

تحریم ۳۷ شرکت پوششی و تمدید معافیت از مجازات ها

هفته بی سابقه در تحریم ایران

آمار واردات نفت چین از ایران حاکی از کاهش قابل توجه سطح واردات است.

می توان گفت که مانورهای دولت اوپاما در تحریم ایران در یک هفته گذشته در تاریخ تحریم ها بی سابقه بوده و در آستانه انتخابات ریاست جمهوری، دولت اوپاما تنها در مدت هفت روز، چهار مرحله تحریم را علیه ایران اعلام کرده است.

آسوشیتدپرس می نویسد، در واقعیت اعمال تحریم های آمریکا علیه بانک ها و موسسه های مالی چینی به دلیل نقض تحریم ها، دشوار است. چرا که چنین مجازات هایی هم برای چین و هم ایالات متحده که اقتصاد های بزرگ جهان محسوب می شوند، پیامد های مالی به همراه دارد و به شکاف تجاری بین دو کشور - آن هم در زمانی که کاخ سفید برای بهبود روابط تلاش می کند دامن می زند.

باوجود اعمال تحریم ها، ایران همچنان یکی از تولید کنندگان بزرگ نفت در جهان به شمار می رود و صادرات نفتی، درآمد قابل توجهی را از آن دولت می کند.

دولت اوپاما پیش از اعلام معافیت تحریمی، ۳۷ شرکت پوششی را تحریم کرده بود. خزانه داری آمریکا می گوید این شرکت ها میلیاردها دلار سود برای حکومت جمهوری اسلامی به ارمغان می آورند. دیوید کهن، از خزانه داری آمریکا در این زمینه اظهار داشت: حتی باوجود رو به وخامت نهادن شرایط اقتصادی ایران، همچنان شرکت های پوششی ... ادامه در صفحه ۳

دولت اوپاما، معافیت شش ماهه از تحریم های ایران را برای چین، هند و هفت کشور دیگر تمدید می کند. مقامات آمریکایی همزمان با اعلام تحریم ۳۷ شرکت پوششی که به جمهوری اسلامی در دور زدن تحریم ها کمک می کردند، از رایه مشوق معافیت از تحریم ها برای این کشورها خبر دادند. می توان گفت مانورهای دولت اوپاما در تحریم ایران در یک هفته گذشته در تاریخ تحریم ها بی سابقه بوده و در آستانه انتخابات ریاست جمهوری، دولت اوپاما تنها در مدت هفت روز، چهار مرحله تحریم را علیه ایران اعلام کرده است.

به گزارش آسوشیتدپرس، همچنین بانک های در مالزی، سنگاپور، آفریقای جنوبی، کره جنوبی، سریلانکا، ترکیه و تایوان نیز از معافیت تحریمی آمریکا بهره مند می شوند. هدفمندترین تاکتیک واشینگتن، اعمال فشار بر کشورها بری کاهش سطح روابط خود با ایران است. به این ترتیب کشورهای ناقض تحریم ها از دسترسی به بازار ایالات متحده که بزرگترین بازار جهانی به شمار می رود، منع می شوند. البته واشینگتن هنوز هیچ یک از متحدان بین المللی اش را به جرم نقض تحریم های نفتی ایران مجازات نکرده و همین نکته موجب شده که برخی در کنگره آمریکا عزم راسخ واشینگتن در این زمینه را زیر سؤال ببرند.

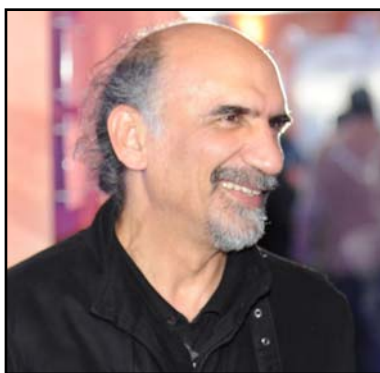
چین همچنان شریک تجاری شماره یک ایران در صادرات نفتی به شمار می رود و ژاپن، هند و کره جنوبی نیز در جایگاه های دوم تا چهارم ایستاده اند. مقامات آمریکایی تاکید دارند که



ششمین سالگرد تاجگذاری:

یادآوری یک نمایش باشکوه

صفحه ۴



گفت و گوی اختصاصی هفته نامه پرشین با حسین خسروجردی باب نمایشگاه تازه اش

جست و جوهایی تازه در زندگی و هنر...

صفحه ۱۵

Digital Pixel Productions
Film and Video Productions

020 7193 5592

فیلمبرداری و عکاسی از سمینارها و جلسات فرهنگی تهیه گزارش، عکس و فیلم از برنامه های فرهنگی و هنری تهیه و تولید فیلمهای مستند، داستانی و موزیک ویدیو ساخت فیلمهای تبلیغاتی اجاره دوربین، لوازم استودیویی و نورپردازی ساخت ویدیو برای وب سایت فیلمبرداری و عکسبرداری از مراسم های خصوصی

آیا به دنبال ساخت موزیک ویدیوی خود هستید؟



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



پارس

سازمان مراقبتی و درمانی
تقدیم می نمایم



کلوپ آدینه

محلی برای دیدار، شادی، هنر، علم، سرگرمی،
موسیقی و خاطرات هر جمعه 13:30-17:30
Tel 07903 209 503

مراقبت از سالمندان

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



سیر و سفر

تور هفتگی خارج از کشور

تورهای یک روزه داخل انگلستان
Tel 07903 209 503



www.parscare.com

0208 446 1505

0203 589 4717

0203 589 4718

info@parscare.com
Head Office:
Unit 512, Pars Care Ltd,
Rowlandson House,
289/293 Ballards Lane,
N12 6NR, London, UK

Pars Care Ltd

An Ethnic Elderly
Care Provider In UK



Register by and member of
Care Quality Commission

بنام خدا

شرکت صرافی

معتبرترین موسسه مالی ایرانی در لندن

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

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

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



تلفن رایگان: 08081201012



یادداشت

در این شماره می خواهیم از دوستان و مخاطبانی تشکر کنیم که هر روز به جمع ما می پیوندند و مشتاقانه هر شماره همراه ما هستند. نکته ای که لازم به ذکر است اینکه طی هفته های اخیر، تماس ها و تلفن هایی داشتیم که علاقمندان می خواستند بدانند: از چه اماکنی می توانند هفته نامه پرشین را به گونه ای مرتب، تهیه نمایند. بد نیست که در همین قسمت بگوئیم که نشریه ما در بیشتر مراکز ایرانی شامل رستوران ها، سوپرمارکت ها و مراکز فرهنگی و هنری ایرانیان در لندن توزیع می شود. علاوه بر آن به بسیاری از شهرهای دیگر همچون بیرمنگام، منچستر، لیورپول، لیدز، برایتون و ... نیز ارسال می شود. بسیاری از دوستان دیگر نیز از طریق وب سایت ما، پیگیر نشریه هستند و بصورت آنلاین مطالب را دنبال می کنند.

در همین قسمت پیشنهادی ارائه می شود و آن اینکه دوستانی که دسترسی به اماکن و مراکز ایرانی ندارند و یا دریافت نشریه برای آنها دشوار می باشد؛ با تکمیل فرم اشتراک نشریه می توانند جزو مشترکان ما باشند. انجام این کار بسیار ساده می باشد. فقط کافیست که فرم اشتراک هفته نامه پرشین را از داخل صفحات نشریه، جدا سازند و پس از تکمیل آن و واریز وجهی که در آن قید شده است؛ فرم تکمیل شده با رسید مبلغ واریزی را به آدرس هفته نامه ارسال دارند و هر شماره پس از انتشار، نشریه را به آدرس پستی شما ارسال خواهیم کرد. از این طریق به نوعی شما نیز ما را حمایت مالی می نمائید و به طریقی ما هم می توانیم نشریه را آسان تر در اختیار شما قرار دهیم.

در انتها نیز اشاره می کنیم به مراکزی که در لندن، تمایل دارند نشریه ما در آنجا توزیع شود و یا به تازگی فعالیت خود را آغاز کرده اند؛ می توانند با تماس به دفتر هفته نامه، آدرس خود را به ما اعلام دارند تا نسبت به ارسال نشریه به مکان مربوطه اقدام لازم را مبذول داریم. علاقمندانی هم که خواستار درج آگهی در نشریه هستند نیز می توانند با شماره های ما تماس بگیرند و یا از طریق ارسال ایمیل، از هزینه آگهی ها مطلع شوند و در صورت صلاحدید همکاری متقابلی را آغاز نمائیم.

هفته نامه پرشین

همانند مورد دعوی در دادگاه رفتار کن، پر توان تلاش کن، ولی چون دوستان با یکدیگر بخورید و بنوشید.

رام کردن زن سرکش، پرده اول، صحنه دوم.

Do as adversaries do in law, strive mightily, but eat and drink as friends.

The Taming of the shrew, Act I, sc. 2.

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

اشتراک هفته نامه

علاقمندان 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 ۵۲ پوند یکسال ۷۰ پوند

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**

ادامه از صفحه اول

مقامات آمریکایی می گویند اقدامات اخیر در راستای تلاش های دو سویه ای انجام می شود که هدف آن پیشنهاد مذاکرات معنادار به ایران است. این سیاست همچنین چشم انداز شکست مذاکرات را با افزایش هزینه های اقتصادی به تصویر می کشد.

باتوجه به انتخابات ریاست جمهوری ۲۴ خرداد در ایران، اکنون آمریکا و متحدان اروپایی اش چشم به نتیجه این انتخابات دوخته اند. هرچند که برخی مقامات غربی به وضوح اعلام کرده اند که این انتخابات امیدی ندارند. اما چه غرب به این انتخابات امیدی داشته باشد و چه نداشته باشد، اعلام کرده برای تصمیم گیری های جدی تر در مورد ایران تا پس از انتخابات منتظر می ماند.

تحریم ۳۷ شرکت پوششی و تمدید معافیت از مجازات ها

... به جمهوری اسلامی سود می رسانند. اما کهن نیز مانند شماری از تحلیلگران بر این باور است که تحریم ها هنوز نتوانسته اند بر محاسبات مقامات تهران در زمینه پرونده هسته ای تاثیر بگذارند.

این در حالی است که در هفته جاری ریال و صنعت خودروسازی ایران نیز از سوی آمریکا تحریم شد. واشینگتن امیدوار است این اعمال فشارها در نهایت به تغییر رفتار جمهوری اسلامی منجر شود.

این شناسنامه همه ماست

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

همکاری با هفته نامه پرشین

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

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

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

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

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

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

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

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

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

امور مالی و بازاریابی:

محسن غفاری

mohsen@persianweekly.co.uk

عکاس: امید مهاجرانی

امور پخش و توزیع: فریدون

تیراز: ۳۰۰۰ نسخه چاپی

Tel: 020 7193 5592

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 بعهده صاحبان آن میباشد هفته نامه پرشین در قبول یا رد آگهی ها صاحب اختیار می باشد. کلیه حقوق مادی و معنوی برای Golden Class Ltd به شماره ثبت ۰۶۷۲۵۱۱ به تاریخ اول دسامبر ۲۰۰۸ محفوظ است. Printed by: Web Print UK



جشن شصتمین سالروز تاجگذاری الیزابت دوم

ملکه الیزابت دوم ۸۷ ساله با حضور در جمع بیش از دو هزار میهمان در کلیسای وست مینستر شصتمین سالگرد تاجگذاری خود را جشن گرفت.

ابراز احساسات لندنیا در شصتمین سالگرد تاجگذاری ملکه الیزابت

از اولین ساعات صبح روز سه شنبه، اهالی لندن هر چند تعدادشان زیاد به نظر نمی رسید، برای تماشای مراسم شصتمین سالگرد تاج گذاری ملکه الیزابت در مقابل کلیسای وستمینیستر در پایتخت بریتانیا



شصت سال پیش، در تاریخ ششم فوریه سال ۱۹۵۳ میلادی با مرگ «جرج ششم»، پادشاه وقت بریتانیا دختر او «الیزابت دوم» در سن ۲۷ سالگی و به عنوان سی و هشتمین پادشاه بریتانیا بر تخت سلطنت این کشور نشست.

وی پیش از تاجگذاری در مراسمی گفته بود: «من از هم اینک اعلام می کنم که تمامی عمر خود و تمامی متعلقات به خاندان

جمع شده بودند. یکی از آنها می گوید: «ما سال گذشته آمدیم. سال قبل از آن هم آمدیم. ما مراسمی شبیه این را دوست داریم، برای همین دوباره هم آمدیم.» مرد نسبتاً کهن سالی هم می گوید: «من شصت سال پیش در زمان تاجگذاری اینجا بودم. واقعا فوق العاده بود.»

دیگری هم با اشاره به حامله بودن کیت میدلتون و خطاب به ملکه می گوید: «از همه خدمات شما سپاسگزارم. در هر دو طرف



سلطنتی را صرف خدمت به مردم کشورم خواهم کرد.»

مراسم رسمی تاجگذاری ملکه الیزابت طی چهار روز از ۱۳ تا ۱۵ خرداد در لندن برگزار خواهد شد. هزینه شصتمین سالگرد مراسم تاجگذاری ملکه بریتانیا حدود ۱۳ میلیون یورو برآورد شده است. اگرچه هزینه این مراسم توسط حامیان مالی شخصی تأمین شده اما انتقاداتی را با توجه به شرایط اقتصادی بریتانیا در پی داشته است. الیزابت دوم یکی از طولانی ترین دوران حکمرانی در بریتانیا را داشته و پیش تر تنها ملکه ویکتوریا بود که ۶۳ سال حکمرانی کرد.

اقیانوس اطلس شما را دوست دارند. ما واقعا خیلی خوشحال می شویم کسی را از نسل شما ببینیم. این بخشی از تاریخ است.»

دختر جوانی هم با ابراز امیدواری نسبت به این که فرزند کیت میدلتون دختر باشد می گوید: «چون ملکه کارهای خوبی انجام داد، امیدوارم فرزند جدید دختر باشد. اما پسر هم خوب است.»

خبرنگار یورونیوز در لندن در این باره می گوید: «شصت سال پس از تاجگذاری ملکه الیزابت ابراز احساسات زیادی نسبت به او در بیرون از کلیسای وستمینیستر می شود. البته شور و هیجان زیادی در قبال اضافه شدن یک عضو جدید به خانواده سلطنتی وجود دارد. شاید اینجا فرصتی هم برای دیدن فرزند آینده این خانواده باشد.»

شصتمین سالگرد تاجگذاری: یادآوری یک نمایش باشکوه

نیکولاس ویچل
خبرنگار امور دربار بی بی سی

مراسم تاجگذاری ملکه الیزابت دوم، نمایش باشکوهی با ادای سوگند او بود.

این مراسم، دارای خصوصیتی بود که از دوران پرشکوه و جلال امپراطوری بریتانیا به بعد، دیده نشده بود.

ولی با وجود تمام این شکوه خیره کننده، باید گفت که در بریتانیا تاجگذاری یک وارث تاج و تخت، مراسمی عجیب به شمار می رود.

این مراسم از نظر حقوقی و قانون اساسی هیچ ضرورتی ندارد؛ چون ولعهد از همان لحظه ای که پادشاه یا ملکه فوت می کند تمام اختیارات و وظایف او را بر عهده می گیرد.

ولی برای شخصی که تاجگذاری می کند، این مراسم دارای اهمیت معنوی بسیار زیادی است.

باید توجه داشت که مقام سلطنت در بریتانیا در برابر یک قاضی یا یک سیاستمدار سالخورده سوگند یاد نمی کند. در بریتانیا شخصیت هایی که بر مراسم تاجگذاری نظارت داشته اند، همواره بلندپایه ترین مقامات مذهبی کلیسای انگلیکان بوده اند.

از این گذشته، تاجگذاری به هر حال یک مراسم مذهبی است چون نشان دهنده تعهد مقام سلطنت اعم از شاه یا ملکه، به این است که مادام العمر خود را وقف خدمت به ملتش می کند.

پادشاهان و ملکه های بریتانیا از حدود یک هزار سال قبل تا کنون، در کلیسای قدیمی وستمینیستر تاجگذاری کرده اند.

در تاریخ دوم ژوئن ۱۹۵۳ بود که الیزابت جوان در همین کلیسا ایستاد تا با روغن مقدس تدهین شود و به خداوند سوگند یاد کند که وظایف خود را که مطابق قانون ارثی بودن مقام سلطنت در بریتانیا به او تفویض شده، انجام خواهد داد.

در آن روز، ملکه الیزابت در حالی که اسقف اعظم کانتربری، او را راهنمایی می کرد، سوگند تاجگذاری را ادا کرد. این تنها وقتی است که یک مقام سلطنت در بریتانیا سوگند یاد می کند.

این سوگند و مهمتر از آن ماهیت مذهبی و مقدس تمام مراسم تاجگذاری، دلیل اصلی این است که چرا ملکه الیزابت دوم هیچوقت از سلطنت کناره گیری نخواهد کرد. او عمیقاً معتقد است که مراسم تاجگذاری سرنوشتش را تغییر داده و وظیفه او این است که تا هنگام مرگ به خدمت به ملتش، ادامه دهد.

ولی اکنون یعنی ۶۰ سال پس از تاجگذاری، ایده یک «وظیفه مقدس» که باید در تمام طول عمر ادامه پیدا کند ممکن است برای برخی و حتی بسیاری، یک اشتباه تاریخی محسوب شود.

مراسم تاجگذاری ممکن است یک آیین قبیله ای قدیمی جلوه کند که از بسیاری جهات دقیقاً چیزی بیشتر از آن نیست.

این مراسم که کاملاً جنبه نمادین دارد، در گذشته یک نماد بسیار پر قدرت و مقدس و با اهمیت بود.

برای مقامی که در حال حاضر بر اریکه سلطنت بریتانیا تکیه زده است، این مراسم ویژگی های گذشته خود را همچنان حفظ کرده است.

مراسم تاجگذاری در آینده گفته می شود ده سال قبل، هنگامی که مراسم پنجاهمین سالگرد تاجگذاری ملکه بریتانیا برگزار می شد، یکی از مقامات کلیسای وستمینیستر به ملکه الیزابت پیشنهاد کرده بود که می تواند سوگندی را که هنگام رسیدن به مقام سلطنت ادا کرده بود، تکرار کند.

ولی آنطور که گفته می شود ملکه این پیشنهاد را ناپسندیده گرفت. از نظر ملکه بریتانیا این سوگند بسیار شخصی است و تنها یک بار ادا می شود و برای یک عمر معتبر است و چیزی نیست که دوباره بتوان آن را تکرار کرد.

ملکه بریتانیا نسبت به یک چنین مسائلی دارای عقاید سنتی است و صراحتاً آن را اعلام می کند. خصوصیات مراسم تاجگذاری مقام سلطنت از روز کریسمس سال ۱۰۶۶ که ویلیام فاتح در کلیسای وستمینیستر تاجگذاری کرد تا کنون کمتر تغییری داشته است. ولی نمیتوان گفت که این مراسم در آینده نیز تغییر نخواهد کرد. لازم به گفتن نیست که بریتانیا سال ۲۰۱۳ با بریتانیا سال ۱۹۵۳ تفاوت بسیار زیادی دارد.

در باره این که تاجگذاری بعدی باید چگونه باشد هم اکنون بحث های بسیار مخفیانه ای صورت گرفته و هم نظر کلیسای انگلیس و هم نظر شاهزاده چارلز، ولیعهد بریتانیا که انتظار می رود جانشین ملکه الیزابت شود، مورد بررسی قرار گرفته است.

کلیسای انگلیس مصمم است موقعیت خود به عنوان کلیسای رسمی کشور را حفظ کند. موقعیتی که لازمه اش داشتن مسئولیت هایی هم در برنامه ریزی و هم اجرای مراسم تاجگذاری است.

با این وجود به نظر می رسد به این مسئله توجه خواهد شد که کلیسای انگلیس اکنون نمی تواند به تنهایی نماینده شاخه های متفاوت مسیحیت باشد. علاوه بر این باید به پیروان ادیان دیگر در بریتانیا و ملت های دیگری که مقام سلطنت بریتانیا، رئیس کشورشان محسوب می شود، نیز توجه کرد.

مراسم تاجگذاری سال ۱۹۵۳ به طور تقریباً انحصاری، ساخته و پرداخته کلیسای انگلیس بود.

تنها به یک کلیسای دیگر یعنی کلیسای اسکاتلند اجازه داده شده بود نماینده ای در مراسم داشته و یک انجیل به ملکه الیزابت اهدا کند. اکنون پس از گذشت شصت سال، مردم بر این باورند که کلیسای انگلیس ناچار خواهد بود از نقش انحصاری خود چشم پوشی کرده و پذیرای ادیان دیگر باشد.

در صورت تحقق این پیش بینی، تاجگذاری بعدی، اعم از این که چه موقعی باشد، بیشتر منعکس کننده متفاوت بودن باورهای مذهبی و معنوی در بریتانیا امروزی خواهد بود.

البته مراسم مذهبی هنوز توسط بلندپایه ترین مقامات کلیسای انگلیس برگزار خواهد شد که در آن موقع ممکن است یک زن نیز در میان آنان باشد.

تاجگذاری مراسمی است که جنبه نمادین بسیار زیادی دارد و نشان دهنده تعهد مقام سلطنت به ملتش برای خدمت است.

از این رو دفعه آینده که اسقف اعظم کانتربری، تاج سنت ادوار، را بر سر مقام سلطنت می گذارد، انتظار می رود حضور نمایندگان سایر ادیان و باورهای مذهبی نیز در این مراسم مشهود باشد.

منبع بی بی سی فارسی

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.

آگهی استخدام

به یک نفر مشاور در امور ویزای تحصیلی و دانشجویی با تسلط کامل به زبان انگلیسی و نظام آموزشی کالج ها و دانشگاه های بریتانیا نیازمندیم. لطفا رزومه کاری خود را تا دو هفته بعد از انتشار این آگهی به آدرس ایمیل:

VACANCY@IRANIANSTUDY.COM ارسال فرمائید.



میراث صبا به یانکی‌ها رسید!

