه از کمک های روسیه بهره کامل برده است.

این در حالی است که جان کری، وزیر امور خارجه امریکا در نیویورک با اخضر ابراهیمی، نماینده مشترک سازمان ملل و اتحادیه عرب پشت درهای بسته تشکیل جلسه داد و درباره بحران سوریه با وی به گفت و گو نشست. هنوز جزئیاتی از این مذاکرات به بیرون درز نکرده است.

سلاح های جدید سوریه

با جدی شدن احتمال مداخله نظامی در سوریه روزنامه وال اسریت ژورنال گزار داد که سوریه به نوسازی ناوگان دفاع هوایی خود پرداخته و در این رابطه از کمک های روسیه بهره کامل برده است. به نوشته این روزنامه تسلیحات جدید سوریه به این کشور کمک

سازمان ملل متحد محکوم شد تا مجدداً این فکر قوت بگیرد که مجامع بین المللی علاقه ای به ترور یا کنار رفتن مقام های ارشد سوری از راه های خشونت آمیز ندارند و بیشتر به فکر حل مسالمت آمیز بحران سوریه هستند.

به گزارش روزنامه النهار، چاپ لبنان، حادثه شلیک موشک به هواپیمای مسافربری روسی که حامل ۲۰۰ شهروند روسی بود و از مصر به سمت روسیه می رفت، باعث شد تا روسای جمهوری امریکا و روسیه تماس های فوری ای با یکدیگر بگیرند و هشدارها و نگرانی های لازم را به هم یادآور شوند. ولادیمیر پوتین در تماس با باراک اوباما گفت که مسکو تلاش برای سرنگونی هواپیمای مسافربری روسی را جدی می گیرد و همه تلاش خود را می کند تا تمامی ابعاد این اتفاق را دریابد.

به گفته خبرگزاری های روسیه سفارت این کشور در دمشق همه تلاش خود را به کار گرفته است تا جزئیات این حادثه را دریابد.

در همین رابطه سرگئی لاوروف، وزیر امور خارجه روسیه هشدار داد که ایالات متحده امریکا نمی تواند استفاده سلاح شیمیایی در سوریه را بهانه کند و به فکر سناریوی جنگ نظامی در این کشور بیفتد. وزیر امور خارجه روسیه تاکید کرد، اجازه نمی دهیم

اعلام رئیس جمهور جدید ایران، تحریم ها را لغو کند تا فضای دوستانه تری بین این کشورها که به دنبال مذاکره کارساز با تهران هستند، ایجاد شود.

نکته واضح این است که هیچ یک از کاندیداهای ریاست جمهوری نمی خواهند به عنوان چهره ای شناخته شوند که به تهدید ها و فشار غرب تن می دهد. حتی رفسنجانی به عنوان یکی از تندرو ترین چهره ها نیز پیام انتخاباتی خود را به طور تلویحی به غرب مخابره کرده است. آنچه که غرب باید انجام دهد درک حلقه سیاسی در ایران و دراز کردن دست دوستی به سوی رئیس جمهور بعدی است. تحریم ها را همیشه می توان دوباره برقرار کرد اما آنچه دشوار تر است کشیدن ترمز جنگ است.

رهبر ایران همواره بر ایستادگی در مقابل غرب و ادامه برنامه های هسته ای تاکید دارند. اکنون پر واضح است که تحریم ها و دیگر اهرم های فشار در تغییر رفتار ایران در مقوله هسته ای موثر نبوده و به احتمال بسیار زیاد پیروز انتخابات ۲۴ خرداد را نیز تحت تاثیر قرار نمی دهد. حتی این احتمال وجود دارد که با روی کار آمدن محمد قالیباف، شهردار تهران یا خاتمی یا رفسنجانی نیز جبهه ضد غربی تقویت شود.

در این شرایط گزینه واقعی برای قرار دادن راهی مقابل ایران این است که به نظر نرسد تهران تسلیم شده است. به این منظور غرب باید در فاصله زمانی حال حاضر تا انتخابات ریاست جمهوری و

ادامه از صفحه اول

ایران پس از انتخابات کدام سو میرود !?

تحقیقی که اخیراً در ایران انجام شده نشان می دهد در صورتی که محمد خاتمی یا هاشمی رفسنجانی وارد رقابت های انتخاباتی شوند، بیشترین شانس پیروزی را خواهند داشت. این دو رئیس جمهور سابق هنوز به صراحت اعلام نکرده اند که در انتخابات کاندید می شوند یا خیر. اما در نهایت تمامی کاندیداهای انتخابات ریاست جمهوری ایران گوش به فرمان رهبر ایران و سیاست های راهبردی ایشان خواهند بود.



آیا واشنگتن تجربه عراق را تکرار خواهد کرد؟

۴ بهانه برای حمله به سوریه

مترجم: سارا معصومی

ایالات متحده در روندی آرام اما ثابت خود را به سمت دخالت در جنگ داخلی در سوریه پیش می برد. هم اکنون نیز گزارش هایی در این خصوص که آمریکا فعال تر از قبل شبه نظامیان سوریه را به واسطه متحدان عرب خود مجهز می کند، به گوش می رسد. سازمان سیا نیز جنگجویهای سکولار

خواهد ماند.

این احتمال وجود دارد که گروه های شبه نظامی مختلف که این روزها علیه اسد می جنگند با سقوط وی حاضر به خلع سلاح و شرکت در ائتلافی برای شکل دادن دولتی توانمند در برقراری امنیت در سوریه باشند، اما این مساله نیز دورنمایی نه چندان واضح است. آنچه که واضح تر است این است که تسلیحاتی که امریکایی ها در حال انتقال آن به سوریه هستند مسیر را برای تبدیل شدن این کشور به کشوری شکست خورده هموارتر کرده است. در این شرایط نه تنها دست ایران برای حضور در سوریه بازتر خواهد شد که این کشور به تهدیدی برای امنیت ملی آمریکا هم تبدیل می شود. کشوری که به راحتی به بهشت القاعده در قلب خاورمیانه تبدیل خواهد شد.



که جهادی ها پشت سر شبه نظامیان تحت حمایت امریکا قرار گیرند تا آنکه کنترل مناطق بیشتری را به خود اختصاص دهند. با اینهمه این استدلال به برخی سوال های اساسی در این میان پاسخ نمی دهد. آیا ما مطمئن هستیم که افرادی که خوب می خوانیم بالواقع خوب هستند؟ اپوزیسیون می تواند برای برخورداری از حمایت غرب خود را به اصول غربی پایبند نشان دهد اما در شرایطی که جنگ قدرت آغاز شود، وفای به عهد آسان نخواهد بود.

مشکل دوم اینجاست که به محض ورود تسلیحات به سوریه، امریکا با ظرفیت صفر ممکن برای حصول اطمینان در خصوص مقصد نهایی آنها روبه رو خواهد شد. این تسلیحات قابل تعویض هستند. امکان دزدیده شدن آنها وجود دارد و این احتمال است که این تسلیحات در اختیار جهادیونی قرار گیرد که هدفی متغایر از امریکا در سوریه را دنبال می کنند. در بازار سیاه این تسلیحات القاعده نخستین مشتری خواهد بود.

۴. استفاده دولت از تسلیحات شیمیایی باراک اوباما پیش از این هشدار داده بود که استفاده از تسلیحات شیمیایی توسط دولت بشار اسد قاعده بازی را تغییر خواهد داد. امروز این ادعا مطرح است که امریکا از استفاده تسلیحات شیمیایی توسط دولت بشار اسد مطمئن است و اکنون باید به این پرسش پاسخ دهد که علم به این موضوع چه تغییری در رویکرد اوباما ایجاد کرده است؟ گفته می شود که دولت اوباما در قبال کشته شدن بیش از ۷۰ هزار نفر در سوریه سکوت اختیار کرده پس با این استناد حمله با گاز خردل چه تفاوتی در استراتژی آمریکا ایجاد خواهد کرد؟ علاوه بر این چه کاری از دست دولت اوباما برمی آید. جفری گلدبرگ در یادداشتی در بلومبرگ از اعزام نیروهای ویژه، اعلام منطقه پرواز ممنوع و تجهیز رسمی و علنی مخالفان سخن گفته است اما هیچ کدام از این راهکارها نمی تواند امنیت انبارهای تسلیحات

شیمیایی سوریه را تامین کند. خشم ناشی از علم به استفاده از تسلیحات شیمیایی در سوریه قابل درک است اما این مساله نباید چشم ما را به این حقیقت ببندد که بمباران مکرر سکونت بشار اسد نمی تواند ضامن روی کار آمدن دولتی باثبات برای تامین امنیت مردمی باشد که امروز دغدغه آنها را در سر داریم.

پایان بازی

محور چهاراستدلال ذکر شده این است که با رفتن بشار اسد، ماموریت آمریکا در سوریه هم تمام خواهد شد. اما حقیقت این است که وداع بشار با قدرت تنها آغاز رسالت امریکا خواهد بود. تمام اهداف مدنظر غرب در سوریه پس از بشار اسد زمانی محقق خواهد شد که کشوری سربرآورده از جنگ، بتواند خود را در مسیر اراده غرب جمع و جور کند. بسیاری از تحلیل گران ساعت ها وقت خود را هدر لابی برای تعیین رهبر می کنند اما هیچ کس به اصلی ترین پرسش ها در این خصوص پاسخی نمی دهد که: چه کسی امنیت سوریه پس از بشار را تامین خواهد کرد؟ چه کسی تامین مالی دولت پس از بشار را بر عهده خواهد داشت؟ چه ضمانتی وجود دارد که نقش ایران در سوریه پس از اسد پررنگ تر نباشد؟ چه کسی از اقلیت علوی در برابر شبه نظامیان حمایت خواهد کرد؟ سوال اینجاست که مدافعان دخالت نظامی امریکا در سوریه چه ظرفیتی را در واشنگتن برای بازگرداندن ثبات سیاسی و آرامش امنیتی به سوریه پس از بشار اسد دیده اند؟ در عراق امریکا جان هزاران نفر را به خطر انداخته و میلیاردها دلار هم خرج کرد، در افغانستان بیش از یک دهه برای فرایند دولت ملت سازی هزینه کرد و البته دستاورد خاصی نداشت. آیا ما ناگهان توانمند، ثروتمندتر و ثروتمندتر شده ایم و فکر می کنیم می توانیم بخت خود را برای سومین بار در خاورمیانه امتحان کنیم؟

منبع: RealClearWorld

دارالترجمه ساتراپ

با بیش از ۲۰ سال سابقه و کارمندان حرفه‌ای

عضو انجمن مترجمین رسمی بریتانیا

خدمات زیر را به هم میهنان ساکن اندلیس عرضه می‌کند:

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

کلیه ترجمه‌ها در اسرع وقت تهیه و همراه با سرنامه تاییدی

و مهر رسمی دارالترجمه برای عرضه به مراکز دولتی

و حقوقی تقدیم شما می‌شود.

Satrap Translations Ltd.

Chiswick 500, Chiswick High Road, London W4 5RL

Tel: 020 8748 9397

Email: satrap@btconnect.com

نزدیکترین ایستگاه آندرگراند Ravenscourt Park - District Line

خواهشمند است پیش از مراجعه با ما تماس تلفنی بگیرید.

۲. آمریکا رسالتی اخلاقی برای پایان دادن به این خونریزی دارد.

علاوه بر نقدهایی که بر استراتژی سیاسی امریکا در سوریه وارد می شود، بسیاری بی تفاوتی واشنگتن به کشتار شهروندان غیرنظامی در این کشور را هم غیراخلاقی می دانند. هیچ کس نمی تواند کتمان کند که جنگ در سوریه به مرحله مخوفی رسیده و البته کمک های دارویی امریکا به آوارگان هم در حجم مناسب رخ داده است. اما این ادعا که مجهز کردن شبه نظامیان سوریه دردی از درهای قربانیان غیرنظامی را دوا خواهد کرد، چندان مستدل نیست. ابتدا تصور کنید که مجهز کردن شبه نظامیان به کاهش حجم خشونت بینجامد. شاید این فرضیه درست باشد و شاید هم خیر! این استراتژی می تواند به افزایش خونریزی ها بدون بالابردن دست شبه نظامیان در برابر اسد منتهی شود. علاوه بر این، جنگ داخلی در سوریه که به بی ثباتی مطلق و آنارسیست در این کشور منتهی شود، نمی تواند دربرگیرنده نتیجه ای اخلاقی باشد. مشکل دوم در ذات اختیاری بودن این التزام است. اگر تسلیحات به بهانه رسالت اخلاقی به سوریه منتقل شود؛ دامنه این رسالت تا کجا گسترده خواهد شد؟ اگر انتقال اسلحه به توقف حمام خون منتهی نشود، آیا واشنگتن نباید منطقه پرواز ممنوع اعلام کرده و یا نیروهای خود را برای نجات جان شهروندان غیرنظامی اعزام کند؟ توجیه حمله نظامی به نام رسالت اخلاقی در برگیرنده تعهد جدی تری است که امریکا از عهد آن برنمی آید.

۳. ما به برد مردان خوب داستان نیاز داریم. از دولت باراک اوباما خواسته شده است که با تجهیز شبه نظامیانی که کمتر بد هستند، به بالارفتن دست آنها در نبرد سوریه کمک کند. رقابتی در سوریه میان نیروهای میانه رو و القاعده در جریان است. این را رابرت فورد سفیر امریکا در سوریه در دیدار با اعضای کمیته سیاست خارجی سنا گفته و تاکید کرد که: مهم است که ما وزن خود را به این داستان تزریق کنیم. پشت این فرضیه منطقی جدی و سخت نهفته است: اگر قرار است سوریه به کشوری شکست خورده بدل شود بهتر است

را در اردن آموزش داده و راهی سوریه می کند. در حال حاضر بحثی چهارماده ای وجود دارد که بسیاری از تحلیل گران با استناد به آن ادعا می کنند که آمریکا به زودی به مداخله نظامی در سوریه روی خواهد آورد:

۱. این جنگ در راستای تامین منافع ملی امریکا است.

بحث تحت عنوان بالا اینگونه آغاز می شود (که البته برداشت شده از نوشتار سناتور جان مک کین جمهوری خواه در نیورپابلیک است): دولت در سوریه اصلی ترین متحد و تابع سیاست های ایران در قلب جهان عرب است. این کشور از گروه های فلسطینی که امریکایی ها آنها را تروریست می خوانند حمایت کرده و در قاچاق انواع اسلحه دست دارد که بهترین نمونه آن انتقال سلاح های سنگین و متعدد به حزب الله لبنان است! این کشور همچنان خصم قسم خورده امریکا اسرائیل به حساب می آید.

با براندازی حاکمیت بشار اسد، معادله بالا نیز کاملاً بر هم خواهد خورد. ایران متحد خود را از دست می دهد، اسرائیل دیگر دشمنی نخواهد داشت و حزب الله نیز همراه هم مرز خود را برای همیشه باید فراموش کند. با این منطق براندازی بشار در راستای تامین منافع ایالات متحده است.

اما بحث اینجاست که معادله جدید در شرایطی به نفع امریکا تمام خواهد شد که پس از سقوط بشار اسد، سوریه بتواند ساختار سیاسی و امنیتی خود را جمع و جور کند. دولتی امن روی کار بیاید که به تهران نه گفته و همزمان از به قدرت رسیدن القاعده در این کشور هم جلوگیری شود. در این زمان ظاهراً بستر تحقق چنین رویایی فراهم نشده است. هیچ نیروی صلح بین المللی حتی صلح بان های منطقه ای خود را برای ورود به سوریه در صورت سقوط حاکمیت بشار اسد مهیا نکرده اند. همانگونه که امریکا در عراق آموخت برای ممانعت از به راه افتادن جنگ داخلی در یک کشور به حداقل ۱۰۰ هزار نیرو نیاز است حتی در اینصورت باز هم خشونت و بی نظمی همچنان فاکتوری بالقوه باقی

آیا اقتصاد جهان منسجم خواهد بود؟

نویسنده: لاورنس اچ. سامرز، وزیر خزانه‌داری اسبق آمریکا
مترجم: شادی آذری

امسال با خوش‌بینی محتاطانه‌ای در مورد اقتصاد جهانی آغاز شد. اروپا از خطر فروپاشی دور شد. ایالات متحده در پرتگاه مالی نیفتاد. ژاپن در حال حرکت به سوی تغییر استراتژی اقتصادی خویش است و به نظر می‌رسد اقتصاد چین دوباره به مسیر درست بازگشته است.

علاوه بر این، شاخص‌های بازار مالی آمریکا به سطح دوران پیش از بحران بازگشته‌اند و پیش‌بینی می‌شود که نوسانات در پایین‌ترین حد چند سال گذشته قرار خواهد داشت. موسسات مالی عمده تا حدود زیادی بهتر از گذشته سرمایه‌گذاری شده‌اند. ترانزنامه‌ها بهبود یافته‌اند و بسیاری از فعالان اقتصادی در نقدینگی غوطه‌ورند. گرچه سال ۲۰۱۳ سالی فوق‌العاده نخواهد بود؛ اما بی‌شک به عنوان نخستین سال دوران پس از بحران تلقی خواهد شد.

بی‌شک فضای سیاسی تقریباً در همه جا چالش‌برانگیز است. ایالات متحده تا پیش از پایان ماه مارس با مشکلات مالی جدیدی روبه‌رو خواهد بود- فقدان اقتدار قانونی برای پرداخت بدهی‌ها، فقدان بودجه عملی برای دولت فدرال و تبعات ترسناک توقیف دارایی‌ها. انتخاباتی حساس هم در ایتالیا و آلمان در پیش است. دولت جدید چین در شرایطی به قدرت می‌رسد که سطح بالایی از نگرانی در زمینه فساد و ثروت‌اندوزی نامناسب مقامات دولتی وجود دارد و مشخص نیست که سیاست‌های گسسته ژاپن اجازه خواهد داد که طی سال‌های آینده شاهد حکومتی باثبات در این کشور باشیم یا نه؟

اما چرخه‌ای وجود دارد که بر اساس آن اصلاحات اقتصادی، منجر به اتخاذ سیاست‌هایی می‌شود که کمتر نابهنجار است و به نوبه خود موجب کاهش تردیدها و رونق بیشتر احیای اقتصادی می‌شود. تاکنون دست کم بیشترین نگرانی‌ها در مورد تبعات سیاسی معکوسی بوده است که عملکرد ضعیف اقتصادی بر جای می‌گذاشته است، حتی در یونان. بنابراین چنین تصور می‌شود که اگر هیچ اتفاق وحشتناک دیگری رخ ندهد، سیاست خواهد توانست وضعیت بهبود اقتصادی جهان را معکوس کند.

متأسفانه اما ممکن است دیگر اتفاقات بد بسیاری رخ دهد. به طور مشخص، در شرایطی که هر یک از مناطق اقتصادی عمده جهان استراتژی معقولی برای رشد در اختیار دارند، اما این استراتژی‌ها با همدیگر متحد نیستند. تنها موضوعی که اقتصاددانان همه بر آن توافق نظر دارند، این است که مجموع همه ترانزهای تجاری باید مساوی صفر باشد و هر ذره از رشد صادرات محور که کشورها از آن بهره می‌برند باید جایی در سیستم جبران شود، آن هم توسط رشد تولید که از کمبود تقاضا رنج می‌برد. بنابراین هم‌اکنون چالش عمده این است که به نظر می‌رسد در سرتاسر جهان برنامه‌ریزی بیشتری برای رشد اقتصادی صادرات محور انجام می‌شود تا پذیرش کاهش رقابتی بودن و افزایش واردات. در ابتدای سال ۲۰۱۰، باراک اوباما، رئیس‌جمهوری ایالات متحده، هدف بزرگ دوبرابر کردن صادرات آمریکا تا پایان سال ۲۰۱۶ را تعیین نمود. اکنون که بیش از نیمی از آن فرصت پنج ساله گذشته است، ایالات متحده تا حدود زیادی در مسیر نایل آمدن به آن هدف قرار دارد و این نشان می‌دهد که رشد صادرات نسبت به رشد واردات یا رشد اقتصاد جهانی پیش است. در اروپا، تنها راهی که کشورهای گرفتار در بحران مالی می‌توانند بدهی خود را کاهش دهند، دستیابی به مازاد تجاری است. در شرایطی که آلمان به پذیرش کاهش رقابت‌پذیری‌اش علاقه‌ای نشان نمی‌دهد و مدام از بانک مرکزی اروپا نشانه‌ای دریافت می‌شود مبنی بر اینکه سیاست پولی موجود مناسب است، به نظر می‌رسد که تنها هدف معقول، رشد اقتصادی صادرات محور است.

در آسیا، دولت جدید شینزو آبه، نخست‌وزیر ژاپن، ارزش یوان را کاهش داده است و وضعیت صادرات را با تسهیل پولی به حال شناور در آورده است. آمار جدید چین هم از رشد صادرات بسیار بیشتر از انتظار حکایت دارد.

پس همه آن صادرات بیشتری که مورد نیاز است از کجا خواهد آمد؟ شاید قیمت‌های پایین‌تر کالاها فضایی را ایجاد کند که وضعیت تجاری به سمت مازاد تجاری پایین‌تر سوق یابد؛ اما کاهش قیمت کالاها در اقتصاد جهانی فعلی که به شدت متغیر است، از الگوهای پیشین پیروی نمی‌کند.

شاید اقتصادهای نوظهور با اصلاح شرایط بتوانند جریان‌های بیشتر سرمایه‌ی را جذب کنند و کسری تجاری بیشتر را جبران کنند چون کالاهای سرمایه‌ای به صورت مستقیم یا غیرمستقیم خریداری می‌شوند. اما آیا این کافی خواهد بود تا همه آنچه را که در اقتصادهای بزرگ‌تر در جریان است، جبران کند؟ کاملاً محتمل است که برخی از پیشگامان صادرات دچار یاس شوند؛ چون افزایش رقابت‌پذیری آنان طبق برنامه پیش نخواهد رفت.

به همین دلیل است که نظرات روشن در رابطه با تبعات ریاضت اقتصادی که مبتنی بر تجربه تاریخی هستند درست از کار در نمی‌آیند. شاید یک کشور یا منطقه انتظار آن را داشته باشد که در یک اقتصاد جهانی رو به رشد، کاهش نرخ بهره‌اش می‌تواند منجر به کاهش ارزش پول و بهبود وضعیت تجاری‌اش شود؛ اما اغلب اقتصادهای عمده جهان نمی‌توانند چنین چیزی را در یک اقتصاد جهانی پر فراز و فرود انتظار داشته باشند.

ریاضت اقتصادی هر کشور هزینه‌هایی خارجی را بر محصولات سایر کشورها تحمیل می‌کند؛ چون تقاضا کاهش می‌یابد. بنابراین وظیفه سیاست‌گذاران واضح است. بیش از هر زمان دیگری اجتناب از ریاضت بیش از حد برای موفقیت اقتصاد جهانی حیاتی است. دغدغه اصلی گروه بیست و صندوق بین‌المللی پول در سال ۲۰۱۳ این باید باشد که اطمینان حاصل کنند استراتژی‌های ملی تنها فواید داخلی ندارند، بلکه در سطح جهانی نیز انسجام دارند. در غیر این صورت معادله رشد جهانی شکل نخواهد گرفت.

رسوبات نفت و گاز رُسی را توضیح می‌دهد. اکراین خود به تنهایی دارای سومین ذخایر بزرگ اروپا است. لهستان، فرانسه، چین، اندونزی، استرالیا، آفریقای جنوبی، آرژانتین و مکزیک نیز در زمره سایر کشورهای دارنده رسوبات نفت و گاز رُسی به شمار می‌روند.

همه این داده‌ها توجه «آنتونیو دی آگیوار پتریوتا» وزیر خارجه برزیل را جلب کرده است. در میزگردی با نام «برآمدن قدرت‌ها



و حاکمیت جهانی» پتریوتا با اشاره به بحث انرژی اظهار کرد که قدرت‌های در حال ظهور باید به یاد داشته باشند که «قدرت‌های تثبیت شده، قدرت‌های فرونشسته نیستند.»

در طرف اروپا نیز افق روشن‌تر به نظر می‌رسد. در میزگرد افتتاحیه درباره «بحران یورو و آینده اتحادیه اروپا» خوش بینی محتاطانه غالب شد. هیچ کس فکر نکرد که مشکلات اتحادیه اروپا رفع می‌شوند، حتی هیچ کس فکر نکرد که منطقه یورو در حال فروپاشیدن است. هم‌زمان، «ولفگانگ شویبله» وزیر دارایی آلمان روشن کرد که آلمان به بازبینی مشکلات منطقه یورو رای می‌دهد. در این میان، حتی یک اقتصاددان برجسته که اغلب فروپاشی منطقه یورو را پیش‌بینی کرده است، از این کار عدول کرد.

جدا از گزارش‌های مرتبط با صعود دوباره آمریکا (با وجود پریشانی‌های مالی) و تثبیت اروپا (بر خلاف مشکل ارز مشترک) جو بایدن در این کنفرانس طی سخنانی از اطمینان بخشی زبانی که معمولاً سیاست‌گذاران ایالات متحده در پایتخت‌های اروپایی ارائه می‌کنند، فراتر رفت. بایدن به حضار گفت که او و باراک اوباما رئیس‌جمهور آمریکا معتقدند که «اروپا اساس تعاملات ما با سایر بخش‌های جهان است» و «کاتالیزوری برای همکاری‌های جهانی ما است»

بایدن خاطر نشان کرد که «اروپا بزرگ‌ترین شریک تجاری آمریکا است» او همچنین آمارهایی که نشان‌دهنده تمرکز حکومت اوباما روی آسیا است و اغلب فراموش می‌شوند، را یاد آوری کرد: بیش از ۶۰۰ میلیارد دلار در تجارت سالانه که میلیون‌ها فرصت شغلی را در قاره آسیا و در آمریکا ایجاد و حفظ می‌کند در همین حال، بایدن فراتر رفت و پیشنهاد یک «توافقنامه جامع سرمایه‌گذاری و تجارت فراتلانتیک» را مطرح کرد؛ یک هفته بعد، باراک اوباما در سخنرانی سالانه خود راه‌اندازی مذاکراتی برای چنین توافقنامه‌ای را اعلام کرد.

بایدن همچنین اعلام کرد که «اروپا شریک دائمی آمریکا باقی خواهد ماند. و اگر شما برخی گستاخی‌ها را ببخشید، من معتقدم ما شریک دائمی شما باقی خواهیم ماند.» این عبارات قوی حاکی از حساسیتی تازه در واشنگتن است. همان‌طور که هیلاری کلینتون وزیر خارجه پیشین آمریکا در یکی از آخرین سخنرانی‌های سیاست خارجی خود اعلام کرد، ایالات متحده نه تنها برای چرخش از اروپا به سوی آسیا برنامه‌ریزی نمی‌کند، بلکه برای چرخش همگام با اروپا به سوی آسیا تلاش می‌کند.