احسان صادقیان

موسیقی ایران دیربازی است که گویی بسان آب راکدی در پهنه خاک ایران گیر کرده و چون مرداب متروکی از سرنوشت محتوم خود ناگزیر است. و همیشه این سوال مطرح بوده که آیا امکان باز کردن کانالی از این مرداب پیر به دریای موسیقی جهان وجود دارد؟ عاشقان متعصب این موسیقی همیشه براین باور و اصرار بوده اند که بله می‌شود؛ با آنکه هنوز موفق به ارائه راهکاری نشده اند. از آنطرف عالمان موسیقی که به دشواری‌های پیش روی این پروژه واقف اند، تقریباً از بروز تحول شگرفی در این موسیقی قطع امید کرده اند. و باز دلسوخته‌های متعصب تر موسیقی سنتی، با

اختیار هنرمندان ایرانی در خارج از مرزهای ایران قرار دهد تا به بسط و نشر موسیقی سنتی بپردازند. متأسفانه اجراهایی که تاکنون با همکاری هنرمندان ایرانی و غیر ایرانی صورت گرفته، صرفاً جنبه های تجاری یا سیاسی - اجتماعی داشته و از موسیقی سنتی در آنها فقط به عنوان رنگ و لعابی یا به اصطلاح چاشنی و ادویه ای، استفاده شده است. اما در اجرای استاد کلهر و گروه آمریکایی بروکلین رایدرز، موسیقی سنتی نقش محوری دارد. یعنی اینبار به جای استفاده از یک ساز ایرانی در کنار یک موسیقی کاملاً غربی، سعی بر آن شده تا با سازهای غربی یک اثر - نه حتی کلاسیک ایرانی - بلکه سنتی ایرانی اجرا شود. پیش از این نهضتی برای خلق آثار کلاسیک با دست مایه های سنتی، از سوی آهنگسازان ایرانی به راه افتاده و آثار ارزشمندی نیز خلق شده است ولی این بار، این موسیقی دانان غربی بودند که با سازهای کلاسیک خود سعی کردند به بافت موسیقی سنتی راه یابند. این اقدام در نوع خود یک بدعت سازنده است که آن را قطعاً باید حاصل تأثیر تکنوازی های استاد کلهر بر نوازندگان مغرب زمین، بدانیم. اما باید دید آیا این حرکت ادامه پیدا خواهد کرد و یا نتایج حاصل از آن چه خواهد بود؟

در کنار هم یک دستگاه را تشکیل می دهند، مجموعه نهایتاً سه یا چهار نت است که هر خواننده غیر حرفه ای نیز، بی آنکه از نت چیزی بداند، ممکن است آهنگی در آن محدود به بخواند. این گوشه ها حتی برای قطعات سازی و بدون خواننده نیز مبنای آهنگسازی است. در تمام آثار سنتی - منهای آثار کسانی مثل مرحوم همایون خرم که تا اندازه ای تحت تأثیر موسیقی غرب بود - دیده نمی شود که مثلاً در طول یک ملودی، از یک نت به فاصله پنجم جهشی صورت گیرد زیرا که این عمل باعث خروج ناگهانی و بی مقدمه از گوشه ای به گوشه ای دیگر می شود. یعنی بطور سنتی، نوازنده باید اول نتهای یک گوشه را اجرا و هویت آن را مشخص کند، سپس به گوشه بالاتر وارد شود. رعایت این قانون همیشه تمام آهنگ ها را دارای روندی یکسان می کند. این در حالی است که در موسیقی کلاسیک، پرش به فاصله اکتاو و یا بالاتر از آن هم بی هیچ مشکل و ممانعتی صورت می گیرد.

و باز چون موسیقیدان سنتی ملزم به رعایت ترتیب گوشه هاست، مجبور می شود در تمامی آهنگها همیشه فقط نتهای مشخصی را اجرا کند. اما برای جلوگیری از تکرار و همانندی آهنگ، هر نت پایه را با نتهای زینتی متعددی که در انگلیسی به آن اورنامنت می گویند می پوشانند. اگر شما تمام قطعاتی که در یک گوشه مشخص (مثلاً فرض کنیم کرشمه یا مویه) توسط آهنگسازان مختلف، حتی در دوره های مختلف ساخته شده را روی پیانو اجرا کنید و با هم مقایسه نمایید، متوجه می شوید که تنها تفاوت آنها در نتهای زینتی است و یا کشش نتهای پایه! این ویژگی موسیقی سنتی، رنگامیزی هارمونیک و یا اجراهای پولیفونی را دشوار می کند. چون یا در اثر وفور این نتهای زینتی، ناهنجاری های صوتی ایجاد می شود و یا بافت ملودی تحت الشعاع قرار می گیرد و زیبایی هایش جلوه ای پیدا نمی کند. کما اینکه در کنسرت کلهر و بروکلینی ها نیز، قطعاتی که کمانچه و دیگر سازها می نواختند، جز در مواردی معدود، بیشتر حالت سوال جواب داشتند. و یا قطعه ای که با نام کوارتت معرفی شد، به کنسرتویی برای کمانچه شبیه تر بود چرا که در طول آهنگ، بروکلینی ها تنها با تکرار نتهای مشخصی به حفظ ریتم و هارمونی مختصری برای تکنوازی کلهر می پرداختند. درست مانند اتفاقی که به هنگام نواختن تار، تنبور و مخصوصاً سه تار می افتد؛ زمانی که با مضراب یا انگشت به سیمهای ساز زخمه زده می شود، انگشتان دست دیگر تنها روی دستانهای یک سیم حرکت می کند و سیم آزادی که در این حین به صدا در می آید یک نت ثابت را در طول ملودی، مکرراً به گوش می رساند. این تکنیک البته از زمان باروک در موسیقی کلاسیک متداول بوده است. زمانی که برای ارگهای کلیسا پدال هایی قرار داده شد و نوازنده امکان آن را یافت تا نتهای مشخصی را در طول آهنگ امتداد دهد، این تکنیک را نقطه ارگ نامیدند. همنازی بروکلینی ها با کلهر، در بیشتر مواقع حکم همان سیم آزاد سه تار را داشت! اما جاهایی که ویولن یا ویولن سل و حتی گاهی کنترباس همراه با کمانچه ملودی متفاوتی را، هر چند برای مدت خیلی کوتاهی، با جسارت اجرا می کند، همان بدعت هایی است که مطالعه و تمرین آن می تواند تحولی در راستای پولیفونی کردن ملودی های سنتی، ایجاد کند.

با توجه به نکاتی که گفته شد، بیرون آوردن موسیقی سنتی از ورطه ای که در آن به دام افتاده، با خطر از دست رفتن آن مواجه است. چون آنچه باعث شده موسیقی سنتی ما تاکنون هویتی متفاوت از موسیقی دنیا داشته باشد همین محدودیت های آهنگسازی است که بیرون آمدن از آن موجب انحلال موسیقی مان در موسیقی دنیا می شود. خانه ای گلی را در مرکز دهکده ای تصور کنید که آن دهکده در طی زمان به ابرشهری تبدیل شده باشد. حالا اگر صاحب این خانه گلی بخواهد حريم خانه اش را گسترش دهد، ناگزیر وارد ملکی می شود که پیش از این به نام کس دیگری سند خورده. اینجاست که استادان موسیقی کلاسیک، شانس برای پیشرفت موسیقی سنتی نمی بینند و معتقدند این خانه گلی را تنها باید به عنوان اثر باستانی حفظ کرد؛ یعنی همان چیزی که خیلی از هواداران موسیقی سنتی نیز به آن قانع اند. چون هر تغییری که ما بخواهیم در موسیقی سنتی مان ایجاد کنیم، پیش از این، در موسیقی گوشه ای از جهان رخ داده و دیگر نه به عنوان موسیقی ایرانی، بلکه صرفاً تقلیدی از موسیقی جهان تلقی خواهد شد. با این حال، به نظر می رسد تنها یک راه بسیار دشوار و پر خطر برای از انزوا درآوردن این موسیقی، هنوز باقی مانده باشد! و آن اینکه می توان روی این خانه گلی، آسمان خراشی ساخت تا از فراز شهر سر بیرون آورد و در هر طبقه اش معماری منحصر به فرد همان خانه کوچک را حفظ کرد. اما این کار اول از همه مستلزم کندن پی مستحکمی زیر خانه و دادن ساختار مقاومی به بدنه آن است بدون آنکه منجر به ویرانی این خانه شود. آیا موسیقیدانان ما از عهده چنین پروژه ای برخوردارند آمد یا آمریکایی ها گوی سبقت را از آنها خواهند ربود؟ و اگر چنین شود، آیا سرنوشتی که چنگ پیدا کرد و امروزه با نام هارپ، اصلالتی آمریکایی پیدا کرده است، گریبانگیر موسیقی سنتی ایران نیز خواهد شد؟



وقتی سخن از دشواری متحول کردن موسیقی سنتی به میان می آید و ذهن ها را به پیدا کردن پاسخی برای چرایی آن به تکاپو می اندازد، اولین تفاوت مشهود این دو موسیقی که همان کاربرد فواصل ربع پرده در موسیقی ایرانی است، به عنوان مشکلی اساسی جلوه می کند. در حالی که این خصیصه اگرچه چالش هایی بر سر راه هارمونی دادن به آثار ایرانی ایجاد می کند اما، خصوصاً با نگرشی که امروزه به علم هارمونی می شود، مانع بزرگی بر سر راه تحول موسیقی سنتی نیست. چنانکه در همین کنسرت اخیر نیز دیده شد، اولاً وجود همان فواصل ربع پرده، کل موسیقی را جذاب و منحصر به فرد کرده بود؛ و دوم، اسلایدها، حرکتهای سریع رفت و برگشت روی نتهای همجوار و اجرای همزمان بازه های موسیقایی دربردارنده یک فاصله ربع پرده ای، راحل های پیشنهادی خوبی برای هارمونی دادن به این موسیقی است. اگرچه بسنده کردن به همین یکی دو تکنیک نیز در دراز مدت، باز به تکرار و رکود منتهی می شود و آثار خلق شده را محدود به فضای خاصی نگه می دارد.

از جمله مهمترین موانع پیش رو در این امر خطیر یکی ضعف سازهاست. سازهای ایرانی از یک سو به دلیل ساختار بدوی شان، کیفیت صدای خوبی ندارند و در نت هایی که با آنها اجرا می شود، طول موج های ناخوش آیندی وجود دارد که به نتهای سفید مشهور است. تفاوت صدای فاصله های ایرانی که با ویولن یا ویولن سل اجرا می شد با صدای همان فاصله ها روی کمانچه، این نکته را به خوبی نمایان می ساخت. از سوی دیگر، وسعت صدایی که سازهای ایرانی قابلیت اجرای آن را دارند، خیلی محدود تر از سازهای استاندارد جهانی است. این یعنی وسعت قابل توجهی از صداهای موسیقایی، بخاطر محدودیت سازها، اصلاً در اختیار آهنگسازان سنتی ایران قرار نمی گیرد! البته استاد شجریان برای رفع این ضعف، اقدام به ساخت سازهایی نموده که در کنسرت اخیرش نیز از آنها استفاده کرد. اما این سازها قابلیت خود را در اجراهای بدون کلام خیلی بهتر نشان می دادند اگر ضعف دیگر موسیقی سنتی مانع نمی شد!

موسیقی سنتی، چنانکه گویی از زمزمه های انسان در نتهایی خود نشئت گرفته باشد، یک موسیقی آوازی است. تمام گوشه هایی که

رنجش خاطر می گویند که اصلاً چه نیازی داریم که موسیقی مان در ملک مدرن موسیقی کلاسیک، سفارتي داشته باشد؟ این دعوا همچنان ادامه دارد اما آنچه یکشنبه گذشته در باربین اجرا شد، خبر از نزع نطفه ای می داد که ممکن است بتواند به تولدی شگرف منجر شود!

برای اینکه بیشتر با این منازعه کلاسیک کارها و سنتی کارها آشنا شویم، لازم است بدانیم که موسیقی کلاسیک دربردارنده علم موسیقی است و امروزه نیز بیش از هر چیز به رشد علمی آن توجه می شود. تحقیقاتی تمامی تحولاتی که در موسیقی، در سطح جهان رخ داده است، به دنبال تحولاتی است که در موسیقی کلاسیک روی داده. مثالی اگر برای تفهیم بهتر، ضروری باشد، می توانیم موسیقی کلاسیک را به فن عمران تشبیه کنیم که قایم بر علم فیزیک است و وقتی به کمک معماری می آید، به حفظ و بقای هنر معماری کمک می کند. و یا موسیقی سنتی ایران را می توانیم به گل خودرویی تشبیه کنیم که امروزه دیگر به خودی خود نمی روید و برای حفظ و نگهداری آن نیاز به استخدام علم و صنعت کشت و زرع داریم تا بتوانیم این میراث را نه فقط حفظ بلکه حتی رشد و پرورش دهیم. داشتن اثر انگشت ایرانی در موسیقی پاپ، راک، جز و دیگر سبک هایی که امروزه ایرانی های علاقمند به این شیوه از آهنگسازی ها، جز تقلید از پیشتازان دنیا، کار دیگری نمی توانند بکنند، مستلزم رشد و شکوفایی موسیقی سنتی ماست که خود جز با علمی شدن آن میسر نخواهد بود. اما بزرگترین دغدغه این است که بتوانیم علم و صنعت امروز دنیای موسیقی را به استخدام موسیقی سنتی مان در آوریم و نه آنکه آن را جایگزین کنیم.

متحول کردن موسیقی سنتی، نیازمند فراغت هنرمندان، داشتن امکانات تحقیق و مطالعه، وجود فضای باز بحث و تبادل نظر، محیا بودن وسایل و شرایط لازم برای خلق و اجرای آثار مختلف موسیقی است؛ که متأسفانه در شرایط کنونی سیاسی و اقتصادی کشور و تأثیری که بر زندگی هنرمندان دارد، شکل گرفتن چنین فضایی ممکن نیست. اما جلب توجه هنرمندان این سوی دنیا و متمایل نمودن آنها نسبت به موسیقی سنتی، با توجه به امکانات قابل توجهی که در اختیار دارند، می تواند فرصت های خوبی در



تظاهرات در ترکیه

نگرانی دولت از افزایش خواسته‌های معترضان

به گفته برخی کارشناسان، گسترش دامنه اعتراضات شهروندان ترکیه از استانبول به دیگر نقاط این کشور، نشانگر تشدید تفرقه و خصومت میان هواداران و مخالفان دولت رجب طیب اردوغان در جامعه ترکیه است. به گزارش ایرنا، جامعه ترکیه در ۱۰ سال گذشته و با اقتدار حزب حاکم عدالت و توسعه به رهبری اردوغان می‌رفت تا با ترک عادات و باورهای پیشین دوران حاکمیت لائیکها، روندی در جهت دمکراسی را تجربه کند. تظاهر کنندگان در خیابانهای استانبول معتقدند که در سه سال اخیر رفتار دولت در روند دمکراسی سازی در جامعه ترکیه تغییر کرده و سیاستهای خودکامانه بر دولت اردوغان سایه افکنده و جامعه این کشور را با تفرقه و خصومت میان دو قشر هوادار و مخالف نخست

به آنان رای داده‌اند توان هرگونه اقدامی بدون هماهنگی با نظام اجتماعی را دارند، به همین دلیل از مشورت و هماهنگی با سایر دستگاهها اجتناب و مخالفان را به شدت سرکوب می‌کنند. یکی از تظاهر کنندگان در آنکارا در این ارتباط گفت که دولت‌مردان از حزب حاکم با در اختیار داشتن اکثریت در مجلس ترکیه، هر قانونی را که می‌خواهند تصویب می‌کنند و از این طریق خشم شهروندان و دیگر احزاب را برانگیخته اند. هفته گذشته نیز با اعلام تغییر نام پل بزرگ استانبول به پل سلطان یاوز سلیم از سوی رئیس‌جمهوری و نخست وزیر ترکیه بدون توجه به اعتقادات و ارزشهای دیگر اقوام و مذاهب این کشور، خشم گروههای قومی و مذهبی ترکیه برانگیخته شد. پل بزرگ استانبول روی تنگه بسفر که بخش آسیایی ترکیه را به بخش اروپایی این کشور متصل می‌کند، قرار دارد. سلطان یاوز سلیم شاه عثمانی علیه شاه اسماعیل صفوی جنگیده و به دلیل خصومت وی با شیعیان و علویها مورد غضب علویهای ترکیه قرار دارد. ملی‌گرایان و گروههای قومی و مذهبی ترکیه به دلیل اقدامات ضد دینی سلطان یاوز، از این سلطان



عثمانی خاطره خوبی ندارند. فرمانی آلتون رئیس بنیاد اهل بیت (ع) ترکیه نیز با انتقاد از اختصاص نام سلطان سلیم به سومین پل روی بسفر گفت: سلطان سلیم قاتل دهها هزار علوی در ترکیه است. وی گفت: سلطان سلیم، شاهی ظالم بود و علویها وی را دوست ندارند و دولت ترکیه با علم به این امر در دادن نام این شاه عثمانی به پل یاد شده، مصر است و ما آن را محکوم می‌کنیم. فرمانی آلتون افزود: اگر دولت قصد رنجاندن علویها را نداشت، می‌توانست نام پل را صلح، برادری، یونس امره یا پل حاجی بکتاش بگذارد. برخی از تحلیلگران با اشاره به تلاش دولت ترکیه برای نفوذ در تحولات منطقه‌ای به منظور احیای عثمانی‌گرایی در این کشور، عقیده دارند که این سیاست دولت، کشور را در منطقه منزوی می‌کند و کشورهای دیگر از جمله سوریه، عراق، ایران و روسیه اعتماد سابق خود به آنکارا را از دست داده اند. به گفته این منابع، موضوع اصرار دولت در دادن نام سلطان سلیم به پل بسفر به منظور جذب آرای محافظه کاران در انتخابات آینده این کشور صورت گرفته، ولی دولت اردوغان باید بداند که با اینگونه سیاستها در داخل، برای خود دشمن ایجاد می‌کند و در خارج نیز با مخالفت مردم منطقه مواجه خواهد شد. کارشناسان و تعدادی از تظاهر کنندگان در ترکیه اعلام کردند که تظاهرات چند روز گذشته در استانبول و دیگر شهرهای ترکیه در واقع انفجار خشم همه گروهها و قشرهای مخالف دولت اردوغان است و این حرکت تبدیل به روندی شده که گروههای مخالف دولت با نقطه نظرات متفاوت را در یک صف قرار داده است. معترضان در ابتدا خواستار برکناری شهردار استانبول و مجازات ماموران امنیتی بودند، ولی با گسترش اعتراضات به دیگر شهرهای ترکیه، اکنون خواسته‌های معترضان افزایش یافته و در شعارهای خود خواهان کناره گیری اردوغان و دولت وی هستند.

بازتاب گسترده اعتراضات ترکیه در جهان

خشم ترک‌ها علیه اردوغان ۴۸ شهر را فراگرفت

شیشه‌های شکسته، ماشین‌های آتش گرفته، خرده سنگ‌های بر زمین ریخته، حال و روز این روزهای شهر استانبول ترکیه است که یکی از شهرهای توریستی این کشور محسوب می‌شود، اما اکنون هیچ شباهتی به تعاریف کسانی که در گذشته به این شهر رفته‌اند ندارد. ترکیه روزهای پر تنش را سپری می‌کند. پس از سه روز درگیری و جنگ میان معترضان ترکیه‌یی و پلیس این کشور مردم آماده برگزاری ادامه اعتراضات در شهرهای مختلف ترکیه می‌شوند. طبق آخرین اخبار رسیده ۴۸ شهر در ترکیه از جمله آنکارا پایتخت این کشور به معترضان در استانبول پیوستند. درگیری‌ها به جایی رسیده است که حتی معترضان به دفتر نخست وزیری در آنکارا رفته‌اند و ماموران پلیس برای حفاظت از این محل دور تا دور آن را بستند و با معترضان درگیر شدند. پلیس سعی کرد تا معترضان را با استفاده از باتوم، گاز اشک‌آور و شوک الکتریکی و تعقیب و گریز پراکنده کند و معترضان که با استفاده از سنگ به نیروهای امنیتی حمله می‌کردند، به خیابان‌های فرعی و کوچه‌های منطقه کیزیلی آنکارا گریختند. تظاهرات همچنین به شهرهای ازمیر و کنار دریای اژه رسیده است. در طول روز معترضان دایما شعار ضد فاشیسم سر می‌دادند و خواهان استعفای نخست‌وزیر بودند. این راهپیمایی‌ها را می‌توان بزرگ‌ترین راهپیمایی علیه دولت اردوغان طی ۱۰ سال گذشته دانست. درگیری‌ها تا پاسی از شب میان مردم و پلیس ادامه داشت و معترضان علیه حزب عدالت و توسعه شعار سر دادند.

آمارها و اقدامات وزیر کشور ترکیه معمر گولر اعلام کرد: پلیس ۹۳۹ نفر را در ۹۰ تظاهرات دستگیر کرده که بیشتر آنها پس از یک بازجویی آزاد شده‌اند. وی همچنین افزود ۵۳ غیر نظامی و ۲۶ پلیس در این اعتراضات زخمی شده‌اند و یکی از آنها در بخش مراقبت‌های ویژه در بیمارستان استانبول به سر می‌برد. در پی بروز این اعتراض‌ها، یک دادگاه در استانبول نیز حکم داده که طرح قطع درختان پارک فعلا متوقف شود.

عقب‌نشینی پلیس هیچ‌کس شاید فکر نمی‌کرد که پس از اعتراضات به تخریب میدان تقسیم و قطع ۶۰۰ راس درخت به اینجا منتهی شود و رفته‌رفته به شهرهای دیگر ترکیه راه پیدا کند. ماموران پلیس در دو روز اول تظاهرات سعی بر آن داشتند که با گاز اشک‌آور و باتوم نگذارند مردم به میدان تقسیم راه پیدا کنند و در آنجا مستقر شوند اما پس از بالا گرفتن اعتراضات، هزاران نفر از پلی که بخش آسیایی استانبول را به بخش اروپایی آن وصل می‌کند، عبور کرده و به جمعیت معترض ملحق شدند و گسترش تعداد تظاهرات کنندگان و گزارش برخورد شدید پلیس با معترضان باعث شد که

برای بالا نگرفتن اتفاقات در استانبول، پلیس از میدان عقب‌نشینی کند و مردم کنترل میدان را به دست بگیرند و در آنجا مستقر شوند.