دارایی‌های غرب با کندی و در عین حال با قدرت در حال افزایش است. اروپا و آمریکا با هم بیش از ۵۰ درصد از تولید ناخالص جهان را شکل می‌دهند، بزرگ‌ترین نیروی نظامی جهان را دارند و نسبت درحال رشدی از ذخایر انرژی جهان را کنترل می‌کنند. آنها همچنین ظرفیت دیپلماتیک مستحکمی دارند و جامعه صلح‌آمیز کشورهای دموکراتیک را نمایندگی می‌کنند. تصور کنید که این جامعه تا سواحل شرقی آمریکای لاتین و سواحل غربی آفریقا گسترش یابد. با وجود این همه نشانه، قرن، قرن آتلانتیک خواهد بود.

قرن فرا آتلانتیک

نویسنده: آن‌ماری اسلاتر
مترجم: مجید اعزازی

شرایط اقتصادی ایالات متحده در حال بهبود است؛ اروپا در حال تثبیت؛ در عین حال، هر دو در حال نزدیک‌تر شدن به هم هستند. این موضوع پیام عمده نشست اخیر کنفرانس سالانه امنیتی مونیخ بود. همایش مقتدرانه وزیران دفاع، وزیران خارجه، مقام‌های ارشد نظامی، نمایندگان پارلمانی، روزنامه‌نگاران و کارشناسان امنیت ملی.

شرکت‌کنندگان در این کنفرانس عمدتاً اهل اروپا و ایالات متحده هستند. به طور حتم، این کنفرانس سالانه که برگزاری آن از سال ۱۹۶۳ آغاز شد، کلاً روی اعضای ناتو متمرکز شده بود. با این حال، امسال مقام‌های ارشد دولتی برزیل، چین، هند، نیجریه، سنگاپور، قطر و عربستان سعودی نیز به این کنفرانس پیوستند. جان مک کین سناتور آمریکا و کاندیدای ریاست جمهوری این کشور در سال ۲۰۰۸ همواره ریاست یک هیات نمایندگی بزرگ را در کنفرانس مونیخ بر عهده دارد. دولت ایالات متحده همچنین معمولاً وزیر دفاع یا وزیر خارجه را برای ایراد یک سخنرانی تشریفاتی با هدف قوت قلب دادن به اروپایی‌ها نسبت به استحکام پیمان آتلانتیک اعزام می‌کند. امسال اما جو بایدن معاون رئیس‌جمهور این سخنرانی تشریفاتی را انجام داد.

در کنفرانس امسال میزگردی درباره موضوعی غیرمعمول نیز برگزار شد. «ثروت بادآورده نفت و گاز آمریکا: تغییر ژئوپلیتیک انرژی.» کارلوس پاسکال سفیر ویژه ایالات متحده و هماهنگ‌کننده امور انرژی بین‌المللی این کشور افزایش ۲۵ درصدی تولید گاز طبیعی را «انقلاب انرژی ایالات متحده» توصیف می‌کند. افزایشی که احتمالاً قیمت‌های گاز ایالات متحده را کاهش می‌دهد و موجب تولید نفت کافی و کاهش واردات نفت از ۶۰ درصد به ۴۰ درصد مصرف می‌شود.

پاسکال پیش‌بینی کرد که ایالات متحده خواهد توانست همه نیازهای انرژی خود را تا سال ۲۰۲۰ از داخل کشور تامین کند. آژانس اطلاعات آلمان به تازگی تحقیق محرمانه‌ای را انجام داده است که این احتمال را که ایالات متحده بتواند تا سال ۲۰۲۰ به صادرکننده نفت‌وگاز تبدیل شود، افزایش می‌دهد. این در حالی است که آمریکا در حال حاضر به عنوان بزرگ‌ترین واردکننده انرژی جهان شناخته می‌شود. احتمالاً از سال ۲۰۲۰ افتخار بزرگ‌ترین واردکننده انرژی احتمالاً به چین منتقل خواهد شد که به شدت به نفت خاورمیانه وابسته می‌شود. نسبت بالای استفاده از گاز به عنوان پاداشی مضاعف آلودگی‌های کربنی ایالات متحده را به سطوح سال ۱۹۹۲ کاهش داده است.

پاسکال پیش‌بینی کرد که ایالات متحده خواهد توانست همه نیازهای انرژی خود را تا سال ۲۰۲۰ از داخل کشور تامین کند. آژانس اطلاعات آلمان به تازگی تحقیق محرمانه‌ای را انجام داده است که این احتمال را که ایالات متحده بتواند تا سال ۲۰۲۰ به صادرکننده نفت‌وگاز تبدیل شود، افزایش می‌دهد. این در حالی است که آمریکا در حال حاضر به عنوان بزرگ‌ت

احساس سرنوشت خوب ایالات متحده- عبارتی که به ندرت در جهان امروز شنیده می‌شود- با توضیح پاسکال درباره اینکه قیمت‌های پایین‌تر انرژی چگونه به نفع بخش تولید ایالات متحده، اثر مثبت گسترده‌ای روی رقابت‌پذیری اقتصاد آمریکا دارد، افزایش یافته است. در نتیجه، ذخایر انرژی این کشور نیز به مرکز جذب سرمایه‌گذاری‌ها تبدیل شده است. فیلیپ روسلر، وزیر اقتصاد و تکنولوژی آلمان گفته است که بسیاری از شرکت‌های آلمانی هم اینک به دلیل قیمت‌های پایین انرژی در حال استقرار دوباره در ایالات متحده هستند.

هیات مشاوران از افزایش اهمیت گاز طبیعی مایع گزارش می‌دهند که ابعاد ژئوپلیتیکی بزرگ دارد. به طور خلاصه، اگر گاز به شکل مایع صادر شود، قابل تعویض است. به عبارت دیگر، اگر روسیه بنا به دلایل سیاسی جریان گاز به اوکراین را محدود کند، سایر کشورهای اروپا از محل سایر منابع، گاز خواهند داشت؛ در واقع منابع دیگر می‌توانند گاز خود را به اوکراین بفروشند و آن را از طریق دریای بالتیک صادر کنند. جورما الیلا، رئیس شرکت Royal Dutch Shell نقشه جهانی



خدمات ارزی

راوندی

HMRC & FSA Registered

Ravandi Trading Limited

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

jgravandi@gmail.com

Tel: 020 7499 5455

Fax: 020 7629 2974

دفتر دبی: Tel: (9714) 227 2765

Fax: (9714) 227 7920

آخرین نرخ‌های ارز بانک مرکزی

ترج ارز	نرخ	تغییر
USD	دلار آمریکا	۱۲.۲۶۰
GBP	پوند انگلیس	۱۹.۰۴۷
CHF	فرانک سوئیس	۱۲.۱۸۲
SEK	کرون سوئد	۱.۸۹۱
NOK	کرون نروژ	۲.۱۲۵
DKK	کرون دانمارک	۲.۱۶۵
INR	روپیه هند	۲۲۹
AED	درهم امارات متحده عربی	۲.۳۳۷
KWD	دینار کویت	۴۲.۰۵۲
JPY 100	یکصد یین ژاپن	۱۲.۵۶۸
HKD	دلار هنگ کنگ	۱.۵۸۰
OMR	ریال عمان	۳۱.۸۲۹
CAD	دلار کانادا	۱۲.۱۶۹
ZAR	راند آفریقای جنوبی	۱.۳۶۶
TRY	لیر ترکیه	۶.۸۳۷
RUB	روبل روسیه	۳۹۶
QAR	ریال قطر	۲.۳۶۷
IQD 100	یکصد دینار عراق	۱.۰۵۷
AUD	دلار استرالیا	۱۲.۷۱۳
SAR	ریال سعودی	۲.۲۶۹
BHD	دینار بحرین	۲۲.۵۰۳
SGD	دلار سنگاپور	۹.۹۴۹
AMD 100	یکصد درام ارمنستان	۲.۹۸۰
CNY	یوان چین	۱.۹۸۸
THB 100	یکصد بات تایلند	۴۱.۸۶۹
MYR	رینگیت مالزی	۴.۰۲۹
KRW 1000	یک هزار وون کره جنوبی	۱۱.۱۲۷
EUR	یورو	۱۶.۱۴۰
AFN	افغانی افغانستان	۲۳۱
AZN	منات آذربایجان	۱۵.۶۲۰
BYR 1000	یک هزار روبل بلاروس	۱.۴۲۲

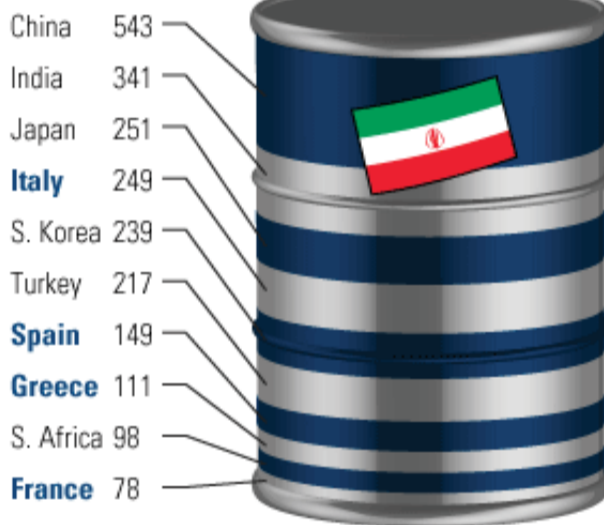
که برخی آمار غیر رسمی آن را بالای ۸۰ درصد محاسبه می‌کند. همچنین هر دلار آمریکا که تا چندی پیش در بازار ایران هزار و ۷۰ تومان معامله می‌شد، اکنون ۳ هزار و ۵۰۰ تومان معامله می‌شود. نکته قابل توجه این است که در آمد نفتی ایران در سال ۲۰۱۲ در حالی کاهش یافته که بهای هر بشکه نفت در سال گذشته ۱۰۹ دلار و ۴۵ سنت بود. اما قیمت هر بشکه نفت در سال ۲۰۰۹، حدود ۵۳ دلار محاسبه می‌شد.

به گزارش نشنال، به این ترتیب می‌توان گفت که حتی با کاهش صادرات نفتی ایران، جمهوری اسلامی از بهای بالای نفت نفع برده است. در سال ۱۹۹۹ که بهای جهانی نفت سقوط کرد، ایران تنها ۲۵۰ دلار برای هر نفر از راه صادرات نفت به دست می‌آورد. این رقم در سال ۲۰۱۲ به ۸۷۵ دلار رسید. در سال ۲۰۱۱ نیز درآمد نفتی ایران ۹۵ میلیارد دلار بود که بیشترین درآمد نفتی ایران از سال ۱۹۷۴ بود. اما این افزایش درآمد نفتی با ولخرجی و برخی اعانه‌های دولتی همراه بوده است. در این بین ارزش ریال نیز به طور بی‌سابقه‌ای کاهش یافته اما همچنان شرایط اقتصادی ایران با بحران اقتصادی حاد، در به نا، قابل مقایسه نیست. هم‌اکنون وضعیت اقتصادی، ادان.

Iran Oil Exports

Top 10 Iranian Oil Importers

(Thousand barrels/day, Q2 '11 Data)



*E.U. Member States

در مقایسه با عراق پس از حمله به کویت در سال ۱۹۹۰ و اعمال تحریم‌های اقتصادی، بهتر است. هرچند تحریم‌هایی که هم‌اکنون علیه ایران اعمال می‌شوند، بسیار سنگین هستند اما کشورهایی مانند چین همچنان راهی برای گریز از تحریم‌ها به شمار می‌روند. مقامات پکن قصد ندارند به سادگی از موقعیت‌های ممتازی که جمهوری اسلامی برای آنها فراهم می‌کند و نفت با قیمت تخفیف داده شده، چشم‌پوشی کنند. شاید از نظر دیپلمات‌های غربی تحریم، تنها گزینه در فهرست کوتاهی از گزینه‌های غیر دلچسب باشد. اما آنها باید بدانند که تحریم‌ها احتمالاً انگیزه تهران برای مذاکره را تقویت می‌کند اما به فروپاشی سریع اقتصاد ایران یا دست‌کشیدن از برنامه‌های هسته‌ای، منتهی نخواهد شد.

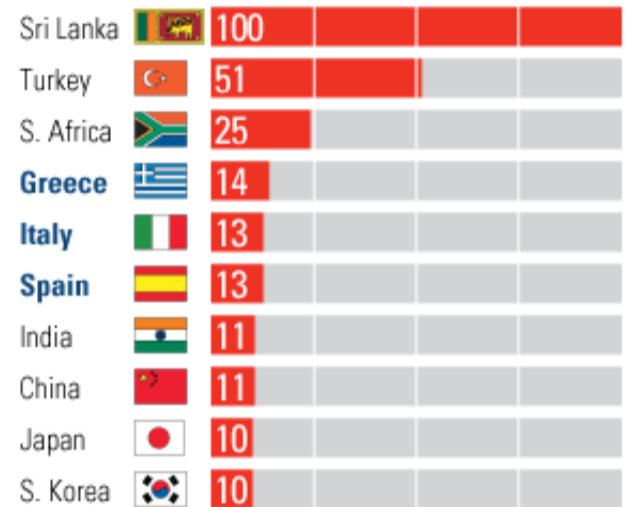
کاهش صادرات در مقابل افزایش درآمد نفتی

تازه‌ترین گزارش‌ها حاکی از آن است که تحریم‌های جهانی، صادرات نفت ایران را در سال ۲۰۱۲، حدود ۳۹ درصد کاهش داده و به یک و نیم میلیون بشکه در روز رسانده است که پایین‌ترین میزان صادرات در ۲۶ سال گذشته یعنی از زمان جنگ ایران و عراق در سال ۱۹۸۶، به شمار می‌رود.

به گزارش اداره اطلاعات انرژی آمریکا، تحریم‌ها همچنین درآمد نفتی ایران در سال ۲۰۱۲ را در مقایسه با سال قبل از آن ۲۷.۴ درصد کاهش داده و به ۶۹ میلیارد دلار رسانده است. این کمترین درآمد نفتی ایران از سال ۲۰۰۹ است که قیمت نفت ۵۶ درصد کمتر از متوسط قیمت در سال ۲۰۱۲ بود.

Iran as a Percentage of Total Crude Imported

(January-June 2011)



Source: Reuters, U.S. EIA, IEA

صادرات نفتی، ۸۰ درصد کل صادرات ایران را شامل می‌شود که به گزارش اداره اطلاعات انرژی آمریکا ۵۰ تا ۶۰ درصد درآمد دولت را تشکیل می‌دهد. اما تحریم‌ها موجب شده‌اند که سرمایه‌گذاری‌ها در بخش نفت و گاز ایران به شدت کاهش یافته بسیاری از پروژه‌های جدید از سوی شرکت‌های خارجی لغو شوند. حتی تحریم‌ها پروژه‌های جاری در ایران را نیز تحت تاثیر قرار داده‌اند.

به گزارش وال استریت ژورنال، ایران که زمانی دومین تولیدکننده بزرگ نفت در کارتل نفتی اوپک به شمار می‌رفت، اکنون پس از عربستان و عراق در جایگاه سوم ایستاده و در ماه مارس و آوریل روزانه ۲ میلیون و ۸۰۰ هزار بشکه نفت تولید کرده که در مقایسه با مدت مشابه در سال قبل ۵۰۰ هزار بشکه کاهش یافته است. از سوی دیگر نرخ رسمی تورم در سال گذشته میلادی، ۳۰ درصد اعلام شد.

برنامه‌های اقتصادی نخست‌وزیر جدید ایتالیا

انریکو لتا، نخست‌وزیر ایتالیا روز دوشنبه در مقابل صحن مجلس این کشور برنامه‌های اقتصادی خود را تشریح کرد. به گزارش یورو نیوز، وی ضمن اشاره به وجود بحران اقتصادی در اروپا اطمینان داد تا ۱۸ ماه آینده اصلاحات اساسی اقتصادی را در سومین قدرت اقتصادی حوزه پولی یورو اعمال کند. او از اتحادیه اروپا خواست تا دست او را برای اجرای این اصلاحات باز گذارد.

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



انتشار فهرست اولیه جایزه دز موند الیوت

فهرست اولیه جایزه دز موند الیوت بریتانیا با حضور چشمگیر نویسندگان زن نو قلم اعلام شد. به نقل از بوک سلر، جایزه دز موند الیوت که برای گرامیداشت بهترین آثار داستانی نخست نویسندگان اهدا می شود، با ارایه فهرستی پر بار از درخشش زنان نویسنده اعلام شد. در این فهرست که دربرگیرنده نام ۱۰ نویسنده است، تنها سه اثر را نویسندگان مرد خلق کرده اند. جایزه دز موند الیوت که از معتبرترین جوایز ادبی برای تجلیل از نویسندگان نو قلم است، در سال های اخیر موفق شده استعدادهای نویسندگی بریتانیا و ایرلند را کشف کند و این سومین باری است که زنان در آن از جلوه بیشتری برخوردارند. در این فهرست نام سه شاعر، سه روزنامه نگار، یک شطرنج باز و یک خواننده دیده می شود. امسال جوان هریس ریاست گروه داوری این رقابت ۱۰ هزار پوندی را برعهده دارد. فهرست نهایی این رقابت ۲۳ ماه مه اعلام می شود و برنده نهایی در مراسمی که ۲۷ ژوئن برگزار می شود، اعلام خواهد شد.

نامزدهای راه یافته به فهرست اولیه:

- «کاغذهای مارلو» نوشته رز باربر
- «جهان در برابر آکس وودز» نوشته کوین اکستنس
- «نمایشگاه کالاهای گوناگون» نوشته جنی فاکان
- «قصر کنجکاو» نوشته رزی گارلند
- «کشتار کوچک» نوشته بثاتریس هیچمن
- «میدان ها» نوشته کوین ماهر
- «ترانه های زندگی» نوشته آنا راورات
- «بندرت دیده شده» نوشته سارا ریدگارد
- «جیمی داجر» نوشته کوین امیت
- «پل رنگ شده» نوشته وندی والاس

در سال ۲۰۱۱ آنجالی جوزف برای «پارک ساراسواتی» و در سال ۲۰۱۰ الی شاو برای «دختری با پاهای شیشه ای» عنوان برنده را از آن خود کردند.

استقبال از سکه جیمز جویس

سکه جیمز جویس که دو هفته از انتشار آن توسط بانک مرکزی بریتانیا می گذرد، در سایت اینترنتی ایبی دست به دست می شود.



این سکه های ۱۰ یورویی که دربرگیرنده طرحی از صورت جویس، نویسنده مشهور ایرلندی و خالق «اولیس» است، به صورت اینترنتی خیلی بیشتر از قیمت اولیه آن خرید و فروش می شود.

این سکه ۱۰ یورویی که از ابتدا با قیمت ۴۶ یورو ارایه شد، دربرگیرنده خط نخست بخش سوم «اولیس» نیز هست.

گران ترین قیمتی که تاکنون برای خرید این سکه در سایت خرید و فروش ایبی پرداخت شده ۱۴۷ یورو است. یک سکه دیگر نیز با داشتن ۱۸ پیشنهاد، سرانجام به قیمت ۱۲۷ یورو فروخته شد و برای خرید یک سکه دیگر نیز ۱۵۵ یورو پرداخت شد.

دلیل استقبال از این سکه ها این است که بانک مرکزی تنها ۱۰ هزار سکه ضرب کرده و همه اینها ظرف دو روز به فروش رفتند و حالا دو هفته بعد از فروش اولیه، به صورت اینترنتی دست به دست می شوند.

این سکه دو هفته پیش و در زمان رونمایی اش هم سر و صدا به پا کرد زیرا یک خطی که از کتاب «اولیس» بر آن ضرب شده اشتباه دارد و یک «که» اضافه که در متن کتاب موجود نیست، در این خط و روی سکه ضرب شده است.

ضرب این سکه بخشی از «برنامه نقره ای اروپایی» است که به موجب آن هر سال اعضای اتحادیه اروپا با ضرب سکه های نقره به گرامیداشت هویت اروپایی می پردازند.

است گروه تبلیغ نظامی با شماری از نویسندگان همکاری می کرد تا آن ها دیدگاه های حمایت از جنگ را در کشورشان تقویت کنند. این اسناد که متعلق به سال ۱۹۱۸ هستند و تا کنون تصور می رفت که همگی نابود شده باشند، به تازگی در مجموعه ای که دربرگیرنده ۱۵۹ سند است، به دست آمده اند. این مجموعه که متعلق به کاپیتان جیمز پرایس لوید بودند و در خانه شخصی او به صورت اتفاقی پیدا شدند، نشان دهنده اسرار پنهان نگه داشته شده ای از آن دوره هستند.

در کنار عکس ها و دست نوشته هایی که در این مجموعه جای دارند، یک بروشور با عنوان «کتابچه سبز» نیز یافت شده که تاریخ آن ژانویه ۱۹۱۹ و با مهر MIV مبنی بر «برای استفاده شخصی» است.

در این اسناد علاوه بر ای.ای.میلن از سیسیل استریت، نویسنده رمان های دکتر پریستلی؛ راجر پوکاک، نویسنده انگلیسی؛ پاتریک مک گیل، شاعر ایرلندی؛ و جی.پی.مورتون نام برده شده است. به گفته محققان اکنون می توان گفت بیش از بیست تن از مشهورترین نویسندگان زمان با این سازمان همکاری می کردند. ای.ای.میلن، نویسنده انگلیسی خالق مجموعه داستان های «وینی پو» یا «پو خرسه»، خرسی داستانی است که برای کودکان خلق شده است. نخستین کتاب از مجموعه داستان های وینی پو در ۱۹۲۶ با عنوان «وینی پو» به چاپ رسید و به دنبال آن در ۱۹۲۸ کتاب دیگری از این مجموعه چاپ شد. از این مجموعه میلیون ها نسخه در سراسر جهان به فروش رسیده است. میلن این قصه ها را برای پسرش کریستوفر می نوشت.

نویسنده «وینی پو» از مبلغان جنگ بود



با کشف اسناد جدید روشن شد

ای.ای.میلن خالق «وینی پو» که به عنوان نویسنده ای ضد جنگ شناخته می شود، در تحقیقات جدید به عنوان منتخب سازمان ضد جاسوسی بریتانیا معرفی شده است. به گزارش خبرگزاری کتاب ایران (ایبنا) به نقل از گاردین، میلن که با انتشار مقاله مشهوری با عنوان «صلح با افتخار» جنگ را تقبیح کرده بود، روشن شده که مبلغ مخفی در جنگ جهانی اول بود. اسناد نادری که به تازگی یافته شده و متعلق به MIV است حاکی

گردهمایی دوستداران کتاب های سفر در ایرلند

دور جدید جشنواره کتاب های سفر در ایرلند در راه است. به نقل از ایریش تایمز، نویسندگان مطرحی چون پل تروکس که نویسنده آثاری درباره سفر است، در دور یازدهم جشنواره



همان منطقه گزارش می کرد و برای گزارش هایش سه ماه به زندان افتاد.

چارلی کانلی، نویسنده کتاب «توجه به کشتیرانی» از چهره های نویسنده آثار سفری، مونیکا کوریش، شاعر و نویسنده و رزاموند برتون از دیگر چهره هایی هستند که امسال در این جشنواره حضور دارند.

این جشنواره که از ۱۳ تا ۱۶ ژوئن در لیزمور ایرلند برگزار می شود، جشنواره ای سالانه برای تجلیل از نوشتن درباره سفر است و امسال برای یازدهمین بار برگزار می شود. امسال دکتر راشل فینیکان، نویسنده آثاری درباره سفر در قرن هجدهم، ریاست این جشنواره را برعهده دارد.

جشنواره «ایمراما» در شهر تاریخی لیزمور که به عنوان میراث فرهنگی ایرلند شناخته می شود، میزبان این نویسندگان و میهمانان خود است.

امسال کتابی که حاصل فعالیت های ۱۰ سال پیش این جشنواره است با عنوان «آسمان آبی» همزمان با برپایی این جشنواره رونمایی می شود. این جشنواره که از سال ۲۰۰۳ شروع به کار کرده با هدف توجه به جذابیت های کتاب های سفر در قرن نوزدهم و بیستم راه اندازی شده است.

«ایمراما» که مختص کتاب هایی با موضوع سفر است، شرکت می کنند. این جشنواره که تابستان امسال و از ۱۵ ژوئن شروع می شود، میزبان تروکس که نویسنده آثاری چون «ساحل پشه» و «زندگی دیگر من» است و جوایز معتبری را در کارنامه ادبی اش دارد، است. جدیدترین کتاب او با عنوان «آخرین قطار به منطقه ورده» به تازگی به بازار آمده است.

سیمون وینچستر، روزنامه نگار بریتانیایی که از دهه ۷۰ برای گاردین کار می کرد، از دیگر چهره های حاضر در این جشنواره است. او از روزنامه نگارانی بود که ماجرای اشغال جزایر فالکلند توسط انگلیس را مستقیم از

انجمن خوشنویسان توجه کن ایرانی

شبه لندن

کلاسهای حضوری و مکاتبه ای خوشنویسی برگزار می کند

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

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 ایران
100 CARLTON WALE, LONDON, NW6 5HE





به بهانه سالروز تولد رهی معیری

شد خزان گلشن آشنایی

رهی معیری که تا آخر عمر مجرد زیست، در چهارم آبان سال ۱۳۴۷ پس از رنجی طولانی



و جانکاه از بیماری سرطان بدروند زندگی گفت و در مقبره طهیرالاسلام شمیران مدفون گردید. رهی بدون تردید یکی از چند چهره ممتاز غزلسرای معاصر است.

رهی معیری، متخلص به «رهی» فرزند محمدحسن خان موید خلوت در دهم اردیبهشت ما ۱۲۸۸ هجری شمسی در تهران چشم به جهان گشود. پدرش محمدحسن خان چندگاهی قبل از تولد رهی رخت به سرای دیگر کشیده بود.

تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در تهران به پایان برد، آنگاه به استخدام دولت درآمد و در مشاغل چند انجام وظیفه کرد و از سال ۱۳۲۲ ریاست کل انتشارات و تبلیغات وزارت پیشه و هنر منصوب گردید.

رهی از اوآن کودکی به شعر و موسیقی و نقاشی علاقه و دلبستگی فراوان داشت و در این هنر بهره ای به سزا یافت. هفده سال پیش نداشت که اولین رباعی خود را سرود:

کاش امشبم آن شمع طرب می آمد وین روز
مفارقت به شب می آمد
آن لب که چو جان ماست دور از لب ماست ای
کاش که جان ما به لب می آمد

در آغاز شاعری، در انجمن ادبی حکیم نظامی که به ریاست مرحوم وحید دستگردی تشکیل می شد شرکت جست و از اعضای مؤثر و فعال آن بود و نیز در انجمن ادبی فرهنگستان از اعضای مؤسس و برجسته آن به شما می رفت. وی همچنین در انجمن موسیقی ایران عضویت داشت. اشعارش در بیشتر روزنامه ها و مجلات ادبی نشر یافت و آثار سیاسی، فکاهی و انتقادی او با نام های مستعار «شاه پریون»، «زاغچه»، «حقگو»، «گوشه گیر» در روزنامه «باباشمل» و مجله «تهران مصور» چاپ می شد.