واکنش اردوغان به ادامه اعتراضات رجب طیب اردوغان در این روزها هرچه بیشتر خوی دیکتاتور مابانه خود را نشان می‌دهد. او پای حرف و طرح خود باقی مانده است. وی پس از بالا گرفتن اعتراضات اعلام کرد که از طرح تبدیل پارک گزی و میدان تقسیم به یک مرکز خرید کوتاه نخواهد آمد. پلیس ممکن است علیه معترضان از زور بیش از حد استفاده کرده باشد اما در عین حال تاکید کرده که این طرح ادامه خواهد داشت و نیروهای پلیس از این میدان به طور کامل خارج نخواهند شد اما شاهد آن بودیم که نیروهای پلیس مجبور به ترک محل شدند. وی همچنین افزوده است که با وجود تحریکات سازمان‌های غیرقانونی، با وجود خساراتی که به مغازه‌ها وارد آمده، با وجود حمله با سنگ و کوکتل مولوتف، نیروهای پلیس در حد وظایف خود عمل کردند. با این وجود استفاده از اسپری فلفل اشتباه بوده و من از وزارت کشور خواسته‌ام در این باره تحقیق کند. اما همان‌طور که قبلا گفتم، دستور داده‌ام در صورت خشونت‌های بیشتر، اقدامات لازم انجام شود. اردوغان همچنین خواهان پایان هرچه زودتر این اعتراضات شده است.

واکنش شهروندان یکی از معترضان در میدان می‌گوید: «ما در مقابل لشکر بزرگی از پلیس هستیم. همه جا بمب‌های گاز اشک‌آور است.» دیگری اضافه می‌کند: «تنها چیزی که ما می‌خواهیم این است که پارک تقسیم را به مردم پس بدهند اما همان‌طور که می‌بینید، این مساله ابعاد بزرگ‌تری پیدا کرده است.» گزارشگر خبرگزاری

یورو نیوز که در صحنه حضور داشته است خبر می‌دهد که سازماندهی معترضان به کمک شبکه‌های اجتماعی اینترنتی صورت می‌گیرد. معترضان اغلب به گروه‌های خاصی وابسته نیستند بلکه بیشتر آنها از مردم عادی هستند. برای مثال بسیاری از تظاهرات کنندگان از حمله به نیروهای پلیس یا به آشوبگران جلوگیری می‌کنند. یعنی بسیاری از معترضان آشوبگر نیستند.

تظاهرات همبستگی در پی اعتراضات در ترکیه دهها نفر در بروکسل بلژیک در همبستگی با معترضان ترکیه تظاهرات کردند. تظاهرات مشابهی نیز در چند شهر آلمان انجام شد. یکی از شرکت کنندگان در تظاهراتی که در مقابل مقر اتحادیه اروپا در بروکسل انجام شد، می‌گوید: «ما می‌خواهیم از دست این دولت خلاص شویم و آزادی بیشتری به دست بیاوریم، آزادی بیان. می‌خواهیم حکومت بهتری داشته باشیم و از ایده‌های آتاتورک و دستاوردهای گذشته استفاده ببریم.» همچنین تظاهرات کنندگان در اعتراض به رفتار خشونت‌آمیز پلیس ترکیه با معترضان، شعارهایی در حمایت از مردم و علیه دولت رجب طیب اردوغان، نخست وزیر ترکیه سر دادند و خواهان دموکراسی بیشتر در ترکیه شدند.



گروه ۱+۵ منتظر نتیجه انتخابات ایران است

بازتاب سخنان رهبر ایران در مرقد خمینی، بررسی احتمال ائتلاف نامزدهای اصلاح طلب در انتخابات، بررسی مواضع نامزدها در زمینه سیاست خارجی و هسته ای و انتظار گروه ۱+۵ برای مشخص شدن نتیجه انتخابات ریاست جمهوری، از جمله مهمترین مطالب انتخاباتی اوایل هفته مطبوعات جهان به شمار می رود.

بخش عمده ای از مطالب انتخاباتی مطبوعات



جهان، به بازتاب سخنان رهبر ایران در جریان مراسم سالگرد خمینی اختصاص دارد. روزنامه «واشنگتن پست» از جمله مطبوعاتی است که به این موضوع پرداخته و می نویسد رهبر ایران نسبت به هرگونه تلاش خارجی برای ضربه زدن به فرایند انتخاباتی در ایران هشدار داده است. این روزنامه همچنین اشاره می کند که رهبر ایران وجود مشکلات اقتصادی در کشور را تأیید کرده، اما در عین حال ابراز امیدواری کرده اند که رئیس جمهور آینده بتواند این مسائل را حل و فصل نماید. واشنگتن پست می نویسد آقای خامنه ای نسبت به تکرار برخی اشتباهات دولت های فعلی و پیشین نیز به نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری هشدار داده و از آن ها خواسته از بیان وعده های غیرممکن و غیرعملی خودداری کنند.

«واشنگتن اگزمینر» نیز سخنان رهبر ایران را مورد توجه قرار داده و می نویسد ایشان از نامزدهای انتخاباتی درخواست کرده در مقابل غرب آرام و ساکت نمانند و در پی امتیاز دادن به غرب نباشند. به اعتقاد اگزمینر، این سخنان، هشدار و خط قرمزی برای نامزدهاست مبنی بر اینکه آن ها تا کجا می توانند پیش بروند. در این مطلب به نقل از خامنه ای آمده «برخی بر اساس این تحلیل غلط که باید برای کاهش عصبانیت غرب، به آن ها امتیاز بدهیم، منافع آن ها را مقدم بر منافع ملت ایران قرار می دهند. این غلط است». در ادامه این مطلب، به مواضع نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری درباره روابط خارجی و رابطه با غرب اشاره شده است.

اما احتمال ائتلاف اصلاح طلبان در انتخابات ریاست جمهوری، موضوعی است که مورد توجه خبرگزاری «ترند» قرار گرفته است. این خبرگزاری می نویسد یک چهره سرشناس اصلاح طلب گفته اعضای این طیف قصد دارند ضمن پیوستن به یکدیگر، از نامزدی حمایت کنند که دارای بیشتری شانس برای پیروزی در

انتخابات ریاست جمهوری است. این خبرگزاری به نقل از محمدعلی نجفی می نویسد اصلاح طلبان قصد دارند به طور جدی وارد رقابت های انتخاباتی شوند و بر همین اساس، یک کارگروه هفت نفره مشغول تهیه طرح هایی برای ائتلاف و حمایت از یک نامزد واحد است. با این حال، ترند اشاره می کند که محمدرضا عارف اخیراً گفته تمایلی برای شرکت در چنین ائتلافی ندارد.

روزنامه «گالف نیوز»، برخی از مواضع علی اکبر ولایتی، نامزد انتخابات ریاست جمهوری را مورد توجه قرار داده و از تمایل وی برای برقراری همکاری میان ایران و فرانسه در موضوع سوریه خبر داده است. این روزنامه به نقل از ولایتی می نویسد: «پیشنهاد من در صورت انتخاب شدن این است که ایران و فرانسه با یکدیگر به مذاکره نشسته و با هم همکاری کنند تا راه حلی سیاسی برای بحران سوریه بیابند. من آماده ام تا این کار را انجام دهم». ولایتی گفته فرانسه به واسطه داشتن تاریخچه طولانی روابط با سوریه و لبنان، نسبت به دیگر کشورهای غربی در موضع بهتری برای حل بحران سوریه قرار دارد. گالف نیوز در ادامه به طور مختصر به مواضع فرانسه در قبال بحران سوریه اشاره کرده است.

اما در میان مطالب انتخاباتی نشریات، برخی از رسانه ها نیز به تحلیل کلی تر انتخابات و مباحث مربوط به آن پرداخته اند. «نشنال پست» با انتشار مطلبی در این زمینه مدعی شده رئیس جمهور آینده ایران یک چهره میانه رو خواهد بود. این روزنامه که مطابق روال اخیر مطبوعات کانادایی در صدد زیر سوال بردن انتخابات ریاست جمهوری در ایران است، ادعا می کند با توجه به رد صلاحیت های صورت گرفته از سوی شورای نگهبان، هیچ چهره میانه روی در انتخابات ریاست جمهوری ایران حضور ندارد. البته نشنال پست مفهوم «میانه روی» را به طور خاص در مورد مسائل خارجی و به ویژه موضوع هسته ای ایران معنا می کند.

در مطلبی کم و بیش مشابه، «یو اس ای تودی» نیز به بررسی مواضع نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری پرداخته و می نویسد «انتخابات ایران هیچ چیزی را تغییر نخواهد داد». البته مقصود این روزنامه نیز از مفهوم «تغییر»، ایجاد تغییراتی در عرصه سیاست خارجی است؛ زیرا می نویسد در شرایطی که اقتصاد ایران تحت تحریم قرار دارد، هیچ یک از هشت نامزد تأیید صلاحیت شده در انتخابات، از سیاست خارجی و سیاست هسته ای این کشور انتقاد نکرده اند. بر این اساس، این روزنامه استدلال می کند که نظام جمهوری اسلامی ایران اطمینان حاصل کرده که هیچ نامزدها، در صورت پیروزی، در مسیر پیشبرد برنامه هسته ای این کشور و یا کمک به سوریه تغییر و تحولی ایجاد نمی کنند.

در نهایت، سایت EUobserver وابسته به اتحادیه اروپا نیز تحلیلی را درباره انتخابات ایران منتشر کرده و می نویسد گروه ۱+۵، برای ادامه گفت و گوهایی هسته ای، منتظر نتیجه انتخابات ایران است. این سایت بر خلاف دو مورد فوق معتقد است که موضع نامزدها در قبال موضوع هسته ای و نیز موضع آن ها در قبال غرب، مهمترین موضوع را در انتخابات پیش رو تشکیل می دهد. دلیل اصلی این ادعا آن است که سه نفر از این نامزدها، در سطوح گوناگون و در دولت های مختلف، به طور مستقیم با پرونده هسته ای ایران سر و کار داشته اند. به اعتقاد این سایت، از آنجا که هر یک از نامزدها دیدگاه متفاوتی را نسبت به نحوه تعامل با گروه ۱+۵ مطرح می کنند، این گروه برای ادامه مسیر مذاکرات منتظر نتیجه انتخابات ایران است.

بازداشت یک ایرانی در ترکیه به اتهام «تحریک تظاهرکنندگان»



یک جوان ایرانی که نامش «شایان شاملو» اعلام شده، به اتهام «تحریک تظاهرکنندگان» در ترکیه دستگیر شده است.

به گزارش برخی از رسانه های ترکیه، این ایرانی که در تظاهرات میدان «کیزیل آی» شهر آنکارا شرکت کرده و به «تحریک تظاهرکنندگان» می پرداخت، از سوی نیروهای پلیس بازداشت شد. بر این اساس، واحدهای امنیتی ترکیه «برخی کشورها» را متهم کرده که با هدف «تحریک» تظاهرکنندگان افرادی را وارد ترکیه می کنند.

این جوان ایرانی نیز به همکاری با دولت ایران متهم شده است.

این در حالی است که هنوز منبع دیگری به غیر از منابع ترکیه این خبر را تأیید نکرده است.

ترکیه، علی رغم همسایگی، یکی از رقبای منطقه ای جمهوری اسلامی به شمار می آید و دو کشور در زمینه حل بحران سوریه با یکدیگر شدیداً اختلاف نظر دارند.

واکنش ایران

عباس عراقچی، سخنگوی وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران، هرگونه دخالت در ناآرامی های ترکیه را تکذیب کرده است.

وی درباره بازداشت این ایرانی در ترکیه با بیان این که «ما نیز از طریق رسانه ها از این خبر مطلع شدیم»، گفت: «رسماً از دولت ترکیه خواستار توضیح در این زمینه و صحت و سقم این خبر شده و درخواست کرده ایم که اگر ایرانی بودن این فرد محرز شده و اخبار منتشر شده صحت دارد، هر چه سریع تر امکان دسترسی کنسولی برای ما فراهم شود.»

تظاهرات اعتراضی ترکیه شش روز پیش در مخالفت با یک طرح ایجاد یک مجتمع تجاری در محل یک پارک در استانبول آغاز شد اما درگیری نیروهای پلیس و تظاهرکنندگان را در پی آورد.

در ادامه این تظاهرات، شهرهای مختلف ترکیه در روزهای اخیر محل برگزاری تجمع های اعتراضی علیه رجب طیب اردوغان، نخست وزیر، بوده که دولت اسلامگرای او را به خودرایی و تلاش برای تضعیف دموکراسی و تحمیل ضوابط اسلامی بر آن کشور متهم کرده اند.

رجب طیب اردوغان، رهبر حزب اسلامگرای عدالت و توسعه، از سال ۲۰۰۲ تا کنون سمت نخست وزیری را در اختیار داشته و دستاوردهای قابل توجهی در حل مشکلات اقتصادی ترکیه و تقویت نقش بین المللی و منطقه ای این کشور داشته است

دارالترجمه ساتراپ

با بیش از ۲۰ سال سابقه و کارمندان حرفه ای

عضو انجمن مترجمین رسمی بریتانیا

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

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

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

و مهر رسمی دارالترجمه برای عرضه به مراکز دولتی

و حقوقی تقدیم شما می شود.

Satrap Translations Ltd.

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.



شبکه ضدا اجتماعی

پل کروگمن
منبع: نیویورک تایمز / مترجم: حسام امامی

شاید افزایش شدید ارزش بیت‌کوین بزرگ‌ترین داستان تجاری چند وقت اخیر نباشد؛ اما مسلماً سرگرم‌کننده‌ترین آنها است. ظرف کمتر از دو هفته قیمت این «ارز دیجیتال» به بیش از سه‌برابر رسید. بعد در کمتر از چند ساعت ۵۰ درصد افت کرد. به یک‌باره چنین به نظر می‌رسد که به دوران دات‌کام برگشته‌ایم.

اهمیت اقتصادی این حرکت مارپیچ در هوا اساساً صفر است؛ اما جنون بیت‌کوین درسی است مفید درباره درک اشتباه مردم از پول و به‌خصوص اشتباه آنها در علاقه به تفکیک ارزش پول از جامعه‌ای که در آن ایفای نقش می‌کند.

بیت‌کوین چیست؟ گاهی آن را روشی برای انجام معاملات آنلاین می‌خوانند؛ اما اینکه به‌خودی‌خود در دنیای تراکنش‌های PayPal و کارت‌های اعتباری چیز جدیدی نیست. در واقع، وزارت بازرگانی تخمین زده که تا سال ۲۰۱۰، ۱۶ درصد کل فروش‌ها در آمریکا شکل آنلاین به خود گرفته بودند.

پس فرق بیت‌کوین چیست؟ برخلاف تراکنش‌هایی که با کارت اعتباری انجام می‌شوند و ردی دیجیتال از خود برجای می‌گذارند، انتقال وجه‌های بیت‌کوینی طوری طراحی شده‌اند که ناشناس و غیرقابل‌رهگیری باشند. وقتی بیت‌کوین به دیگری انتقال می‌دهید، مثل این است که یک ساک دستی پر از اسکناس‌های ۱۰۰ دلاری را در یک کوچه تاریک به کسی داده باشید و به ضرر قاطع می‌توان گفت بهترین توضیح فعلی کاربرد اصلی بیت‌کوین، جز به‌عنوان محلی برای سفته‌بازی، نسخه آنلاین مبادلات کوچه‌های تاریک است چه بیت‌کوین‌ها برای تجارت مواد مخدر و دیگر کالاها غیرقانونی می‌شوند.

اما مبلغان بی‌جیره و مواجب بیت‌کوین مصرانه بر این عقیده‌اند که کارکرد بیت‌کوین و راه باز کردن برای تراکنش‌های ممنوعه است. بزرگ‌ترین اشخاصی که روی بیت‌کوین‌ها سرمایه‌گذاری کرده‌اند و رسماً نامشان اعلام شده، برادران وینکس هستند. دو قوه‌هایی که با موفقیت از فیس‌بوک در دادگاه سهم‌خواهی کردند و با فیلم «شبکه اجتماعی» (فینچر، ۲۰۱۰) معروف شدند. ادعای اینها درباره این محصول دیجیتال شبیه ادعایی است که طرفداران سرسخت طلا [به عنوان وجه رایج] نسبت به فلز موردعلاقه‌شان دارند. تایلر وینکس اخیراً اعلام کرد «ما تصمیم گرفته‌ایم پول و باورمان را در یک چارچوب ریاضی فارغ از سیاست و خطاهای انسانی بگذاریم».

شباهت این اظهارات با سخنان طرفداران سرسخت طلا تصادفی نیست چه طرفداران سرسخت طلا و طرفداران سرسخت بیت‌کوین [به عنوان وجه رایج] معمولاً روی سیاست‌های لیبرالیستی و اعتقاد به اینکه دولت‌ها از قدرت اینان برای چاپ پول سوءاستفاده می‌کنند. اتفاق نظر دارند. این اتفاقاً خیلی هم عجیب است؛ چون خود بیت‌کوین‌ها به یک معنا غایت پول بی‌پشتوانه‌اند و ارزش خود را به جادو از هوای رقیق گرفته‌اند [نه از طلا یا هرچیز با ارزش دیگر]. بخشی از ارزش طلا به دلیل کاربردهای غیرپولی آن مانند پُر کردن دندان و جواهرسازی است؛ ارزش اسکناس‌ها به پشتوانه قدرت دولت است که آن را وجه رایج قانونی قرار داده و به عنوان پرداخت مالیات می‌پذیرد. اما بیت‌کوین‌ها اگر اصلاً ارزشی داشته باشند آن را هم تماماً از پیشگویی کامبخش، یعنی این اعتقاد که بقیه مردم آن را به‌عنوان پرداخت قبول خواهند کرد، به‌دست می‌آورند.

با این حال بیابید این غرابت را هم مثل فرآیند عجیب «استخراج» که به واقع یک فرآیند پیچیده محاسبه برای افزودن به موجودی بیت‌کوین است، کنار بگذاریم و در عوض، روی دو تصور اشتباه بزرگ یکی عملی و یکی فلسفی دست بگذاریم که در بطن طرفداری سرسختانه از طلا و بیت‌کوین مشترک است.

تصور اشتباه عملی که اتفاقاً بزرگ هم هست این است که ما در دوران چاپ به شدت غیرمسئولانه پول زندگی می‌کنیم و تورم سرسام‌آور بیخ گوش ماست.

درست است که بانک مرکزی آمریکا و دیگر بانک‌های مرکزی ترانزنامه خود را شدیداً منبسط کرده‌اند؛ اما آنها این کار را آشکارا به عنوان اقدامی موقتی در واکنش به بحران اقتصادی انجام داده‌اند. نگارنده می‌داند مقامات دولتی قابل اعتماد نیستند و چه و چه، اما حقیقت این است که وعده‌های «بن برنانکی» درباره اینکه اقداماتش تورم‌زا نخواهد بود سال به سال جامه عمل پوشیده اما هشدارهای ترسناک طرفداران طلا درباره تورم مدام غلط از آب درآمده‌اند.

تصور اشتباه فلسفی اما به نظر نگارنده حتی بزرگ‌تر است. هر دو دسته طرفداران طلا و بیت‌کوین ظاهراً سودای یک استاندارد پولی دست اول را دارند که به لغزش بشر آلوده نباشد.

اما این رویایی غیرممکن است. پول چنان که پل ساموئلسون در جایی گفته یک «ابداع اجتماعی» است نه چیزی بیرون از جامعه. حتی زمانی که مردم به طلا و نقره اتکا داشتند، چیزی که آن سکه‌ها را کاربردی می‌کرد نه فلزات گرانبهای داخلشان، بلکه این انتظار بود که بقیه مردم آنها را به عنوان پرداخت قبول می‌کنند. در واقع شما از وینکس‌ها و از همه مردم انتظار دارید این را بپذیرند؛ چون پول به نوعی شبیه به یک شبکه اجتماعی است که تنها تا جایی کاربرد دارد که بقیه مردم آن را بپذیرند؛ اما نگارنده فکر می‌کند بعضی فقط از اینکه پول یک چیز بشری است آزرده‌خاطرند و مزایای شبکه پولی را طلب می‌کنند بی‌اینکه بخش اجتماعی آن را بخواهند.

متأسفانه چنین چیزی ممکن نیست. پس آیا به یک شکل جدید پول نیاز داریم؟ به نظر نگارنده زمانی می‌توانید چنین ادعایی کنید که پولی که حالا و اکنون داریم رفتار درستی نداشته باشد؛ اما چنین نیست. ما مشکلات اقتصادی بزرگی داریم؛ اما اسکناس‌ها دارند کار خود را درست انجام می‌دهند و نباید کاری به کارشان داشته باشیم.

انجام نداد. در نتیجه، با چاپ اسکناس‌های بیشتر، در طی پنج سال تورم شدیدی پدید آمد.

بر عکس وجوه مورد اشاره فوق، بیت‌کوین‌ها دارای پشتوانه فیزیکی نیستند. و در واقع آنچه اهمیت کار طراحان سیستم را نشان می‌دهد ارائه فرمولی برای محدود کردن رشد عرضه‌های آتی آن است. برحسب این فرمول، در طی زمان بیت‌کوین‌های اضافه شده به سیستم حجم کمتری خواهند داشت. همچنین بیت‌کوین‌های جدید نه به طور دستوری که در تبادل با نیروی کار پرارزش ایجاد می‌شوند. در واقع این واحدهای جدید به شیفته‌های کامپیوتری داده می‌شود که با مانیتور کردن سیستم بیت‌کوین به ادامه کار آن و جلوگیری از کلاهبرداری کمک می‌کنند.

منتقدان ادعا می‌کنند که پول‌هایی مجازی

مانند بیت‌کوین ذاتاً دارای اثرات تورمی

هستند. چراکه عرضه آنها نمی‌تواند در

پاسخ به شرایط اقتصادی خود را تطبیق

دهد.

اما این ادعا را می‌توان در مورد استاندارد طلا یا جوهی که نقدشوندگی پایینی مانند فرانک سوئیس دارند نیز مطرح کرد. در واقع، نقدشوندگی پایین این وجوه این سیگنال را می‌رساند که ورود و خروج پول‌های داغ و نقدشونده می‌تواند به تغییرات شدیدی در قیمت منجر شود. به طور مثال، قیمت طلا به ازای هر اونس از میزان ۳۰۰ دلار آن در ۱۱ سال پیش، تا ۱۸۰۰ دلار در سال گذشته بالا رفت. و امروز به ۱۵۶۴ دلار سقوط کرده است. همین‌طور فرانک سوئیس در سال ۲۰۰۸ با ۸۲/۰ دلار برابری می‌کرد که تا سه سال بعد از آن به ۳۸/۱ دلار رسید و امروز به قیمت ۰۷/۱ دلار می‌شود.

اما از کنار این هشدار نمی‌توان به راحتی گذشت که بالارفتن‌ها و نوسانات قیمتی زیاد در این وجوه، منعکس‌کننده این واقعیت هستند که نگرانی‌هایی منطقی در مورد اقتصاد جهانی و سیستم بانکی وجود دارد. سقوط اقتصادی در قبرس به مرور ابعاد گسترده‌تری به خود می‌گیرد و در واقع زیان‌هایی که برای آن تصویر می‌شود بسی بیشتر از ضررهایی است که در دنیای بیت‌کوین اتفاق افتاده است. علاوه بر آن، فدرال رزرو، بانک مرکزی اروپا و بانک ژاپن در حال چاپ پول مشابه حکومت فرانسه آن زمان هست.

البته کشورهای باثبات، پول و اوراق قرضه خود را با ثروت‌های بالایی پشتیبانی می‌کنند. و قدرت پلیسی برای مقابله با جعل کردن در آنها نقش مهمی دارد. چنانکه به‌نظر می‌آید دلار آمریکا در آینده‌ای کوتاه دارای وضعیت بهتری نسبت به پول‌های عمده دیگر در دنیا باشد. اما بیت‌کوین بدون تردید بهترین وجه مجازی آنلاینی است که تاکنون طراحی شده است. و به طور قطع موفقیت آن با نسخه‌های بیت‌کوین ۰/۲ و بعد از آن ادامه خواهد داشت.

آیا روزی این وجوه آنلاین به سطحی از توانایی می‌رسند که بتوانند در مقابل قوانین حکومتی ایستادگی کنند یا تغییری در آنها ایجاد کنند؟ مشاور اول بیل کلینتون، جیمز کارویل، در جایی به کنایه گفته بود که اگر بنا به تولد دوباره در کالبد دیگری باشد، ترجیح می‌دهد این تجلی در قالب بازار اوراق قرضه صورت گیرد؛ چراکه در این حالت می‌توان همه‌کس را مرعوب خود کرد. همان‌طور که پارتیزان‌های اوراق قرضه زمانی در نقش ترمزهایی برای سیاست‌های مالی واشنگتن در دهه ۹۰ عمل می‌کردند، روزی این پارتیزان‌های پولی هستند که ترمزی برای سیاست‌های پولی خواهند شد.

در این میان اینترنت بی‌تردید نقش مهمی در دسترسی به میزان رو به رشدی از وجوهی که اشکال متفاوتی دارند و در کنترل سیاست‌های ملی نیستند، خواهد داشت. اگر ریاست آینده فدرال رزرو مانند بن برنانکی، به چاپ پول از جانب بانک مرکزی ادامه دهد سرمایه‌داران نگران از وضعیت موجود، پس‌اندازهای خود را از بازار دلار خارج می‌کنند. به طوری که جریان این دارایی‌ها می‌تواند آنقدر سریع صورت گیرد که فدرال رزرو را مجبور به تغییر رویه خود سازد.

حکومت‌ها بدون شک در برابر وجوه مجازی مقاومت می‌کنند. اما امکان کنترل پول‌های مجازی راحت‌تر از فیس‌بوک نیست. توقف در جابه‌جایی سرمایه تنها زمانی ممکن خواهد بود که کشورها تمایل به وضع مالیات‌های سنگین و قوانین کنترلی سرمایه داشته باشند. تا زمانی‌که وجوه جایگزین با هزینه مبادلاتی پایین در سطح اینترنت وجود دارد، هر لپ‌تایی می‌تواند چون جزیره‌ای مستقل عمل کند. و در انتها، اگرچه فراز و فرودهای اخیر در بازار بیت‌کوین کم‌رنگ شده است، اما بیت‌کوین آغازگر پدیده‌های جدید خواهد بود و نه پایان آن.

اهمیت واقعی اوج و فرود بیت‌کوین

مترجم: وحید خاتمی

اوج و فرود غیر قابل پیش‌بینی بیت‌کوین به گمانه‌زنی‌های زیادی در این مورد که آیا پول‌های مجازی نیز دچار حباب‌های سنتی در بازار می‌شوند، دامن زده است.

بسیاری پدیده اخیر را با افسارگسیختگی قیمت گل‌های لاله هلندی در قرن هفده میلادی مقایسه می‌کنند. هنگامی که قیمت خوشه‌های لاله تا میزانی غیرقابل توجیه بالا رفت و به یکباره فرو ریخت. و در نهایت به زمین‌گیر شدن سرمایه‌گذاران سفته‌باز منجر شد. اما پدیده بیت‌کوین چیزی بیش از یک حباب است. چراکه بیانگر نکته مهمی در مورد وضعیت حال و آینده اقتصاد جهانی است.

در واقع بالا و پایین رفتن‌های اخیر در بازار بیت‌کوین به طور تناوبی



تغییر می‌کند. به‌طور مثال در اوایل هفته هر واحد آن به میزان ۲۶۶ دلار خرید و فروش می‌شد. و تا پنج‌شنبه به پایین‌تر از ۱۰۰ دلار سقوط کرد.

چنین تغییرات گسترده‌ای در قیمت بیت‌کوین به‌وضوح نتیجه سوداگری است. چراکه مردم تنها به این خیال که قیمت بیت‌کوین در آینده بالا خواهد رفت، اقدام به خرید آن می‌کنند. و این انگیزه که به قصد خرید کالا و خدمات از آن استفاده شود در این وضعیت، بی‌معنی است. اما بهره حاصل از بیت‌کوین‌ها تنها نتیجه تقاضای سوداگرانه در بازار نیست. این جهش‌ها تا حدی نشانگر این واقعیت هستند که سیستم بیت‌کوین دارای طراحی بهتری نسبت به وجوه آنلاین در گذشته است. و مهم‌تر از آن، خیزش در قیمت آن منعکس‌کننده نگرانی در میزان اطمینان از سیستم بانکی در سطح جهان است. و همین‌طور تردید در این رابطه که سایر پول‌های رایج و عمده بین‌المللی تا چه حد وضعیت پایداری دارند.

اگرچه بحث‌های فنی در مورد سیستم بیت‌کوین پیچیدگی زیادی دارد، اما طراحان برای کارآتر شدن این پول آنلاین نسبت به نمونه‌های قبلی آن، بر دو مشکل رایج در این زمینه فائق آمده‌اند. اول آنکه به‌منظور مقابله با مشکل وجه جعلی، طراحی سیستم به‌گونه‌ای است که تاریخچه‌ای از نقل و انتقالات مربوط به هر واحد پولی به همراه آن ضمیمه می‌شود. البته این اجازه به کاربران داده شده است که اسناد مربوط به این نقل و انتقال‌ها را به‌صورت بی‌نام نگهداری کنند. در این صورت امکان جعل کردن مشکل خواهد شد؛ چراکه بیت‌کوین‌های قلبی محتاج به تاریخچه معتبری برای انجام معامله هستند.

از طرف دیگر، طراحان سیستم بیت‌کوین کنترل شدید بر عرضه بیت‌کوین‌های جدید دارند. با این کار از وقوع سرانجام فاجعه‌باری مشابه آنچه برای اسکناس‌های کاغذی در آستانه انقلاب فرانسه رخ داد، جلوگیری می‌کنند. در آن زمان، وجوه کاغذی به پشتوانه دارایی‌هایی که در تصرف کلیسا بود، چاپ می‌شدند. دارایی‌هایی که شامل بناها و اراضی بود. چنانچه حکومت وقت فرانسه، اسکناس کافی برای آن مقدار دارایی را تامین می‌کرد، وجه مورد نیاز برای دادوستد تا زمانی که دارایی‌های موجود در تملک کلیسا بودند، وجود داشت. اما حکومت وقت، احتیاج به وجه بیشتری داشت و از این‌رو اقدامی برای انقضای وجوهی که دارایی‌های آن فروخته شده بود،



خدمات ارزی

راوندی

HMRC & FSA Registered

Ravandi Trading Limited

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

jgravandi@gmail.com

Tel: 020 7499 5455

Fax: 020 7629 2974

دفتر دبی: Tel: (9714) 227 2765

Fax: (9714) 227 7920

آخرین نرخ‌های ارز بانک مرکزی

نرخ ارز ۱۳۹۲/۰۳/۱۳		
USD	دلار آمریکا	۱۲.۲۶۰
GBP	پوند انگلیس	۱۸.۶۴۵
CHF	فرانک سوئیس	۱۲.۸۴۹
SEK	کرون سوئد	۱.۸۵۳
NOK	کرون نروژ	۲.۰۹۱
DKK	کرون دانمارک	۲.۱۴۰
INR	روپیه هند	۲۱۷
AED	درهم امارات متحده عربی	۲.۳۴۲
KWD	دینار کویت	۴۲.۹۱۵
PKR 100	یکصد روپیه پاکستان	۱۲.۴۵۶
JPY 100	یکصد ین ژاپن	۱۲.۲۱۳
HKD	دلار هنگ کنگ	۱.۵۸۱
OMR	ریال عمان	۳۱.۹۰۴
CAD	دلار کانادا	۱۱.۸۳۷
ZAR	راند آفریقای جنوبی	۱.۲۱۹
TRY	لیر ترکیه	۶.۵۵۹
RUB	روبل روسیه	۳۸۵
QAR	ریال قطر	۳.۳۷۱
IQD 100	یکصد دینار عراق	۱.۰۵۵
AUD	دلار استرالیا	۱۱.۷۴۴
SAR	ریال سعودی	۳.۳۷۲
BHD	دینار بحرین	۳۲.۵۴۹
SGD	دلار سنگاپور	۹.۷۰۷
LKR 10	ده روپیه سریلانکا	۹۷۰
NPR 100	یکصد روپیه نپال	۱۳.۵۶۸
AMD 100	یکصد درام ارمنستان	۲.۹۴۲
CNY	یوان چین	۲.۰۰۱
THB 100	یکصد بات تایلند	۴۰.۴۲۰
MYR	رینگیت مالزی	۳.۹۶۴
KRW 1000	یک هزار وون کره جنوبی	۱۰.۸۴۶
EUR	یورو	۱۵.۹۴۸
AFN	افغانی افغانستان	۲۳۱
AZN	منات آذربایجان	۱۵.۶۴۱
BYR 1000	یک هزار روبل بلاروس	۱.۴۱۳

سومین بسته تحریمی آمریکا در هفته اخیر از راه رسید

ریال از بازار جهانی حذف می شود

صنعت خودروسازی ایران شبکه ای بزرگ است که مواد و تکنولوژی مورد نیاز برای ساخت سانتیفریوژها را به ایران وارد می کند و به جای اینکه این مواد و تجهیزات در خودروسازی مورد استفاده قرار گیرند، راهی کارگاه های ساخت سانتیفریوژ می شوند.

یک مقام دولتی در این زمینه اظهار داشت: از اول جولای، هرگونه مبادله قابل توجه با ریال توسط هر کس می تواند هدف تحریم ها باشد. به این ترتیب بانک ها و صرافی ها باید انباشته های ریالی خود را تخلیه کنند.

این در حالی است که ریال در یک سال گذشته نیمی از ارزش خود را به دلیل تحریم های عملی از سوی آمریکا و اروپا از دست داده و هزینه واردات برای جمهوری اسلامی افزایش یافته است. از سوی دیگری هدف تحریم های جدید ریال است تا آن را در خارج از ایران ناکارآمد کند.

یک مقام دولتی در این زمینه اظهار داشت: از اول جولای، هرگونه



مبادله قابل توجه با ریال توسط هر کس می تواند هدف تحریم ها باشد. به این ترتیب بانک ها و صرافی ها باید انباشته های ریالی خود را تخلیه کنند.

در بسته جدید تحریم ها همچنین هر شرکت یا شخصی که با صنعت خودروسازی ایران در ارتباط باشد، می تواند تحریم شود. از سوی دیگر افراد و شرکت هایی که به صنایع کشتی سازی و انرژی ایران کمک می کنند نیز تحریم خواهند شد.

به این ترتیب علاوه بر آمریکایی ها، اکنون شرکت های خارجی متهم به کمک به ایران در دور زدن تحریم ها با مجازات های سختی، شامل قطع دسترسی به بازار تجارت آمریکا مواجه خواهند شد.

کارشناسان بر این باورند که تحریم ها علیه صنعت خودروسازی ایران می تواند پیامد های مخربی برای جمهوری اسلامی به همراه داشته باشد، چرا که این صنعت یکی از بیشترین آمار اشتغال در ایران را به خود اختصاص داده است. پیشنهاد دهندگان تحریم های جدید می گویند، صنعت خودروسازی ایران شبکه ای بزرگ است که مواد و تکنولوژی مورد نیاز برای ساخت سانتیفریوژها را به ایران وارد می کند و به جای اینکه این مواد و تجهیزات در خودروسازی مورد استفاده قرار گیرند، راهی کارگاه های ساخت سانتیفریوژ می شوند.

اوایل هفته نیز آمریکا شرکت های فعال در بخش پتروشیمی ایران را برای نخستین بار تحریم کرد و بیش از ۵۰ مقام ایرانی را هدف تحریم ها قرار داد.

با این حال این تحریم ها منتقدانی نیز دارد. تریتا پارسی، بنیانگذار شورای ملی ایرانی آمریکایی در واشینگتن، می گوید سیاست تحریم ها در تغییر رویکرد مقامات جمهوری اسلامی موثر نبوده و حتی نتیجه عکس به همراه داشته است. او می گوید میزان کمک های ایران به بشار اسد افزایش یافته و گزارش اخیر وزارت خارجه آمریکا نیز مدعی حمایت ایران از فعالیت های تروریستی است.

اول جولای سال گذشته را همه ایرانی ها به یاد دارند، زمانی که تحریم نفت از سوی اتحادیه اروپا به همراه بسته ای از تحریم های بانکی ایالات متحده اجرایی شد. تحریم هایی که با توجه به کاهش درآمد نفتی، کاهش بی سابقه ارزش ریال، افزایش تورم و رشد تاریخی ارزش دلار را به همراه داشت.

اما با اقدام جدید دولت اوباما، اول جولای امسال نیز می رود تا در خاطره ها ماندگار شود. به این ترتیب از اول جولای سال جاری هر گونه معامله ریالی با جمهوری اسلامی می تواند هدف تحریم ها قرار گیرد. اقدامی که باز هم به کاهش هر چه بیشتر ارزش ریال منجر می شود و آسیب های جدی برای صنعت خودروسازی ایران به دنبال دارد. صنعتی که بخش قابل توجهی از نیروی کار در آن مشغول به کار بوده و منابع مالی چشمگیری را برای دولت فراهم می کند.

نیویورک تایمز می نویسد، بسته تحریمی جدید از اول جولای فعال می شود و واکنشی است به آنچه که کاخ سفید آن را ادامه شسکت ایران در عمل به تعهدات بین المللی اش، توصیف می کند. به گزارش این روزنامه آمریکایی، گفت و گو ها به منظور حل بن بست هسته ای ایران موثر نبوده و این در حالی است که پیش رو بودن انتخابات ریاست جمهوری، مذاکرات هسته ای را به اغما برده است. انتخاباتی که در آن سعید جلیلی، مذاکره کننده ارشد هسته ای یکی از ۸ کاندیدای تایید صلاحیت شده به شمار می رود. جلیلی می گوید ایران هیچگاه بر سر مساله هسته ای مذاکره نمی کند و تحریم ها نیز تاثیر بر ایران نخواهد داشت.

به موجب تحریم های جدید، باراک اوباما، رئیس جمهور آمریکا مجاز است نسبت به تحریم هر موسسه مالی که اقدام به جابه جایی ریال برای ایران کند یا حساب های ریالی خارج از ایران را باز نگهدارد، اقدام کند. درحالی که آمریکا و متحدان اروپایی اش اقدامات دیگری را به منظور کاهش توانایی ایران برای مبادلات مالی انجام می دهند، این اقدام دولت آمریکا، برای هدف قرار دادن مستقیم ریال در تاریخ اعمال فشارها علیه جمهوری اسلامی بی



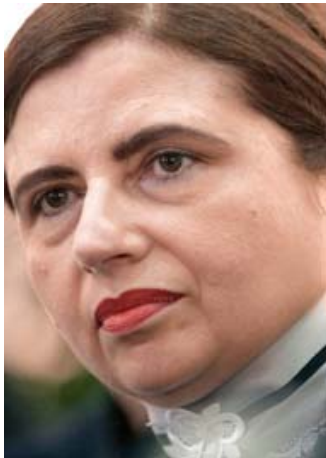
معرفی برندگان جوایز کتاب کشورهای مشترک المنافع



جایزه کتاب مشترک المنافع به نویسنده نو قلم بریتانیایی و جایزه داستان کوتاه این رقابت به دو نویسنده از کانادا و ترینیداد به صورت مشترک رسید.
به نقل از بوک سلر، لیزا اودائل، نویسنده نو قلم بریتانیایی برای نوشتن نخستین رمانش به عنوان برنده بخش کتاب جوایز مشترک المنافع جایزه ۱۰ هزار پوندی این رقابت را دریافت کرد. دیگر راه یافتگان به بخش نهایی این رقابت نیز هر یک جایزه ای دو هزار و ۵۰۰ پوندی دریافت کردند.

سیبل لویچاروف برنده جایزه گئورگ بوشنر ۲۰۱۳

آکادمی زبان و ادبیات آلمان سیبل لویچاروف را به عنوان برنده امسال معتبرترین جایزه ادبی این کشور یعنی جایزه گئورگ بوشنر معرفی کرد. این جایزه که ۵۰ هزار یورو ارزش دارد در تاریخ ۲۶ اکتبر (۴ آبان) در شهر دارمشتات به برنده امسال اهدا می شود.



هیات داوران در توضیح انتخاب این بانوی آلمانی به عنوان برنده این جایزه اعلام کرد: سیبل لویچاروف در رمان هایش با قدرت مشاهده خستگی ناپذیر و فانتزی روایی و

قدرت خلاقیت زبانی مرزهایی را که ما در زندگی حقیقی روزمره خود با آن ها مواجه هستیم را از نو کشف می کند و به آن ها می پردازد. متن های وی درک دقیق آلمان معاصر را در زمینه های طنزگونه، افسانه وار و تخیلی عمق بخشیده و آن را گسترده می سازد.

این نویسنده مسایل مهم فلسفی و مذهبی حیات را در یک بررسی موشکافانه با سنت های بزرگ ادبی و فانتزی با طراوت و بی تکلف به ظهور می رساند. «گفتگو با مردگان» - چیزی که وی در سخنرانی های فن شعرش از آن به عنوان هدفش در نوشتن نام برده هرگز تا این اندازه زنده و نزدیک به زندگی، آنگونه که در داستان های سرشار از هنر و سرگرم کننده لویچاروف دیده می شود، وجود ندارد.

سیبل لویچاروف متولد ۱۶ آوریل ۱۹۴۵ در اشتوتگارت است. او در رشته علوم دینی در برلین، شهری که هم اکنون نیز در آن سکونت دارد تحصیل کرد. وی سال ۱۹۹۴ نخستین کتابش با عنوان «۳۶ منصف» را منتشر کرد. لویچاروف با رمان «پونگ» جایزه اینگبورگ باخمن ۱۹۹۸ را کسب کرد و در دنیای ادبیات به شهرت رسید. این نویسنده تا کنون برای آثارش بارها مورد تجلیل قرار گرفته که جایزه نمایشگاه کتاب لایپزیگ ۲۰۰۹، جایزه ادبی برلین ۲۰۱۰، جایزه کلاسیک ۲۰۱۱، جایزه ریکاردا هوخ ۲۰۱۱ و جایزه ویلهلم رابه ۲۰۱۱ از جمله آن هاست. او هم اینک نویسنده بورسیه ویلا ماسیمو در رم است و در ترم تابستان ۲۰۱۳ نیز کرسی استادی برادران گریم دانشگاه کسل را عهده دار می شود.

«هارالد با نزاکت» ۱۹۹۹، «مونتگومری» ۲۰۰۳، «شاعر به عنوان کودک» ۲۰۰۹؛ «آپوستولوف» ۲۰۰۹، «بلومبرگ» ۲۰۱۱ و «در برابر دادگاه» ۲۰۱۲ از دیگر آثار سیبل لویچاروف هستند.

جایزه ادبی گئورگ بوشنر از سال ۱۹۵۱ از سوی آکادمی زبان و ادبیات کشور آلمان واقع در شهر دارمشتات اهدا می شود. این جایزه به نام «گئورگ بوشنر» نمایشنامه نویس و انقلابی آلمانی نامیده شده که سال ۱۸۱۳ در «هسن» متولد شد و سال ۱۸۳۷ در زوریخ درگذشت. با اعطای این جایزه از آن دسته از نویسندگان و شعرائ آلمانی زبانی تجلیل به عمل می آید که آثارشان را به زبان آلمانی می نویسند و از طریق آثار ادبی خود در صورت بخشیدن به حیات فرهنگی آلمان معاصر نقشی مهم را ایفا می کنند.

این جایزه نخستین بار در ۱۱ اگوست ۱۹۲۳ از سوی شهر «هسن» به «آدام کاریلون» (۱۸۵۳ - ۱۹۳۸) و «آرنولد لودویگ مندلسون» (آهنکساز ۱۸۵۵ - ۱۹۳۳) اهدا شد. این جایزه تا سال ۱۹۵۰ در زمینه های شعر، موسیقی و هنرهای تجسمی به هنرمندان، بازیگران و خوانندگان اهدا می شد و از سال ۱۹۵۱ منحصر به جایزه ای ادبی تبدیل شده که از سوی آکادمی زبان و ادبیات تنها به نویسندگان آلمانی زبان اهدا می شود.

جایزه گئورگ بوشنر را مشهورترین نویسندگان ادبیات آلمانی زبان همچون گوتفرد بن (۱۹۵۱)، اریش کستنر (۱۹۵۷)، گونتر گراس (۱۹۶۵)، هاینریش بل (۱۹۶۷) و فریدریش دورنمات (۱۹۶۸) کسب کرده اند. در سال ۲۰۱۲ از فیلیسیتاس هوپه با اهدای این جایزه قدردانی شد.

اودائل برای «مرگ زنبورها» که از سوی انتشارات رندم هاوس منتشر شده، این جایزه را به خانه برد. گادفری اسمیت، رییس گروه داوری این رمان را شاداب و اصیل خواند و آن را داستانی نامید که شوک برانگیز و حاوی سبک روایتی نوآورانه است. این داستان قصه دو خواهر جوان را روایت می کند که در گلاسکو زندگی می کنند و قصد دارند پس از مرگ مرموز والدینشان به زندگی ادامه بدهند.