رهی علاوه بر شاعری، در ساختن تصنیف نیز مهارت کامل داشت. ترانه های: خزان عشق، نوای نی، به کنارم بنشین، آتشین لاه، کاروان و دیگر ترانه های او مشهور و زبانزد خاص و عام

گردید و هنوز هم خاطره آن آهنگها و ترانه های شورانگیز و طرب افزا در یادها مانده است.

رهی در سال های آخر عمر در برنامه گل های رنگارنگ رادیو، در انتخاب شعر با داوود پیرنیا همکاری داشت و پس از او نیز تا پایان زندگی آن برنامه را سرپرستی میکرد.

رهی در طول حیات خود سفرهایی به خارج از ایران داشت که از جمله است: سفر به ترکیه در سال ۱۳۳۶، سفر به اتحاد جماهیر شوروی در سال ۱۳۳۷ برای شرکت در جشن انقلاب کبیر، سفر به ایتالیا و فرانسه در سال ۱۳۳۸ و دو بار سفر به افغانستان، یک بار در سال ۱۳۴۱ برای شرکت در مراسم یادبود نهمین سال در گذشت خواجه عبدالله انصاری و دیگر در سال ۱۳۴۵، عزیمت به انگلستان در سال ۱۳۴۶ برای عمل جراحی، آخرین سفر نعیری بود.

رهی معیری که تا آخر عمر مجرد زیست، در چهارم آبان سال ۱۳۴۷ پس از رنجی طولانی و جانکاه از بیماری سرطان بدروند زندگی گفت و در مقبره طهیرالاسلام شمیران مدفون گردید.

رهی بدون تردید یکی از چند چهره ممتاز غزلسرای معاصر است. سخن او تحت تاثیر شاعرانی چون سعدی، حافظ، مولوی، صائب و گاه مسعود سعد و نظامی است. اما دلبستگی و توجه بیشتر او به زبان سعدی است. این عشق و شیفتگی به سعدی، سخنش را از رنگ و بوی سیوه استاد برخوردار کرده است به گونه ای که همان سادگی و روانی و طراوت غزلها سعدی را از بیشتر غزلهای او میتوان دریافت.

اگر بخواهیم با موازین کهن که چندان اعتباری هم ندارد سبک شعر رهی را تعیین کنیم، باید او

را در مرزی میان شیوه اصفهانی و عراقی قرار دهیم، زیر بسیاری از خصوصیات هریک از این دو سبک را در شعر او میبینیم، بی آنکه بتوانیم او را به طور مسلم منتسب به یکی از این دو شیوه بشماریم.

گاه گاه، تخیلات دقیق و اندیشه های لطیف او شعر صائب و کلیم و حزین و دیگر شاعران شیوه اصفهانی را به یاد ما می آورد و در هما لحظه زبان شسته و یکدست او از شاعری به شیوه عراقی سخن میگوید.

رنگ عاشقانه غزل رهی، با این زبان شسته و مضامین لطیف تقریباً عامل اصلی اهمیت کار اوست، زیرا جمع میان سه عنصر اصلی شعر آن هم غزل از کارهای دشوار است.

یاد ایامی
یاد ایامی که در گلشن فغانی داشتیم در میان لاله
و گل آشیانی داشتیم

گرد آن شمع طرب می سوختم پروانه وار پای
آن سرو روان اشک روانی داشتیم

آتشم بر جان ولی از شکوه لب خاموش بود
عشق را از اشک حسرت ترجمانی داشتیم

چون سرشک از شوق بودم خاکبوس در گهی
چون غبار از شکر سر بر آستانی داشتیم

در خزان با سرو و سرینم بهاری تازه بود در
زمین با ماه و پروین آسمانی داشتیم

درد بی عشق زجانم برده طاقت ورنه من داشتیم
آرام تا آرام جانی داشتیم

دان دلیلو جایزه کتابخانه کنگره آمریکارا برد



دان دلیلو، نویسنده برجسته آمریکایی با دریافت جایزه کتابخانه کنگره، نام خود را به عنوان نخستین نویسنده ای که این جایزه را دریافت می کند، ثبت کرد.

به نقل از کریستین ساینس مونیوتور، جیمز بیلینگتون که از سوی کتابخانه کنگره این خبر را اعلام کرد، دان دلیلو را مجسم کننده تصویر زندگی آمریکایی در اواخر قرن بیستم و اوایل قرن بیست و یکم خواند و گفت: مانند داستایوسکی، دان دلیلو موفق شده تا به اعماق زندگی اخلاقی و دیدگاه های سیاسی اجتماعی کشورش وارد شود.

دان دلیلو که از او به عنوان استاد مدرسه توهامات در ادبیات آمریکایی یاد می شود، آثاری چون «سروصدای سفید» و «زیر جهان» را در کارنامه دارد.

وی که نویسنده بیش از یک دوجین کتاب مهم در ادبیات داستانی آمریکا است، برای آثاری چون «سرو و صدای سفید» که بر هجو تاثیرات فرهنگ عامه و تکنولوژی استوار است، برنده جایزه ملی کتاب آمریکا شد. «زیر جهان» هم تاثیرات جنگ سرد بر فرهنگ آمریکا را تصویر می کند و «لیبرا» درباره ترور جان اف. کندی نوشته شده است.

فیلیپ راث، دیگر نویسنده مشهور آمریکایی که چندی پیش در آستانه ۸۰ سالگی با دنیای نویسندگی خداحافظی کرد هنگام اهدای جایزه سال بلو به دلیلو، گفته بود: ترکیبی از ترور و کمدی و ترانه خالص مفهوم نوشتن در آثار دلیلو است.

کتابخانه کنگره آمریکا پیش از این جایزه دستاورد یک عمر خلاقیت را به نویسندگانی چون جان گریشام، ایزابل آنده، تونی موریسون و فیلیپ راث اهدا کرده بود، اما این نخستین باری است که جایزه دستاوردهای داستانی را اهدا می کند.

دان دلیلو سال ۱۹۳۶ در آمریکا به دنیا آمد. وی علاوه بر نویسندگی به نوشتن نمایشنامه نیز می پردازد و در آثارش پرتلهای از زندگی مردم قرن بیستم و بیست و یکم را نشان می دهد. مبنای بسیاری از آثار وی را مفاهیمی چون جنگ سرد، پیشرفت زندگی دیجیتالی، انرژی هسته ای و پیچیدگی های زبانی تسکلی می دهد. «دلیلو» تا به حال برنده جایزه های ادبی متعدد چون جایزه «پولیتزر» شده است.

این جایزه ماه سپتامبر و در جشنواره کتاب ملی که در واشنگتن برگزار می شود، به دان دلیلو اهدا خواهد شد.

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 (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...) را برای ترجمه به ما بسپارید.
"خانه ترجمه" برای تسهیل کار شما مشتریان عزیز از طریق ایمیل، فاکس و پست خدمات ترجمه ارائه می کند و نیازی به حضور در محل نیست.

دکتر مریم تقوی - دارای دکترای ترجمه از دانشگاه سالفورد انگلستان

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

تلفن و فاکس ۰۱۸۹۵-۴۷۰۳۱۸

موبایل: ۰۷۸۲۸۸۸۹۳۹۵

ایمیل: info@translation-house.com

وب سایت: www.translation-house.com



گفت‌وگو با برناردو برتولوچی، کارگردان فیلم من و تو

سفر با ویلچیر کار آسانی نیست

ترجمه: لیدا صدرالعلمای

از نمایش آخرین فیلم برتولوچی تقریباً ۱۰ سال می‌گذرد. رویا بین‌نامه‌ی عاشقانه، نوستالژیک و درونی به دانشجویان معترض پارسی سال ۱۹۶۸ است. بسیاری آن را بهترین فیلم او در سال‌ها دانسته‌اند و بعد چه شد؟ کارگردان فیلم آخرین تانگو در پاریس، آخرین امپراتور و دنباله‌رو ناپدید شد. او طی این سال‌ها از درد کمر و پس از آن آسیب‌های عمل جراحی ناموفق پس از آن رنج می‌برد. او کارش به ویلچیر کشید و خودش را بازنشسته کرد چرا که فکر می‌کرد دیگر نمی‌تواند فیلم بسازد. با لحنی که بیشتر به دستور می‌ماند تا خواهش می‌گوید «گوش کن. پس از آنکه فیلم رویابین‌ها را ساختم، سال‌های زیادی درد کشیدم. با خودم فکر کردم خب، ممکن است بتوانم به زندگی ادامه دهم اما نمی‌توانم فیلمسازی را ادامه دهم. احساس می‌کردم که همه‌چیز در فیلمسازی برایم تمام شده است.» برتولوچی امروز ۷۳ ساله است، او نخستین فیلم خود دروگر شوم - را وقتی فقط ۲۱ سال داشت ساخت، مرد جوان تندخویی با اراده‌ی قوی که در مزرعه‌ی در پارما با آرزوی شعر و سینما بزرگ شده بود. فیلمسازی تنها کاری است که او در طول زندگی انجام داده است. با این اوصاف چه حسی از کنار گذاشتن فیلمسازی به او دست داد؟ خودش می‌گوید «افسرده شدم. فکر کردم زندگی حرفه‌ی‌ام به پایان رسیده است.» اما خوشبختانه این‌طور نبود. یکی از دوستان او، نویسنده ایتالیایی نیکولو آمانیتی یکی از رمان‌هایش به نام «من و تو» را به او داد و برتولوچی تصمیم گرفت که پس از سال‌ها دوباره فیلم بسازد. «احساس کردم این کاری است که از عهده‌اش برمی‌آیم. اگر سرنوشتم را بپذیرم می‌توانم آن را به انجام برسانم.» داستان بسیار ساده و جمع و جور بود. یک پسر جوان تنها به دروغ به مادرش می‌گوید که به سفر تفریحی از طرف مدرسه می‌رود و به جای آن در زیرزمین خانه‌شان مخفی می‌شود، موزیک گوش می‌دهد و خودش را با خوراکی‌های شکم سیر کنی که آنجا انبار کرده است سرگرم می‌کند. سپس خواهر ناتنی معتادش هم در جست‌وجوی جای ساکت و تاریکی برای ترک کردن به او می‌پیوندد. برتولوچی می‌گوید «فکر می‌کنم فیلم تاثیرگذاری است. فقط دو شخصیت دارد و تقریباً در یک لوکیشن اتفاق می‌افتد. می‌توانستم از عهده‌اش برپیایم.» نتیجه آن شد نخستین فیلم ایتالیایی زبان برتولوچی پس از ۲۰ سال.

«من فیلم‌های انگلیسی زبان بسیاری در این سال‌ها ساخته‌ام. دیالوگ انگلیسی بهترین شکل دیالوگ در جهان است. خشک و مستقیم است.

زبان ایتالیایی زیباست اما بسیار ادبی است.» من و تو فیلم بسیار شیرینی از کار درآمده - البته با لحن ادیبی و سوسه‌های معمول برتولوچی‌وار - و موسیقی متنی نفسگیر. او با خنده‌ی هیجان‌زده



فیلمنامه‌نویسش کلر پپیل در خانه‌ی در ناتینگ هیل با او زندگی می‌کند. می‌گوید «سفر کردن با ویلچیر کار آسانی نیست.» و آهی می‌کشد. «من در قسمت قدیمی شهر رم زندگی می‌کنم. همه جا سنگفرش است... خیلی افتضاح است! در لندن هم همین وضع است. تمام پیاده‌روها ناهموار است و این فقط برای افرادی در وضعیت من دشوار نیست، برای مادرانی که کالسکه حمل می‌کنند، افراد سالمند که با عصا راه می‌روند و زنانی که کفش پاشنه‌بلند به پا می‌کنند هم دردمس است... صدای من از دیگران که در وضعیتی مشابه من قرار دارند بلندتر است پس من به این موضوع اشاره می‌کنم شاید فایده‌ی داشته باشد.» با گفتن این جملات از کوره درمی‌رود، انگار که من مجبورش کرده باشم راجع به این موضوع

می‌گوید «چهره مردم را که پس از دیدن فیلم از سینما بیرون می‌آیند دیده‌ام، همگی لبخند به لب دارند. این واکنش جدیدی نسبت به فیلم‌های من است. فیلم پایان خوشی ندارد اما نوعی رهایی در آن هست.» یک‌بار دیگر برتولوچی تصمیم گرفت با بازیگران جوانی کار کند که تا به حال جلوی دوربین قرار نگرفته‌اند. او همیشه شیفته جوانی بوده است. «بله درست است. وقتی ماریا اشنایدر (در آخرین تانگو در پاریس) جلوی دوربین من رفت تا آن زمان فقط یک فیلم بازی کرده بود. لیو تایلر (در زیبایی ر بوده شده) تولد ۱۸ سالگی‌اش را در حین ساخت فیلم جشن گرفت. من دوست دارم بتوانم نوعی معصومیت در آدم‌ها پیدا کنم. جوانی زیبایی‌های بسیاری دارد. جوان‌ها در حال پیشرفتند، صورت و جسم و ذهن‌شان مدام تغییر

حرف بزند. خیلی سریع می‌گوید «شاید بهتر است راجع به چیز دیگری حرف بزنیم.» از او درباره فمینیسم می‌پرسم. فیلم‌های برتولوچی به خاطر مضمون‌های عاشقانه بیمارگونه‌شان شهرت دارند. زنان فیلم‌های او همگی جوان، افسونگر و سردرگم هستند. آخرین تانگو در پاریس به خاطر خشونت‌هایی که مارلون براندوی چهل و اندی ساله به شخصیت دختر فیلم با بازی اشنایدر روا می‌کند شهرت دارد. اشنایدر ۱۹ ساله حتی تا روز فیلمبرداری در جریان اتفاقات روی صحنه قرار نمی‌گرفت. در واقع هر دو بازیگر در طول فیلمبرداری فریب برتولوچی را خوردند. اشنایدر که کارگردان را گانگستری می‌داند با نگاهی ایزاری به زن باقی زندگی خود را وقف به راه انداختن کمپین‌هایی در دفاع از بهبود وضعیت حضور زنان روی پرده سینما کرده است. او می‌گوید «فکر می‌کنم تی فالکو (که نقش خواهر ناتنی معتاد را در من و تو بازی می‌کند) فوق‌العاده است. به نظرم ماریا هم در آخرین تانگو در پاریس شاهکار است. اما من تفاوت زیادی بین زن و مرد نمی‌بینم. من فقط آدم‌هایی را می‌بینم که کنجکاو می‌برمی‌انگیزند.» پس در جواب کسانی که آخرین تانگو در پاریس را فیلمی ضدفمینیسم و البته ضدزن می‌دانند، چه می‌گویید؟ او در پاسخ می‌گوید «ببین، وقتی فیلم روی پرده رفت در کشور من بسیار بحث‌برانگیز شد. من به چهار ماه زندان محکوم شدم. حقوق شهروندی‌ام را از دست دادم. اجازه نداشتیم رای بدهم. و جالب اینجاست که دوستانی دارم که فمینیست هستند و بسیار برخورد خوبی با من داشتند. یکی از آنها جرمن گریر است. او شخصاً به خاطر این فیلم از من تشکر کرد. شاید بعضی‌ها مرا ضدفمینیسم بدانند اما من می‌دانم که نیستم چون جرمن گریر از من حمایت کرد.» چند سال اخیر برای برتولوچی با جوایز و افتخارات بسیار برای یک عمر فعالیت هنری همراه بوده است. برتولوچی به نظر می‌رسد که بیش از همیشه عاشق رسانه خودش است. او تا جایی که می‌تواند فیلم‌های جدید را می‌بیند و طرفدار پروپاقرص سریال‌های تلویزیونی آمریکایی است («قانون شکن، سرزمین مادری و مردان خشمگین برای من در حکم انجیل هستند») او با آغوشی باز پذیرای فناوری‌های جدید شده است و حتی به ساخت فیلم من و تو به صورت سه‌بعدی هم فکر کرده است و نسخه سه بعدی آخرین امپراتور را هم دیده است. «به نظرم جادویی بود. احساس می‌کردم دارم در شهر ممنوعه راه می‌روم.» خیلی چیزها برای برتولوچی تغییر کرده است از شیوه فیلمسازی گرفته تا کارگردانی روی ویلچیر. با این حال او به نوعی احساس می‌کند که چندان تغییری نکرده است. «یادم هست که وقتی سر صحنه من و تو بودم با خودم فکر می‌کردم که این یک معجزه است. من هنوز هم می‌توانم فیلم بسازم. شش ماه پیش فکر می‌کردم همه‌چیز برایم تمام شده اما حالا اینجا هستم. از طرف دیگر دارم همان کاری را می‌کنم که همیشه انجام داده‌ام. همه‌چیز به شکلی طبیعی به من الهام می‌شود. تنها فرقی در ارتفاع زاویه دیدم است چون نشسته کارگردانی می‌کنم.» با خنده می‌گوید «مثل شماها که سرپا می‌ایستید نیستم.» و به وضوح از اینکه دوباره به دنیای خود بازگشته خوشحال است. او اضافه می‌کند «بعضی چیزها هیچ‌وقت عوض نمی‌شوند. فیلمسازی هنوز مرا زنده نگه می‌دارد.»

این بخش است. برگزارکنندگان جشنواره کن همچنین روز جمعه از اضافه شدن مستند «Le Dernier des injustes» ساخته کلود لائزم فیلمساز فرانسوی به بخش خارج از مسابقه این دوره جشنواره کن خبر دادند.

سه فیلم هم به بخش نوعی نگاه اضافه شدند. اودری توتو، بازیگر فرانسوی اجرای مراسم افتتاحیه و اختتامیه شصت و ششمین جشنواره فیلم کن را به عهده دارد که ۱۵ مه (۲۵ اردیبهشت) با درام «گتسی بی‌بزرگ» به کارگردانی باز لورمان آغاز می‌شود و ۲۶ مه (۵ خرداد) با تریلر فرانسوی «زولو» ساخته ژروم سال به پایان می‌رسد.

را بازی می‌کند که قرن‌ها ارتباط او با زن محبوبش (تیلدا سوئیتن) با ورود خواهر کوچک او (میا واسیکووسکا) مورد تهدید قرار می‌گیرد. شرکت «رکورد پیکچر کمپانی» در لندن و شرکت «پاندورا فیلم‌پروداکسیون» در آلمان «فقط عشاق زنده ماندند» را تهیه کرده‌اند. جارموش کارگردان فیلم‌هایی چون «عجیب‌تر از بهشت»، «زمین‌خورده قانون»، «قطار اسرارآمیز»، «شب روی زمین»، «مرد مرده»، «گوست داگ: شیوه سامورایی» و «گل‌های پژمرده» است. تازه‌ترین ساخته‌های رومن پولانسکی، برادران کوئن، استیون سودربرگ، پائولو سورنتینو و اصغر فرهادی از مطرح‌ترین فیلم‌های بخش رسمی جشنواره کن ۲۰۱۳ هستند که اسامی آنها هفته پیش اعلام شد. استیون اسپیلبرگ رییس داوران

یک فیلم خون آشامی به رقابتی جایزه نخل طلا اضافه شد

رمانس خون‌آشامی «فقط عشاق زنده ماندند» به کارگردانی جیم جارموش در بخش مسابقه اصلی شصت و ششمین جشنواره فیلم کن رقابت می‌کنند. به گزارش خبرگزاری خبرآنلاین، «فقط عشاق زنده ماندند» (Only Lovers Left Alive) اولین فیلم جارموش پس از فیلم «حدود کنترل» در سال ۲۰۰۹ است. فیلمنامه را هم خود او نوشته است. تام هیدلستن در این فیلم نقش یک موزیسین زیرزمینی خون‌آشام



تیموتی تریسی

فیلمسازی که جاسوسی شد



تیموتی تریسی تا چند سال پیش فیلمساز گمنامی بود. از دانشگاه جورج تاون فارغ‌التحصیل شد و شروع به مستندسازی برای شبکه‌های تلویزیونی کرد. اما دو سال پیش تصمیم گرفت مستندی

درباره وضعیت سیاسی ونزوئلا بسازد. به ظاهر همه چیز هم خوب پیش می‌رفت، توکی جن کوئل، یکی از همکاران تریسی به خبرگزاری رویترز گفته است هر وقت با او صحبت می‌کرده، تریسی از پیشرفت کار اظهار رضایت می‌کرده است. اما پس از مرگ هوگو چاوز و برگزاری انتخابات ناگهان ورق برگشت. وزیر کشور ونزوئلا، میگوئل رودریگوئز تورس به خبرگزاری‌ها گفت یک مستندساز آمریکایی در کشور مشغول جاسوسی است. آنها چیزی نزدیک به پانصد نوار ویدیویی در اختیار دارند که نشان می‌دهد این فیلمساز به دانشجویان معترض به نتیجه انتخابات که منجر به پیروزی نیکولاس مادورو شد پول می‌دهد تا در خیابان‌های کاراکاس دست به اقدامات خرابکارانه بزنند حدس می‌زند این فیلمساز چه کسی بوده است: تیموتی تریسی، کارگردان ۳۵ ساله آمریکایی که یک شبه از گمنامی به اوج شهرت رسید، مادور خود شخصا دستور به اخراج این فیلمساز داده است. خود کارگردان و همه همکاران او این اتهام را رد کرده‌اند. آمریکا همیشه با حساسیت وقایع ونزوئلا را زیر نظر داشته است و حتی براساس اطلاعات ویکی‌لیکس ایالات متحده در سال ۲۰۰۴ رسماً درصدد بوده دولت چاوز را ساقط کند. همه این حوادث هیچ فایده‌ی نداشته باشد دست کم باعث شهرت تیموتی تریسی شده است.

ویدیو «باد و مرگ» محمود نورایی در جشنواره کن

محمود نورایی، با ویدیوآرت «باد و مرگ» در بخش رسانه‌های جدید بصری شصت‌وششمین جشنواره فیلم کن حضور خواهد داشت. ویدیوآرت «باد و مرگ» اثری از محمود نورایی است که در کارگاه عباس کیارستمی، کارگردان شناخته‌شده ایرانی تولید شده بود و قرار است در بخش فیلم‌های هنری جشنواره کن ۲۰۱۳ به‌نمایش در بیاید.

این اثر که ایده مرگ را مورد توجه قرار داده است، نگاهی مینی‌مال و معناگرا به موضوع مرگ از دریچه فلسفه دارد. مرگ به عنوان حقیقتی پایدار از زاویه دید ادیان توحیدی، موضوع مفهومی این ویدیو را شکل می‌دهد. بخش (Av-2013) (iff Cannes) که به صورت غیررقابتی برگزار می‌شود، امسال با استقبال بیش از ۱۶ هزار اثر روبه‌رو بود و در بخش نهایی، ۱۷ اثر برای نمایش در این بخش انتخاب شدند که ویدیوآرت «باد و مرگ» محمود نورایی یکی از این آثار است. در این بخش از جشنواره کن علاوه بر ایران آثاری از کشورهای آمریکا، انگلیس، فرانسه، آرژانتین، ژاپن، چین و آفریقای جنوبی حضور دارند. بخش فیلم‌های هنری شصت‌وششمین جشنواره فیلم کن از ۲۰ تا ۲۴ ماه می (۲۰ اردیبهشت تا ۳ خرداد) برگزار می‌شود.

اثر گرافیک ایرانی در تقویم صلح ۲۰۱۳ چاپ شد

اثری از اونیش امین‌الهی در تقویم صلح ۲۰۱۳ چاپ شد. پوستری از یک طراح گرافیک ایرانی برای چاپ در تقویم سال ۲۰۱۳، توسط انتشارات «Lotus Amber» در آمریکا خریداری و چاپ شد. این اثر که «جنگ بس است» یا «Stop War» نام دارد، از مجموعه شخصی امین‌الهی، مدرس و عضو هیات‌مدیره انجمن صنفی طراحان گرافیک ایران با موضوع ضد جنگ انتخاب شده است. تقویم «پوسترهایی برای صلح و عدالت» شامل ۱۲ پوستر از طراحان بین‌المللی از جمله لوبا لوکووا، چز ماویان دیویس، میکا یان‌رایت و... در زمینه‌های اجتماعی، سیاسی، حقوق بشر و مسائل زیست محیطی است که روی کاغذ ۱۰۰ درصد بازیافتی چاپ شده و به فروش می‌رسد.

همچنین تصاویر این تقویم به صورت‌های مختلف از قبیل چاپ سیلک اسکرین روی پیراهن و لباس باز تولید شده است. پس از انتشار یکسری پوستر چهار لته‌ای در سال ۲۰۱۱، این دومین بار است که اثری از اونیش امین‌الهی در این تقویم چاپ می‌شود.

دو شعر علی‌اصغر سیدآبادی در تقویم کتابخانه بین‌المللی مونیخ

کتابخانه بین‌المللی مونیخ که هر سال ۵۲ شعر کودک از سراسر جهان را برای چاپ در تقویم سالانه‌اش انتخاب می‌کند، امسال دو شعر از علی‌اصغر سیدآبادی را نیز در این تقویم منتشر خواهد کرد.

این دو شعر از کتاب «بادکنک به شرط چاقو» سروده علی‌اصغر سیدآبادی و تصویرگری هدا حدادی انتخاب شده است که نشر افق سال ۱۳۸۶ آن را منتشر کرده است. بنا بر این گزارش در این تقویم برای هر هفته یک شعر در نظر گرفته شده است که هر سال کارشناسان کتابخانه بین‌المللی مونیخ، آنها را از میان کتاب‌های شعر منتشر شده در سراسر جهان، انتخاب می‌کنند و پس از کسب موافقت ناشر آن را منتشر می‌کنند.

این شعرها تنها از روی کتاب‌های منتشرشده در کشورها انتخاب می‌شود و در انتخاب شعرها کیفیت تصویرها نیز اهمیت زیادی دارد، زیرا هر یک از این تصویرها یک صفحه از تقویم را می‌آراید. بنابر این گزارش این تقویم را انتشارات «آرکه کلندر»، که یکی از بزرگ‌ترین ناشران تقویم در آلمان است، به‌زودی به زبان انگلیسی منتشر و عرضه خواهد کرد. کتاب «بادکنک به شرط چاقو» مجموعه شعر سپید برای کودکان است و در سال ۱۳۸۷ از سوی شورای کتاب کودک ایران به عنوان کتاب ویژه برگزیده شده است.