در همین حال الیزا رابرتسون، نویسنده کانادایی و شارون میلر نویسنده ای از ترینیداد و توباگو به صورت مشترک به عنوان برنده جایزه مشترک المنافع در بخش داستان کوتاه انتخاب شدند. «ما روی آب راه رفتیم» و «خانه نهنگ» عنوان داستان های این دو نویسنده بود. راضیه اقبال، رییس بخش داستان کوتاه با بالا خواندن کیفیت داستان ها گفت: مجبور شدیم دو نفر را به عنوان برنده انتخاب کنیم.

نویسندگان کشورهای مشترک المنافع برنامه فرهنگی جدیدی در بنیاد کشورهای مشترک المنافع است که با هدف تشویق نویسندگان و با همکاری سازمان های جهانی ادبی، قصد گسترش فعالیت های ادبی در ۵۴ کشور عضو جامعه کشورهای مشترک المنافع را دارد. این جوایز توسط جان لوکری ۱۰ خرداد در جشنواره «هی» به برندگان اهدا شد.

نوشته و با نام مستعار مایکل داگلاس منتشر کرده است. مایکل کرایتون در سال ۲۰۰۸ و در حالی که ۶۶ سال داشت



بر اثر سرطان درگذشت و چند ماه پس از درگذشت او، رمان «عرض های جغرافیایی پنهان» که کاملاً نوشته شده و منتشر نشده بود، به بازار آمد. یک کتاب دیگر با عنوان «میکرو» نیز در سال ۲۰۱۱ از او منتشر شد که اثری نیمه تمام بود و نوشتن ادامه آن را ریچارد پرستون انجام داد. از آثار مایکل کرایتون که از شغل پزشکی به نویسندگی و فیلمسازی روی آورد، بیش از ۱۵۰ میلیون نسخه در سراسر جهان به فروش رسیده است. او برنده شماری از جوایز فیلمسازی هم بود و جایزه «امی» را برای یک مجموعه پزشکی با عنوان «ام» دریافت کرد.

انتشار رمان های مایکل کرایتون در قالب کتاب الکترونیک

۱۰ رمان از نخستین کتاب های مایکل کرایتون برای اولین بار در قالب کتاب الکترونیک منتشر می شود.
به نقل از پابلیشرز ویکی، شماری از آثار مایکل کرایتون، نویسنده فقید آمریکایی که برای خلق آثاری چون «پارک ژوراسیک» شهرت جهانی دارد، پنج سال پس از درگذشتش برای نخستین بار ماه آینده به صورت ای-بوک به بازار می آیند. این مجموعه شامل رمان هایی است که او در آغاز کار نویسندگی اش و زمانی که در رشته پزشکی دانشگاه هاروارد تحصیل می کرد، منتشر کرد. هشت عنوان از این رمان ها با نام مستعار لانگ منتشر شده اند و او این نام را انتخاب کرد چون قدش دو متر بود. به گفته جین فریدمن ناشر این مجموعه که ۳۰ سال سابقه کار با کرایتون را دارد، کتاب های اولیه او خیلی وقت است که کمتر مورد توجه قرار گرفته اند و همین می تواند طرفداران او را خشنود کند.
«شانس» که سال ۱۹۶۶ منتشر شده، «یکی را پاک کن» در سال ۱۹۶۷، «کار ساده»، «تجارت کینه» و «زیر صفر» در سال ۱۹۶۹، و «پایان خطر» و «داروی انتخاب» در سال ۱۹۷۰ از جمله رمان های کرایتون هستند که با نام مستعار جان لانگ به بازار آمدند. در این مجموعه «معامله» نیز جای دارد که او همراه برادرش

انجمن خوشنویسان انجمن موج ان ایرا

شبه لندن

زیر نظر مرکز گسترش زبان و ادبیات فارسی

کلاسهای حضوری و مکاتبه ای خوشنویسی برگزار می کند

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

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

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





کوربت جایزه رمان سال ایرلند را برد

گوین کوربت، نویسنده دوبلینی و جان مونتگ، شاعر به عنوان برندگان جوایز لیستول انتخاب شدند.



به نقل از آیریش تایمز، کوربت که روزنامه نگار ساندی تریبیون بود، جایزه کری گروپ را که به بهترین رمان سال ایرلند اهدا می شود، از آن خود کرد. او این جایزه را برای نوشتن دومین رمانش با عنوان «راهش این است» دریافت کرد.

این جایزه ۱۵ هزار یورویی بزرگترین جایزه ای است که به ادبیات داستانی در ایرلند اهدا می شود. لوسی کالدول، کلیر کیلروی، کاتلین مک موهان و توماس اومالی دیگر نامزدهای دریافت این جایزه بودند. «راهش این است»

داستان یک سفر مدرن در دوبلین و درباره مردم و دشمنی های خونی بین آن ها است که با کلماتی غنی و پر قدرت و با نگاهی به میراث اسطوره ای ایرلند نوشته شده است. جایزه جان بی کین هم که به عنوان جایزه دستاورد یک عمر اهدا می شود از سوی انجمن نویسندگان ایرلند به جان مونتگ، شاعر ایرلندی اهدا شد. این جوایز در حاشیه چهل و دومین هفته نویسندگان لیستول که از پنجشنبه شروع شد و فردا (یکشنبه) به کار خودش خاتمه می دهد، اهدا شد.

در این برنامه ها چهره های مطرحی چون توماس کنیلی، کالوم مک کان، ربکا میلر، اودری نیفنگر، کالم تویبین و ویلی ولوتین حضور داشتند.

در این هفته برنامه های نمایشی، موسیقی، سینما و نمایشگاه هنری ویژه ای نیز برگزار می شود.

راه اندازی موزه سازده کوچولو در مراکش

تقریباً ۹۰ سال پس از فرود آگزوپری در کسوت یک خلبان در صحرای مراکش، یک موزه به افتخار کتاب «سازده کوچولو» در همان محل افتتاح شد.

به نقل از خبرگزاری فرانسه، این موزه که به یاد آنتون دو سن آگزوپری خوانده شده، در محلی واقع است که آگزوپری نزدیک به دو سال از زندگی اش را آنجا گذراند و شروع به نگارش کتاب مشهورش کرد. کتاب «سازده کوچولو» که همراه



با طراحی هایی به قلم خود نویسنده است، داستان پسر بچه ای را می گوید که از ستاره دیگری آمده و با خلبانی که هواپیمایش خراب شده و در صحرا فرود آمده، دوست می شود.

آگزوپری در سال ۱۹۲۷ وقتی به عنوان خلبان هواپیمای پستی به کشورهای آفریقایی تحت استعمار فرانسه پرواز می کرد، ۱۸ ماه در قلعه متروکی که انگلیسی ها در اواخر قرن نوزدهم در صحرا ساخته بودند اقامت کرد و همین جا بود که نخستین کتابش با عنوان «پست جنوبی» را نوشت. بیش از یک دهه بعد، همین چشم انداز در کتاب «سازده کوچولو» ارایه شده است.

موزه طرفایه که در سال ۲۰۰۴ افتتاح شد، اکنون به این نویسنده اختصاص یافته و زندگی این نویسنده مشهور روی دیوارهای آن نقش بسته است. تصاویر و متونی از تولد او در لیون فرانسه در سال ۱۹۰۰ تا مرگ اسرارآمیزش در سال ۱۹۴۴ در جریان یک عملیات اکتشافی پروازی بر فراز مدیترانه در این موزه گردآوری شده است. نخستین چاپ کتاب «سازده کوچولو» به زبان انگلیسی و فرانسوی در نیویورک منتشر شد و بلافاصله به کتابی پرفروش بدل شد و در این مدت بیش از ۱۴۰ میلیون نسخه از آن به فروش رسیده و به ۲۷۰ زبان و لهجه ترجمه و منتشر شده است.

جایزه فرانک اوکانر نامزدهایش را معرفی کرد

دیوید کنتانتین و دورا لوی از نویسندگان انگلیسی در رقابت برای دریافت جایزه فرانک اوکانر که به بهترین داستان کوتاه انگلیسی زبان در سراسر جهان تعلق می گیرد، با چهره های آمریکایی چون جویس کرول اوتس رویاروی شدند. به نقل از گاردین، گروه داور این جایزه ۲۵ هزار یورویی که گران قیمت ترین جایزه برای یک مجموعه داستان کوتاه است و تاکنون شماری از مشهورترین نویسندگان جهان مثل هاروکی موراکامی، جومپا لاهیری و ناتان انگلندر آن را دریافت کرده اند، فهرست ۶ نفره امسال را انتخاب کرد. این فهرست از میان یک فهرست اولیه که شامل نام ۷۸ نویسنده و اثرشان بود و شامل چهره های مشهوری چون جونات دیاز، برنده جایزه پولیتزر، جورج ساندرز، اما دوناهو و ران راش بود، بیرون آمده است.

گروه داور در این فهرست نهایی ۶ نامزد برگزیده است که عبارتند از جویس کرول اوتس نویسنده آمریکایی برای «کوکب سیاه و رز سفید» که شامل داستانی درباره دوستی بین مرلین مونرو و الیزابت شورت است.

پیتر استم، نویسنده سوئیسی که از نامزدهای جایزه بوکر بین المللی امسال بود، برای داستانی با عنوان «ما داریم پرواز می کنیم»

کلر وی واتکینز نویسنده آمریکایی برای «زاده جنگ» که در نوادا می گذرد، تاماس دبوزی، نویسنده کانادایی برای «محاصره ۱۳» که دربرگیرنده داستان هایی درباره جنگ جهانی دوم و اجتماع مهاجران مجار در غرب معاصر است.

دورا لوی، نویسنده بریتانیایی که سال پیش در فهرست جایزه بوکر جای داشت برای مجموعه داستان «نوشیدنی سیاه»، دیوید کنتانتین، نویسنده بریتانیایی برای مجموعه داستان «چای در داخل کشور» از دیگر نامزدهای این جایزه است. جان دین از اعضای گروه داور این انتخاب این ۶ نامزد را خود یک ماجراجویی کامل نامیده است. از این میان، برنده نهایی در هفته اول ژوئیه انتخاب می شود و جایزه خود را در مراسمی رسمی که در ماه سپتامبر در جشنواره بین المللی داستان کوتاه کورک برگزار می شود، دریافت می کند.

کتاب جدیدی از تالکین در انگلستان منتشر شد

کتاب تالکین درباره شاه آرتور برای برای نخستین بار منتشر شد.

به نقل از تلگراف، یک کار قهرمانانه از تالکین به تلاش پسرش منتشر شد. این کتاب که شعری ناتمام و طولانی از تالکین است که تاکنون منتشر نشده بود، درباره شخصیت افسانه ای شاه آرتور و پس از سقوط کاملوت است.

این شعر با عنوان «سقوط آرتور» به زبان قدیمی انگلیسی نوشته شده و الهام گرفته از متنی از قرن چهاردهم است.

این شعر که در دهه ۱۹۳۰ توسط تالکین سروده شده به دلایلی که خانواده اش هرگز متوجه نشدند، نیمه کاره رها شد. اولین منبعی که درباره این شعر وجود دارد نامه ای به تاریخ ۱۹۳۴ است که از سوی چمبر یکی از دوستان تالکین برای او نوشته شده است. او نوشته بود: این یک حقیقت بزرگ است، واقعا قهرمانانه، و دقیقاً همان ارزشی را دارد که زبان معیار بیولف می تواند در انگلیسی مدرن ایفا کند... فقط باید آن را تمام کنی».

اما متاسفانه تالکین هرگز این شعر را به پایان نبرد و این شعر که در ۴۰ صفحه نوشته شده، ناتمام باقی ماند.

هارپر کالینز ناشر این شعر، می گوید این تنها اثر تالکین درباره شاه آرتور است، اما در عین حال ممکن است یکی از دستاوردهای مهم تالکین برای نوشتن به زبان انگلیسی قدیم هم



در میان ۷۰ جعبه اوراق دست نویس که از او باقی مانده بود، این کار را پیدا کرد. این شعر بر عواقب بعدی ملکه گینه ور و رفتار او با لانسلوت متمرکز است.

جان گرات که زندگینامه تالکین را نوشته معتقد است هیچ کس پیش از تالکین در زمینه روشن کردن تاریخ قرون وسطی در عصر حاضر کار نکرده است و تنها او بود که موفق شد تا کلید سنت های دوره آرتوری را به دست بیاورد.

تالکین چند شعر بلند الهام گرفته از زبان انگلیسی قدیمی و میانه نوشته که «سر گوین و شوالیه سبز» و «سر اورفتو» از آن ها هستند. با این همه تالکین بیشتر برای رمان هایی چون «هابیت» و «ارباب حلقه ها» شهرت جهانی یافته است.

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

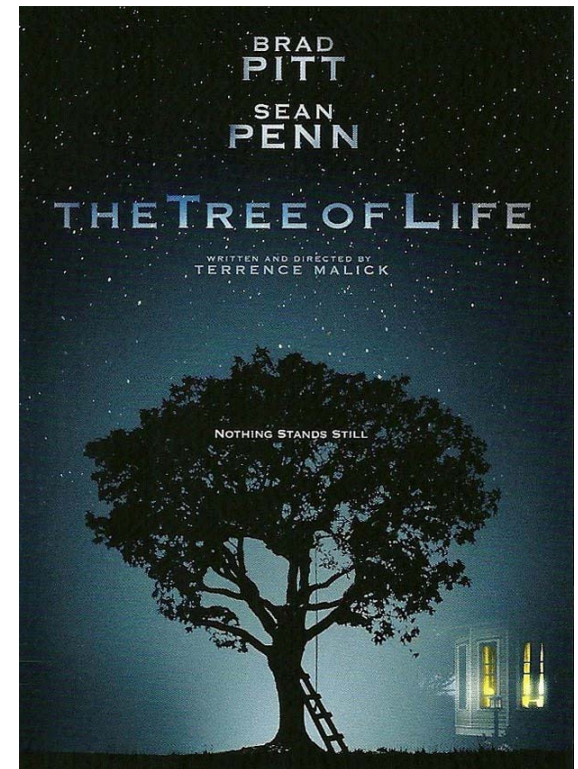
موبایل: ۰۷۸۲۸۸۸۹۳۹۵

ایمیل: info@translation-house.com

وب سایت: www.translation-house.com



تحسین شده ترین فیلم های قرن ۲۱ را ببینید



یکی از جذاب ترین بازی های سینمایی برای طرفداران پر و پا قرص سینما، دنبال کردن فهرست بهترین فیلم هاست.

بهترین فیلم ها از نظر منتقدان نشریات گوناگون، بهترین فیلم های سایت اندساوند(که هر دهه فهرست شان به روز می شود و البته در چند دهه اخیر تغییرات خیلی کمی در ده فیلم برتر تاریخ سینمای سایت اندساوند رخ داده است)، بهترین فیلم ها از نظر خود سینماگران و غیره. یکی از سایت های بزرگ و معتبر سینمایی وسط این بازی حرکت جالبی انجام داده است. بهترین فیلم های قرن بیست و یکم را هر سال به روز می کند. برای انتخاب ۲۵۰ فیلم برتر این ۱۲ سال به نظرسنجی های متفاوتی رجوع می کند.

آنها این فیلم ها را بهترین های قرن بیست و یکم نمی دانند بلکه به آنها لقب تحسین شده ترین فیلم های این سال ها را می دهند. فیلم های هر سال را برای به روز نگهداشتن این فهرست بررسی می کنند. امسال ۲۷۱۰ فیلم را، که از جهات مختلف برای منتقدان یا تماشاگران مهم بودند، بررسی کرده اند. بخصوص امسال به دلیل اعلام نتایج نظرسنجی بهترین های سایت اندساوند در سال ۲۰۱۲ این فهرست تغییرات مهمی داشته است چون تک تک نظرات کارگردانان و منتقدان درباره بهترین فیلم های تاریخ سینما، اگر شامل فیلم هایی از هزاره سوم هم بوده است، در اعلام تحسین شده ترین فیلم های قرن بیست و یکم تاثیر خودش را گذاشته است. ۴۰ فیلم در فهرست امسال نسبت به سال گذشته یا از لیست خارج شده اند یا تازه وارد صف ۲۵۰ فیلم تحسین شده این هزاره شده اند. فیلمسازان مستعدی چون آپپچات پونگ و ویراستاکول، بلا تار، میشاییل هانکه، پدرو کوستا و لوکریسیا مارتل(در میان کارگردانان دیگری که ستاره محسوب می شوند) کسانی هستند که نام شان در فهرست افراد شرکت کننده در نظرسنجی سایت اندساوند بارها تکرار شده است و علاقه منتقدان و سینماگران به آنها در این فهرست بهترین های هزاره سوم هم منعکس شده است.

از فیلم های سال گذشته، ده فیلم به فهرست ۲۵۰ فیلم اضافه شده اند که یکی از آنها «سی دقیقه نیمه شب» کاترین بیگلست که بالاترین رده را در فیلم های سال گذشته دارد. با اختلاف کمی از آن هم «عشق» هانکه در میان فیلم های ۲۰۱۲ رتبه بعدی را دارد. از میان ۲۵۰ فیلم تحسین شده هزاره سوم، ۶۲ تای آنها در فهرست بهترین فیلم های تاریخ سینما هم قرار گرفته اند که این نشانه خوبی برای قرن بیست و یکم است.

کارگردانانی که در این فهرست بیشترین تعداد اثر را دارند عبارتند از: میشاییل هانکه، کوئنتین تارانتینو، مارتین اسکورسیزی، هو هسایو هساین، استیون اسپیلبرگ، ژیا ژانگکه، برادران کوئن، آپپچات پونگ و ویراستاکول، پدرو آلمادووار، پل توماس اندرسون، وس اندرسون، دارن آرنوفسکی، کلر دنیس، کلینت ایستوود، پیتر جکسون، لوکریسیا مارتل، کریستوفر نولان، جعفر پناهی، الکساندر پین، گاس ون سنت و لارس فون تریه.

اگر بخواهیم مقایسه ای بین تحسین شده ترین فیلم های هر سال از ابتدای قرن بیست و یکم انجام بدهیم به نتیجه جالبی می رسیم: همه

فیلم های سال ۲۰۰۰ همچنان در فهرست بهترین های هزاره سوم حضور دارند، دو فیلم به آثار سال ۲۰۰۱ و یکی به ۲۰۰۲ اضافه شده، از فیلم های سال ۲۰۰۳ و ۲۰۰۴ و ۲۰۰۵ و ۲۰۰۶ به ترتیب ۲، ۵ و ۲ فیلم کم شده است. همه فیلم های تحسین شده مربوط به سال ۲۰۰۷ همچنان در فهرست نهایی حضور دارند. از ۱۶ فیلم سال ۲۰۰۸، سه فیلم ارزش و اعتبارشان را از دست داده اند و در میان بهترین های قرن بیست و یکم حضور ندارند اما فیلم های سال های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰ همچنان جایگاه خودشان را حفظ کرده اند.

سه فیلم هم به آثار محصول سال ۲۰۱۱ اضافه شدند. حضور سینمای ایران در میان ۲۵۰ فیلم تحسین شده قرن بیست و یکم توسط منتقدان و سینماگران باعث خشنودی است. سال گذشته ایران ۴ فیلم در میان بهترین فیلم های دهه اخیر داشت و امسال با ۵ فیلم در این فهرست حضور دارد. عباس کیارستمی با فیلم «ده»(محصول ۲۰۰۲) و «کپی برابر اصل» (۲۰۱۰) در این فهرست حضور دارد. فیلم هایی که البته هرچند فیلمسازان ایرانی است و بیشتر عوامل تولید اولی هم ایرانی هستند، اما سرمایه گذارشان فرانسوی بوده و در نتیجه به عنوان تولیدات کشور فرانسه در این فهرست حضور دارند.

می شود گفت ارزش و افتخار مشترک استعداد ایرانی و سرمایه فرانسوی است. فیلم «ده» نسبت به سال گذشته صعود چشم گیری داشته است. در حالی که در نظرسنجی سال ۲۰۱۲ رتبه ۱۷۸ را به دست آورده بود امسال با صد پله ترقی به عنوان ۱۷۸مین فیلم تحسین شده قرن بیست و یکم از میان ۲۵۰ اثر معرفی شده است. وضعیت «کپی برابر اصل» هم بهتر شده و در رتبه ۱۵۷ به رتبه ۱۵۰ صعود کرده است. کیارستمی سرشناس ترین فیلمساز تاریخ سینمای ایران در خارج از کشور است.

هرچند در سال های اخیر رقیبی مانند اصغر فرهادی پیدا کرده که با فیلم «جدایی نادر از سیمین» و اسکارش تبدیل به مهم ترین چهره سینمایی ایران شده است ولی به هر حال کارنامه کلی کیارستمی در جشنواره های خارجی از همه فیلمسازان ایرانی دیگر پرافتخارتر است. جعفر پناهی پرکارترین فیلمساز ایرانی این فهرست است. سال ۲۰۰۰ فیلم «دایره» را ساخته که سال گذشته رتبه ۸۶ و امسال رتبه ۱۰۱ را در این فهرست دارد.

«طلای سرخ»(محصول ۲۰۰۳) که هیچ گاه در ایران پخش نشد از رتبه ۲۵۰ سال گذشته به ۲۱۶ صعود کرده است. پناهی سال ۲۰۰۶ فیلم «آفساید» را با خط محوری ممنوعیت حضور زنان در ورزشگاه آزادی ساخت که سال گذشته ۲۲۵مین فیلم بود و امسال وضعیتش بهتر شده و فیلم ۱۲۵م فهرست است. سال ۲۰۱۱ پناهی که از فعالیت حرفه ای در ایران منع شده بود با مجتبی میرتھاماسب «این یک فیلم نیست» را ساخت که در اصل شرح احوال فیلمساز بود. جالب است که این فیلم در فهرست بهترین های قرن ۲۱ سال گذشته حضور نداشت اما امسال از ۲۵۰ فیلم ۲۳۰ امین اثر این فهرست است.

اصغر فرهادی آخرین فیلمساز ایرانی است که در این ۱۲ سال وارد این فهرست شده است اما بهترین رتبه را برای سینمای ایران به ارمغان آورده است. اول اینکه فیلم او هم مانند فیلم های جعفر پناهی محصول خود ایران است و نه یک کشور خارجی. «جدایی نادر از سیمین»(محصول ۲۰۱۱) همان سال گذشته در فهرست بهترین های قرن ۲۱ قرار گرفت با این تفاوت که پارسال فیلم ۱۵۹م بود و امسال فیلم ۲۹م.

باعث خشنودی است که یک فیلم تماما ایرانی جزو ۳۰ فیلم برتر قرن بیست و یکم تا به امروز بوده است. البته باید به این نکته توجه کرد که به جز فیلم «جدایی نادر از سیمین» فرهادی که یکی از موفق ترین آثار سینمای ایران چه از نظر مخاطبان و منتقدان ایرانی در یک دهه اخیر و چه از نظر سینمادوستان خارجی بوده است، بقیه فیلم ها لزوما بهترین آثار سینمای ایران نیستند. اگر همه فیلم های سینمای ایران دیده می شدند شاید نام ایران در این فهرست خیلی طول تر از این ها می شد. اما به هر حال این ۸ فیلم تحسین شده ترین فیلم های ایران توسط جشنواره ها، سینماگران، منتقدان و مخاطبان خارجی در قرن بیست و یکم هستند.

در حال و هوای عشق(وونگ کاروای ۲۰۰۰ هنگ کنگ و فرانسه) از همان سالی که فیلم کاروای وارد فهرست تحسین شده ترین فیلم های هزاره سوم شد تا به امروز همیشه صدرنشین جدول بوده است. فیلم در هنگ کنگ می گذرد، در جهانی سرد ولی رمانتیک شده در اوایل دهه ۶۰. فیلم به غایت زیبای کاروای(بخصوص از لحاظ بصری) می تواند حتی به عنوان یک قطعه هنری از لحاظ تکنیکی مورد بررسی قرار گیرد اما در جزئیات این یک داستان عاشقانه بین دو آدم تنهای افسرده است که کاروای موفق شده از لحظاتی که در زندگی شان وجود دارد، درام زیبایی خلق کند. لحظات زنده ای که تا سال ها بعد در ذهن تان باقی خواهد ماند. این فیلم تفسیری رویایی و البته تلخ از روابط انسانی می دهد.

جاده مالهالند(دیوید لینچ ۲۰۰۱ فرانسه و آمریکا) برایتان جالب خواهد بود اگر بدانید فیلمنامه شاهکار لینچ در واقع به روز شده طرح یک تله فیلم دو ساعته است که در سال ۱۹۹۹ به

شبکه ABC ارائه شد و مسئولان شبکه آن را رد کردند. فیلم لینچ انواع و اقسام خشونت ها را نشان می دهد که هر یک از آنها ممکن است منتج به دیگری شود. فیلم به طرز جسورانه ای هم خودش را دست می اندازد و هم روی منطق روایی عجیب و غریبش پافشاری می کند. این فیلم عجیب و غریب بعد از «مخمل آبی» قوی ترین فیلم دیوید لینچ است. جو ارباب آور فیلم، حلول روح یکی در دیگری، جهان های واهی و خیلی از مولفه های دیگر فیلم های لینچ اینجا به درخشان ترین شیوه ممکن گرد هم آمده اند.

بی بی(ادوارد یانگ ۲۰۰۰ تایوان و ژاپن) فیلم خارق العاده و جهانی «بی بی» که توسط یکی از اساتید معاصر کارگردانی تایوان، ادوارد یانگ ساخته شده، فیلم داستان یک خانواده متعلق به طبقه متوسط است که بیش از یک سال است در تاپیه زندگی می کنند. فیلم با مراسم ازدواج آغاز می شود و با تشییع جنازه خاتمه می یابد. دوربین یانگ روی تک تک اعضای این خانواده می چرخد. از پدر میانسال گرفته تا پسر نوجوانی که دوست دارد همه وقایع را با دوربینش ثبت کند. فیلمساز ماهرانه و با شفافیت زیاد به اعضای خانواده نزدیک می شود و هر کدام از آنها زندگی را از دریچه نگاه خودشان تشریح می کند. این فیلم گرم و صمیمی و درخشان یکی از شاهکارهای قرن جدید است.

شهر اشباح(هایائو میازاکی ۲۰۰۱ ژاپن) این انیمیشن میزاکای یکی از سرزنده ترین و بهترین کارهای وی تا به امروز است. تعادل دلنشینی بین سادگی سرگرم کننده (که در نیمی از آثار میزاکای مثل «تورو همسایه من» وجود دارد) و جنبه های گسترده بقیه کارهایش(مثل «قصری در آسمان» یا «شاهزاده مونونوکه») وجود دارد. «شهر اشباح» در هر دو دنیای میزاکای بهترین اثرش است. به عبارت دیگر این اثر فانتری کاملا از لحاظ فرمی رها و از لحاظ احساسی کاملا به طرز غیرقابل باوری دوست داشتنی است. در این فیلم از بالاترین تکنولوژی انیمیشن استفاده شده است. یک موفقیت بصری تمام عیار، چه در طراحی شخصیت ها و چه در جو و اتمسفر فیلم است. داستان شگفت انگیز مخلوقات عجیب و غریب و روح های سرگردان.

هارمونی های ورک مایستر(بلا تار ۲۰۰۰ مجارستان، آلمان، فرانسه،سوئیس و ایتالیا) فیلمی که در تعلیق موجود در آن غوطه ور می شوید. داستان در دنیای غم انگیز و مه آلود و بیرنگ اما به طرز انکارناپذیر زیبای یک دهکده روایت می شود. با اتاق هایی که بیشتر به سلول شبیهند و کارگردان فیلم به کمک رمان نویس مهجور، لازلو کراژناهورکا، جهانی شگفت انگیز را در فیلم شان به تصویر می کشند. مشخصه اصلی فیلم برداشت های بلند و طولانی است که اتفاقا با دوربین های خیلی معمولی گرفته شده است. فیلم هیچ طرح داستانی مشخصی ندارد. و نام فیلم بیشتر از این که به محتوا و مضمون فیلم اشاره داشته باشد نشان دهنده سبک فیلمساز در پیش برد فضا سازی ها و دکوپاژهای خارق العاده اش است. شیوه بلا تار در استفاده از دوربین درست شبیه به شیوه کراژناهورکا در استفاده از جملات است.

پنج فیلم تحسین شده دیگر هزاره سوم نام هایی که تاکنون خواندید برترین فیلم های قرن بیست و یکم تا به امروز بودند. اما از آنجا که فهرست ها معمولا ده تایی است، پنج فیلم دوم را هم به اختصار معرفی می کنیم:

درخت زندگی:
به کارگردانی ترنس مالیک که بعد از نمایش اش در جشنواره کن سال ۲۰۱۱ و تحسین منتقدان ناگهان سرعت کار فیلمسازش بالا رفت. مالیکی که هر ده سال یک فیلم می ساخت حالا سه پروژه در دست تولید دارد.

خون به پا خواهد شد:
پل توماس اندرسون در این فیلم به کمک بازی شگفت انگیز دنیل دی لوییس درباره سرمایه داری و مانیفست تقدیر در اواخر قرن بیستم حرف می زند.

پنهان:
فیلم خارق العاده میشاییل هانکه با بازی ژولیت بینوش و دنیل اوتوی یقه مخاطبش را می چسبد و تا پایان او را در وحشت نگه میدارد و رهایش نمی کند.

کشتی روسی:
فیلم تحسین شده الکساندر سوخوروف مثل حضور در یک مجلس بالماسکه است. شما در قرن بیست و یکم شاهد تاریخ روسیه در قرن هجدهم به روایت سینما هستید.

درخشش ابدی یک ذهن بی آرایش:
شاهکار بی تردید میشل گوندری حتی قبل از اینکه تا انتهایش بروید و درکش کنید، آنقدر به مخاطبش لذت می دهد که شایسته قرار گرفتن در رتبه دهم این فهرست باشد. گوندری کارگردان فرانسوی که کلیپ های موسیقی می ساخت از فیلمنامه فوق العاده چارلی کافمن اثر قابل تحسینی ساخته است.

غوغای جنگ جهانی نخست و اوضاع ایران

دکتر هوشنگ طالع

سرانجام روز سوم اوت ۱۹۱۴ میلادی (۱۱ مردادماه ۱۲۹۳ خورشیدی)، نبردی که سال‌ها اروپاییان دست‌اندرکار تدارک آن بودند، آغاز شد.

در یک سو، دولت‌های بریتانیا، فرانسه و روسیه (اتحاد مثلث) و در سوی دیگر آلمان و امپراتوری اتریش - مجارستان، رو در روی هم صف کشیده بودند. رفته‌رفته دولت‌های صربستان، رومانی، ایتالیا، ایالات‌متحده، یونان، بلژیک، پرتغال و چند کشور دیگر، به «اتحاد مثلث» پیوستند و عثمانی و بلغارستان نیز به صف «اتحادمركز» ملحق شدند.

ایران در جنگ جهانی اول اعلان بی‌طرفی کرد، اما از آنجا که دولت ایران دارای قدرتی نبود که بتواند بی‌طرفی را حفظ کند، خاک کشور بدل به صحنه نبردهای سنگین میان نیروهای عثمانی با قوای روس و انگلیس شد. دولت مرکزی که یاری جلوگیری از دخالت بیگانگان را نداشت، ناچار به اعتراض بسنده می‌کرد. سرانجام آلمان‌ها نیز به وسیله جاسوسان خود، وارد صحنه نبردهای ایران شده و پیروزی‌هایی نیز به‌گف آوردند. دخالت آلمان در صحنه‌های پیکار بر سر ایران، بهانه تازه‌ای به دست روس‌ها برای گسترش عملیات داد. روسیان، نیروهای تازه‌نفسی از راه بندر انزلی در خاک ایران پیاده کرده و تهران را هدف گرفتند. در آذرماه ۱۲۹۴ (دسامبر ۱۹۱۵) نیروهای کمیته ملی در قم و همدان از روس‌ها شکست خورد. به دنبال این پیروزی، روس و انگلیس، بر پایه یک قرارداد محرمانه، موافقت کردند که منطقه بی‌طرف قرارداد ۱۹۰۷، ضمیمه منطقه نفوذ انگلستان شود و در برابر، روس‌ها مجاز باشند که هر بخش از خاک عثمانی را که اشغال کردند، به خاک خود منضم کنند.

نبرد ایران، با دخالت اندک و گهگاه ایرانیان از سوی حکومت موقت در کرمانشاه و نیروهای ژاندارم ادامه‌داشت. در همین اوان، دولت مرکزی زیر فشار خریدکننده روس و انگلیس، نیروهای ژاندارم را منحل کرد. به این ترتیب، در شمال کشور نیروی قزاق به فرماندهی افسران روسی و در جنوب کشور، پلیس جنوب که زیر نظر افسران انگلیس قرار داشت، به نام دولت ایران و به هزینه ملت ایران، عمل می‌کردند.

روز سیزدهم فروردین‌ماه ۱۲۹۶ (۲ آوریل ۱۹۱۷)، نیروهای اشغالگر روس و انگلیس، آخرین هسته‌های مقاومت ایرانیان را درهم شکسته و در کرمانشاه به یکدیگر پیوستند.

روز پانزدهم مارس ۱۹۱۷ میلادی (۲۴ اسفندماه ۱۲۹۵ خورشیدی)، با استعفای تزار نیکلای دوم و خودداری برادرش «گراندوک میشل»، از پذیرفتن تاج و تخت، امپراتوری روسیه فرو پاشید. ایرانیان از فروپاشی نظام جبار روسیه، غرق در سرور و شادمانی شدند. با انتشار خبر فروپاشی امپراتوری، ارتش اشغالگر روسیه در ایران، از هم پاشید و به صورت فرار شروع به عقب‌نشینی کرد، اما در آن لحظه‌های زودگذر، کسی نمی‌توانست تصور کند که حکومت جانشین آن، با خشونت و ستمگری بیشتری هدف‌ها و سیاست تجاوز و توسعه ارضی تزارها را دنبال خواهد کرد. در ماه ژوئیه ۱۹۱۷ (تیرماه ۱۲۹۶). حکومت پرنس لووف، جای خود را به حکومت موقت کرنسکی داد. حکومت کرنسکی با دست زدن به اصلاحات اقتصادی، به جنگ با آلمان ادامه داد، اما ارتش روسیه در نبرد گالیسی (Galicie) شکست سختی را متحمل شد. در این فرآیند، ارتش آلمان به داخل خاک روسیه نفوذ کرد.

روز هفتم نوامبر ۱۹۱۷ (۱۶ آبان ۱۲۹۶)، بلشویک‌ها با کودتا، حکومت کرنسکی را سرنگون کردند. در این روز، نیروهای کودتاگر مرکب از ملوانان و سربازان، مراکز حساس پتروگراد، پایتخت روسیه را اشغال و سران حکومت را بازداشت کردند.

مردم اران و قفقاز، از متلاشی شدن امپراتوری تزارها، بهره‌جسته و از روسیه اعلام جدایی کردند، اما از بخت بد، در ایران حکومتی وجود نداشت که بتواند تکیه‌گاه مبارزات رهایی‌بخش مردم مزبور قرار گیرد. دخالت‌عثمانی‌ها و سپس انگلیس‌ها در قفقاز، فرصت تاریخی مردم اران و قفقاز را برای رهایی از قید و بندهای استعمار و پیوند دوباره با «سرزمین مادر»، عقیم گذاشت و سرانجام با قدرت گرفتن بلشویک‌ها، مبارزه مزبور، به مسلخ کشانیده شد.

با وجودی که نیروهای آلمان در جبهه‌های جنگ سرپا بودند، امپراتوری آلمان از درون فرو پاشید. امپراتور به کشور هلند پناهنده شد و در این فرآیند، حکومت جدید آلمان که به «جمهوری وایمار» معروف شد، روز یازدهم نوامبر ۱۹۱۸ میلادی (۱۹ آبان‌ماه ۱۲۹۷ خورشیدی) تقاضای متارکه جنگ را کرد. در پی آن، متحدان آلمان نیز تسلیم شدند و به این ترتیب، آتش جنگ جهانی نخست فرو نشست. به دنبال تسلیم نیروهای «اتحاد مرکز»، پیروزمندان برای تعیین سرنوشت شکست‌خورده‌گان و تقسیم مرده ریگ آنان در قصر ورسای (حومه پاریس) گرد آمدند.

دولت ایران، زیر فشار ملیون و افکار عمومی مردم و با توجه به فروپاشی امپراتوری خونخوار و ستمگر روس، نمایندگانی به عنوان دادخواهی و اعاده وضع درباره سرزمین‌های غارت شده وسیله امپراتوری روس و عثمانی، به کنفرانس صلح ورسای فرستاد. همزمان، گروه‌هایی از مردم سرزمین‌های تجزیه‌شده خوارزم و ماوراءالنهر، نخجوان و...، تومارهایی به کنفرانس مزبور فرستاده و خواستار الحاق به سرزمین مادری؛ یعنی ایران شدند. حتی مردم بخارا و برخی مناطق دیگر، هیات‌هایی برای پیگیری امر وحدت به «ورسای» گسیل داشتند.

حق استرداد اراضی

بخش‌هایی از ادعاینامه تاریخی ملت ایران که در اواخر اسفندماه ۱۲۹۸ خورشیدی (مارس ۱۹۱۹ میلادی) از سوی هیات اعزامی ایران به انجمن صلح ورسای، تحویل شد و در اختیار شرکت‌کنندگان و مطبوعات قرار داده شد:

ایران از ممالکی است که سرحدات طبیعی دارد و چون به دوره تاریخ این مملکت که هرگاه مبدا آن را فقط از سیروس [کوروش] بگیریم بیست و پنج قرن می‌شود، رجوع نمایم می‌بینیم غالب اوقات دول مختلفه که در ایران تشکیل شده، به سرحدات طبیعی خود رسیده و شامل ممالک واقعه بین نهر جیحون و جبال قفقاز و رودهای دجله و فرات و خلیج‌فارس بوده است. همیشه اوقات سکنه این ناحیه، به‌طور اکثر، ایرانی‌نژادبوده‌اند و دولت‌هایی که در این ممالک وجود داشته، دولت ایرانی محسوب شده‌اند و هر زمان که بعضی از ممالک مزبور از تصرف ایرانی‌ها خارج شده، موقتی بوده باز بالاخره ایرانی‌ها اراضی خود را متصرف شده‌اند. تعدیات مهم ارضی که به خاک ایران شده، در طرف شمال و شمال شرقی، از جانب دولت روس و در سمت‌مغرب از ناحیه دولت عثمانی بوده است. تجاوزات روسیه ابتدا از طرف قفقاز شروع شده و بعد از دو جنگ که با دولت ایران کرده، در ۱۸۱۲ و ۱۸۲۸ [۱۲۰۶ خورشیدی]، قسمت مهمی از خاک ایران را از آن دولت منتزع ساخته است و بعد از آن از ضعفی که به واسطه این جنگ‌ها و محاربات عثمانی عارض دولت ایران شده بود، استفاده کرده و از طرف ماورای بحر خزر نیز بنای تجاوزات را گذاشته، تدریجا به طرف جنوب‌پیش آمده و بالاخره دولت ایران برای اینکه حدی به تجاوزات دولت متجاوز قرار دهد، در ۱۸۸۱ میلادی [۱۲۶۰ خورشیدی]، راضی شد که با آن دولت در آن ناحیه تعیین حدود بنماید و در نتیجه این عمل، مقدار زیادی از اراضی؛ یعنی ناحیه بین رود جیحون و رود اترک، از تصرف ایران خارج شد.

در سواحل بحر خزر و سرحدات خراسان نیز همین شیوه را مرعی می‌داشتند و در آن ناحیه، علاوه بر تجاوزات سرحدی، قراردادهای عجیب و غریب به دولت ایران تحمیل کرده‌اند که ظلم بودن آن ظاهر و آشکار است. چنانکه رعایای ایران را در بعضی از نواحی مجاور سرحدی از شرب آب نهرهایی که سرچشمه آنها در خاک ایران است و بعدها وارد خاک روس می‌شود، ممنوع داشته و برای اینکه آب آن نهرها تماما به خاک روس‌برود، ایرانی‌ها را ملزم ساخته‌اند که زراعت و آبادی خود را توسعه ندهند و به همین جهت بسیاری از آبادی‌های آن نواحی خراب و بایر شده است.

تعدیات دولت عثمانی، از طرف مغرب، به خاک ایران نیز کمتر از روس نبوده و قسمت بزرگی از ولایاتی را که حقا جزو خاک ایران محسوب می‌شود، آن دولت تملک کرده و در قرون اخیر همواره در مسائل سرحدی با دولت ایران تنازع کرده و هر قدر دولت ایران در این موضوع بردباری و موافقت به خرج داده، دست از تعدی برنداشته، حتی اینکه بعد از عهدنامه آخری ارض‌روم در سنه ۱۸۴۷ [۱۲۲۶ خورشیدی] که دولت ایران در مقابل مزاحمتی که عثمانی به محمره [خرمشهر] می‌کرد، ناحیه سلیمانیه را به آن دولت واگذار کرد، باز در تعیین خط سرحدی ناسازگاری کرده، روابط خود را با ایران کدر می‌ساخت، چنانکه در ۱۹۰۷ به بهانه‌دعای سرحدی به خاک ایران تجاوز کرده، قسمتی از اراضی متنازع فیها را اشغال کرد و فقط در سنه ۱۹۱۴ [۱۲۹۳ خورشیدی] آنها را تخلیه کرد. در آن موقع هم قسمتی از اراضی مزبور را که برای عشایر ایرانی‌محل بیلاق بود، در تصرف خود نگاه داشت.

به‌طور خلاصه دعای ارضی دولت ایران از این قرار بود:

۱- در سمت شمال شرقی، ولایت ماورای بحر خزر که همیشه جزو ممالک ایران بوده، بلکه یکی از مراکز ایرانیت محسوب می‌شود و بسیاری از رجال بزرگ ایران، از شعرا و ادبا و علما و حکما از این ناحیه برخاسته و زبان ایرانی در این محل و حتی در سمرقند و بخارا انتشار دارد و امروزه هم سکنه آن، گذشته از اینکه کلیتا مسلمان و با سایر سکنه ایران هم‌مذهب و بسیاری از آنها ایرانی (کرد و تاجیک و مهاجرین ایرانی) می‌باشند و قسمت مهمی از ایشان ترکمن و از همان قبایلی هستند که جمع کثیری از آنها امروز در استرآباد مسکن دارند و روابط سکنه ولایت ماورای بحر خزر با ایرانی‌ها و ایران خیلی محکم است و حتی در ایام اخیر که انقلاب روسیه در متصرفات آن دولت تولید اغتشاش نمود، سکنه ماورای بحر خزر، مخصوصا اهالی سرخس و ترکمن‌های روس که گرفتار قتل و غارت بلشویک‌ها شدند از دولت ایران استمداد و تقاضای معاودت به وطن اصل نمودند و دولت ایران تقاضای آنها را پذیرفته، به ایشان امداد کرد و از تجاوز بلشویک‌ها جلوگیری و از آنها محافظت کرد.

۲- در طرف شمال، ولایاتی که در نتیجه جنگ‌های روسیه از دست ایران گرفته و آن عبارت از باکو و دربندو شیروان و شکی و شماخی و گنجه و قره‌باغ و نخجوان و ایروان است و این ولایات به دلایل عدیده، موضوع‌دعای دولت ایران هستند، به واسطه اینکه جزو خاک ایران بوده و سکنه آنجا به‌طور اکثر مسلمان و بسیاری از آنها ایرانی‌نژاد و ایرانی‌الصل هستند و مناسبات تاریخی و جغرافیایی و اقتصادی و تجارتي و مذهبی و تمدنی داشته، از هر حیث اقتضا دارد که به وطن اصلی معاودت کنند. به‌علاوه آن سکنه آنجا در همین ایام اخیر، از دولت ایران تقاضای سرپرستی و اظهار میل به معاودت به وطن اصلی را نموده‌اند.

۳- در طرف مغرب، قسمتی از کردستان، که در تصرف دولت عثمانی بوده است. کردستان مملکتی است که سکنه آن یکی از اقوام ایرانی‌نژاد و ایرانی‌زبان هستند. ناحیه مزبور، بین ایران و عثمانی منقسم شده و قسمت عثمانی عبارت است از: اولاً از ناحیه سلیمانیه که بنا به معاهده ارض روم مذکور در فوق از ایران منتزع‌شده و عدالت مقتضی است که به ایران رد شود، ثانياً سوابق کردستان که مناسبات نژادی و لسانی و مذهبی و غیره آن را به ایران مربوط می‌سازد و طبیعی است که در تحت این دولت قرار گیرد، خاصه آنکه علما و اعیان کرد هم تقاضای ملحق شدن به ایران کرده‌اند.