بزرگ‌شده و فارغ‌التحصیل مدارس آنچنانی نداند و نقش آدم‌های شیک و متمول را به او ندهند؛ حالا از رواج مدارس بازیگری عمومی دفاع می‌کند و می‌گوید که این صنعت نوعی «شایسته‌سالاری» است که «در آن افراد تلاش می‌کنند که در کنار هم الگویی را بسازند چون تام هیدلستون، ادی ردمنیف دمین لوئیس و من همگی به طور خصوصی آموزش دیده‌ایم. اما جیمز مک‌اوی، مایکل فسنبندر و تام هاردی جزو ما نبودند، اما به اندازه ما مستعد هستند.

کاهلانه است اگر تلاش کنیم و یک مدرسه خصوصی برای نخبگان ایجاد کنیم. فکر می‌کنم من کاملاً برآمده از طبقه متوسط جامعه هستم. می‌دانم که دیگران بر این حرف خرده خواهند گرفت اما من از طبقه بالاتری نیامده‌ام. طبقه بالاتر برای من مفهومش این است که شما غرق در ثروت یا در محیطی سلطنتی متولد شوید». او می‌افزاید: «بسیار خوب. شاید هم از طبقه‌ی بالاتر از متوسط آمده باشم». او همچنین در این گفت‌وگو تأکید کرد که هرگز مشاجره‌ی بر سر پرورش و ترقی‌اش در کار نبوده اما وقتی وارد کلاس شده به این نتیجه رسیده که در موقعیتی باخت-باخت حاضر شده است.

کامبریج در میان حرف‌هایش کشور انگلستان را ستوده و از مردمش تقدیر کرده است. این بازیگر همچنین گفته که وقتی در عدم فعالیت یک‌ساله‌اش در نپال اقامت داشت، انگار کسی با لگدی او را به خانه بازگرداند، چرا که یک‌بار با گروهی به تعقیب گاومیش‌ها رفت و راهش را گم کرد و به سختی توانست نجات پیدا کند. او می‌گوید: «همه‌مان دچار بیماری شدید. همگی نوعی اسهال آمیبی گرفتیم. یک‌روز و نیم گم شده بودیم. راه‌مان را گم کرده بودیم و شب‌ها حرکت می‌کردیم و خزه‌های مرطوب را فشار می‌دادیم تا قطرات آب نهفته در آنها را بنوشیم. یک شب توی کنام یک جانور خوابیدیم. جایی که پر از فضله حیوانات بود و از فرط بیماری کابوس‌های روان‌پریشانه می‌دیدیم.»

گفت‌وگوی تلگراف با بازیگر نقش شرلوک هلمز

من از طبقه متوسط می‌آیم

اردوان ارمغان

بندیکت کامبریج را در ایران با نقش‌آفرینی درخشانش در نقش شرلوک هلمز می‌شناسند. بازی او در نقش این کارآگاه اسطوره‌ی



که حالا به روزرسانی شده و از تکنولوژی دنیای امروز هم بهره می‌برد، برایش اسم رسمی به هم زده است. او در گفت‌وگویی با روزنامه «تلگراف» سخنان جالبی را بر زبان آورده است.

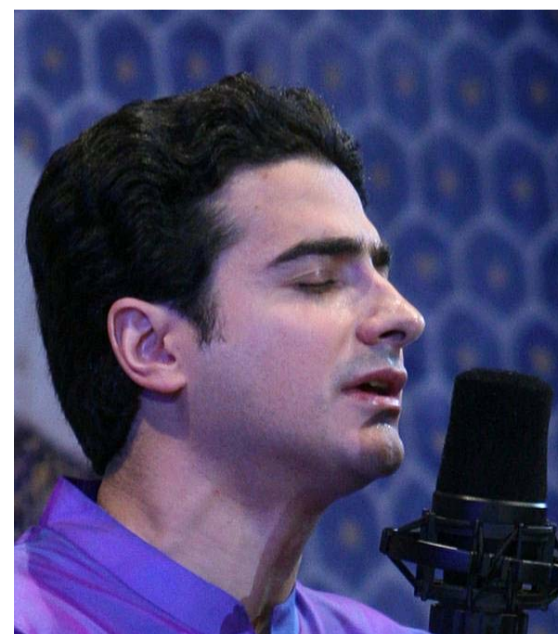
این بازیگر ۳۶ ساله که دانش‌آموخته «هارو» است و قبلاً می‌گفت قصد دارد به آمریکا برود تا دیگر او را فردی متمول و در ناز و نعمت

اجرای همایون شجریان و پورناظری‌ها در مراکش

همایون شجریان، با همراهی سهراب و تهمورس پورناظری، روز بیست‌وششم می (پنجم خرداد ۹۲) در دوازدهمین جشنواره موسیقی «الموازین - ایقاعات عالم» روی صحنه می‌روند. تهمورس پورناظری با اعلام این خبر افزود: «امسال جشنواره، بخشی را با عنوان «جاده موسیقایی ابریشم» در تقویم خود گنجانده‌اند که دربردارنده اجرای هنرمندان هشت کشوری است که روزگاری در مسیر جاده ابریشم قرار داشته‌اند و مغرب و مشرق دنیای قدیم را به هم پیوند می‌دادند. به گفته آنها، هدف از این بخش، گذری فرهنگی-موسیقایی در مسیر این راه بازرگانی فرهنگی است که شجریان و پورناظری‌ها به‌عنوان نماینده موسیقی ایران به این جشنواره معتبر موسیقی دعوت شده‌اند.» دوازدهمین دوره این جشنواره طی ۹ روز، از سوم تا یازدهم خردادماه به اجرا درمی‌آید.

آهنگساز گروه شمس در ادامه تصریح کرد: «جشنواره بین‌المللی موازین هر ساله با شرکت ستارگان نامدار جهان، استعداد‌های جوان و هنرمندان نوظهور مراکش در چند شاخه جداگانه برگزار می‌شود.» به گفته پورناظری این اجرا نخستین اجرای همایون شجریان با برادران پورناظری در قاره آفریقا است که شامل اجرای آثاری از کیخسرو پورناظری و سهراب و تهمورس پورناظری خواهد بود.

در این اجرا تهمورس پورناظری (تار، تنبور، بریط) سهراب پورناظری (کمانچه، تنبور) و حسین رضایی‌نیا (سازهای کوبه‌ای)



همایون شجریان را در مقام خواننده همراهی خواهند کرد. از چهره‌های سرشناس حاضر در مراسم امسال می‌توان به جورج بنسون، ریچانا، لورین، انریکه ایگلسیاس، دیوید گتا، گروه راک «Deep Purple»، گروه «جکسون فایو» و همچنین PSY (خواننده تک‌آهنگ مشهور گنگنام استایل) اشاره کرد.

Jadoo 3

با آوردن این آگهی
۵ پوند
تخفیف بگیرید

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

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

UK Citizenship Test

آیا انگلیسی شما ضعیف و اطلاعاتتان از زندگی در بریتانیا پایین است!!!!

برگزاری و ارائه دوره های شهروندی به همراه ESOL
برای کسانی که دارای ویزای اقامت دائم هستند و یا
درخواست پاسپورت انگلستان را دارند.

در مرکز دارای اعتبار از آژانس مرزی بریتانیا UKBA

فقط با مبلغ 195 پوند

برگزاری آزمون های IELTS، B2، B1، C1، برای
متقاضیان ویزای دانشجویی، سرمایه گذاری و توریستی
دوره های آموزشی و برگزاری آزمون A1 Spouse
برای متقاضیان ویزای ازدواج
ما با شما هستیم تا در تست خود موفق شوید.

UK Citizenship Test
Peel House
32-44 London Road
Morden, Surrey
SM4 5BT



Tel: 020 33056439 - Mob: 07828764222
Website: www.ukcitizenshiptest.org

Persian Terrace Restaurant

طعم غذاهای ایرانی را در محیطی زیبا و به یاد ماندنی تجربه کنید



آماده پذیرایی از جشن ها و میهمانی های شما

لحظات خود را با خانواده و دوستان در "پرشین تراس" جذاب تر نمایید.
برای رزرو میز لطفا با ما تماس بگیرید.

18-20 St Marry Rd W5ES Tel: 020 8567 8012

پارس

سازمان مراقبتی و درمانی

تقدیم می نمایم

مراقبت از سالمندان

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



کلبوب آدینه

محل برای دیدار، شادی، هنر، علم، سرگرمی،

موسیقی و خاطرات هر جمعه ۱۳:۳۰-۱۷:۳۰

Tel 07903 209 503



Club
Adineh

سیر و سفر

تور یک هفته‌ای (All inclusive) به جزیره رودس

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

Register by and member of Care Quality Commission

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
W12 8NF, 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

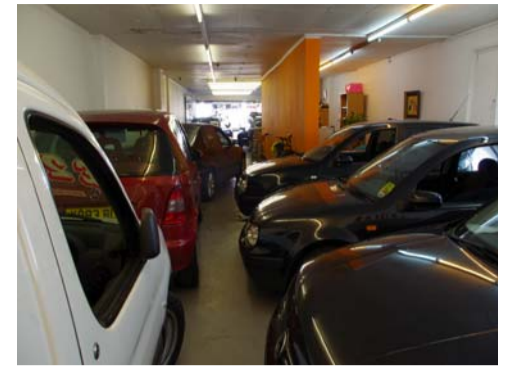
@: info@separayen.com

www.separayen.com



بیزینس برای فروش

نمایشگاه اتومبیل بزرگ در در خیابان اصلی
broadway لندن با ۲۰ سال سابقه کار و ۱۵ سال لیز
جواز کار فروش اتومبیل با finance و warranty
همه لوازم و مدارک مورد نیاز برای ادامه کار آماده
برای اطلاعات بیشتر ۰۷۸۸۹۹۹۹۴۹ با شماره
تلفن تماس بگیرید



**JSM Drivers &
ADI Training Centre**

آیا شما می خواهید مربی و تعلیم دهنده ی رانندگی باشید؟

آموزشگاه مربیگری رانندگی به زبان فارسی



Become pdi Driving Instructor in 60 Days

New Year New Start

Do you want a new career to start the New Year?
Do you want to be your own boss?
Do you want to give up the job you don't like?
Do you want to meet new people?
Do you want to choose when, where and how you work?
Do you want to earn more than £600 PW?
Jango School of Motoring is growing nationwide.
This means we need more Driving Instructors than ever, so we've introduced an unbeatable offer to help you embark on your new career.
We offer a variety of instructor courses, some of which do not need any up front fees.
Jango says "You can pay as you learn, to eventually learn as you earn!"

آیا شما می خواهید رئیس خود باشید؟
آیا شما می خواهید کاری را که دوست ندارید ترک کنید؟
آیا شما می خواهید که با مردم جدید ملاقات داشته باشید؟
آیا شما می خواهید حق انتخاب این را داشته باشید که کی، کجا و چگونه کار کنید؟
آیا شما می خواهید هفته ای £600 پوند درآمد داشته باشید؟
منوچهر کسی است که به آرزوهای شما جامه عمل می پوشاند و بدین معنی است که ما احتیاج به مربیان رانندگی در سراسر کشور داریم.
ما به شما انواع دوره های مربیگری که بعضی از آنها احتیاج به پیش پرداخت ندارند را پیشنهاد می کنیم.
خانمها و آقایانی که میل دارند مربی شوند

هر کجای کشور که هستید با منوچهر تماس بگیرید

For More Details or to Book a Free Assessment and a Chat

Ring on 07761 590830 (O2 Network)
or 07427 904444 (3 Network)



کلینیک درمانی ساموئل مینارد

Samuel Maynard



واقع در مرکز لندن کلینیک درمانی ساموئل مینارد با همکاری متخصصین مغز اعصاب و روان درمانی آماده خدمت به هموطنان می باشد.

تهیه گزارش های دقیق پزشکی و روانپزشکی توسط دکترهای با تجربه در زمینه های حقوقی، قانونی و شخصی و ارزیابی پزشکی و روانپزشکی در مسائل مربوط به

- درخواست و تنظیم فرمهای مربوط به Disability و کسانی که درخواست آنها رد شده است

- مهاجرت و پناهندگی
- تصادف اتومبیل و دیگر صوانح
- مسائل خانوادگی و طلاق

قراریا وقت قبلی

020-3402 2242

07795193858 فارسی

www.samuelmaynard.co.uk

کلیه پزشکان وابسته به کلینیک درمانی ساموئل مینارد عضو متخصص نظام پزشکی بریتانیا میباشند

Samuel Maynard Clinic, Parkshot House, 5 Kew Road, Richmond TW12 3HZ

نزدیکترین ایستگاه قطار 6 Bendall Mews London NW1 6SN Marylebone Road

BROADWAY INTERNATIONAL FOOD CENTRE

7 Broadway, West Ealing, London, W13 9DA

پارکینگ ویژه خریداران

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

ارزانترین فروشگاه

ایرانی و ترکی در لندن

همراه با تخفیف های ویژه برای کالاهای ایرانی و ترکی

با خرید ۳۰ پوند، یک بطری آب

معدنی ۱/۵ لیتری رایگان هدیه بگیرید.

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



سردست گوسفند
کیلویی £4.99



2 عدد مرغ £4.00



فیله مرغ
کیلویی £3.99



برنج کامران
10 کیلویی £14.99



تحنینا النخیل
907 گرمی £2.89



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



کاشک 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



خیار شور یک و یک
670 گرمی £1.89



رب گوجه فرنگی
بایلا 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

گوشت حلال



بربری ایرانی تازه 90 پنس



بربری ترکی تازه 50 پنس



تخم مرغ 30 تایی
قهوه ای £2.35



کشمش سبز
400 گرمی £1.79



شاه توت سیاه
400 گرمی £1.79



ماست سفره
یک کیلویی 99 پنس





۱۰ مکانی که نباید بینید!

همواره سعی کردیم مقاصد گردشگری و جاذبه های توریستی را برایتان معرفی کنیم، ولی امروز به ۱۰ مکان انتهایی لیست اشاره می کنیم، یعنی مکان هایی که کمترین محبوبیت جهت بازدید را دارند. شاید هم بعضی ها از بازدید از بعضی از این مکان ها خوششان بیاید، ولی اکثر افراد فقط مطالعه درباره این مکان ها هم برایشان کافی است.

۱. زباله دانی اقیانوس آرام، اقیانوس آرام
زباله دانی اقیانوس آرام که گرداب آشغال اقیانوس آرام هم نامیده می شود، گردابی از آشغال های دریایی در مرکز اقیانوس آرام شمالی است. اغلب برآوردهای فعلی نشان می دهند که این گرداب بزرگتر از ایالات تکزاس آمریکا است و بعضی از برآوردها آن را بزرگتر از خود ایالات متحده می دانند. ولی اندازه دقیق آن هنوز مشخص نیست. این گرداب بخاطر تراکم بالای پلاستیک های دریایی، لجن های شیمیایی و بقایای دیگر مشخص می شود که در جریان گرداب اقیانوس آرام شمالی گیر کرده اند. این گرداب زیاد معلوم نیست، زیرا آشغال های بسیار کوچکند و چشم غیرمسلح آنها را نمی بیند و اغلب محتویات آن زیر سطح اقیانوس شناورند. اینجا قطعاً جایی نیست که دوست داشته باشید از آن بازدید کنید.

۲. جزایر ایزو، ژاپن
جزایر ایزو مجموعه ای از جزایر آتشفشانی هستند که در جنوب و شرق شبه جزیره ایزو در ژاپن امتداد یافته اند. از لحاظ اداری، این جزایر دو شهر و شش روستا هستند و همه بخشی از توکیو می باشند. بزرگترین آنها ایزوشیما است که به آن شیما گفته می شود. به خاطر ماهیت آتشفشانی آنها، این جزایر همیشه بوی تعفن سولفور می دهند. در سال ۱۹۵۳ و سال ۲۰۰۰ سکنه این جزایر بخاطر فعالیت آتشفشانی و سطوح بالای خطرناک گاز، این جزایر را تخلیه کردند. آنها در سال ۲۰۰۵ به این جزایر بازگشتند، ولی همیشه باید ماسک بزنند، چون سطح گاز بطور غیرمنتظره افزایش می یابد.

۳. دروازه جهنم، ترکمنستان
در سال ۱۹۷۱ وقتی زمین شناسان در حال حفاری در این منطقه بودند، تصادفاً یک غار زیرزمینی پر از گاز طبیعی پیدا کردند. زمین زیر دستگاه حفاری متلاشی شد و حفره بزرگی به قطر ۵۰ تا ۱۰۰ متر باقی گذاشت. برای پیشگیری از تخلیه گاز سمی، دانشمندان تصمیم گرفتند که این حفره را به آتش بکشند. زمین شناسان امیدوار بودند که آتش بعد از چند روز خاموش شود، ولی از آن موقع تا حالا این آتش روشن است. بومی های منطقه این غار را دروازه جهنم نامیده اند. منطقه بسیار جالبی است، ولی قطعاً دوست ندارید از آن بازدید کنید.

۴. باغ های سمی النویک، انگلستان
این باغ که از مهم از باغ های گیاه شناسی پادوا در ایتالیا (اولین باغ گیاه شناسی که برای پرورش گیاهان پزشکی و سمی در قرن شانزدهم ساخته شد) است، باغی است که کاملاً به گیاهان کشنده اختصاص داده شده است. داخل آن گیاهانی از گونه های مختلف و غیرعادی رشد می کنند. این باغ دارای پروانه لازم برای پرورش گیاهان خاص است، از شاهدانه (ماری جوانا) گرفته تا کوکا که به دلایل خاص در قفس های بزرگ رشد می کنند.

۵. معدن آزبست، کبک، کانادا
آزبست مجموعه ای از شش ماده معدنی سیلیکاتی است که به خاطر مقاومت نسبت به آتش و قابلیت های جذب صوت آن شناخته می شود. از طرفی قرار گرفتن در معرض این مواد موجب ابتلا به سرطان و یک سری بیماری های دیگر می شود. این ماده آنقدر خطرناک است که اتحادیه اروپا همه اقدامات معدنی و استفاده از آزبست را در اروپا ممنوع کرده است. ولی برای آنهایی که کنجکاوند این ماده را از نزدیک ببینند چیزی از دست نرفته است. می توانید در کانادا، از معدن ترفورد دیدن کنید. استفاده از هرگونه محافظ تنفسی برای کارگران این معدن اجباری نیست و در بخش هایی از شهر مجاور این معدن، سکنه در کنار ضایعات این مواد زندگی می کنند. در تابستان تورهای اتوبوسی برای بازدید از محیط های مرگبار این معدن وجود دارد. بلیت آن رایگان است. اگر قصد دارید حتماً از این منطقه بازدید کنید، لباس محافظتان را فراموش نکنید.

۶. جزیره رامری، برمه

جزیره رامری در برمه یک باتلاق بزرگ است که محل زندگی هزاران کروکودیل آب شور است که مرگبارترین کروکودیل های دنیا هستند. پشه های ناقل مالاریا و عقرب های سمی نیز در این منطقه فراوان اند. در جنگ جهانی دوم، این جزیره محل جنگ شش هفته ای لشکرکشی به برمه بود. در اینجا شرح یکی از آن شب های وحشتناک جنگ را می خوانید: «آن شب (۱۹ فوریه ۱۹۴۵) وحشتناک ترین شب عمر همه اعضای خدمه M.I.L. بود. صداهای پراکنده تفنگ ها در تاریکی باتلاق با جیغ های مجروحانی که در آرواره های خزندگان عظیم الجثه خرد می شدند آمیخته می شد و صدای محو و نگران کننده کروکودیل هایی که پرسه می زدند ما را یاد جهنمی می انداخت که تابحال روی زمین تجربه نشده بود. صبح روز بعد لاشخورها آمدند و شروع به خوردن آنچه کروکودیل ها باقی گذاشته بودند کردند... از ۱۰۰۰ سرباز ژاپنی که وارد باتلاق رامری شدند، فقط ۲۰ نفر نجات یافتند.»

۷. جاده یونگاس، بولیوی
جاده یونگاس شمالی (جاده مرگ) یک جاده ۶۱ یا ۶۹ کیلومتری است که از لاپاز تا کورویکو امتداد یافته و در ۵۶ کیلومتری شمال شرقی لاپاز در منطقه یونگاس بولیوی واقع شده است. این جاده افسانه ای به خاطر خطرناک بودنش و کشته شدن ۲۰۰ تا ۳۰۰ مسافر در سال در این جاده معروف شده است. این جاده در دهه سی در جنگ چاکو توسط زندانیان پاراگوئه ای ساخته شد. این جاده یکی از معدود راه هایی است که ناحیه جنگل بارانی آمازون در بولیوی شمالی یا یونگاس را به پایتخت وصل می کند. این جاده بخاطر وجود پرتگاه های ۶۰۰ متری، عرض یک نفره و نبود نرده محافظ، به شدت خطرناک است. حتی باران، مه و غبار موجب خطرناک تر شدن آن شده اند. در اغلب جاها، جاده گل آلود است و سنگ های زیر پا را لیز می کند.

۸. گلفشان های آذربایجان، آذربایجان
در بهار ۲۰۰۱، فعالیت آتشفشانی زیر دریای خزر در ساحل آذربایجان، جزیره جدیدی به وجود آورد. در اکتبر ۲۰۰۱، فوران آتشفشانی قابل توجهی در لکباتان آذربایجان به وقوع پیوست، ولی کشته ای بجا نگذاشت. آذربایجان در واقع، در معنای واقعی کلمه، آتشفشان فعال ندارد. آنچه آذربایجان دارد، صدها گلفشان است. گلفشان ها اقوام کوچک گونه متعارف گدازه های آتشفشانی هستند. گاه گاهی فوران می کنند، ولی زیاد خطرناک نیستند مگر آنکه در زمانی که نباید آنجا باشید. هر بیست سال یکبار، گلفشان ها با نیروی فراوانی منفجر می شوند و شعله هایی را تا صدها متر به آسمان پرتاب می کنند و چندین تن گل در اطراف باقی می گذارند. در یکی از این فوران ها، در روز انفجار شعله ها حتی از ۱۵ کیلومتری دیده می شدند و تا سه روز بعد هنوز شعله ور بودند.

۹. ناحیه متروک، اروپای شرقی
ناحیه متروک یک منطقه ممنوعه ۳۰ کیلومتری پیرامون فاجعه راکتور هسته ای چرنوبیل است و تحت نظر وزارت موقعیت های فوق العاده و اضطراری اوکراین قرار دارد. هزاران نفر از سکنه قبول نکردند که این منطقه را تخلیه کنند یا بعداً بطور غیرقانونی به این منطقه برگشتند. طی ده ها سال جمعیت سالمند به این منطقه برگشتند که در سال ۲۰۰۹ جمعیت آنها به ۴۰۰ نفر رسید. تقریباً نیمی از این سکنه در شهر چرنوبیل زندگی می کنن و بقیه در دهکده های اطراف پراکنده شدند. پس از تلاش های مداوم برای اخراج آنها، بالاخره مقامات با حضور آنها در این منطقه موافقت کردند و حتی برای آنها خدمات حمایتی محدودی فراهم کردند. به علت غارت و دزدی، حضور پلیس بسیار پررنگ است، پس مواظب باشید، اگر می خواهید از این منطقه دیدن کنید، ممکن است تیر بخورید یا در معرض تابش هسته ای قرار بگیرید.

۱۰. ایلها دو کیمادا گراند، برزیل
دورتر از ساحل برزیل، تقریباً در جنوب قلب ساو پائولو، ایلها دو کیمادا گراند (جزیره مار) قرار دارد. پای انسان ها به این جزیره نرسیده است و دلیل خوبی هم دارد. پژوهشگران برآورد می کنند که در این جزیره در هر متر مربع، بین ۱ تا ۵ مار زندگی می کند. اگر این مارها سمی نبودند و طول هر کدام ۵ سانت بیشتر نبود، این رقم زیاد وحشتناک به نظر نمی رسید. ولی مارهای این جزیره، گونه های خاص و منحصر بفردی از چال مار، کله نیزه ای طلایی، هستند. مارهای کله نیزه ای که در این جزیره وجود دارند، تا نیم متر رشد می کنند و سم قوی و سریع العملی دارند که گوشت اطراف محل نیش را آب می کند. این مکان آنقدر خطرناک است که برای بازدید از آن باید مجوز تهیه کنید.

جاذبه های گردشگری ایرلند

از تاریخ و ادبیات گرفته تا موسیقی و تجارت، ایرلند سرشار از دیدنی ها است. به همین دلیل، ما ۱۰ مکان جذاب این کشور اروپایی که به «جزیره زمره» لقب گرفته را برایتان انتخاب و معرفی کرده ایم.

۱. کافه دیوی بایرنز پاپ
این کافه در خیابان داک دوبلین قرار دارد و بیشتر پاتوق دوستداران رمان و داستان است. دلیل اصلی شهرت آن نیز به این دلیل است که یکی از نویسندگان مشهور ایرلندی به نام جیمز جویس، در شاهکار خود به نام «اودیسه» از این کافه زیاد یاد کرده است و شخصیت داستان او اصولاً به پاپ می رفته و در آن ساندویچ پنیر میل می کرده است.

۲. تئاتر آبی
در این تئاتر، آثار و نمایشنامه هایی از ویلیام باتلر ییتز (شاعر ایرلندی)، جان میلینگتون سینج، ساموئل بکت اجرا شده است. شاید بتوان گفت این تئاتر در واقع گنجینه ارزشمندی از ادبیات ایرلند است.

۳. دانشکده ترینیتی
این کالج در قرن ۱۶ میلادی توسط ملکه الیزابت اول تاسیس شده است و در ساحل غربی رودخانه لیفی در مرکز دوبلین قرار دارد. شهرت این دانشکده برای فارغ التحصیلانی همچون جانانان سوئیف، اسکار وایلد و ساموئل بکت است. در حال حاضر، در این کالج کتاب های ارزشمندی همچون دست نوشته های تاریخی باقی مانده از قرون وسطی نگهداری می شود.

۴. نیوگارانج
آرامگاه باستانی نیوگارانج در روستای میث در فاصله ۳۰ مایلی از شمال غربی دوبلین واقع شده است. سازه باریکی ساخته شده از سنگ که بیننده را به حدود ۴۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح بر می گرداند. قدمت این آرامگاه هزاران سال پیش از آثار باستانی دوران نوسنگی انگلیس به نام استون هنج است. هنگامی که خورشید بر درب ورودی این مقبره می تابد، می توان اتاقک های داخلی آن را دید.

۵. قلعه بلارنی
برای دیدن این مکان توریستی، گردشگران باید حدود ۵ مایل از کروک سیتی سفر کنند تا بتوانند سنگ افسانه ای بلارنی را ببوسند که گفته می شود بخشی از دیوار ندبه اورشلیم است. اما پیش از طی کردن این مسافت طولانی و تحمل خستگی آن، باید بدانید اگر دوست دارید از نزدیک این سنگ را لمس کنید باید به پشت بخوابید و درون دیواره ای وارد بشوید و متصدی آنجا باید حتماً پایهای شما را بگیرد تا به پایین پرت نشوید. ببینید اگر ارزش دارد، بروید.

۶. جزایر آران
یک قایق کوچک از سمت روساویل یا دوبلین شما را سوار می کند و به این جزایر که در ساحل آتلانتیک قرار دارند، می رساند. در این منطقه مردم همچنان به زبان ایرلندی صحبت می کنند. کوچک ترین جزیره اینیشی یر همچون گنجینه زمان دار ایرلند باستان با سنگ ها و زمین های چهل تکه است. هتل اینیشی یر برای برگزاری جشن ها و موسیقی ایرلندی شهرت بسیاری دارد.

۷. صخره های موهر
در ارتفاع ۲۱۳ متری از اقیانوس آتلانتیک، صخره های ماسه سنگی و سنگی در نزدیکی روستای لیسکانور قرار دارد، به گونه ای است که احساس می کنید روی برج دنیا ایستاده اید. این مکان یک مرکز گردشگری دارد و در روزهایی که آسمان صاف و آفتابی است می توانید از این بلندی ها، جزایر آران را نیز ببینید.

۸. اسکلینگ میکائیل
صخره ای حدود ۲۱۳ متری که از دل دریا سربرآورده است در واقع جزیره ای در اقیانوس آتلانتیک است. برای رفتن به این جزیره باید با قایق از جزیره والنثیا حدود یک ساعت دریانوردی کنید. البته پس از پیاده شدن نیز کار شما تمام نمی شود: می توانید با بالا رفتن حدود ۶۵۰ پله کوچک، کلیسای مسیحی باقی مانده از قرن ۷ میلادی را مشاهده کنید.

۹. کوه های ماتورک
گالوی، سال ها مرکز تجمع راننده های موتورسیکلت و دوچرخه از سراسر جهان بود. گردشگران می توانند هنگام صعود کوه های ماتورک از دریاچه ها و باتلاق های بکر و دست نخورده نیز دیدن کنند.

۱۰. پارک ملی گلنویگ
در شمال گالوی، یک پارک ملی دور از دسترس وجود دارد که زیستگاه گوزن های قرمز و باز است و پیاده روی و کوهنوردی در آن بسیار لذت بخش است. گردشگران می توانند از طبیعت زیبا و هوای عالی لذت ببرند.



بهبود حافظه با مشت کردن دست راست!



تاکنون مشت کردن دست، نشانه‌ای از عصبانیت فرض می‌شد. اما روان‌شناسان آمریکایی اینک به این نتیجه رسیده‌اند که مشت کردن دست راست باعث می‌شود حافظه بهتر کار کرده و فرآیند یادآوری بهبود یابد. تیم تحقیقاتی «روث پراپر»، روان‌شناس آمریکایی از دانشگاه «مونت‌کلیر» آمریکا این نتیجه را با تحقیق روی ۵۱ راست‌دست به دست آورده است. شرکت‌کنندگان در این آزمون باید روی صفحه‌ای تمرکز می‌کردند که روی آن ۳۶ کلمه به نمایش در آمده بود. در این تحقیق از آزمون‌شوندگان خواسته شد، یک بار بدون مشت کردن دست و دو بار هر بار به مدت ۴۵ ثانیه با دست مشت‌کرده کلمات را به خاطر بسپارند. برای مشت کردن دست توپی کوچک به آنها داده شد تا آن را در دست خود بفشارند. بهترین نتیجه را گروهی به دست آورد که هنگام تمرکز روی صفحه مورد نظر، دست راست و هنگام یادآوری کلمات دست چپ خود را مشت می‌کرد. آنها توانستند به‌طور متوسط ۱۱ کلمه را به یاد آورند که ۹ کلمه آن صحیح بود. کارآیی این گروه دوبرابر گروهی بود که هم هنگام تمرکز و هم هنگام یادآوری دست چپ را مشت کرده بود. گروهی که اصلاً دست خود را مشت نکرده بود نتایجی بدتر از دو گروه دیگر به دست داد. «روث پراپر» می‌گوید: «این نتیجه نشان می‌دهد که حرکات ساده از طریق ایجاد تغییراتی موقت در فعالیت‌های مغزی حافظه را بهبود می‌بخشد. از این تجربه می‌توان دریافت که با استفاده از روش‌های ساده اما ارزشمند می‌توان قابلیت‌های متفاوت دو نیمکره مغز را مورد تحقیق قرار داد.»

آغاز به کار موتور جستجوی سرقت مجازی

«چورنالیزم» به مقایسه و تطبیق هوشمندانه متون می‌پردازد سرویس آنلاینی به تازگی ارائه شده که می‌تواند با تطبیق متن‌های گوناگون با نسخه‌های اصلی گزارش‌های خبری آژانس‌ها و مداخل ویکی‌پدیا، کپی‌کاری و سرقت ادبی را کشف کند و به کاربران اطلاع دهد.

کپی‌پیست‌کاری در عصر انفجار اطلاعات به شدت فراگیر شده و جالب اینکه فقط کاربران عادی اینترنت نیستند که چندان به نشر و باز نشر مطالب با ذکر منبع اهمیت نمی‌دهند؛ کپی‌پیست‌کاری و سرقت ادبی حتی دامن روزنامه‌نگاری و بسیاری از روزنامه‌نگاران امروز را هم گرفته است. حالا ابزاری آمده که با بهره‌گیری از آن می‌توان مچ روزنامه‌نگارها و بلاگرهای کپی‌کاری که مطالب را از منابع مختلف برمی‌دارند و به هم می‌چسبانند را گرفت. بنیاد آمریکایی Sunlight که از مراکز پیشرو در روزنامه‌نگاری نوین است، این سرویس که «چورنالیزم» نام گرفته را به تازگی و رسماً معرفی کرده است. «چورنالیزم» به ساده‌ترین عبارت، موتور جستجوی سرقت ادبی در فضای مجازی است. کاری که «چورنالیزم» انجام می‌دهد مقایسه

و تطبیق هوشمندانه متن‌هایی است که کاربران به آن می‌دهند؛ مقایسه متون با گزارش‌های خبری آژانس‌های مختلف، منابع دولتی، سرویس‌های روابط عمومی و البته دیتابیس عظیم ویکی‌پدیا. با مراجعه به وبسایت چورنالیزم، متن یا لینک مورد نظر خود را در آن وارد می‌کنید. پس از کلیک کار روی دکمه مقایسه (Com- pare)، چورنالیزم در دیتابیس بزرگی از منابع خبری به دنبال مشابهت‌ها می‌گردد و به شما می‌گوید که متن مورد نظر شما حاصل تلاش، جست‌وجو و نگارش روزنامه‌نگار است، یا با گرت‌برداری و کپی‌پیست‌کاری از منابع مختلف تهیه شده است. اگر در ادبیات متن مورد نظر کاربر با منابعی که چورنالیزم در آنها می‌گردد شباهتی پیدا شود، پیغام Churn ظاهر می‌شود و کاربر می‌تواند دو متن را در کنار هم ببیند تا به مقایسه دقیق‌تر آنها بپردازد. نام «چورنالیزم» هم تلفیقی از واژه Churn به معنی «سرمه‌بندی» و واژه ژورنالیزم است. «چورنالیزم» به معنی روزنامه‌نگاری سطحی و سهل‌انگاره‌ای است که حاصل کارش تنها با ترکیب کردن گزارش‌های آماده آژانس‌ها و رسانه‌های فعال تهیه می‌شود و اصالتی ندارد. پیگیری صحت و کیفیت مطالب برای اکثر کاربران در سراسر جهان چندان آسان نیست و معمولاً فرآیندی وقت‌گیر و انرژی‌بر است و نیاز به تخصص دارد. طراحی و پیاده‌سازی «چورنالیزم» با تسهیل امکان سنجش

صحت و کیفیت متن، می‌تواند نقطه آغاز تحولی بزرگ در مقابله با سرقت ادبی و کپی‌پیست‌کاری‌های رایج در دنیای ژورنالیزم باشد. یکی از کارکردهای جانبی «چورنالیزم» پیگیری نقل‌قول‌هایی است که در متن‌ها آمده است. اگرچه نقل‌قول از مصادیق سرقت ادبی محسوب نمی‌شود، اما کاربران کنجکاو و کاوشگر می‌توانند علاوه بر یافتن نسخه کامل گفته‌ها، با نگاه به بخش‌های انتخاب‌شده توسط نویسنده متن، به درک دقیق‌تر و عمیق‌تری از روزنامه‌نگار و رسانه‌ای که مطلبش را منتشر کرده برسند. «چورنالیزم» ابزاری اوپن‌سورس (متن‌باز) است. دو سال پیش پروژه‌ای با همین نام و هدف در بریتانیا آغاز شد که بنیاد Sunlight با حمایت مالی از آن، از طراحان و برنامه‌نویسان آن خواست که نسخه متن‌باز آن را تهیه کنند. «کاپتین دیواین»، طراح و برنامه‌نویس اصلی چورنالیزم است. این سرویس هم به صورت وبسایت و هم به صورت افزونه‌ای برای مرورگرهای گوناگون، از جمله گوگل کروم، فایرفاکس و اینترنت اکسپلورر در اختیار کاربران قرار گرفته است. البته این سرویس فعلاً فقط قابلیت جست‌وجو در متون انگلیسی را دارد، اما قرار است به‌زودی گسترش یابد و امکان جست‌وجو در زبان‌های دیگر را هم برای این سرویس فراهم کند تا بتواند طیف گسترده‌تری از کاربران را از خدمات خلاقانه و بی‌نظیر خود بهره‌مند کند.

مدرسه اندیشه



کلاس های ریاضی
A level , GCSE

و سال های 7, 8, و 9

با کیفیت عالی و شهریه مناسب و در گروه های کوچک

توسط دبیر مجرب دبیرستان های لندن

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

شنبه ها از ساعت

14.00 - 17.00

شروع ترم جدید 12 ژانویه

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

کلاس های دف، تنبک
موسیقی کودک، رقص و خطاطی

جهت بزرگسالان و نوجوانان توسط استادان مجرب

تلفن تماس: 07846 508 534

Web: www.andishehschool.org.uk

Email: info@andishehschool.org.uk

زیر نظر بانک مرکزی
صرافی شرافعی
WESTERN UNION
MONEY TRANSFER
Under License Number
12502332

شما می توانید با حضور خود در دفاتر صرافی شرافی 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



فقیرها خوشین تر از پولدارها!



مردمان کشورهای فقیر تصور می‌کنند که در آینده زندگی‌شان بسیار بهبود خواهد یافت بررسی جدیدی نشان می‌دهد در ۹۵ درصد جمعیت دنیا، خوشبینی پدیده‌ای جهانشمول است و مختص کشورهای ثروتمند نمی‌شود. مردم کشورهای فقیر اگر چه رضایت‌مندی کمتری از وضعیت فعلی خود دارند ولی نسبت به آینده‌شان بسیار خوشبین‌اند. خوشبین‌ها زندگی را راحت‌تر می‌گذرانند، کمتر شکایت می‌کنند و مثبت‌تر با زندگی مواجه می‌شوند. پژوهشگران آمریکایی طی جامع‌ترین بررسی‌ای که تاکنون در زمینه خوشبینی انجام شده این ویژگی را در ۱۴۲ کشور مختلف بررسی کرده‌اند. این ۱۴۲ کشور ۹۵ درصد از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. تاکنون اغلب بررسی‌ها در این زمینه در کشورهای صنعتی انجام شده بود. در این پژوهش که موسسه نظرسنجی «گالوپ» آن را انجام داده، از بیش از ۱۵۰ هزار نفر از مردم کشورهای مختلف سوال‌هایی پرسیده شده است. این افراد در گروه سنی ۱۵ تا ۹۹ قرار داشتند. مجریان این مطالعه از سال ۲۰۰۵ میلادی تاکنون هر سال ۱۰۰۰ نفر از هر کدام از این کشورها را مورد بررسی قرار داده‌اند. «ماتیو گالاگر» از دانشگاه بوستون آمریکا و همکارانش می‌گویند: «خوشبین ماندن با خودش مجموعه تأثیرات سودمندی به دنبال می‌آورد. برای نمونه مطالعات نشان می‌دهد که در شرایطی مشابه، انسان‌های

ابتکار تازه‌ای به نام مبلمان‌های گرمایی!

این مبلمان آینده‌نگرانه برای سر پا شدن، تنها به کمی گرما نیاز دارد رشد چشمگیر تکنولوژی در سال‌های اخیر باعث شده در همه زمینه‌ها محصولات متعدد و عجیبی را به چشم خود ببینیم. اما در این میان یکی از عجیب‌ترین دستاوردهای تکنولوژی را به زودی در زمینه مبلمان منازل شاهد خواهیم بود. اخیراً شرکت «نومینون» نمونه جدیدی از مبلمان منزل IKEA به بازار عرضه کرده است

اصلی قابل بسته‌بندی و ارسال برای مشتری خواهد بود. هنگامی که مشتری محصول را در منزلش دریافت کرد، تنها کافی است که آن را مانند یک بالن گرم کند و طی فرآیندی که کمتر از ۱۰ دقیقه زمان می‌برد، یک صندلی زیبا و عالی در اختیار خواهد داشت. نکته خوب داستان این است که دمای لازم برای باز شدن صندلی، ۷۰ درجه سانتیگراد است، لذا نگرانی بابت باز شدن صندلی در انبار یا هنگام حمل در هوای آزاد وجود ندارد و دیگر با پاپ کرن‌های غول آسای جهنده روبه‌رو نخواهیم شد! اما ایراد کار اینجا است که برای کنترل دمای یکسان در تمام بخش‌ها و باز شدن صحیح صندلی، به یک اتاقک گرمایی نیاز داریم. البته «دی‌اسمیت» هنوز مشغول کار روی این طرح بوده و امیدوار است



شیوه انبساط مبلمان را برای مصرف‌کنندگان، دسترس‌پذیرتر و کاربردی‌تر سازد. لذا به دنبال راه‌های دیگری برای رسیدن به نتیجه یکسان است: برای مثال استفاده از جریان الکتریکی برای باز شدن صندلی. ایده اولیه پروژه این مبلمان هنگامی شروع شد که

«دی اسمیت» در حال تحقیق روی مواد و ترکیبات پلیمری دارای حافظه جهت استفاده در آنتن‌های سهمی شکل برای نیرو هوایی بود. ایده اولیه، یک بسته کوچک و کم‌جا بود که به مدار زمین فرستاده می‌شود و در آنجا توسط گرمای اشعه خورشید باز و منبسط شده، سپس تبدیل به یک آنتن می‌شود. وی می‌گوید: «من تصمیم گرفتم این ایده را به زندگی روزمره بیاورم اما برای اینکه مواد مورد استفاده خیلی گران هستند، از آنها تنها در پروژه‌های تکنولوژیک پیشرفته استفاده می‌شود ولی با پلیمرها، وقتی شما تولید را در حجم انبوه انجام می‌دهید، کار به صرفه بوده و با قیمتی مناسب انجام خواهد شد.»

که به صورت کاملاً مسطح به منازل حمل شده و در آنجا به صورت خودکار سرهم می‌شود. در این مبلمان‌ها از هیچ دکمه فضایی یا پودر جادویی خبری نیست. نیازی به پیچ‌گوشتی و آچار هم نداریم. لازم هم نیست ساعت‌ها وقتمان را با دفتر راهنمای عجیب و غریب محصولات IKEA تلف کنیم. این مبلمان آینده نگرانه که توسط طراح شرکت «نومینون»، «کارل دی اسمیت» ساخته شده، برای سر پا شدن تنها به کمی گرما نیاز دارد. این صندلی‌ها از نوعی پلیمر دارای حافظه تجسمی ساخته شده‌اند که مبدع آن صنایع سنگین «میتسوبیسی» بوده است. این پلیمر شکل اولیه خود را همواره به خاطر دارد و هنگام دریافت گرما منبسط شده و به صورت اصلی شکل می‌گیرد. این خاصیت به «دی اسمیت» اجازه داد تا صندلی را ساخته و آن را تحت فشار کاملاً پرس کند. با این کار صندلی تقریباً پنج درصد اندازه

خوشبین نسبت به دیگران معمولاً سالم‌ترند و احساس بهتری دارند.» از شرکت‌کنندگان در این بررسی خواسته شد با توجه به رتبه‌بندی یک تا ۱۰ تعیین کنند که میزان رضایت‌مندی آنها در حال حاضر در کدام رتبه قرار می‌گیرد. آنها همچنین باید تعیین می‌کردند، پیش‌بینی‌شان از چگونگی زندگی‌شان در پنج سال آینده چیست؟ آنها باید سطح احساسات مثبت و منفی خود را مشخص کرده و می‌گفتند تا چه اندازه احساس سرزندگی و سلامتی می‌کنند.

نتیجه این نظرسنجی چنین بود که به غیر از «زیمبابوه»، ساکنان دیگر کشورها تصور می‌کردند که در آینده زندگی بهتری انتظارشان را می‌کشند. در حالی که در کشورهای صنعتی تفاوت رضایت‌مندی از زندگی در حال حاضر و در آینده زیاد نبود. اما نکته جالب‌توجه این گزارش در جای دیگری است. در کشورهای فقیر وضع به گونه‌ای دیگر بوده است. مردمان کشورهای فقیر تصور می‌کنند که در آینده زندگی‌شان بسیار بهبود خواهد یافت. مثلاً در یک کشور اروپایی همچون آلمان تنها ۳۷.۵۱ درصد از مردم زندگی آینده خود را بهتر از زندگی کنونی‌شان می‌دانند. برعکس در کشور غنا بیش از ۹۰ درصد از شرکت‌کنندگان اعلام کردند، زندگی‌شان در آینده به گونه‌ای مشهود از وضعیت کنونی‌شان بهتر است. در این درجه‌بندی ۱۰ مرحله‌ای بالاترین رتبه‌ها را کشورهای «ایرلند»، «برزیل»، «دانمارک»، «نیوزلند» و «آمریکا» به خود اختصاص دادند. مردم این کشورها در مورد رضایت‌مندی از وضعیت کنونی‌شان نیز رتبه بالایی داشتند. «گالاگر» و همکارانش می‌گویند: «این نتایج نشان می‌دهد که اغلب مردم صرف‌نظر از ملیت‌شان، نسبت به آینده خوشبین هستند.» پژوهشگران در مرحله بعد تمرکز خود را بر این نکته قرار دادند که آیا میزان تولید ناخالص ملی یا متوسط طول عمر در کشورهای مختلف بر میزان خوشبینی مردم تأثیر می‌گذارد؟ نتیجه این بود که هیچ کدام از این عوامل نه تنها در خوشبینی بلکه در میزان رضایت از زندگی و احساس سلامت نیز تأثیری نداشت. محققان موسسه «گالوپ» می‌گویند: «نتایج ما نشان می‌دهد که خوشبینی، فقط پیامد شرایط اطمینان‌بخش زندگی در کشوری ثروتمند نیست.» برعکس این ویژگی پدیده‌ای جهانی است که در بدترین شرایط نیز وجود دارد و اثرات مثبت روانی خود را بر جا می‌گذارد.

مبارزه با استرس، با خواب بعدازظهر

نکته مهم در مورد برنامه‌ریزی برای خواب بعدازظهر این است که نباید طولانی‌تر از ۲۰ دقیقه باشد تا فرد وارد مرحله عمیق خواب نشود. زیرا در این صورت بیدار شدن و از سر گرفتن فعالیت و کار روزانه سخت‌تر خواهد شد.

ما در موقعیت‌های مختلف سعی می‌کنیم کمبود خواب شبانه را در طول روز جبران کنیم. «هایاک» اعتقاد دارد که این کار امکان‌پذیر است، اما باید توجه کرد که خواب هنگام روز بیشتر از ۲۰ دقیقه طول نکشد، در غیر این صورت تنظیم مدت زمان مناسب برای خواب شبانه دشوار می‌شود.

هایاک می‌گوید: «مبارزه با خستگی و خواب‌آلودگی یعنی استرس. در صورتی که استراحتی کوتاه در قالب چرت بعدازظهر این استرس را از بین خواهد برد. هدف از خواب بعدازظهر خوابیدن عمیق نیست، بلکه رسیدن به آرامش عمیق و تمدد اعصاب است.»

ژن‌های ما کارکرد ساعت بدنمان را تعیین می‌کنند. در واقع دو بار خوابیدن، یکبار ظهر و یکبار شب، بخشی از ریتم طبیعی بدن بزرگسالان است. در مجموع این تصور وجود دارد که دلیل گرایش به خوابیدن هنگام ظهر خوردن غذای سنگین است. «گوران هایاک» پژوهشگر خواب می‌گوید: «خوردن غذای مفصل تنها دلیل گرایش شدید به خواب بعدازظهر نیست. افرادی که حدود ساعت هفت صبح از خواب بیدار می‌شوند، معمولاً حدود ساعت دو بعداز ظهر احساس خواب‌آلودگی می‌کنند. البته خوردن ناهار باعث می‌شود که این احساس زودتر به سراغمان آید.» «چرت بعدازظهر» برای رفع خستگی کار روزانه و تجدید نیرو بسیار مفید است.



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 برنامه‌ریزی شده را برگزار می‌کند.

پنجشنبه‌ها از ساعت: ۱۲:۰۰-۱۶:۰۰

تلفن: ۰۲۰۷۲۲۱۵۷۶۳-۰۷۹۶۱۴۴۷۱۱۶

(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: ۳۱۶ و ۲۹۵

ایستگاه اتوبوس: ویل شیم استریت
Bus Stop : Willsham Street



موسسه حسابداری

فاطمی

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

تلفن: 020 8962 3400

فکس: 020 89623 440

موبایل: 079 5622 3876

7 Westmoreland House, Scrubs Lane

London, NW10 6RE

web: www.capitalaccountants.co.uk

e-mail: info@capitalaccountants.co.uk



چرا خود را دلنگ و افسرده احساس می کنید؟

آیا تاکنون از خود سئوال کرده اید که چرا دلنگ یا افسرده و غمگین هستید؟ چرا برخی از مواقع حال و

و گذراست. باورتان شود که این وضعیت یک شبهه به وجود نیامده است که در یک روز بتوان آن را دگرگون نمود، از این رو لازم است در مرحله اول برای مدتی شرایط موجود را پذیرا شوید و کم کم در راه دگرگون نمودن آن تلاش کنید. به تجربه ثابت شده است در مدتی که برای تغییر وضع موجود گام بر می دارید متوجه خواهید شد که در همه اوقات دلنگ و افسرده نیستید بلکه برخی مواقع دچار این احساس می شوید و گاهی اوقات چنین احساسی ندارید، در نتیجه قبول خواهید کرد که دلنگی و افسردگی یک پدیده گذرا و ناپایدار است.

از همین رو، مشاورین بهداشت روان توصیه می نمایند



زندگی در همان روز ساخته شده ایم، آنچه موجب دلنگی ما گردیده است، در نظرمان کوچک و حقیر جلوه می کند و از ذهن ما حذف می شود.

از همین رو، تصمیم بگیرید همگام با تلاش و برخورد برای حل مشکلات متفاوت که شما را احاطه نموده اند بر زودگذربودن معضلات تأکید داشته باشید، در طول روز خود را با انجام کارهایی که بر روح و جسم شما اثر آرام بخش پایدار دارد مشغول نمائید و به هنگام احساس خستگی ذهنی یا جسمی با تغییر محیط و تنفس عمیق، استراحت کامل کنید. امید را سرلوحه زندگی خود قرار دهید و نگاه شما به خوبیهای زندگی باشد. تا آنجا که ممکن است از تشویش و دل شوره داشتن برای هر چیز اجتناب نمائید. تشویش دشمن آرامش و منشاء بسیاری از قضاوت های شتاب زده و پیش بینی های غلط است. بدون شک اکثر ما به هنگام تشویش و اضطراب با حالتی مانند بی قراری، دستهای سرد و عرق کرده، لرزش بدن، ترس و نگرانی، حالت تهوع، خشک شدن دهان، ضربان شدید قلب، تنفس تند و هوشیاری ذهن قبل از رویارویی با واقعه ای مهم، آشنا هستیم. این حالت از تغییرات فیزیولوژیکی به این علت در بدن به وجود می آید که به جنگیدن یا عقب راندن عامل تشویش کمک کنند.

نیروی جنگنده ای که در ساز و کار بدن وجود دارد، به هنگام رو به رو شدن با تهدید، به سرعت برای مقابله آماده می شود. ضربان قلب افزایش می یابد تا خون بیشتری را به ماهیچه های دست و پا برساند. تنفس بیشتر می شود تا به جریان خون در حال افزایش، اکسیژن برساند. بدن عرق می کند تا گرمای ناشی از تلاش را خنک کند و سرانجام سرعت انعقاد خون برای مقابله با زخم های احتمالی، بالا می رود. همه این تغییرات، برای رویارویی با تهدیدهای فیزیکی مفید هستند. در زندگی مدرن امروزی، موقعیتهای تهدید کننده کمتر یک چنین مقابله جسمی را طلب می کنند، ولی نیروی سستیزنده بدن، کار خود را انجام می دهد. این واکنش راه حلی کوتاه مدت برای مقابله با خطر فوری به شمار می رود و وجود چنین حالاتی، در بلند مدت نه تنها مفید نمی باشد، بلکه برای سیستم ایمنی بدن مضر محسوب می شود. هنگام رو یا رویی با یک رویداد مهم، در واقع میزان متعادل از دلشوره می تواند کارایی ما را بالا ببرد. زیرا اگر کاملاً آرام باشیم، احتمالاً تلاش کافی نخواهیم نمود. متأسفانه در مواقعی که تجربه ناموفقی را پشت سر گذاشته ایم، ممکن است همان میزان اضطراب قابل قبول را نیز بد تعبیر نمائیم و نتیجه بگیریم که در تجربه ای نیز موفق نخواهیم بود. به این ترتیب، دور باطلی از افزایش نگرانی و بدبینی در ما آغاز می شود. در چنین موقعیتی، بهتر است این دور باطل قبل از آن که از کنترل ما خارج شود، متوقف گردد.