۴- مناسبات اماکن متبرکه بین‌النهرین با ایران، بسیار و ظاهر و آشکار است. جمع کثیری از سکنه آن اماکن که عبارت‌است از کربلا و نجف و کاظمین و سامره، ایرانی یا ایرانی‌الصل هستند و این ولایات مرکز مذهب تشیع است که مذهب رسمی و عمومی ایرانیان و محل اقامت علمای ایران و روحانیون شیعه هستند و زیارتگاه شیعه است و هر سال چندین هزار نفر ایرانی و شیعه آنجا زیارت می‌روند و در واقع آبادی بین‌النهرین از جهت زاین و معتکفین ایرانی و کسب تجارت آن ناحیه، اعم در دست ایرانیان است و به این‌واسطه دولت ایران در اداره امور آن ناحیه، کاملاً نای‌نفع است و تقاضا دارد که در موقع تعیین مقررات بین‌النهرین، منافع مادی و معنوی او در آنجا محفوظ شود.

ماخذ: نصرت‌الدوله - مجموعه مکاتبات، اسناد، خاطرات، سند ۱۷۰

قانون سرشماری نفوس

مجلس شورای ملی در تاریخ ۱۳ خردادماه سال ۱۳۰۸ قانون سرشماری از نفوس مملکت را به تصویب رساند. گردآوری اطلاعات و آمار صحیح از جمعیت و مسائل مختلف مربوط به آن مبنای برنامه‌ریزی موفق و قابل اعتماد در هر کشور است.

بسیاری از سازمان‌های برنامه‌ریز دولت و در رأس آنها سازمان برنامه و بودجه مهم‌ترین مصرف‌کنندگان اطلاعات آماری در کشور هستند. به همین علت در تمامی کشورهای دنیا هر چند سال یک بار برای به دست آوردن آماری صحیح و با ضریب خطای پایین، هزینه و انرژی زیادی صرف می‌شود. سابقه سرشماری در جهان به سال‌های قبل از میلاد و در کشورهایی چون بابل، چین و مصر برمی‌گردد. در این سرشماری‌ها به اقتضای نیازهای زمان، اطلاعاتی نظیر جنس، سن، شغل و مالکیت افراد جمع‌آوری و از آنها در انجام فعالیت‌های مالیاتی و نظامی بهره‌برداری می‌شد. اولین سرشماری جمعیت به روش نوین در جهان در سال ۱۷۹۴ م. در کشور سوئد صورت گرفت و پس از آن دیگر کشورها نسبت به شمارش افراد جامعه خود اقدام کردند. امروز لفظ سرشماری جمعیت معنای دقیق‌تری پیدا کرده است و به مجموعه فعالیت‌ها و خدماتی شامل طراحی، برنامه‌ریزی، گردآوری، کدگذاری و طبقه‌بندی، ارزشیابی و اصلاح و تجزیه و تحلیل و در نهایت چاپ و انتشار اطلاعات آماری از جمعیت اطلاق می‌شود.

مطابق توصیه‌های سازمان ملل متحد در بیشتر کشورهای جهان سرشماری با فاصله‌های مساوی ۱۰ سال یک بار و در بعضی از کشورها ۵ سال یک بار از ابتدای قرن بیستم رایج شده است. در ایران نیز از زمان هخامنشیان، سرشماری از جهات مختلف مورد توجه بوده و برای تعیین تعداد جمعیت و میزان محصولات کشاورزی به کار برده می‌شده است. بعد از ظهور اسلام در ایران آمارهای جمعیتی بیشتر به منظور تعیین تعداد پیروان ادیان مختلف و به منظور دریافت جزیه از غیرمسلمانان، کسب اطلاعات در مورد ورود و خروج مسافران و مهاجران و میزان صادرات و واردات شهرها توسط دروازه بان‌ها و ماموران حکومتی در دروازه شهرها انجام می‌شد. در زمان قاجاریه نیز شاهد تلاش‌های پراکنده‌ای برای شمارش جمعیت هستیم که اغلب به صورت موردی و موضعی به اجرا درآمد.

از جمله: در سال ۱۲۴۶ ش. سرشماری از جمعیت شهر تهران با استفاده از شیوه‌های جدید توسط عبدالغفار نجم‌الدوله، معلم ریاضی مدرسه دارالفنون، طی مدت ۵۵ روز انجام گرفت و اطلاعات آن طی رساله‌ای تحت عنوان «تشخیص نفوس دارالخلافه» منتشر شد. بر اساس این سرشماری جمعیت تهران در سال ۱۲۴۶ شمسی بالغ بر ۱۵۵۷۳۶ نفر بوده است. از این تعداد ۱۴۷۲۵۶ نفر را افراد غیرنظامی و ۸۴۸۰ نفر را افراد نظامی تشکیل می‌داده‌اند. در سال ۱۲۵۵ نیز مقدمات انجام یک سرشماری عمومی با شیوه علمی فراهم شد و برای اولین بار یک دستورالعمل‌جامع آمارگیری برای استفاده مامورین سرشماری نوشته شد ولی از چگونگی اجرای آن اطلاع دقیقی در دست نیست. در سال‌های ۱۲۶۲ و ۱۳۰۱ نیز سرشماری‌هایی در محدوده شهر تهران انجام شد. پس از تاسیس اداره ثبت احوال در سال ۱۲۹۷ ضرورت اطلاع از جمعیت کشور و تعیین سازمانی که موظف به جمع‌آوری اطلاعات مربوط به جمعیت بود، بار دیگر مورد توجه قرار گرفت و منجر به تصویب آیین‌نامه‌ای در سال ۱۳۰۳ شد که در آن مسوولیت جمع‌آوری آمارهای مورد نیاز برعهده وزارت کشور گذاشته شد. آیین‌نامه مذکور با تغییراتی در سال ۱۳۰۷ از تصویب مجلس شورای ملی گذشت و جنبه قانونی یافت، اما بازهم آنچه مورد نظر قانونگذار بود، تحقق نیافت. سرانجام در خرداد ماه سال ۱۳۱۸ اولین قانون سرشماری از تصویب مجلس شورای ملی گذشت و فرمان اجرای آن صادر شد. اولین سرشماری بر مبنای این قانون در اول تیرماه همان سال و ۲۰۰ روز پس از تصویب قانون سرشماری در شهر کاشان و با رعایت نکاتی که شورای عالی آمار تعیین کرده بود، به عمل آمد. پس از کاشان، شهر تبریز در تاریخ ۵ مهرماه ۱۳۱۹ سرشماری شد. پس از آن در مشهد و سپس در شهرهای کرمان، شیراز، اردبیل، یزد، اصفهان، همدان، کرمانشاه، رشت و بندر پهلوی نیز سرشماری به عمل آمد. تا آنکه با تجربیات به دست آمده از آمارگیری در این شهرها نوبت به تهران رسید. برای سرشماری در پایتخت دولت دهم اسفند ۱۳۱۹ را در این شهر تعطیل عمومی اعلام کرد و چند روز بعد وزارت کشور طی اطلاعیه‌ای جمعیت تهران را ۵۴۰۰۸۷ اعلام کرد. ادامه سرشماری در سایر شهرهای کشور به علت فرا رسیدن شهریور ۱۳۲۰ و درگیر شدن ایران در جنگ جهانی دوم متوقف شد.



تاملی در وضعیت نسل میانه

می شوند.

نگاهی کوتاه به سه نسل نقاشان معاصر ایران



راستی چرا باید گذاشت تا این مردان و زنان میانسال و پرتجربه اینچنین حاشیه نشین شوند؟ نسل میانه هنرهای تجسمی ایران، منزله ترین، دردآشنا ترین و مطمئن ترین هنرمندانی را در درون خود پرورانده که تحت هیچ شرایطی با هنرمندان نسل اول و نه با جوانان دهه های ۷۰ و ۸۰ قابل مقایسه نیستند.

می خواهم بگویم اگر قرار باشد نسل نو، در راه عظمت و وسعت تجربه ایرانی با جنبه های متأثر از هنر روز جهان به سنتز آبرومند و با پشتوانه ای دست پیدا کند، به عقیده من باید غفلتی که نسبت به نسل میانه رخ داده است را کنار بگذارد.

هنرهای تجسمی معاصر ایران چند سالی است که در کانون توجه محافل هنری، فرهنگی و بخش های حائز اهمیت از طبقه الیت جامعه در حال تکاپوی ایران قرار گرفته است.

سرعت تغییرات آنقدر زیاد شده که به یک چارچوب و تعریف ثابت نمی توان بسنده کرد. علاوه بر این، تعداد افراد نوریسیده و چشم هایی که هر کدام پنجره ای مستقل، فردی و کاملاً متفاوت با عرف را به روی محیط می گشایند روز به روز بیشتر و بیشتر می شود. پرهیز از هرگونه تعریفی و گریز از هرگونه چارچوبی، به مشخصه این نسل و آثار هنوز خامدستانه آنها تبدیل شده است. اینان که متولدین دهه ۵۰ و نیمه نخست دهه ۶۰ هستند، آگاهانه یا ناآگاهانه از تعاریف و چارچوب ها می گریزند. هنر نقاشی برای آنها مثل رسانه ای کاملاً فردی و همچون تریبون آزاد محسوب می شود. اینان نسلی هستند که با جماعات وسیع مردمی، جامعه انقلابی، برون گرایی ناگزیر و زیستن در صحنه های پانورامیک «Panoramic» کودکی، نوجوانی یا جوانی خود را گذرانده یا می گذرانند و به نظر می رسد در اشتیاقی غیرمنتظره، فرصت اندیشیدن در «کلوزآپ» و مجاری بسته ذهنی و درونی خود را اندک زمانی است به دست آورده اند.

در بهترین نمونه ها، از دل همین نسل می توان شاهد فزایندهایی بود که به صورتی غریب و بسیار خلاق، شور و شوق خود را در خلق آثار جدیدشان به نمایش می گذارند و در تنفس دهان به دهان با نبض زندگی، گویی جانی دوباره به چشم انداز می بخشند.

اینان، بی آنکه خیلی واقف باشند، دم به دم از تپش زمانه نیرو می گیرند و در التهایی سوزان به دنبال بیان خویشتن خویش اند.

در این میان، گالری های متعدد هر یک به فراخور سلیقه، سواد بصری یا امکانات خود دست به انتخاب آثار هنری یا به تعبیری - شاید دقیق تر - دست به انتخاب آرتیست دلخواه خود می زنند.

این نسل تازه نفس، ناشناخته و در بسیاری از نمونه ها، غیرقابل پیش بینی، هم اینک جهت خود را در مسیر کار حرفه ای می بایستی با ارتفاع فهم یا سلیقه گالری دارها یا کلکسیونرها همسو کنند اما در پشت سر این نسل تازه از راه رسیده، حضور سایه وار نسل میانه یا هنرمندان متعلق به دوران بین النسلین است. نسلی که پل رابط میان هنرمندان دهه های ۳۰، ۴۰ و ۵۰ و جوانان مطرح در دهه ۸۰ هستند.

هنرمندانی که عمدتاً ۴۰ تا ۵۵ ساله هستند و به دلایل گاه غیرقابل توضیحی به شدت از صحنه به دور هستند (یا به دور مانده اند). نمی توان کتمان کرد که این دور بودن از صحنه، علت عمده اش به روحیه و خصایل ویژه آنان مربوط می شود.

نسل میانه، در اوج شرایطی که باید آثارشان مطرح می شد، گالری ای در کار نبود، مطبوعاتی وجود نداشت، همه اولویت ها در شرایط انقلابی یا جنگی در مسیری هدفگذاری شده بود که مجال برای حساسیت های شکننده و روحیات ظریف هنری باقی نمی ماند.

این نسل، در شرایطی که به سن بلوغ کاری و هنری رسیده بود که این همه دانشکده، موسسات آموزش هنر، نقاش و گرافیست و عکاس از در دیوار بالا نمی رفت. از سوی دیگر، هنوز همین حداقل امکانات برای نمایش، فروش، عرضه و معرفی شکل نگرفته بود اما در حال حاضر نیز کلکسیونرها و گالری دارها اگر حواس شان از ریش سفیدهای نسل اولی پرت شود، بدون اعتنا به نسل میانه، به سرعت متوجه نسل نو

تقسیم بندی هنرها

ولادیسلاو تاتارکویچ مترجم: سید جواد فندرسکی

یونانیان مجبور بودند زبانی را پایه ریزی کنند که با آن بتوانند درباره هنری که خلق کرده اند بیندیشند و صحبت کنند. برخی از مفاهیمی که آنها معمولاً به کار می گرفتند حتی پیش از ظهور فیلسوفان شکل گرفته بود. این مفاهیم توسط فیلسوفانی که آنها را توسعه داده و منتقلشان کردند، دستکم تا حدی به کار گرفته شدند. با وجود این، از مباحث عالمانه ای که پس از قرن ها امروزه متداول و رایج است، بسیار متفاوت بودند. حتی جایی که کلمات و واژه های مشابه و یکسانی به کار می رفت، باز معنا و مفهومشان متفاوت بود.

هنرهایی که بعداً هنرهای زیبا (Fine arts) نامیده شدند، گروه متمایزی را تشکیل نمی دادند. یونانیان هنر را به هنرهای زیبا و هنرهای دستی تقسیم نکردند. تصور آنها این بود که همه هنرها می توانند جزو هنرهای زیبا باشند و این امری مسلم است که صنعتگر (demiourgos) در هر هنری می تواند کمال را کسب کند و به یک استاد (architekton) تبدیل شود. نگرش یونانیان به کسانی که به هنر می پرداختند، پیچیده بود.

آنها به خاطر دانشی که داشتند انسان هایی ارزشمند بوده، ولی همزمان به خاطر این موضوع که کارشان همدریف با کار یک کارگر ماهر بود و برایشان وسیله معیشت را فراهم می آورد، خوار شمرده می شدند. این حقیقت که کار آنها مستلزم دانش بود، موجب شد یونانیان برای مهارت ها و هنرهای دستی ارزش زیادی قائل باشند، در حالی که زحمت و سختی موجود در هنر موجب می شد به آن بهای کمی داده شود. این نگرش پیش از این در دوره هایی که فلسفه غلبه داشت، گسترش یافته بود که فیلسوفان آن را پذیرفته بودند. به عقیده یونانیان، طبیعی ترین تقسیم هنر براساس این که مستلزم تلاش و کوشش فیزیکی باشد یا نه، تقسیم آن به هنر آزاد و برده وار (غیرآزاد) است.

هنرهای آزاد که مستلزم رنج و زحمت نبودند بسیار مورد تقدیر واقع می شدند. آنچه را که ما در Fine arts (هنرهای زیبا) Fine می نامیم، بخشی از آن به عنوان آزاد (مانند موسیقی) و بخشی به عنوان برده وار یا غیرآزاد (مانند معماری و مجسمه سازی) طبقه بندی شد. نقاشی ابتدا در طبقه هنرهای غیرآزاد جای گرفت، اما با گذشت زمان به طبقه ای بالاتر ارتقاء یافت. زمانی که یونانیان با هنر به طور کلی و اجمالی مواجه پیدا کردند، از هر هنر مشخصی، مفهوم محدودی داشتند. آنها مجسمه سازی حاصل از کنده کاری در روی سنگ را با مجسمه سازی از نوع قالب گیری برنز یکی نمی دانستند. هرگاه مواد، ابزار و روش های متفاوت به کار می رفت یا اثر توسط افراد مختلف اجرا می شد، تا آنجا که به یونانیان مربوط می شد، آثار تولیدی را محصول هنرهای متفاوت می دانستند. به همین ترتیب تراژدی، کمدی، حماسه و دیثی رامب [سروده و حرکاتی در ستایش دیونیزوس] به عنوان انواع مجزایی از فعالیت خلاقانه دانسته می شد و تنها هر از گاهی تحت عنوان شعر کنار هم می آمدند. چنین مفاهیمی به عنوان موسیقی یا مجسمه سازی بندرت به کار گرفته می شدند. آنها یا مفاهیم جامع و گسترده ای همچون هنر و تخته را به کار می بردند یا مفاهیم بسیار محدودتری همچون هنر فلوت زنی، کنده کاری سنگ و قالب ریزی برنزی را. یونانیان به طور تناقض آمیزی در حالی که اشعار و مجسمه های بزرگی را پدید آوردند، واژگان مفهومی شان فاقد کلمه و اصطلاحی بود که بتواند فعالیت های خلاقانه را پوشش دهد.

واژگان یونانی ممکن است ما را به بیراهه کشاند، زیرا همان واژه ها (نظیر شعر، موسیقی و معماری) در دوره ما نیز به کار می رود، اما منظور یونانیان در آن دوره چیزی متفاوت بود. برای مثال (Poiesis) که از واژه Poiein که به معنای ساختن است اساساً به هر نوعی از تولید دلالت دارد و (Poietes) که به معنای هر نوعی از تولیدکننده و پدیدآور است تنها به پدیدآورنده شعر (شاعر) دلالت نمی کند. مقیدسازی و محدود کردن مفهوم و مصداق این اصطلاح بعداً آغاز شد. Mousike که مشتق از Muses است، به هر فعالیتی که توسط موزها (الهه های هنر) مورد تشویق و حمایت قرار می گرفت، دلالت می کرد و نه فقط به هنر مبتنی بر صدا و صوت. اصطلاح Mousikos برای آدم فریخته به کار می رفت. آرکیکتون (Architekton)، در یک مفهوم کلی به معنای سرکارگر ارشد و Architektonیک به معنای هنر بزرگ هدایت شده است؛ واژه هایی که بر مفاهیمی همچون تولید، تحصیل و فرهیختگی و هنر بزرگ هدایت شده دلالت می کردند، تنها در گذر زمان بود که محدود شده و به ترتیب به معنای شعر، موسیقی و معماری به کار رفتند.

شکل گیری اندیشه های زیبایی شناسی یونانیان، در رابطه با هنرهایی بود که به صورت بالفعل آنها را توسعه و گسترش داده بودند. این اندیشه ها بویژه در دوره های پیشین، متفاوت از اندیشه های ما بود. آنها هیچ شعری برای خواندن (reading) نداشتند؛ بلکه اشعار فقط برای صحبت کردن و یا به عبارت دقیق تر، آواز خواندن (singing) بود. همچنین غیر از موسیقی و کال (Vocal) هیچ موسیقی سازی محضی را نمی شناختند. برخی از هنرهایی که امروزه کاملاً مجزا هستند، توسط یونانیان به صورت تلفیقی و کنار هم به کار گرفته شده بودند، بنابراین آنها به عنوان یک هنر یا دستکم به عنوان گروهی از هنرهای مرتبط به هم مطرح می شدند. در مورد تئاتر، موسیقی و حرکات موزون نیز این گونه بود. به دلیل این که تراژدی همراه با آواز و حرکت روی صحنه می آمد، بنابراین در چارچوب نظام اندیشه یونانیان، به موسیقی و حرکات موزون از شعر (حماسی) نزدیک تر بود. اصطلاح موسیقی حتی زمانی که محدود و مقید شد تا به معنای هنر مرتبط با صوت باشد، هنوز شامل حرکات موزون نیز می شد. این امر موجب ظهور اندیشه هایی بود که برای ما متناقض به نظر می آید، برای مثال این که گفته شود موسیقی از شعر برتر است زیرا از دو جهت (قوه شنوایی و قوه بینایی) تأثیرگذار است، در حالی که شعر تنها از لحاظ قوه شنوایی موثر واقع می شود.

منبع:

Wladyslaw Tatarkiewicz, ۲۰۰۵ Thoemmes Press, History of Aesthetics,

راستش نمی دانم چرا گفتن و نوشتن از این نسل (که صاحب این قلم، خود یکی از آنهاست) با نوعی بغض و درد همراه می شود. شاید به این علت که در شرایطی پا به عرصه زندگی گذاشتیم که فرصت «جوانی» از ما دریغ شد. ما جوانی نکردیم، تعهد و «پیام انسانی» را بر «انتزاع و تفکرات درونی» ترجیح دادیم، کوشیدیم که رنج فردی را در خیزش بلند اجتماعی به فراموشی بسپاریم.

با اینکه تریبونی نداشتیم اما خود را محور شرف و آزادی انسان ها فرض می کردیم و در کنج آتلیه های سوت و کورمان، غیرت و مردانگی را ترسیم می کردیم و امروز، در مقایسه با نسل اول، بسیار تلخ و تند و عبوس به نظر می آییم و در مواجهه با این جوانان، به شدت «آنالوگ»، «سیاه و سفید» و «فئاتیک» به نظر می آییم.

بیش از نیمی از عمر ما در حال گذار سپری شد و تجربه ثبات و استقرار هرگز در ما نهادینه نشد و حالا که سرد و گرم روزگار را چشیده ایم و تازه می خواهیم از زیر سایه بزرگان و پیشکسوتان خارج شویم، با نسلی رودررو شده ایم که آداب حرمت گذاری به بزرگ ترها را نمی داند و مراعات نمی کند. (نه اینکه می داند و مراعات نمی کند، از اساس چنین آدابی را نمی شناسد)

این نسل نه با تاریخ کاری دارد و نه با سنت. در حالی که نسل میانه در زیر سایه پیر و پاتال های هنر و دار و دسته مجهول و غیرقابل نفوذ جوجه نقاش ها و جوجه گرافیست های نسل نو، وضعیت شکننده ای پیدا کرده است.

به همین دلیل هنرمندان نسل میانه، اگر در هیچ چیز استاد نباشند، در کم و گور کردن خود از چشم اغیار، کنار صحنه ایستادن و حتی پشت به صحنه کردن، بسیار استاد شده اند...

راستی چرا باید گذاشت تا این مردان و زنان میان سال و پرتجربه اینچنین حاشیه نشین شوند؟ نسل میانه هنرهای تجسمی ایران، منزله ترین، دردآشنا ترین و مطمئن ترین هنرمندانی را در درون خود پرورانده که تحت هیچ شرایطی با هنرمندان نسل اول و نه با جوانان دهه های ۷۰ و ۸۰ قابل مقایسه نیستند.

می خواهم بگویم اگر قرار باشد نسل نو، در راه عظمت و وسعت تجربه ایرانی با جنبه های متأثر از هنر روز جهان به سنتز آبرومند و با پشتوانه ای دست پیدا کند، به عقیده من باید غفلتی که نسبت به نسل میانه رخ داده است را کنار بگذارد.