چنانچه قدرشناس موقعیت فعلی خود نباشید نمی توانید با امید به زندگی خود ادامه دهید. به یاد داشته باشید دلنگی، افسردگی و غمگینی در فضایی که امید، حق شناسی و شکرگزاری در آن موج می زند، دوامی نخواهد داشت. اگر خود را افسرده و دلنگ احساس نمودید و پی بردید که زیر بار مشکلات متعدد دارید خرد می شوید، به گونه ای برنامه ریزی کنید تا وظایفی را که به شما محول شده است در همان روز انجام دهید. هر روز، برای همان روز زندگی کنید، نه برای دیروز و فردا. زیرا روان و جسم ما، روز و شب، و در یک کلام تمام دنیا بر این اساس به پیش می رود. اگر یک شب نخواهیم، روز بعد حال و حوصله کار کردن را نخواهیم داشت. این کنش ها و واکنش ها سرشت زندگی است. از این رو، جهت رهایی از غم و افسردگی قوانین و موازین حاکم بر زندگی اجتماعی و طبیعت را باید شناخت و خود را با این قانونمندیها هماهنگ نمود و در هر حالت این اصل مسلم را همیشه بخاطر داشت که انسانها برای زندگی در همان روز ساخته شده اند. به همین دلیل، به هنگام ارزیابی توان خود باید به این نکته توجه داشته باشیم که هیچ کاری را نمی توان صد در صد خوب و بدون عیب و نقص در یک روز به پایان رسانید، باید قبول نمود توان و مهارت افراد نه تنها محدودیت دارد بلکه در انجام هر کار متفاوت است از همین رو، نسبی بودن توان را باید در هر حالت مد نظر داشت. بنابراین معقول به نظر نمی رسد که لحظات شیرین زندگی را کنار گذاشته و بدون وقفه در اضطراب و نگرانی به سر بریم که عواقب کارهایمان چه خواهد شد؟ زیرا مشکلات و مقابله مستمر با آن در جوهره زندگی ریشه دارد و این قانون زندگی است و ما نمی توانیم آن را تغییر دهیم. اگر می خواهیم زنده باشیم و خوب زندگی کنیم باید زندگی را با تمام مشکلات آن بپذیریم. تجربه اشخاص موفق و شاداب بیانگر این واقعیت است که وقتی احساس می کنیم که ما برای

هروقت احساس دلنگی و افسردگی می کنید، بر گذرا بودن مشکلات تأکید جدی داشته باشید. زیرا پذیرش گذرابودن دشواریها سطح روحیه شما را بالا می برد و قدرت پذیراشدن دلنگی و افسردگی را در ذهنتان ایجاد می کند به گونه ای که می توانید با اراده ای تزلزل ناپذیر از گذرگاه ناخوشایند دلنگی عبور می کنید. راهکار دیگر برای رهایی از یأس و دلمردگی، سرگرم نمودن خود به هنگام احساس دلنگی است. زیرا بدترین شیوه رویارویی با دلنگی و افسردگی به گوشه ای نشستن و زانوی غم را در بغل گرفتن است! از این رو، به هنگام افسردگی و دلنگی فکر و جسم خود را تا آنجا که امکانپذیر است سرگرم و مشغول کنید برنامه زندگی خود را به گونه ای تنظیم نمایید که همه لحظات زندگی به کارهایی مثبت و سازنده مشغول باشید. به عنوان نمونه به ورزش یا کتاب خواندن بپردازید و از نتایجی که به دست می آورید خوشحال باشید.

افزون بر این به اشخاصی ببینید که در زندگی شما می توانند نقش سازندگی ایفا کنند و مورد احترام شما می باشند. به سراغ دوستان و آشنایان باعاطفه خود بروید. بارها دیده شده است که شما به سراغ یک دوست رفته اید و جملات امیدوارکننده ای که برای دلداری او بیان نموده اید خود شما را بیشتر امیدوار کرده است. به هر حال دیدار افراد و گفتگو با آنان در تسکین و کاهش دلنگی و افسردگی شما بسیار مؤثر است. افزون بر این استراحت کردن به مفهوم واقعی نیز در کاستن غمگینی و افسردگی تأثیر انکارناپذیری دارد. از این رو لحظاتی توأم با سکوت را برای خود فراهم کنید، حتی اگر این زمان کوتاه و فقط ۱۰ دقیقه

حاصله انجام هیچ کاری را ندارید و خود را کاملاً گرفتار و مستأصل احساس می کنید؟ یقیناً جوابهای متعددی در پاسخ به این سئوال در ذهن شما متبادر می شوند که معمولاً ریشه در تلاش های مستمری دارد که برای حل مشکلات و معضلات روزمره انجام می دهید، به گونه ای که زندگی را به منزله پیکاری دایمی می پندارید که برای آن پایان و فرجامی نمی توان تصور نمود. هر روز فشار تازه ای بر ما وارد می شود و مشکل جدیدی سرراهمان قرار می گیرد، برخی مواقع احساس می کنیم که مورد بی عدالتی و ستم دیگران یا اجتماع قرار گرفته ایم و آنگونه که انتظار داریم به خواست های ما اهمیت نمی دهند، به هنگام روبرو شدن با مشکلات پی درپی معمولاً به غصه خوردن متوسل می شویم و برای بیرون آمدن از گرداب معضلات راهی نمی یابیم و خود را تسلیم حوادث می نمائیم و بر بخت بد خود تفرین و لعنت می فرستیم که چرا بدشانس به دنیا آمده ایم!

اما در این شرایط نامطلوب هرگز به این واقعیت نیاندیشیده ایم که راه حل های فراوانی برای بیرون آمدن از این بن بست های فکری وجود دارد که ما از آنها خبر نداریم، راه حل هایی ساده و عملی که مردم برخی از کشورها سال هاست آنها را آزموده اند و علم بر این راهکارها صحه گذاشته است. بنابراین اگر شما مصمم هستید با دلنگی، افسردگی و غمگینی به مبارزه برخیزید، در گام نخست سعی نمائید که وضعیت اجتماعی و اقتصادی خود را همانطور که هست بپذیرید. به بیان دیگر با موقعیت زندگی خود کنار بیائید و قبول نمائید که شرایط نگران کننده کنونی دائمی نمی باشد

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



فارغ التحصیل در رشته روانکاو و مشاوره
هیپنوتراپی تأیید شده از
(London University)
توسط
وزارت بهداشت انگلستان
قاضی دادگاههای فرجامی در بیمارستانهای
اعصاب لندن
عضو جامعه روانکاو انگلستان استاد تعلیم
هیپنوتیزم درمانی و دادن مدرک تأیید شده از
کنسول هیپنوتراپی لندن
برگزار کننده سمینارهای تجربی و روانکاو
www.advancehypnotherapy.com

Tel: 020 7221 5763

Mob: 07961 447116

10 Harley Street W1



تلاش‌ها برای ارتباط با ناشناخته‌ها

کسی صدایمان را می‌شنود؟

محمدرضا دستورانی



از گذشته‌های بسیار دور این پرسش برای بشر مطرح بود که آیا در جایی دیگر از جهان، حیات از نوعی دیگر وجود دارد؟ هرچقدر که این پرسش مهم و اساسی تلقی می‌شد، پاسخ آن دور از دسترس بود. بسیاری برای پاسخگویی به این پرسش، به قوه قدرتمند تخیل خود رجوع می‌کردند. افسانه‌های بسیاری در فرهنگ‌های مختلف وجود دارد که از موجودات شبیه انسان یا عجیب‌وغریب سخن می‌گویند که از سیاره‌های دیگر به زمین آمده‌اند. می‌گویند زمانی یک اخترشناس برجسته قاطعانه مدعی بود موجودات زنده‌ای در کره ماه هستند. دلیلش هم این بود که در برخی مواقع چهره ماه را لکه‌های تیره‌ای می‌پوشاند. به گمان وی این لکه‌های تیره که گاهی می‌آیند و گاهی می‌روند، دسته عظیمی از پرندگان هستند که در ماه پرواز می‌کنند! البته بعدها مشخص شد که ماه، کره‌ای خشک و مرده است و از آنجا

که جوی ندارد (و دلایل بسیار دیگر) زیستگاه مناسبی برای تشکیل حیات نیست. نامزد بعدی برای پروراندن حیات، مریخ بود.

رصدگرانی که با تلسکوپ‌هایشان به تماشای مریخ می‌نشستند، خطوط را می‌دیدند که از قطب‌ها تا استوای مریخ ادامه دارد. برخی این خطوط را نشانه‌ای از کانال‌های آب می‌دانستند. به نظر آنان موجودات هوشمندی در مریخ زندگی می‌کنند که برای تامین آب خود، از قطب تا استوای مریخ را کانال‌کشی کرده‌اند. البته بعدها با سفر کاوشگرها مشخص شد که مریخ مسکن موجودات هوشمندی نیست، هرچند ممکن است در گذشته (یا زمان) موجودات زنده ابتدایی در آن وجود داشته باشند. دیگر سیاره‌های منظومه خورشیدی ما نیز یا بسیار گرم یا بسیار سردند و به احتمال بسیار برای زیستن مناسب نیستند. می‌گویند زمانی اخترشناسان برای جست‌وجوی هوشمندان فرازمینی، سیگنال‌های رادیویی فضا را بررسی می‌کردند. یکبار سیگنال‌های رادیویی منظمی دریافت کردند و آن را نشانه وجود هوشمندی دانستند که برای دیگر هوشمندان پیام می‌فرستند، به همین دلیل دست به کار شدند تا به این پیام‌ها پاسخ دهند. اما بعدها مشخص شد که این سیگنال‌های رادیویی از دسته خاصی از ستارگان گسیل می‌شود و هیچ ربطی هم به وجود هوشمندان فرازمینی ندارد. موضوع حیات فرازمینی کم‌کم روبه فراموشی می‌رفت که سیاره‌های فراخورشیدی کشف شدند و به این ترتیب امید یافتن موجوداتی هوشمند، یکبار دیگر زنده شد.

البته همه دانشمندان اذعان می‌کنند هرچند احتمال وجود حیات در جایی دیگر از این کیهان پهناور زیاد است اما کشف و شناسایی آن بسیار دشوار است و فقط می‌توان در مورد احتمال وجود حیات در سیاره‌ای دیگر سخن گفت. هرچند احتمال وجود هوشمندان فرازمینی بسیار کم است، اما برخی همیشه رویای برقراری ارتباط با آنان را در سر داشتند. برای مثال زمانی یک دانشمند برجسته پیشنهاد کرده بود انسان در زمینی مثلثی که طول اضلاع آن سه، چهار و پنج واحد است، درخت بکارد تا احیاناً اگر هوشمندانی از سیاره‌های دیگر با تلسکوپ‌هایشان به زمین نگاه می‌کنند، این مثلث فیثاغورث را ببینند و بدانند که در کره زمین هم موجودات هوشمندی هستند که از این قضیه اطلاع دارند. البته تلاش برای ارتباط با فرازمینی‌ها و ارسال پیام به آنان به همین‌جا ختم نشد. زمانی که فضاپیماهای وویجر ۱ و ۲ به فضا می‌فرستادند، مسوولان پروژه تصمیم گرفتند درون این

کاوشگر نشانه‌ها و علایمی قرار دهند تا اگر روزگاری هوشمندانی از دیگر نقاط جهان آن را یافتند، دریابند در سیاره‌ای دیگر موجودات هوشمندی زندگی می‌کنند.

در این پیام، خط‌نوشته‌ها و همچنین نقاشی‌هایی از بشر و نمودارهایی برای نشان دادن موقعیت سیاره زمین در کهکشان راه‌شیری قرار داشت. همچنین برخی دیگر، پرتوهای رادیویی را به فضا می‌فرستند، به امید اینکه به تمدن‌هایی در سیارات دیگر برسد و آنان مفهوم این پیام‌ها را کشف کنند و به پیام‌هایشان پاسخ دهند. با این‌همه پروفیسور «هاوکینگ» می‌گوید بهتر است به جای تلاش برای برقراری ارتباط با موجودات فضایی، بر خودمان تمرکز کنیم تا از تبدیل حیات به آنچه که مطلوبمان نیست، جلوگیری کنیم. «استیون هاوکینگ»، استاد دانشگاه کمبریج بریتانیا هشدار می‌دهد که احتمال وجود موجودات فضایی، تقریباً قطعی است اما انسان‌ها باید از برقراری ارتباط با آنها خودداری کنند. این استاد رشته فیزیک نجومی که در یکی از مجموعه برنامه‌های شبکه تلویزیونی دیسکاوری سخن می‌گفت، این فرض را که در دیگر نقاط عالم هم حیات هوشمند وجود دارد، بسیار منطقی دانست، با این حال هشدار داد که این احتمال هم وجود دارد که این موجودات بیگانه برای تامین منابع مورد نیاز خود، به کره زمین حمله کنند. «هاوکینگ» گفته است: در صورتی که موجودات فضایی به زمین بیایند نتیجه آن مشابه سفر «کریستف کلمب» به قاره آمریکا خواهد بود که برای ساکنان بومی این قاره پیامدهای خوشایندی نداشت. وی معتقد است انسان‌ها به جای اینکه سعی کنند با موجودات فرازمینی ارتباط برقرار کنند، باید تمام تلاش خود را برای پرهیز از هرگونه ارتباطی با این موجودات به خرج دهند. او می‌گوید: ما باید توجه‌مان را فقط به خودمان معطوف کنیم تا از تکامل حیات به آنچه که مطلوب ما نیست، جلوگیری کنیم. وی می‌گوید که احتمالاً بیشتر نمونه‌های حیات فرازمینی در حد ساختارهای ساده میکروبی هستند. به نظر او پرسش اساسی و دشوار این است که موجودات فرازمینی واقعا چه ویژگی‌هایی دارند. هر چند آن برنامه، احتمال وجود گونه‌های مختلف موجودات فرازمینی (از جمله گیاهخواران دوپا و شکارچیان زرد مارمولک شکل) را بررسی کرده بود اما پروفیسور «هاوکینگ» معتقد است بیشتر نمونه‌های حیات فرازمینی به احتمال زیاد، در میکروبی‌هایی هستند که ساختار ساده‌ای دارند.

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

۱۲ عادت آدم‌های موفق

موفقیت شاخ و دم ندارد!

سحر حبیبی



من هم مثل هر کس دیگری گاهی به این موضوع فکر می‌کنم که چرا برخی افراد همیشه موفق‌اند؟ آدم‌های موفق در زندگی‌شان بیشتر روی چه چیزهایی تمرکز دارند؟ احتمالا بیشتر آدم‌های موفق، باهوش هستند یا هوش اجتماعی خوبی دارند و با انرژی‌اند و اهل تفکر مثبت...

ولی فاکتورهایی هم وجود دارند که به موفقیت آدم‌ها کمک می‌کنند و نکته قابل‌توجه درباره این فاکتورها آن است که قابل یادگیری‌اند و ما می‌توانیم با بررسی روش زندگی آدم‌های موفق، آنها را بیاموزیم و بیازماییم. در اینجا برخی از عوامل موفقیت را که طی یک سال خواندن و بررسی کردن مدارک و اسناد درباره افراد موفق همچون مایکل جردن، توماس ادیسون، فرانکلین روزولت و هنری فورد به دست آورده‌ام، در اختیار شما قرار می‌دهم. البته باید بدانیم که عوامل موفقیت، مفصل‌تر از این چیزی هستند که اینجا می‌خوانید ولی احتمالا در تمام آدم‌های موفق جهان، این ۱۲ خصلت دیده می‌شود

آنها تصمیم می‌گیرند و عمل می‌کنند

درست یا غلط، آنها عمل می‌کنند. در هر صورت این خیلی بهتر است از اینکه اصلا تصمیم نگیرید و عمل نکنید. همان‌طور که فرانکلین روزولت می‌گوید: «یک راه را انتخاب و آن را امتحان کنید. اگر شکست خوردید آن را بپذیرید و راه دیگری را امتحان کنید ولی حتما باید راهی را امتحان کنید.»

آنها حتی کارهایی را که دوست ندارند، انجام می‌دهند

به نظر من این یکی از عوامل بسیار مهم است. خیلی از ما وقتی کاری را دوست نداریم خیلی زود جا می‌زنیم حتی اگر آن کار برای ما تجربه و یا نتیجه‌ای فوق‌العاده به همراه داشته باشد. افراد موفق هم ممکن است خیلی از کارهایی که مجبورند انجام دهند را دوست نداشته باشند ولی با این وجود آنها را انجام می‌دهند و در آخر به تجربیات گوناگون و متفاوتی دست پیدا می‌کنند.

آنها مفیدترین کار را انجام می‌دهند
به جای اینکه خودشان را گرفتار انجام کارها و پروژه‌های مفید ولی نه چندان ضروری کنند مهم‌ترین کار را تشخیص می‌دهند و آن را انجام می‌دهند و بعد از آنکه آن را به انجام رسانند دوباره از بین کارها و پروژه‌ها مهم‌ترین آنها را انتخاب می‌کنند. آنها به جای انجام دادن همه کارهایی که به نظر مفید می‌رسند، مفیدترین کار را انتخاب می‌کنند، برنامه‌ریزی می‌کنند و همه تمرکز و افکارشان را روی آن کار متمرکز می‌کنند و تمام سعی‌شان را روی انجام دادن آن می‌گذارند.

آنها فقط روی یک کار متمرکز می‌شوند

خیلی از افراد موفق به نظر چند کاره نمی‌رسند. بعضی از دلایلی که آنها از چند کاره بودن پرهیز می‌کنند این است که چند کاره بودن باعث سردرگمی درونی می‌شود و احتمال اشتباه افزایش می‌دهد. وقت را تلف می‌کند و خیلی کم موفقیت به همراه دارد. آنها در هر زمان فقط یک کار را انجام می‌دهند و روی آن تمرکز می‌کنند تا زمانی که به انجام‌اش برسند. صددرصد تمرکز کردن روی یک کار در یک زمان باعث می‌شود که آن کار زودتر به اتمام برسد و بهتر انجام شود.

آنها مثبت‌اندیش هستند

منفی‌بافی مخرب‌ترین و محدودکننده‌ترین عامل زندگی افراد است. یک فرد مثبت‌اندیش هر روز می‌تواند دری تازه را به روی زندگی‌اش باز کند. مثبت‌اندیشی می‌تواند ذهن شما را به سوی افکار تازه سوق دهد و باعث به وجود آمدن و تقویت روابط تازه شود. همچنین مثبت‌اندیشی باعث می‌شود هنگام پیش آمدن موقعیت‌های سخت، شما هم مثل افراد موفق آنها را به چشم فرصت‌ها ببینید و مثل افراد دیگر صرفا این موقعیت‌ها را مشکل نپندارید.

آنها از شکست‌های‌شان درس می‌گیرند

هنگامی که خیلی‌ها شکست را توجیهی منطقی برای تسلیم شدن یا آن را دلیلی برای انجام کاری دیگر می‌دانند، افراد موفق آن را به چشم بازخوردی مفید می‌بینند. آنها دوست ندارند شکست بخورند ولی از شکست خوردن هم نمی‌هراسند. آنها می‌دانند اگر در کاری شکست خورده‌اند می‌توانند دوباره آن را شروع کنند و در آن موفق شوند. این طرز تفکر باعث می‌شود افراد موفق وقتی بقیه تسلیم شده‌اند به راه‌شان ادامه دهند.

آنها ترس را پشت‌سر می‌گذارند
افراد موفق با ترس روبه‌رو می‌شوند و این اژدهای خطرناک را می‌کشند. آنها با مرور کردن و بررسی واقعیت احساس ترس‌شان را کاهش می‌دهند. این‌طور عمل کردن باعث می‌شود شما بتوانید افکارتان را عملی کنید. وقتی با ترس‌تان روبه‌رو می‌شوید و بر آن غلبه می‌کنید، در اصل موانعی که

در ذهن‌تان وجود دارد را نابود می‌کنید. ذهن‌تان از درگیری‌ها آزاد می‌شود و راه‌های جدید و توانایی‌های بیشتری کشف خواهید کرد.

آنها هدف زندگی‌شان را پیدا کرده‌اند

آنها دنیای درون‌شان را کنترل می‌کنند نه دنیای بیرون را و کارهایی را انجام می‌دهند که آرزوی‌اش را دارند. افراد موفق می‌دانند که لازم نیست خودشان را با افکار دیگران مطابقت دهند، حتی اگر دیگران افکار مثبتی را برای آنها در نظر بگیرند. مایکل جردن، ادیسون و استفان کینگ در زندگی‌شان آنچه را انجام داده‌اند که آرزوی انجام آن را داشته‌اند. هدف، به نظر من بزرگ‌ترین عاملی است که باعث شده آنها بتوانند ادامه دهند و همیشه برای حرکت کردن و ادامه دادن انگیزه داشته باشند. آنها به اهداف‌شان عشق می‌ورزند و این نیرویی است که آنها را با شور و حرارت و انرژی در طول زندگی‌شان به جلو برده است.

آنها سردرگم نمی‌شوند

زمانی که دیگران برای پیدا کردن آنچه واقعا دوست دارند در زندگی‌شان انجام دهند سردرگم هستند افراد موفق می‌توانند روی آنچه مهم است و باید انجام دهند، تمرکز کنند. آنها دقیقا می‌دانند در زندگی چه می‌خواهند و کاملا مسیر زندگی‌شان روشن و واضح است.

آنها ارزش زیادی برای مدیریت زمان و برنامه‌ریزی قایل هستند

اکثر مردم به اندازه افراد موفق برای زمان‌شان ارزش قایل نیستند. افراد موفق در زندگی‌شان هدفی دارند بنابراین زمان برایشان از اهمیت بالایی برخوردار است. آنها خواسته‌های زیادی دارند و باطنا تمایل دارند به همه خواسته‌هایشان برسند بنابراین زمان‌شان را به‌طور موثری برنامه‌ریزی می‌کنند تا بتوانند نهایت استفاده را از زمان‌شان ببرند.

آنها اهل ارتباطات‌اند

خیلی از کارهایی که باید در زندگی‌مان انجام دهیم با همراهی دیگران است. بنابراین کاملا واضح است که برای موفق بودن باید روش‌های ارتباطی خوب و یا عالی داشته باشیم.

آنها یادگیری را دوست دارند

افراد موفق وقت‌شان را صرف یادگیری و درس خواندن می‌کنند تا مهارت‌هایی را که لازم دارند، بیاموزند و یا مهارت‌های‌شان را به روز کنند. آنها ذهن باز و آماده‌ای برای فکر کردن، پیشنهاد دادن، حل کردن و اطلاعات جدید و دگرگونی دارند و هیچ‌وقت این‌گونه فکر نمی‌کنند که همه چیز را در حال حاضر می‌دانند و چیز بیشتری برای آموختن وجود ندارد و همه چیز همیشه همان‌طور که بوده است، می‌ماند.

حرف آخر

و حال، چه عاملی مهم‌ترین است تا روی آن تمرکز کنیم؟ من در حال حاضر روی گسترش توانایی‌هایم برای عمل کردن و انجام کارهایی که حتی ممکن است دوست‌شان نداشته باشم و انجام مهم‌ترین کارهای مفید و پرحاصل تمرکز کرده‌ام. برای من این سه عامل مهم‌ترین هستند. البته تعیین کردن مهم‌ترین عامل برای هر کسی بستگی به خودش دارد ولی اگر مثل من فکر می‌کنید حتما به این نتیجه رسیده‌اید که باید روی کدام عوامل کار کنید.

سوالاتی که خیلی‌ها از متخصصان پوست و مو می‌پرسند

چقدر و چگونه موها را باید شست؟

دکتر بهروز باریک‌بین متخصص پوست و مو/

یکی از چیزهایی که زیاد از متخصصان پوست و مو می‌پرسند، چگونگی شستشوی موهاست: بهتر است موها را با صابون شست یا شامپو؟ با شامپوی ایرانی یا خارجی؟ هر روز یا یک روز در میان؟ با چنگ زدن یا به نرمی؟ و...

در سال‌های گذشته و برای مدت زمانی طولانی، مواد تمیزکننده مو و پوست معنایی به جز صابون نداشتند و می‌دانیم که این ماده دارای ضعف‌های زیادی همانند ضعف شستشو در آب‌های سخت است. صابون در آب سخت به خوبی کف نمی‌کند و باعث بر جای گذاشتن یک رویه چرب ناخوشایند که به خوبی شسته نمی‌شود، می‌گردد. اگر مو با صابون شستشو شود، این لایه ناخوشایند روی مو ایجاد شده و ظاهری بی‌جان و بی‌روح را بر جای می‌گذارد. اما مواد حالت‌دهنده و پاک‌کننده، مو و کف سر را تمیز می‌کنند و باعث شانه شدن راحت‌تر موهای خیس و افزایش حجم آن بدون ایجاد الکتریسیته ساکن در زمان خشک شدن می‌شوند.

شامپو از چه اجزایی تشکیل شده؟

۷۰ تا ۸۰ درصد شامپوها را آب تشکیل می‌دهد؛ و اما بعد:

- عوامل پاک‌کننده: علت اصلی به کارگیری شامپو توسط مردم، بهره‌گیری از خاصیت پاک‌کنندگی و تمیزکنندگی آن است. سیبوم یا همان چربی و چرک از روی مو و کف سر توسط سیستم سورفاکتانت‌ها برداشته می‌شوند و درواقع این سورفاکتانت‌ها هستند که برای پاکیزگی ایجاد کف می‌کنند. سورفاکتانت‌ها مواد فعال سطحی هستند که می‌توانند در سطح خود وارد واکنش شوند و کشش سطحی را کاهش دهند. سورفاکتانت‌ها از ترکیباتی که تحت نام اسیدهای چرب شناخته شده‌اند، مشتق می‌شوند. اسیدهای چرب موادی طبیعی به شمار می‌روند که از منابع مختلف گیاهی یا حیوانی به دست می‌آیند. موادی که امروزه به این منظور به کار می‌روند مشتق از روغن نارگیل، روغن هسته خرما یا روغن دانه سویا است. مواد دیگری نیز برای افزایش قوام شامپوها مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ مانند متیل سلولوز.
- عوامل حالت‌دهنده: این مواد به شامپو اضافه می‌شوند تا ضمن کم شدن آثار منفی سورفاکتانت‌ها، باعث افزایش حالت‌پذیری و بهبود وضعیت موها شوند. این عوامل عبارت‌اند از: پلی‌مرها، سیلیکون‌ها و آمین‌اکسیدها.
- عوامل دلپذیرکننده شامپو: شامل رنگ، اسانس‌ها و عوامل صدفی‌کننده.
- نگهدارنده‌ها: از آنجا که قسمت عمده شامپوها را آب تشکیل می‌دهد، جهت پیشگیری از فساد شامپو توسط میکروب‌ها و قارچ‌ها لازم است مواد نگهدارنده نیز به شامپوها اضافه شود. در گذشته از موادی مانند فرم آلیدی استفاده می‌شد که به دلیل سرطان‌زایی مصرف آن منع شده است. یکی از عللی که بعضی از افراد به برخی شامپوها حساسیت نشان می‌دهند، آلرژی به مواد نگهدارنده شامپوهاست.

• مواد فعال با خواص طبی: برخی شامپوها دارای خواص طبی هستند مانند شامپوهای ضدشوره که حاوی سلنیوم سولفید، پیریتوین‌زینک، کلیمازول یا کتوکونازول می‌باشند. تعدادی از شامپوها حاوی پانتول می‌باشند که در رشد و افزایش رطوبت مو ارزشمند است. گاه عصاره‌های گیاهی مانند گزنه، آلوئه‌ورا، رزماری (اکلیل کوهی)، نعناع، فلفل، رازیانه، بابونه، سدر، روغن بادام، کاندولا، روغن زیتون، جوجوبا، مریم‌گلی، برنج، گندم، عصاره انار و زعفران نیز به شامپوها اضافه می‌شوند.

چه کسی؟ چه شامپویی؟

در مورد اینکه هر فرد باید از چه نوع شامپویی استفاده کند، باید گفت که این انتخاب بستگی به عوامل متعددی دارد. مثلا آیا فرد مبتلا به شوره سر می‌باشد یا خیر؟ آیا از بیماری خاصی در کف سر رنج می‌برد یا خیر؟ به‌عنوان مثال، عده‌ای از افراد مبتلا به بیماری پسوریازیس کف سر بوده و پوسته‌های فراوانی در کف سر دارند. آیا موهای فرد چرب، خشک یا معمولی است؟ آیا فرد موهایش را رنگ کرده است یا خیر؟

اگر به برجسب شامپوها دقت کرده باشید، روی آنها نوشته شده مخصوص موهای چرب، خشک، معمولی یا موهای آسیب‌دیده و رنگ شده. این ویژگی‌ها را براساس ترکیبی از سورفاکتانت‌ها و مواد نرم‌کننده، به دست می‌آورند و بهتر است هر فرد براساس نوع مویش شامپوهای مخصوص آن مو را انتخاب نماید؛ مثلا اگر موهای شما چرب است، شامپوی مخصوص موهای چرب، چربی سر شما را بهتر پاک خواهد کرد و برعکس اگر موهای خشکی داشته باشید و از شامپوی موهای چرب استفاده کنید، شدیداً موهایتان خشک و غیرقابل شانه کردن خواهد شد. به طور معمول، اگر موهای معمولی دارید، توصیه ما شستشوی یک روز در میان موهاست.

چنگ‌زدن موها عمده‌ا از مواد کراتینی مرده تشکیل شده، بنابراین کوتاه کردن مو که کراتینی مرده است تاثیری روی سلول‌های فعال موجود در فولیکول مو و رشد و بهبود عملکرد آنها نمی‌گذارد ولی کشیدن موها روی این سلول‌ها اثر دارد، به همین دلیل شستن موها باید به آرامی انجام شود، نه با شدت. نیازی به ماساژ شدید موها در موقع شستن نیست. به همین ترتیب، خشک کردن مو را هم باید با آرامش انجام داد. به خصوص افرادی که موهای تنک یا نازک دارند باید در خشک کردن مو دقت کافی داشته باشند و مو را با ضربات ملایم حوله خشک کنند و حوله را به سر نمانند. از مصرف آب خیلی داغ باید پرهیز کرد زیرا شستن مکرر مو با آب خیلی داغ به مو آسیب می‌رساند.

شامپو نباید وارد چشم شود (حتی شامپوهای ملایمی که باعث سوزش چشم نمی‌شود) و باید به‌طور کامل از روی سر شسته شود؛ زیرا باقی ماندن شامپو حتی به مقدار کم روی سر باعث التهاب پوستی می‌شود. به همین دلیل بهتر است بعد از شستن موها را به مدت سه یا چهار دقیقه آبکشی کنیم.



۵ مرحله مهم در زندگی یک زن



بزرگ شدن به همین راحتی نیست. هر آدمی در طول رشدش باید از چندین و چند مرحله بحرانی عبور کند. بلوغ، ازدواج و سالمندی برای همه ما دوران گذار پراسترسی هستند اما بعضی از بحران های رشدی یا کاملاً زنانه اند یا جنس تجربه بحرانش در زن ها متفاوت با مردان است. بلوغ زنانه، ازدواج، زایمان، بحران های میانسالی زنانه و یائسگی، پنج بحران هستند که به نظر می رسد از همه بحران های رشد در زنان مهمترند و تقریباً همه زن ها آن را تجربه می کنند. در این مقاله رفته ایم سراغ همین بحران ها. به هر حال وقتی از قبل بحران ها را بشناسیم بهتر می توانیم با آن ها کنار بیاییم.

بلوغ دخترانه:

گذار از توفان نوجوانی

بلوغ فقط شامل تغییرات جسمی نیست. به این خاطر به این دوره می گویند بحران بلوغ که فرد ناگهان در علاقه ها، احساسات، نگرش و ارتباطش با دیگران ۱۸۰ درجه تغییر به وجود می آید. هر دختر نوجوانی بعد از بلوغ باید چندین مساله روان شناختی را بپذیرد. او باید بتواند باالغانه فکر کند، باید کم کم از لحاظ عاطفی از خانواده خودش مستقل شود، باید روش های ارتباط با همسالان خودش را بیاموزد و مهم تر از همه اینکه باید هویت مستقلی برای خودش دست و پا کند.

هویت مستقل یعنی اینکه هر دختری باید به این سوال پاسخ دهد که من کیستم؟ در این دنیا می خواهم چه کار کنم؟ و نگاهم به جهان چگونه است؟

البته همه این توانایی های روان شناختی یکشبه به دست نمی آید. دختران نوجوان تنهایی عمیقی تجربه می کنند، تخیلات عجیب و غریبی دارند، بشدت به گروه همسالان می چسبند و حتی ممکن است دست به اعمال جبران ناپذیری بزنند تا بتوانند از این بحران روان شناختی عبور کنند. از طرف دیگر تغییرات جسمی دوران بلوغ مخصوصاً نخستین قاعدگی ناگهان دختران نوجوان را با مسائل زنانه روبه رو می کند. این روبه رو شدن برای همه دختران خوشایند نیست. بعضی از آن ها احساس گناه می کنند، بعضی ها اصلاً نمی دانند چه اتفاقی افتاده است و بعضی ها می دانند اما دوست ندارند به این زودی وارد دنیای زنانه شوند. پذیرش بدن بالغ تکلیفی است که هر دختر نوجوانی باید بعد از بلوغ از پشش برآید. حالا همه این ها مال وقتی است که بلوغ بموقع باشد. اگر بلوغ زودرس یا دیررس اتفاق بیفتد بحران از این هم شدید تر می شود. دخترانی که بلوغ زودرس دارند معمولاً منزوی و خجالتی می شوند. آن ها دوست ندارند این قدر زود به دنیای زنانه پرتاب شوند. دخترانی که بلوغ دیررس دارند هم در مورد کفایت بدن خودشان دچار تردید می شوند.

ازدواج:

ورود به خانه بخت

روان شناسان می گویند اگر رویدادهای استرس آمیز زندگی را کنار هم بچینیم و از صفر تا ۱۰۰ به آن ها نمره دهیم، استرس رویداد ازدواج ۵۰ واحد است. البته هر کدام از دو جنس دلایل خودشان را برای تجربه این استرس دارند.

برای خانم ها در فرهنگ ما ازدواج یعنی تعیین بدبختی یا خوشبختی؛ اصلاً خانه شوهر مساوی با خانه بخت هر دختری است. وقتی که فرهنگ ما چنین معنای عظیمی برای ازدواج در نظر گرفته معلوم است که این استرس هم مضاعف می شود. اولین چیزی که ازدواج را برای خانم ها استرس آور می کند این است که آیا اصلاً ازدواج کردن کار خوبی است یا نه؟ آیا ازدواج با دیگر هدف هایی که زن ممکن است برای زندگی خودش در نظر گرفته باشد مثل تحصیلات یا اشتغال در

تضاد قرار می گیرد یا نه؟

انتخاب یک فرد مناسب برای ازدواج، کنار آمدن با تکلیف هایی که در خانه شوهر پیش می آید، کنار آمدن با مشکلات ارتباطی اوایل ازدواج، کنار آمدن با مشکلات احتمالی زناشویی، روبه رو شدن با دنیایی واقعی که احتمالاً با دنیای تخیلی ای که دختری قبل از ازدواجش، آن را در نظر داشته، چندان جور نیست و همه و همه استرس زا هستند. حالا این ها را بگذارید کنار توقعات همسر از نوجوس خود و مشکلات احتمالی ای که در اوایل ازدواج با خانواده همسر پیش می آید. ازدواج برای همه استرس آور است اما برای خانم ها احتمالاً این استرس بیشتر از آقایان است.

بچه دار شدن

مادر شدن برای هر زنی پر است از فشارهای روانی. اولین مشکل این است که آیا بچه ای که قرار است بیاید، خواسته است یا ناخواسته. درست است که بیشتر مادران بالاخره با کوچولوی جدیدی که به معادله های زندگی هر زنی را به هم بریزد. در شرایط معمول آوردن یک بچه با تصمیم قبلی است. اینکه شرایط بچه دار شدن را دارند یا نه اولین سوال اساسی هر زنی در این مورد است. در صورت جواب مثبت، دوران حاملگی برای هر زنی با استرس های جسمی و روانی زیادی همراه است. مهم ترین نگرانی هر زنی آینده فرزندی است که می خواهد به زندگی اش اضافه شود.

شاید فکر کنید که با به دنیا آمدن بچه همه چیز تمام می شود. اما این تازه شروع ماجراست.

افسردگی بعد از زایمان ممکن است در کمین هر زن زائویی نشسته باشد. بیشتر زنان لاقدر در شکل خفیفش افسردگی بعد از زایمان را تجربه می کنند. احساس خشم، احساس بی ارزشی، بی کفایتی، شکست یا گناه، گریه کردن، بی صبری و زود رنجی، بی قراری، غمگینی، خستگی، بی خوابی یا بدخوابی، نوسانات خلقی و حتی ترس از صدمه زدن به خود یا نوزاد نشانه های افسردگی شدید بعد از زایمانند.

سندرم آشیانه خالی:

پرواز بر فراز آشیانه خالی

آدمیزاد موجود عجیب و غریبی است. برای همین آدمیزادی که آمدن بچه آن قدر با فشارهای روانی همراه است، حالا رفتن بچه ها به دلیل ازدواج یا دانشگاه استرس آور می شود.

مردان و زنان میانسال ناگهان احساس می کنند که دوروبرشان خلوت شده و به قول روان شناس ها با آشیانه خالی مواجه شده اند. مخصوصاً برای کسانی که هویت خودشان را در والد بودن گذاشته اند. سندرم آشیانه خالی خیلی دردناک است. در فرهنگ ما بیشتر مادران هستند که این وضعیت را دارند. آن ها همه وجودشان را روی مادر بودنشان گذاشته اند. برای همین وقتی که بچه ها می روند حس می کنند چیزی را گم کرده اند یا به موجود بی مصرفی تبدیل شده اند. ضمن اینکه به خاطر رفتن بچه ها آن ها سنشان را بالا تر از واقعیت تخمین می زنند و حس می کنند پیر و شکسته شده اند.

فجیع تر از همه این است که بعضی ها فقط به خاطر بچه هایشان با همسرشان زندگی کرده اند و حالا دوباره فکر جدایی به سرشانی می زند. البته سندرم آشیانه خالی با حس های مثبتی مثل آزادی و فراغت هم همراه است. بالاخره بعد از سال ها فرصتی برای زنان پیش می آید تا به علاقه های خودشان برسند یا بتوانند دوباره روابط دو نفره صمیمانه ای با شوهرانشان داشته باشند.

یائسگی:

زنانگی بدون زنانگی

یائسگی از نظر جنسی بازگشت به دوران پیش از بلوغ است. در اولین مرحله اش فاصله قاعدگی ها زیاد می شود و در آخرین مرحله یائسگی، قاعدگی به طور کامل قطع می شود. اما یائسگی با تغییرات روان شناختی هم ارتباط دارد. از یک طرف شیوه زندگی ناسالم (مثلاً کشیدن سیگار یا داشتن استرس های زیاد) می تواند یائسگی را زود هنگام کند و از یک طرف خود یائسگی تغییرات روان شناختی را در پی دارد. مثلاً بیشتر زنان افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری و عصبانیت را در دوران یائسگی تجربه می کنند.

روان شناسان می گویند چون بسیاری از بحران های زندگی نزدیک به زمان یائسگی رخ می دهند، ممکن است آن ها دلیل آشکار شدن افسردگی باشد وگرنه خود یائسگی به خودی خود افسردگی زا نیست. این بحران ها می توانند طلاق، بیماری، ترک یا مرگ والدین، از دست دادن شغل یا رفتن فرزندان از خانواده باشند. یکی از نشانه های دیگر دوران یائسگی احساس خستگی مزمن است. در اوایل دوران یائسگی خستگی شدید معمولاً به دلیل اختلالات خواب و کمبود استراحت در زنان است ولی بتدریج با سازگاری تدریجی بدن و ثابت شدن هورمون ها در اغلب زنان الگوهای خواب منظم می شود و عادات خواب نیز به حالت عادی برمی گردد.

البته همه این ها یک وجه دنیای یائسگی است. وجه مثبتش این است که در این دوره می توان فارغ از مشکلات و درگیری های قبلی، به دنبال کسب تجربه های جدید و علاقه های ذاتی رفت.

کاهش فشار خون با آب چغندر!



یک لیوان آب چغندر قرمز (لبو) حاوی حدود ۰/۲ گرم نیترات است

یک تجربه تحقیقاتی جدید در لندن نشان می دهد، نوشیدن روزانه آب چغندر موجب پایین آمدن فشار خون می شود. مصرف روزانه آب چغندر و رستنی های حاوی نیترات خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد. طبق تحقیقات پروفیسور «آمریتا آهلوالیا»، محقق هندی و پروفیسور بیولوژی عروقی دانشگاه «کوئین ماری» لندن، نوشیدن روزانه آب چغندر فشار خون را پایین می آورد. افراد مبتلا به فشار خون بالا در صورتی که روزانه به طور متوسط هشت اونس (نزدیک به ۲۵۰ گرم) آب چغندر بنوشند فشار خونشان حدود ۱۰ میلیمتر جیوه پایین می آید. بر پایه این گزارش که در مجله علمی «هایپرنتنشن» متعلق به انجمن قلب آمریکا چاپ شده است، پژوهشگران همچنین تاکید کرده اند که یافته های آنها هنوز در مراحل ابتدایی قرار دارد و به این معنا نیست که با افزودن آب چغندر به رژیم روزانه غذایی می توان به سرعت به نتایج درمانی رسید.

خانم «آمریتا آهلوالیا» و تیم تحت سرپرستی او نسبت به نتایج درمانی مصرف گیاهان حاوی نیترات، از قبیل چغندر و دیگر رستنی های حاوی برگ های سبز بسیار خوشبین هستند. آنها بر این نظرند که افزودن این مواد به رژیم غذایی روزانه سلامت قلب و عروق را افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد. یک لیوان آب چغندر قرمز (لبو) حاوی حدود ۰ / ۲ گرم نیترات است. این مقدار نیترات را می توان با خوردن یک ظرف بزرگ پر از کاهو یا دو عدد چغندر نیز به دست آورد. نیترات طی فرآیند هضم ابتدا تبدیل به نیتريت و سپس اکسید نیتريك در خون می شود. اکسید نیتريك جریان خون را تسهیل کرده و عروق خونی را منبسط می کند. پروفیسور «آهلوالیا» می گوید، تیم او از تجربه اینکه حتی مقدار کمی نیترات می تواند به چنین نتایج باارزشی بینجامد شگفت زده شده است. وی همچنین افزود، این پژوهش ثابت کرد، افراد مبتلا به فشار خون بالا برای رسیدن به نتایج درمانی نسبت به افرادی با فشار خون طبیعی به نیتريت بسیار کمتری نیاز داشتند. در همین حال او یادآور می شود که هنوز نمی توان به تاثیرات بلندمدت مصرف این نوشیدنی روی فشار خون اطمینان داشت. این بررسی روی هفت مرد و هشت زن مبتلا به فشار خون بالا انجام شد که برای کاهش فشار خون خود هیچ نوع درمانی، از جمله درمان دارویی دریافت نمی کردند.

از آزمون شوندهگان خواسته شد، ۲۵۰ میلی لیتر آب حاوی حجم کمی از نیترات یا آب چغندر بنوشند. سپس آنها به مدت ۲۴ ساعت تحت نظر بوده و فشار خونشان در تمامی این مدت اندازه گیری می شد. فشار خون نشانگر نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است که بر پایه دو عدد نشان داده می شود. اولین عدد مربوط به فشار خون «سیستولیک» یا ماکزیمم و دومین عدد نشان دهنده فشار خون «دیاستولیک» یا مینیمم است. فشار خون «سیستولیک» مربوط به زمانی است که قلب ضریبان دارد و فشار خون «دیاستولیک» مربوط به زمانی است که قلب در حال استراحت بین ضربان ها قرار دارد. در این آزمون، در آنهایی که آب چغندر دریافت کرده بودند هم فشار سیستولیک و هم فشار دیاستولیک پایین آمد. این نتیجه حتی پس از آنکه نیتريت موجود در خون آنها به میزان پیش از مصرف این نوشیدنی رسید نیز ادامه یافت و برای بیش از ۲۴ ساعت دوام داشت.

اشتباهات رایج رژیم‌های لاغری

محققان فهرست رایج‌ترین اشتباهات را در رژیم‌های لاغری تهیه کردند. رژیم غذایی لاغری و اشتباهات را در رژیم‌های لاغری و رایج‌ترین اشتباهی که افراد در برنامه کاهش وزن و لاغری خود مرتکب می‌شوند محاسبه غلط کالری مصرفی در برنامه رژیم غذایی است. بدترین روش برای شروع رژیم غذایی لاغری کاهش ناگهانی میزان کربوهیدرات و در نتیجه از دست دادن مایع زیادی از بدن می‌باشد. کاهش مایعات به میزان مایعات دریافتی بستگی ندارد بلکه مستقیماً به توانایی بدن در نگهداری مایعات ارتباط دارد. در این برنامه‌ها چربی بدن کاهش نمی‌یابد بلکه در واقع تنها پروتئین از دست می‌رود که برای کلیه‌ها بسیار خطرناک است.

هنگامی که این نوع رژیم‌ها موقتا قطع شوند فرد مجدداً با افزایش وزن به صورت چربی مواجه می‌شود و اغلب می‌بینیم که فرد حتی چاق‌تر از زمان قبل از رژیم شده است. هرچه شب هنگام بخورید به چربی مبدل می‌شود، فرقی ندارد چه ساعتی غذا بخورید. میزان کل کالری روزانه در برابر تعداد کالری که می‌سوزانید تعیین کننده کاهش یا افزایش وزن است. بدن شما کالری شب یا روز را تشخیص نمی‌دهد. تنها میزان کالری‌ها در یک روز مطرح است. نکته منفی خوردن غذا در شب این است که ممکن است دچار مشکلاتی به نام بازگشت اسید شوید که در این صورت دچار سوزش سر دل خواهید شد. برخی غذاها می‌توانند کالری‌ها را بسوزانند، بعضی از غذاها، کمی بیشتر از سایر غذاها برای هضم انرژی لازم دارند.

آرام غذا خوردن و جویدن غذا باعث تنظیم مرکز کنترل اشتها مغز می‌شود. بنابراین آنچه که خورده‌اید اشتها را کم می‌کند و با غذای کمتر زودتر سیر می‌شوید. غذا خوردن سریع خود به خود چاق نمی‌کند ولی از آنجایی که افرادی که سریع غذا می‌خورند به مکانیزم تنظیم اشتهاشان زمان کافی نمی‌دهند تا کار کند آنگاه بیشتر از میزان لازم غذا می‌خورند. پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها بدون توجه به منبع آن‌ها، در هر گرم ۴ کالری دارند.

چربی نیز در هر گرم ۹ کالری دارد، یعنی بیشتر از دو برابر پروتئین و کربوهیدرات. گوشت نه تنها در هر گرم چهار کالری دارد بلکه هر گرم چربی گوشت ۹ کالری

دارد. هرچه میزان چربی گوشت بیشتر باشد کالری آن نیز بیشتر خواهد شد و چون مصرف کالری زیاد باعث افزایش ذخیره سازی چربی می‌شود، در نتیجه خوردن گوشت نه تنها باعث افزایش وزن می‌شود، بلکه بیشتر آن را به صورت چربی ذخیره می‌کند. مکمل‌های ویتامینی تمام احتیاجات بدن شما از جمله پروتئین، کربوهیدرات، املاح، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب مورد نیاز را برآورده نمی‌کند، بلکه این باور غلط در مورد تغذیه و رژیم است. بسیاری از افرادی که دارای رژیم کم کالری به همراه مکمل‌های غذایی پروتئینی و ویتامینی هستند دچار مشکلاتی شده‌اند که به علت عدم توانایی بدن جهت تنظیم متابولیسم بوده است مخصوصاً کلیه‌ها و کبد که نمی‌توانند به این نوع رژیم سازگار شوند.

مهم نیست که چه زمانی از ۲۴ ساعت کالری مصرف می‌کنید، نتیجه نهایی یکی است. فرمول پایه این است کالری مصرفی در برابر کالری که می‌سوزانید. اگر در روز سه بار و هر بار چهارصد کالری بخورید یا ۱۲۰۰ کالری را در یک وعده مصرف کنید، بدن شما این تفاوت را درک نمی‌کند. ولی فراموش نکنید حذف وعده غذایی راه مناسبی برای رژیم موفق نیست زیرا اشتها شما را بیش از حد تحریک می‌کند و نه تنها شما ناهار یا شام زیادتری می‌خورید بلکه در طول روز هم از انواع میان وعده‌ها مصرف می‌کنید. برخلاف تصور، گرسنه ماندن باعث می‌شود وزن بدن به دلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد. اگر هدفتان از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است باید در برنامه رژیم لاغری خود تجدید نظر کنید. به جای گرسنگی یک برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین کرده و بیشتر به باشگاه بروید. از میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، گوشت‌های کم چرب و ماهی استفاده کنید.

سعی کنید چهار یا پنج بار در هفته طبق یک برنامه منظم ورزش کنید. نوشیدن مقدار کافی آب در طول روز متابولیسم و سوخت و ساز بدن را کند کرده و ممکن است باعث اضافه وزن نیز بشود. آب ماده‌ای ضروری برای فعالیت‌های متابولیک بدن، از جمله سوزاندن کالری محسوب می‌شود. خوردن آب به جای انواع نوشابه نیز بسیار مناسب است. نوشابه‌ها معمولاً زودتر احساس تشنگی را نسبت به آب از بین می‌برند و دارای کالری‌های بی‌ارزش بوده و باعث می‌شوند بعد از ۳۰ دقیقه مجدداً احساس گرسنگی نمایید. همچنین خوردن تنقلات هنگام گرسنگی باعث ایجاد عادات‌های غذایی ناسالم می‌شود.

یک عدد میوه به همراه یک مشت آجیل.

۴- آب بنوشید: آیا می‌دانید نوشیدن آب یکی از آسان‌ترین و ارزان‌ترین روش‌ها برای مقابله با خستگی می‌باشد؟ اگر دچار کمبود آب به صورت خفیف شدید، رساندن اکسیژن به اندام‌ها آرام‌تر صورت می‌گیرد و باعث از بین رفتن انرژی می‌گردد. بسیاری از مردم از بی مزه بودن آب خوششان نمی‌آید، پس آب نمی‌نوشند. شما می‌توانید مقدار کمی آیمیوه یا کمی آب لیمو ترش به آب خود اضافه کنید تا راحت‌تر بنوشید.

۵- به بیرون نگاه کنید: استرس و خلق و خو و محیط زندگی اثر بزرگی بر میزان انرژی شما دارند. در تمام طول روز نشستن در محل کار باعث خستگی می‌شود، بهتر است چند دقیقه ای را به بیرون از محل کارتان نگاه کنید. تماشای مردم، پرندگان، درختان، آسمان، ابرها و غیره باعث می‌شود مغز ماده‌ای شیمیایی را آزاد کند که آن ماده باعث بهبود خلق و خو و تقویت سیستم ایمنی می‌گردد و احساس خوبی به شما دست می‌دهد. پس از ۵ دقیقه به بیرون نگاه کنید و اثر آن را در کار خود ببینید.

۶- راه بروید: پیاده روی باعث کاهش گرفتگی‌ها و استرس‌ها و آرام کردن اعصاب می‌شود. قبل از خوردن صبحانه و یا در ساعت ناهار، کمی پیاده‌روی کنید. به پارک نزدیک محل تان و یا منطقه آرامی بروید و به آرامی پیاده‌روی کنید. با پیاده‌وری، شادابی و آرامش و طراوت را به خود هدیه می‌دهید. صاف و درست نشستن باعث باز شدن قفسه سینه می‌گردد و جریان اکسیژن به عضلات و مغز را افزایش می‌دهد و انرژی را به بدن می‌رساند.

۷- به موهایتان برس بزنید: برس زدن به موها باعث تسکین گرفتگی‌ها می‌شود و آرامش اعصاب را بوجود می‌آورد. برس زدن موها باعث تحریک پوست سر شده و کمک به هوشیاری کرده و انرژی بخش می‌باشد.

۸- کربوهیدرات مصرف کنید: کربوهیدرات یکی از مهم‌ترین منابع سوخت بدن می‌باشد. کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان‌های سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، غلات فیبردار، لوبیا، میوه و سبزیجات، مواد مغذی بدن را تامین می‌کنند، انرژی را فراهم می‌کنند و کمک به ثبات میزان قند خون می‌کنند.

۹- بخندید: خندیدن باعث ارتقای روحیه و کاهش تنش می‌شود، سرعت گردش خون را بالا می‌برد، گرفتگی عضلات را از بین می‌برد، راحت‌تر نفس می‌کشید، اکسیژن زیادی به مغز می‌رساند و شادابی را به ارمان می‌آورد.

۱۰- خوب بخوابید: اگر با تمام این کارها، میزان انرژی شما هنوز کم است، کیفیت خواب خود را بررسی کنید. تشنگی که برآمده یا فرورفته است و یا بالشی که ناراحت‌کننده است، کیفیت خواب را پایین می‌آورد و در روز بعد خسته هستید.

به عنوان یک نوع ضد عفونی کننده عمل می‌کند. اگر زردچوبه را به همراه فلفل سیاه، زنجبیل و یا روغن‌هایی مانند روغن زیتون مصرف کنیم، موثرتر عمل می‌کند.

گیلاس: گیلاس نیز حاوی آنتی‌اکسیدان و رنگدانه‌های طبیعی است که به آن رنگ قرمز زیبایی می‌دهد. ترکیبات موجود در میوه‌های دیگر مانند زغال‌اخته یا تمشک نیز دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی هستند که به محافظت از قلب کمک می‌کنند و همچنین اثرات ضد التهابی شبیه به آسپرین دارند. یک مجله غذایی آمریکایی نیز در مطلبی به افراد شرکت کننده در مسابقات دو توصیه کرده است که برای کاهش دردهای پس از مسابقه آب گیلاس بنوشند.

ماهی آزاد: ماهی آزاد یکی از منابع اصلی امگا ۳ و منبع ویتامین D است؛ این مواد مغذی به جلوگیری از ورم و درد مفاصل کمک می‌کنند. می‌دانیم که امگا ۳ تنظیم کننده خوبی برای خلق و خوی افراد است، با این حال مطالعه‌ای که به تازگی منتشر شده، نشان می‌دهد که امگا ۳ به کاهش تولید سیتوکین‌ها و آنزیم‌های دیگر که باعث التهاب تاندون‌ها و ماهیچه‌های بدن می‌شود، کمک می‌کند.

پس از یک فعالیت ورزشی به مدت ۱۰ روز و روزانه معادل نیم قاشق چایخوری زنجبیل مصرف می‌کنند، دردهای التهابی آنها در کمتر از ۲۴ ساعت برطرف می‌شود.

فلفل قرمز: ممکن است تعجب آور به نظر برسد، اما فلفل قرمز که باعث ایجاد التهاب غشاهای مخاطی می‌شود، می‌تواند در بخش‌های دیگر بدن به عنوان یک ضد التهاب عمل کند. فلفل قرمز سرشار از ویتامین D است؛ این ویتامین کمک می‌کند تا بافت‌های آسیب دیده بتوانند خود را ترمیم کنند. فلفل قرمز سرشار از ترکیباتی مانند فلاونوئیدها است که باعث کاهش التهاب می‌شوند. همچنین ماده سوزنده‌ای در سطح خارجی فلفل قرار دارد که در بسیاری از کرم‌های ماساژ به عنوان مسکن به کار برده می‌شود.

زردچوبه: رنگدانه اصلی زردچوبه کارکامین است. این رنگدانه به زردچوبه رنگ زرد و همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی با قدرت ضد التهابی می‌دهد. این خاصیت ضد التهابی زردچوبه برای تسکین دردهای ناشی از آرتروز موثر است. زردچوبه همچنین برای افرادی که از سندرم روده تحریک پذیر رنج می‌برند،

راه‌های ساده برای افزایش انرژی



خندیدن باعث ارتقای روحیه و کاهش تنش می‌شود، سرعت گردش خون را بالا می‌برد، گرفتگی عضلات را از بین می‌برد، راحت‌تر نفس می‌کشید، اکسیژن زیادی به مغز می‌رساند و شادابی را به ارمان می‌آورد. اگر شما زندگی پرمشغله‌ای دارید، با این ۱۱ راه می‌توانید زندگی پر از نشاط، انرژی و شور و شوق داشته باشید.

۱- تنفس عمیق داشته باشید: اگر احساس تنبلی و کسالت می‌کنید، از کار خود دست بکشید و یک نفس عمیق بکشید. چشمان خود را ببندید و به آرامی هوا را از طریق بینی داخل بدن و از راه دهان از بدن خارج کنید. با تنفس عمیق، میزان اکسیژن خون زیاد می‌شود، فشار خون و تپش قلب کم می‌گردد، عضلات آرام می‌شوند و گرفتگی‌های عضلانی از بین می‌روند. با هر تنفس، شما اکسیژن و انرژی به سلول‌های بدن خود می‌دهید.

۲- حرکت کنید: برای بهتر کار کردن به جای نوشیدن چای یا قهوه، ۶۰ تا ۹۰ ثانیه به خودتان استراحت دهید. بایستید و دستان خود را بالای سرتان بکشید، تنفس عمیق انجام دهید، دستان خود را در بالای سرتان به راست و چپ ببرید یا راه بروید و یا از پله بالا و پایین بروید. تحرک بدنی باعث افزایش جریان خون می‌شود و در نتیجه اکسیژن بیشتری به عضلات و مغز شما می‌رسد. افزایش اکسیژن هم به معنای افزایش انرژی می‌باشد.

۳- میان وعده پراثری مصرف کنید: اگر در اواسط روز یا عصر احساس می‌کنید که انرژی شما تخلیه شده است، به علت کاهش میزان قند خون می‌باشد. میان وعده در این رابطه کمک کننده می‌باشد. انرژی بخش‌ترین میان وعده عبارت است از: مخلوط کربوهیدرات‌ها و پروتئین که سوخت و ساز بدن را فعال می‌کند. ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری در میان وعده خوب است، به طور مثال

خوراکی‌هایی برای مقابله با سستی بهار

امگا ۳ تنظیم کننده خوبی برای خلق و خوی افراد است. در فصل بهار نور خورشید شدیدتر از پیش می‌تابد و وضعیت آب و هوایی تغییر می‌کند، در چنین شرایطی ما نیز متناسب با تغییرات جوی باید مواد غذایی خاصی را مصرف کنیم تا با احساس ضعف و سستی در بدن مقابله کنیم. پنج ماده غذایی برای اضافه کردن به فهرست غذای هفتگی افراد به منظور تسکین دردهای التهابی و کمک به رفع بی حالی‌های مخصوص فصل بهار پیشنهاد شده است. این پنج ماده غذایی زنجبیل، فلفل قرمز، زردچوبه، گیلاس و ماهی آزاد هستند که در نشریه آمریکایی «درد» به تازگی به چاپ رسیده، به مصرف آنها در فصل بهار بسیار تاکید شده است.

زنجبیل: برای مقابله با دردهای التهابی ضعیف می‌توان از زنجبیل استفاده کرد. این ماده غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است. خوردن زنجبیل تازه به انسان احساس گرمی می‌دهد. افرادی که

آژانس املاک آکادمی



Academy Estate Agent

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

Tell: 02083610555 - 07930315175

اگر به دنبال مغازه خالی بدون سرقفی برای هر شغلی هستید، رستوران، کافی شاپ، سوپر مارکت، کلیه مغازه های A1, A2, A3 و هر نوع مغازه که شما به دنبال آن می گردید، موجود است. قبل از خرید ملک تجاری و یا شراکت در هر نوع کسب و کار برای جلوگیری از هر نوع ضررهای احتمالی با ما مشورت کنید.

تهیه کننده وام مسکن، تجاری و **Personal loan** مشاور حقوقی در کلیه زمینه ها در خدمت شماست.

اصول مطالبات از مشتریان بدحساب و شرکتهای

رستوران، پیتزاشاپ برای خرید و اجاره موجود است.

برای فروش هر نوع مغازه و کسب و کار لطفا با ما تماس بگیرید:
۰۷۹۳۰۳۱۵۱۷۵

یک آرایشگاه کاملا مجهز با کلیه وسایل و ۴ اتاق مسکونی در طبقه ۱ و ۲ و یک مکان برای **shisha bar** با لیز طولانی، بدون **premium** سالی ۲۰,۰۰۰ پوند.

07930315175

موسسه حقوقی داد آفرینان

پذیرش دعاوی حقوقی، خانوادگی و کیفری در ایران

توسط وکلای مجرب پایه یک دادگستری

پرونده های خانوادگی (مهریه، طلاق، نفقه)،
انحصار وراثت، ثبتی و ملکی و مالیاتی

پرونده های پولی، بانکی،
فروش اموال غیر، جعل و غیره

انجام کلیه امور اداری در ایران اعم از:
شهرداری ها، اداره نظام وظیفه، ثبت ازدواج و طلاق،
استعلام خروج از کشور و اداره ثبت احوال

مشاوره و تنظیم قراردادهای بین المللی تجاری
ثبت شرکت ها، واردات، صادرات و امور گمرکی

تلفن: ۰۲۰۷۱۹۳۵۵۹۲

ایران: ۰۰۹۸۹۱۲۲۳۳۴۰۷۵

جدیدترین تکنولوژی تلویزیونی دنیا

دیگر احتیاج به دیش و کامپیوتر ندارید

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

HD/ Wireless

B.Ford

۲۸۹ پوند



07817 690 167

020 8395 3114

ساعات کار ۹/۳۰ صبح تا ۷/۳۰ شب



یادداشتی برای تیم‌های اسپانیایی که در آستانه سقوط هستند

مسی، دی‌ماریا و امید به بازگشت در لیگ قهرمانان

بن هایورد

شاید دلیلی برای باور داشتن وجود داشته باشد. در شبی که جشن قهرمانی بارسلونا در لالیگا به تعویق افتاد، این تیم شاهد بازگشت لیونل مسی به اوجش بود. آنها دو بر دو در خانه اتلتیک بلبائو مساوی کردند. رئال مادرید هم به لطف آرژانتینی دیگری توانست اتلتیکو مادرید را دو بر یک ببرد: آنخل دی‌ماریا. تیم‌های اسپانیایی این هفته به لیگ قهرمانان برمی‌گردند و امید و خوش‌بینی دارند. بارسا برای قهرمانی در روز شنبه نیاز داشت که اتلتیک را در آخرین دیدار دو تیم در ورزشگاه سن‌مامس قدیمی ببرد و امیدوار باشد مادرید داری را برای نخستین بار پس از سال ۱۹۹۹ به اتلتیکو ببازد. اما در نهایت کاتالان‌ها تنها به یک امتیاز رسیدند و آندر اررا گلی دیرهنگام زد و بازی را مساوی کرد. مردان ژوزه مورینیو هم به حکمرانی در پایتخت ادامه دادند و در ویسنته کالدرون دو بر یک پیروز شدند. جشن کاتالان‌ها حداقل یک هفته به تعویق افتاد. اما آنها فعلا به اروپا می‌اندیشند. بهترین خبر برای بارسا بازگشت مسی به آمادگی و به روزهای خوب بود. این بازیکن آرژانتینی در نیمه دوم به میدان رفت و جریان بازی را کاملا عوض کرد، آن هم در شرایطی که تیمش یک بر صفر عقب بود. گل تماشایی او به این ترتیب به ثمر رسید: او چندین بازیکن را پشت سر گذاشت و سپس با ضربه‌ی زمینی توپ را از لبه محوطه جریمه به گوشه دروازه فرستاد. پیش از آمدن او حملات بارسلونا آن خلایق را نداشت. دفاع ضعیف باعث شده بود تیم تیتو ویلانوا عقب بیفتد. بازی آنها نشانه خوبی برای دیدار افسانه‌ی چهارشنبه با بایرن مونیخ نبود؛ جایی که کاتالان‌ها تلاش خواهند کرد باخت چهار بر صفر را در نوکمپ جبران کنند. اما مسی که باشد امید هم هست. جوردی رورا گفت: «هر چه لیو در وضعیت بهتری باشد بخت ما برای رسیدن به فینال بیشتر می‌شود.»

اما او تنها فردی نبود که به بازگشت کاتالان‌ها باور داشت. تیاگو پس از آن بازی گفت: «بی‌تردید اوضاع را برمی‌گردانیم و باخت را جبران می‌کنیم. ما به خود اطمینان داریم. ما برای جبران تلاش می‌کنیم. ما فوتبالیست‌هایی در بالاترین سطح داریم که تجربه و جاه‌طلبی لازم را دارند.» جوردی آلبا هم گفت: «باید باور داشته باشیم. بازگشت مسی بهترین خبر ممکن است.» مادرید هم روحیه گرفت. آنها مقابل اتلتیکو با بازیکنانی بازی کردند که اغلب در ترکیب ثابت دیدارهای قبلی جایی نداشتند. رئال گل خورد ولی در نهایت پیروز شد. این بازی پیش از آزمون سخت آنها مقابل بورسیا دورتموند بود. آنها باید باخت چهار بر یک در خانه حریف را جبران کنند. دی‌ماریا هفته پیش از مورینیو اجازه گرفته بود تا برای تولد زودهنگام دخترش به اسپانیا برگردد. او به‌سختی خود را به دیدار با دورتموند رساند و حتی پیش از آن نتوانسته بود، بخوابد. دی‌ماریا تا نیمه دوم روی نیمکت نشست و مادرید در آرایش ۴-۱-۴ که در غیاب این بازیکن آرژانتینی عرض لازم را نداشت هیچ آرامشی نداشت. کریستیانو رونالدو مصدوم بود و مادریدی‌ها او را تا دیدار سه‌شنبه در پر قو نگه خواهند داشت. اما دی‌ماریا الهام‌بخش تیمش شد. این بال سابق بنفیکا ضربه ایستگاهی منجر به گل اول را زد و بازی را مساوی کرد و در نهایت با ضربه‌ی زیبا دروازه تیبو کورتوا را گشود. او با این فرمی که دارد قاعدتا باید در ترکیب بازی با بورسیا قرار بگیرد. او که این گل را به دختر نوزادش تقدیم کرد خوش‌بین است: «ما تمام تلاش خود را سه‌شنبه انجام خواهیم داد. ما هرگز بر سر هیچ چیزی تسلیم نمی‌شویم.»

آیتور کارانکا، مربی رئال هم گفت: «ما با هم مبارزه کردیم و با فروتنی تلاش کردیم. ما به عنوان یک تیم جان‌کنیم و این برد هم به ما انگیزه می‌دهد. اکنون به بورسیا دورتموند فکر می‌کنیم.» مادرید شنبه ویدیویی در وبسایت خود منتشر کرد که در آن بازیکنان بزرگ تیم، از جمله رونالدو، آلونسو و کاسیاس خواستار حمایت تماشاگران در دیدار سه‌شنبه شده بودند. پیام‌شان این بود: «قدرت ما شمایید.» امیلیو بوتراگنیو، اسطوره باشگاه هم بر این باور است که طرفداران واکنش نشان می‌دهند: «آنها باهوش‌اند؛ آنها پشت تیم خواهند بود. این یکی از مهم‌ترین بازی‌های باشگاه در ۱۰ سال گذشته است.»

پس اوضاع دارد برای بارسا و مادرید خوب پیش می‌رود. بیش از همه به لطف مسی و دی‌ماریا، خوش‌بینی در روز شنبه به تیم‌های اسپانیایی بازگشته. بایرن و بورسیا مراقب باشند.

□ سرمقاله نویس نشریه فوتبال اسپانیا

اعتقاد کلوپ به جوانان باعث شد لوکاژ پیشچک، ماریو گوتزه، سون بندر، ایلکای گون‌دوغان و دیگران فرصت آن را بیابند که بدرخشند و قدیمی‌ها را کنار بزنند. بندر توانسته توپ‌رایی قدرتمندی در مقابل خط دفاعی باشد. منچستریونایتد و دیگر تیم‌ها او را می‌خواهند. گون‌دوغان هم بازیکنی است نسبتا ناشناخته. گوتزه که تابستان به بایرن می‌رود و مارکو رویس اغلب کنار هم کار می‌کنند تا به مدافعان کناری تیم‌های مقابل فشار بیاورند. روبرت لواندوفسکی که چهار گل زد و ۳۵ گل در ۴۳ دیدار در این فصل زده هم در حال حاضر جذاب‌ترین هدف برای تیم‌هایی



است که دنبال مهاجم هستند. کلوپ پارسال در گفت‌وگویی گفت: «جاهایی هست که باید در آنها به روش خاصی فوتبال بازی کنید. نمی‌توانید از این راضی باشید که عقب بنشینید و توپ را بی‌هدف به جلو بفرستید. دورتموند یکی از آن جاهاست. ما می‌خواهیم فوتبالی بازی کنیم که مردم به یادشان بماند.»

کلوپ در دورتموند مرتبا رو به جلو حرکت کرده است. او تیم را از رده نازل سیزدهم در دو فصل بعد به رتبه‌های ششم و پنجم رساند. سپس در سال‌های ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲ دو قهرمانی به دست آورد. آنها در دومین فصل قهرمانی به رکورد بی‌سابقه ۲۸ بازی بدون شکست رسیدند.

کلوپ ۴۵ سال دارد. یعنی تنها کمی بیشتر از سن بازنشستگی بازیکنان. روش او این بوده که همیشه دوست بازیکنانش باشد نه اینکه چهره پدرانه داشته باشد. او کاریزماتیک است، شوخ‌طبع و البته پیش بازیکنان قرار می‌گیرد. تعجبی ندارد که دورتموند چنین روحیه فوق‌العاده‌ی داشته باشد. کلوپ که اهل اشتوتگارت است تمام دوران بازی را در ماینس گذراند؛ تیمی نه چندان به‌یادماندنی از راین‌لند. او در ابتدا مهاجم بود و سپس مدافع شد. ماینس همیشه در دسته‌های پایین‌تر فوتبال آلمان روزگار می‌گذراند. اما اوضاع از زمانی عوض شد که کلوپ پس از بازنشستگی در سال ۲۰۰۱ مربی تیم شد. او پس از اینکه تیم را چند بار به آستانه صعود رساند آنها را در سال ۲۰۰۴ برای نخستین بار به بوندس‌لیگای یک آورد و سه فصل نگه شان داشت.

جالب آنکه او زمانی از ماینس جدا شد که سه باشگاه بزرگ آلمان، یعنی بورسیا، بایرن و هامبورگ به دنبال مربی جدید می‌گشتند. بایرن یورگن کلینزمن را برگزید که نامی مشهور بود و ستاره‌ی بی بود در حد باشگاه افسی هالیوود. می‌گویند هامبورگ هم به این دلیل مارتین یول را برگزید که در هنگام مصاحبه برخلاف کلوپ کت و شلوار به تن داشت! کلوپ گفت: «اگر مدیر بانک بودم با این تیمی که می‌زنم کسی به من اعتماد نمی‌کرد. اما من که مدیر بانک نیستم و در فوتبال کار می‌کنم.» پس تنها دورتموند ماند. تیمی که پس از فتح لیگ قهرمانان در سال ۱۹۹۷ دورانی کاپوس‌وار گذرانده بود. وقتی کلوپ نخستین حقوقش را از باشگاه گرفت فکر کرد مسوول پرداخت اشتباه کرده چون میلیگی که گرفته بود کمتر از دستمزدش در ماینس بود! اما آن دوران دیگر گذشته. کسی چه کار دارد کلوپ ژولیده و آشفته است. او روزگار خوب را به باشگاهی مشهور برگردانده. از او پرسیدند آیا تغییر قدرتی در فوتبال اروپا صورت گرفته و او پاسخ داد: «به نظرم بهشت فوتبال در عمل بوندس‌لیگای آلمان است. ما رقابتی‌ترین و جذاب‌ترین لیگ اروپا را داریم.» چه کسی توان مخالفت با او را دارد؟

مرد ژولیده‌ی که پایان‌نامه‌اش درباره راه رفتن بود!

یورگن کلوپ، ستاره جدید اروپا

با آن طرز لباس پوشیدنش که شبیه بچه‌درس‌خوان‌هاست و با آن ژست منطقی‌اش از آن افرادی نیست که بخواهید ستاره پاپ بخوانیدش. اما آهنگی هست که بارون فون بورسیگ ساخته به نام «کلوپو، ستاره پاپ». این آهنگ با بیس کوبنده‌اش و با ترانه‌ی که خواننده فریادشان می‌زند پر است از سروصدای طرفداران جایگاه جنوبی ورزشگاه دورتموند. آهنگ در ستایش بسیار فردی است که موفقیت را به دورتموند بازگرداند. تردیدی نبود که بسیاری پس از پیروزی چهار بر یک دورتموند مقابل رئال مادرید این آهنگ تکنو را شنیدند. این برد برتری بوندس‌لیگا در اروپا را نشان داد. کلوپ با انقلاب تاکتیکی‌اش دورتموند را یکی از مخوف‌ترین و جذاب‌ترین تیم‌های اروپا ساخت. اما ما از او چیز زیادی نمی‌دانیم.

جالب آنکه تز دانشگاهی او این بود که نشان داد راه رفتن بهترین ورزش برای همه است. مشخص است که او بسیار به حرکت می‌اندیشد. رهیافت تاکتیکی کلوپ به شکل عجیبی سرراست است: ۴-۳-۲-۱ با تغییرات ریز، بسته به نقاط ضعف حریف. او با افرادی که به باشگاه آورد توانسته سبکی مبتنی بر شدت بالا و ضرباهنگ سریع بسازد که رئال مادرید را مانند برخی تیم‌های دیگر نابود ساخت. دورتموند در آن بازی هرگز برای مدتی طولانی بدون توپ نمی‌ماند. آنها مرتبا بازیکنان رئال را تعقیب می‌کردند و دو نفری بر سر بازیکن صاحب توپ می‌ریختند و مجبور می‌کردند اشتباه کند. ژوزه مورینیو ۱۰ دقیقه از بازی نگذشته بود که مجبور شده بود به کنار خط بیاید و از بازیکنان بخواهد سرعت بازی را کاهش دهند. کلوپ از ماینس به دورتموند آمد؛ از تیمی که در لیگ ۳۳۸ بار برایشان بازی کرد و سپس به عنوان مربی برای نخستین به دسته برتر آوردشان. او از دورتموند هم توانسته تیمی پیروز بسازد. یکی از نخستین کارهای او پس از ورود به وست‌فالن ساماندهی خط دفاعی تیم بود که باعث شده بود آنها در سال گذشته در بوندس‌لیگا سیزدهم شوند. روبرت کوواچ و کریستین وورنز، دو بازیکن کهنه‌کار از این تیم جدا شدند. آنها روی هم ۶۹ سال داشتند. نون سوبوتیچ، نوجوان ماینس و متس هوملس، دیگر بازیکن جوان به دورتموند آمدند.

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

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



Cheapest flights to the middle east

Turkish Airlines

Tehran
fr £360
Return

including all tax & charges

bmi

Direct

Tehran
fr £425
Return

including all tax & charges

Qatar Airways

Tehran
fr £395
Return

including all tax & charges

Charter Flight

Baghdad
fr £445
Return

including all tax & charges

Iran Air

Direct

Tehran
fr £299
Return

including all tax & charges

Gulf Air

Dubai
fr £365
Return

including all tax & charges

Call us now or book online

www.YouShouldTravel.com

0207 724 8455

Open Monday to Saturday 9.30am till 6.00pm

Iran Air

Shiraz
fr £311
Return

including all tax & charges

bmi
From Manchester

Tehran
fr £340
Return

including all tax & charges

Business Class
From Manchester

Tehran
fr £1305
Return

including all tax & charges

Business Class

Tehran
fr £1242
Return

including all tax & charges





No. 294
Friday 3 May 2013

Editor-in-Chief:
Abbas Najafi Zarafshan

Marketing:
Mohsen Ghaffari
sales@persianweekly.co.uk

Website:
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

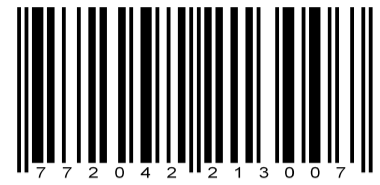
Email:
info@persianweekly.co.uk

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 ۲/۰۰ - آمریکا ۲ دلار - سایر کشورها معادل ۲ پوند ۲۰ کرون - کشورهای اسکاندیناوی ۲۰ کرون - کشورهای اروپایی ۱/۰۰ یورو - کشورهای انگلستان پنجاه پنس - دیگر شهرهای انگلستان پنجاه پنس - شهر لندن رایگان - بهای تکفروشی: شهر لندن رایگان - دیگر شهرهای انگلستان پنجاه پنس - کشورهای اروپایی ۱/۰۰ یورو - کشورهای اسکاندیناوی ۲۰ کرون - آمریکا ۲ دلار - سایر کشورها معادل ۲ پوند

روز ملی خلیج فارس

روز دوشنبه ۲۹ آوریل روز ملی خلیج فارس بود. ناحیه جنوب غربی ایران فارس است که ساکنان قدیم آن «پرسه‌ها» (پارسیان) نام داشتند. یونانیان آنها را «پرشیا» می‌گفتند و دوسلسله پادشاهی (ساسانی و هخامنشی) از این قوم برخاستند.

برخی محققان معتقدند، پارسیان همان مردم پارسوا (parsua) هستند که ساکن دریاچه ارومیه بودند (که نام آنان در کتیبه آشوری آمده) و به طرف جنوب رفته و در سرزمین «پارس» سکنی گزیدند. به همین مناسبت دریای مجاور این منطقه، دریای پارس

نامیده شد که در آن موقع هیچ یک از کشورهای کوچک و بزرگ امروزی در سواحل خلیج فارس نبودند و اگر هم بودند، جزئی از سرزمین پهناور ایران به شمار می‌رفتند.

حتی کشورهای قدرتمند آن روز چون یونان و رم با اجازه ایرانیان کشتی‌های خود را وارد خلیج فارس می‌کردند. یونانیان به این دریا «پرس» می‌گفتند. داریوش بزرگ از این دریا یاد کرده و عبارت «دریای تیه هجا پارسا آبی» یعنی دریای پارس را به کار برده که در کتیبه به جای مانده از وی مشهود است.

این حوقل سیاح معروف و جغرافیدان به نام عرب، نقل می‌کند: در سال ۳۳۱ هـ ق به عزم مطالعه درباره کشورها و ملت‌های مختلف و به منظور تجارت از بغداد بیرون شدم و کشورهای اسلامی را

از شرق به غرب پیمودم و آثار متقدمان را نیز مطالعه کردم. وی در کتاب معروف خود «صوره الارض» از خلیج فارس به نام بحر فارس یاد می‌کند. اصطخری، جغرافیدان خیره عرب و نویسنده کتاب «المسالک والممالک» باز هم از دریای فارس یاد می‌کند: بعد دیار العرب بحر فارس فانه... ابوالفداء مولف کتاب «تقویم البلدان» که از جایگاه خاصی برخوردار است، از دریای فارس یاد می‌کند و زمانی که حدود فارس را شرح می‌دهد، می‌نویسد «حد غربی فارس خوزستان است.

همه حد غربی تا شمال حدود اصفهان است و جبال و حد جنوبی آن دریای فارس است... «همچنین در «معجم البلدان»، کتابی مشهور که همه جغرافیدانان آن را به عنوان یک فرهنگ جغرافیایی معتبر می‌دانند از خلیج فارس به عنوان «بحر فارس» یاد شده است.

LEMOGE CLINIC

drshirafkan@hotmail.com

Doctor Abbas Shirafkan & Dr Hannah

Laser Hair Removal

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

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

14 LASER Machines: NdYAG, IPL, NLite, EcoLite, Alexandrite laser
Any Area, Man/Woman, Any Skin.

Lemoge Clinic	Queens Park Clinic	Lemoge Dental Surgery
191 Kilburn High Rd	47 Salusbury Rd	Dr Hakim, Dr Atena
London NW6 7HY	London NW6 6NJ	341 Kilburn H R, NW6 7QB
0207 372 4433	0207 912 0920	020 7625 6060
0207 372 0044	02076043124	020 7625 5500

Free consultation

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

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

Chemical peels, Cheek enhancement, Treat any wrinkle/line

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

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

مشاور رایگان توسط دکتر عباس شیرافکن معاینه و عکسبرداری X-Ray به صورت رایگان

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

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

هفته نامه پرشین از همکاری تعداد محدودی داوطلب روزنامه نگاری جهت همکاری استقبال می کنند

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

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

نقل و انتقال ارز

آسان - سریع - مطمئن

صرافی آسان