در یک بررسی اجمالی، نمی توان بعضی وقایع و حوادث بزرگ را نادیده گرفت، از جمله در سه دهه گذشته دنیا و ایران شاهد تحولات بسیاری بوده است؛ سقوط شاه در ایران، استقرار نظام جمهوری اسلامی، اضمحلال اتحاد جماهیر شوروی، تخریب دیوار برلین و اتحاد دو آلمان، پایان جنگ سرد میان دو اردوگاه سوسیالیسم و کاپیتالیسم، جنگ عراق علیه ایران، جنگ خلیج فارس، اشغال عراق، افغانستان و کویت، تشکیل اتحادیه اروپا، پایان قرن بیستم و آغاز هزاره سوم، ظهور جدی و عالمگیر اینترنت و شبکه جهانی ارتباطات، تکامل ابزارهای تکثیر تصویر، صدا، متن و دیجیتالیسم. نسل نخست هنرهای تجسمی ایران با همه یا اغلب این پدیده ها به کل بیگانه است و اغلب آنان در بهترین حالت تا دهه ۸۰ و تا حدودی دهه ۹۰ با هنر روز جهان آشنا هستند.

در حالی که نسل جدید هنرهای تجسمی ایران، هر پدیده ماقبل سال ۲۰۰۰ را کهنه، مندرس و غیرقابل تحمل می پندارد و از پنجره کوچک مانیتورهای خود و سوار بر امواج اینترنت، نمایشگاه بزرگ جهانی را search می کند و با کمی چرخش سر، می تواند از پنجره منزل یا استودیویش، جامعه پرتکاپوی معاصر ایران را از نظر بگذراند. و اما نسل میانه؛ هرچند که جوانی اش را در جهانی آنالوگ سپری کرده اما اغلب شان توانسته اند خود را با اقتضائات جهان دیجیتال و فضای سایبر سازگار کنند و درست به همین دلیل می توان افراد زبده نسل میانه را ملتقای دو نسل به حساب آورد و بهترین پشتوانه برای نسل نو محسوب کرد.

به بیان واضح تر، نسل میانه تجربیاتی را زیسته است که نسل امروزی شاید در کتاب ها و روزنامه های آن دوران بتواند نشانه هایش را بخواند، نسل اول هم. در سال های قبل از انقلاب تجربه ای مشابه تجربه نسل میانه را تجربه نکرده بود یعنی نسل قبل از ما به سال های پیش از انقلاب و نسل بعد از ما به سال های بعد از جنگ تعلق دارند.

در سال هایی که گالری ها کم کم بعد از پایان جنگ شروع به رونق گرفتن کردند و تعدادشان روز به روز بیشتر شد، همه می کوشیدند تا مثلاً چند تا سهراب سپهری، زنده رودی، عربشاهی، اویسی یا ... دست و پا کنند. گالری دارها می توانستند از ریش سفیدها کار بخرند چون آنها مدت ها بود که تابلوهایشان روی دست شان باد کرده بود و با اولین نسیم های تغییر، رونقی به سراغ شان آمد. وقتی که رونق شروع شد، همه به دنبال اسامی مطرح سال های ۴۰ و ۵۰ بودند و حالا که کفگیرشان به ته دیگ خورده، در چرخشی سریع نگاه ها همه به سوی نسل نو متمرکز شده است...

خیلی خب، حرفی نیست ما هیچ حقی نداریم اما قبول کنید که این چرخش از پدر بزرگ به نوه، بدون در نظر گرفتن عامل «پدر» یا «مادر»، عجولانه، بی رحمانه و از سر غفلت است.

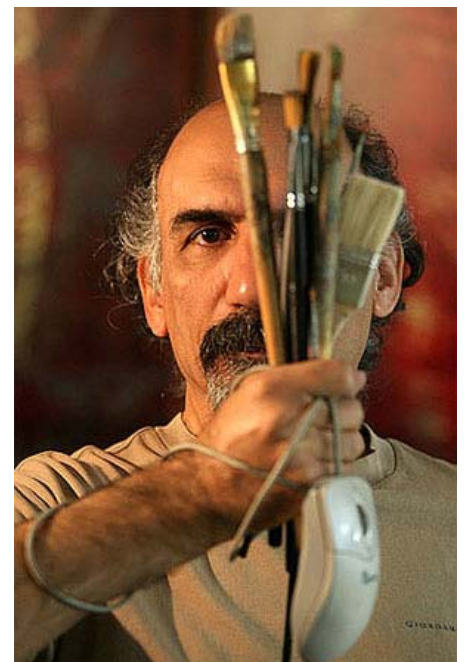


گفت و گوی اختصاصی هفته نامه پرشین با حسین خسروجردی باب نمایشگاه تازه اش

جست و جوهای تازه در زندگی و هنر...

محمد سفریان

یکی از بلوک های صنعتی منطقه ای در غرب لندن چند وقتی هست که تبدیل به آتلیه ی نقاشی اش شده؛ اینجا، کیلومترها دورتر از فضایی که او در آن بزرگ شده و به قول خودش، "ریشه دوانیده".



دیر زمانی نقاش انقلاب بوده و با کارهایش سعی داشته تا "روابط انسانی" را اصلاح کند و اوضاع و احوال ناخوش جامعه را به کند؛ اما نشده... " آنقدر نشد که سرخورده شدیم. این آخریها یک فضایی بود که دیدم دیگر امکان کار و زندگی و خلق هنری فراهم نیست... نمی شد دیگه؛ مجبور شدیم بیایم اینجا..."

" حسین خسروجردی " در زمره ی مشهورترین و پرکارترین، نقاش های دوران معاصر ایران است، هم او که در پی ناآرامی های سالهای اخیر جلالی وطن کرده تا لختی دورتر از هیاهوی سیاست، بیشتر به هنرش فکر کند و نقاشی و آنچه او "جست و جوهای تازه" نامش می کند. او حالا پس از چند سال زندگی دور از خانه و وطن، خودش را برای نمایشگاهی آماده می کند که بنیاست از ششم ماه جاری به مدت دو هفته در گالری " برماندزی پراجکت " لندن برپا شود. این اما اولین نمایشگاه آقای خسروجردی در لندن نیست، چند سال پیش و زمانی که او هنوز در ایران سکنی داشت هم، نمایشگاهی از آثار او در لندن برپا شده و با استقبال گسترده ی اهل فن همراه شده بود.

او باب اقبال نمایشگاه های پیشین او در نزد مخاطبین غربی، این طور باور دارد که هنرمندی که در جغرافیای خودش کار می کند، صاحب هویت مستقلی می شود که این هویت نشانه هایی از آن فرهنگ بومی را در خود دارد؛ او می گوید که همین هویت تا حدودی متمایز، باعث می شود که مخاطبین غربی به آثار او جلب شوند.

در این نمایشگاه تازه بنیاست تا سی تابلو از آثار قدیمی و تازه ی آقای خسروجردی در معرض دید عموم قرار بگیرند. او که پیش تر با مومیایی هایش به شهرت رسیده بود در این نمایشگاه هم چندین اثر از سری مومیایی هایش را به نمایش گذاشته است. چندین کار نقاشی که جست و جوهای تازه در سبک و شیوه ی کاری او به حساب می آیند به علاوه ی چند تابلو از طرح ها

و اتودهای او (به منظور آشنایی بیشتر مخاطب با شیوه ی فکر و اندیشه ی هنرمند) از جمله ی دیگر تابلوهای این نمایشگاه هستند.

حال و هوای نمایشگاه تازه بود ولحظات آخر آماده کردن کارها، همین است که پیش تر از همه با چرایی برپا کردن این نمایشگاه را گشودم و پرسیدم بعد این همه سال کم خبری، چه شد که تصمیمی به عملی کردن این نمایشگاه گرفتی؟ او گفت که دو موضوع موازی در این باره برایش مهم جلوه کرده اند. یکی همراهی با دوست دارانش که در این سالها بارها و بارها تمنای دیدن کارهای تازه ی او را داشتند و دیگری هم پاسخی به منتقدانش که او را تمام شده تلقی می کردند.

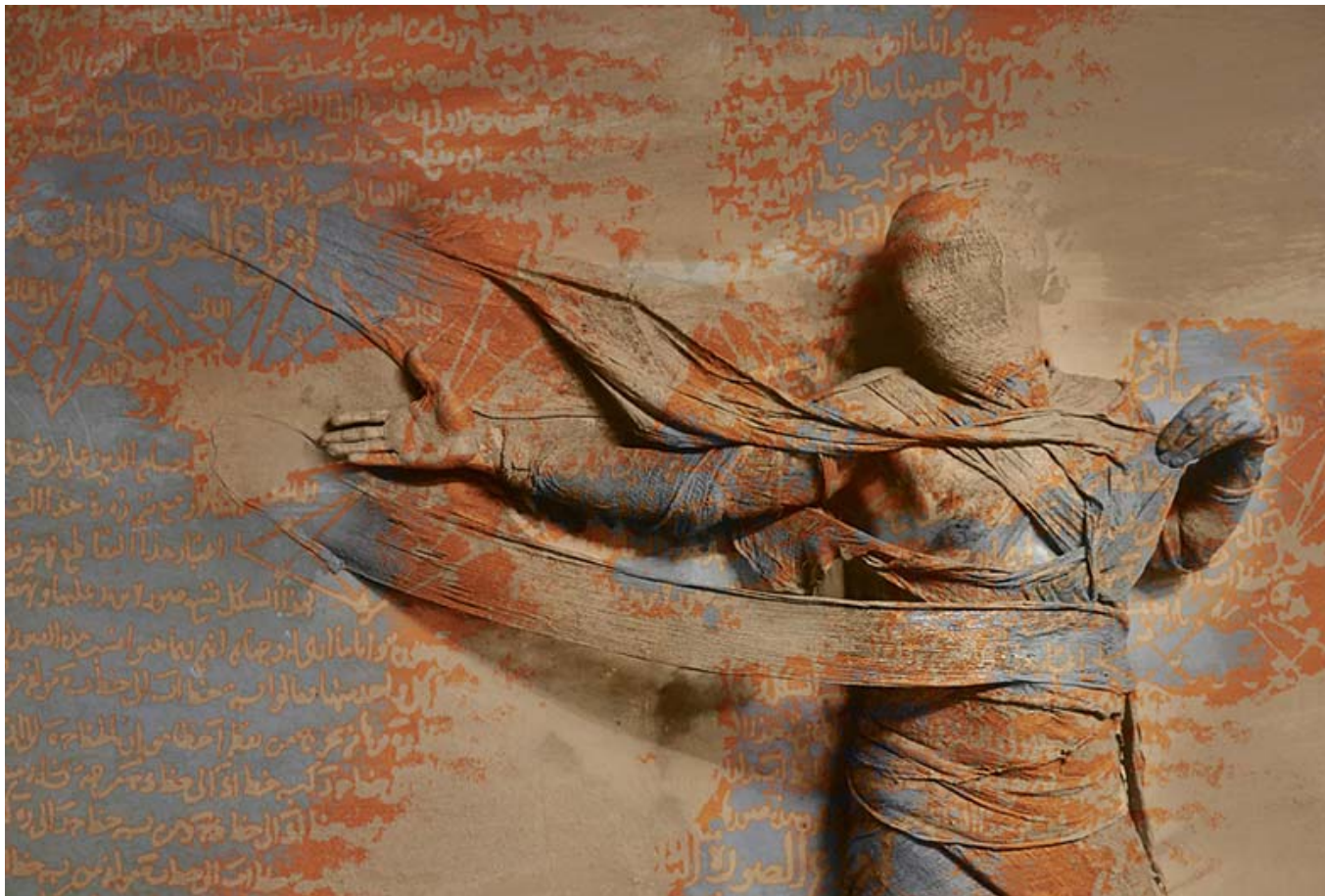
او می گوید که این منقذین دامنه ی وسیعی دارند و هر کدام به دلیلی " دشمن " شده اند.

بسیار متفاوت است با آنچه در ایران سراغ داشتیم. اینجا، کارهای هنری، که گاه ساده تر و می نیمال تر و روان تر از چیزی هست که می شناختم، بعضی وقت ها هم خیلی پیچیده تر. در کل ماجرا، اتفاق هایی که در اینجا رخ می ده خیلی فرق داره با اونیه که در ایران بود. اما من دیگه شکل گرفتم، اینه که جریان های هنری رایج در اینجا تاثیر زیادی روی کار من ندارند. اینها البته تنها درباره ی شیوه و فن نقاشی ست ها، اما از لحاظ درک و فهم هنری معلومه که فرق کردم. خیلی هم فرق کردم. ولی وقتی می خوام نقاشی بکنم شاید این تاثیرها زیاد نباشد در کار... " گفتم تا بحث فرهنگ میزبان داغ ست، از ارتباط فکری و ذهنی ات با مردم اینجا هم بگو و او گفت: " علی رغم اینکه اینجا فضا بسیار شارپ تر است برای دیدن و گفت و گو کردن ولی به هر حال

وسيله قرار می گیرند و خوراک این تولید کننده های شید می شوند و در این میان نمی توان سوی خاصی از این مثلث را مورد انتقاد قرار داد و مقصر دانست. این یک مشکل کلی و چند جانبه است. آنچه شما اشاره می کنید امروز به زشت ترین شکلش در همه جای دنیا و مخصوصا کشورهای عربی متداول شده... "

او همچنین باب ارزش گذاری مالی و معنوی بر روی یک کار هنری، این توضیح را هم اضافه کرد که:

" تشخیص سره از ناسره در این موارد بسیار سخت است. خب خیلی از کارهای می نیمال هستند که دنیایی از تاریخ در پششان هست... " در ادامه درباره ی علت شکل گیری این تناقض ها هم پرسیدم و این طور پاسخ گرفتم: " انتزاعی بودن اینها خود مشکل بزرگی ست.



یعنی اعتقاد جدی من این طور است که هر جا که هنر با علم آمیخته می شود، می تواند بازدهی بیشتری داشته باشد و دست این شیدها هم در آن قسمت ها از دخل و تصرف در هنر کوتاه است. ببین مثلا در هنر طراحی اتوموبیل نمی توان سرهم بندی کرد چون این ماشین بالاخره قرار است طی یک سری قوانین خاصی راه برود، یعنی چاره ای برای فرار کردن از ماجرا نیست. اینجا دیگر نمی شود آنقدرها شیطننت کرد. اما وقتی بحث هنر انتزاعی پیش می آید، پای دلال و آدم چاپلوس و مافیای و غیره؛ خواهی خواهی به ماجرا باز می شود"

ساعات آخر کار بود و من ترجیح دادم تا در بحبوحه ی کار سخت و زمان گیر، بیشتر از این وقت آقای خسروجردی را صرف گفت و گو و بحث نکنم؛ سرآخر تنها از تاریخ و زمان و مکان نمایشگاه مطلع شدم و بحث را به آخر آوردم.

این نمایشگاه روز ششم ماه جاری آغاز به کار می کند و همه هم می توانند در مراسم روز افتتاحیه شرکت کنند؛ گالری "بروماندزی پراجکت" میزبان این نمایشگاه ست. این طور پیداست این گالری از جمله شعبه های خیریه ی "کریسیس" است که به افراد بی خانمان دست مدد می دهد. این گالری که در حوالی محله ی " لندن بریج " واقع شده تا روز بیست و سوم ماه جون از آثار حسین خسروجردی و بازدیدکنندگان میزبانی می کند.

این حقیقتی ست که ما با اجزای این جامعه بزرگ نشدیم و در اینجا شکل نگرفتیم بنابراین درک متقابل میان جامعه و هنرمند برقرار نیست... "

او همچنین توضیح داد که همین نشناختن ها و تازه بودن ها باعث شده تا روح و روان او مثال یک کودک جست و جوگر شود؛ " من اینجا دارم دوباره کودکی می کنم و تازه های زندگی را می یابم و این بسیار شیرین است "

حالا حرف نمایشگاه هنری است... ؛ گالری های نقاشی و خریداران و دلال هایی که در چهار سوی دنیا حضور فعال دارند هم وصله همیشگی این نمایشگاه ها. گفتم که سوالی که خوام پرسیدم دغدغه ی همیشگی ذهنم بوده و از او خواستم که نظرش را درباره ی "ارزش(مالی و معنوی)" واقعی یک کار هنری بگوید و او گفت:

" ببینید، آنچه شما می گوید درباره ی دلال و مافیای و قیمت و ارزش و اینها، در واقع یک بازی دسته جمعی است و اتفاقی نیست که به دست فرد رخ بدهد. می شود این طور گفت که اینها سه ضلع یک مثلث اند. یک سو هنرمندی ست که کار سخیف تولید می کند، یک سو هم مافیای و یا دلالی که این کار را بسط می دهد و تبلیغ می کند؛ در کنار این هر دو، سوی سومی هم هست که این چرخه را کامل می کند؛ " خریدار کم سواد و بی دانش و حتی ابله"، که من البته آنها را فریب خورده نام می کنم. این فریب البته در همه ی زمینه ها هست در همه جا آدم هایی هستند که

هر چه هست او دیر زمانی نقاش انقلاب بوده و یک هنرمند اجتماعی؛ می گوید که یک فعال اجتماعی "خواهی نخواهی" دشمن دارد، برخی با اندیشه هایش سر ناسازگاری دارند، برخی با ایدئولوژی اش؛ یک سری هم با تصمیم ها و شیوه ی سلوکش. او همچنین توضیح می دهد که در مباحث هنری ایران هم حسادت ها و جریانات حاشیه ای فراوانی وجود دارند که به این حاشیه ها دامن می زنند.

حالا چند سالی ست که او کمی از این دغدغه ها فاصله گرفته؛ حال و هوای زندگی در لندن، شهری که پر است از تماشاخانه و گالری و امکانات هنری، لابد برای او بی که هنر نخستین دغدغه ی زندگی ش است، باید جالب باشد، او در این باره می گوید:

" من دنبال عدالت اجتماعی و انصاف و مروت و سلامت روابط اجتماعی بودم و به نتیجه نرسیدم، ما در ایران این مشکلات همیشگی را داریم؛ در کارهای من این دغدغه ها موج می زند اما این کلافگی ها اینجا نیست. یعنی بسیاری از چیزهایی که مرا آزار می داده و دلم می خواسته به عنوان یک هنرمند؛ نسبت به آنها هشدار فرهنگی و هنری بدهم اینجا نیست. نتیجتا شما کشیده می شوی به سمت یک فانتزی هنری که خب این، هم خوبی های خودش را دارد و هم بدی هایش را... "

از آقای خسروجردی درباره ی تاثیر فرهنگ غربی، نه بر زندگی که بر آثار تازه ی او پرسیدم و این طور پاسخ گرفتم: " ببینید زندگی معمول و زندگی هنری در اینجا

رستوران آریانا



Fine Dining

موزیک زنده جمعه, شنبه و یکشنبه شبها
با صدای ملودی, کیبورد رضا
همراه با رقص عربی

چهارشنبه ها از ساعت
نهار با موزیک زنده
با ناصر کندازی و امید
با همکاری انجمن یاران

پذیرایی هفت روز هفته

۱۵٪ تخفیف ویژه برای مشتریان جدید

Tel : 020 7266 9200 - 020 72662655- 07863221709

108 Bourne Terrace, Paddington London W2 5TH

www.arianarestaurant.net



M S B
My Sign Book

طراحی و ساخت انواع تابلوها
با انواع نورپردازی

انواع تابلوهای برجسته

چاپ بنر و تابلو با بالاترین کیفیت

طراحی و اجرا روی ون (VAN) و شیشه

چاپ عکس دلخواه شما روی کاغذ دیواری



All Types of Signs

Banners, large format printing

Windows graphics,

Vehicle graphics

Magnetics signs/posters

Interior/ exterior signs

Pavement sign

Custom wallpaper.

02082481675

02083494411

164 Ballards lane,
Finchley Central,
London, N3 2PA



www.MySignBook.co.uk



SEPARAYEN
MONEY EXCHANGE

خدمات ارزی سپر آیین

مهدی محسنی

Mehdi Mohseni 58 BALLARDS LANE
(opposite Tesco)

LONDON N3 2BU

☎: 02083431875

Fax: 02083431875

Mob: 07988603026

@: info@separayen.com

www.separayen.com

شرکت ساتراپ

خدمات ترجمه، نشر و چاپ

ترجمه رسمی

و معتبر برای کلیه مدارک



طراحی و چاپ

کتاب، بروشور، پوستر و وبسایت

جدیدترین کتاب

طراحی و چاپ ما:

داستان کودکان

سرزمین پریا

سروده سهیلا سیف

همراه با عکس‌های

رنگی بسیار زیبا



Satrap Publishing & Translation

500 Chiswick High Road, London W4 5RG

Tel: 0044 20 8748 9397

Email: satrap@btconnect.com

Website: www.satrap.co.uk



Study Support from ecaUK

مرکز پژوهشی ECA.UK مفتخر است خدمات خود را در زمینه های ذیل به هموطنان محترم ارائه نماید:

- ارتقا توانایی شما در نگارش essay مقالات تحقیقات، پایان نامه ها و پروژه های دانشگاهی به صورت آکادمیک و حرفه ای
- غلط گیری، ویرایش خطاهای نوشتاری و بازنویسی متن به وسیله ارسال ایمیل
- آماده سازی Portfolio در رشته های هنر و طراحی برنامه های کاربردی

برای کسب اطلاعات بیشتر یا رزرو اولین جلسه مشاوره خود به آدرس زیر مراجعه نمایید

Education Consultant Agency UK Ltd (ECA UK)

7 Ridgmount Street London, WC1E 7AE

Tel: +44 020 7255 0579

Fax: +44 020 7255 0676

studysupport@ecagencyuk.com

www.ecagencyuk.com/studysupport

(eca UK) یاریگر شما در امر پذیرش تحصیلی از دانشگاه



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

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		Pigment removal, TATTOO	
Bikini laser		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 HR, NW6 7QB
0207 372 4433	0207 912 0920	0207 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



تخفیف استثنایی ویژه ایرانیان
لیزر کامل پا 99 پوند
لیزر زیر بغل 22 پوند
لیزر بیکی نی 50 پوند
لیزر چانه 20 پوند
بوتاکس 100 پوند

مشاور رایگان توسط دکتر عباس شیرافکن

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

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

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 (02 Network)
or 07427 904444 (3 Network)**



سواد هابی که شاید شما هم نداشته باشید!

تضمین سطح بالایی از سواد خواندن و نوشتن تبدیل به اولویت بسیاری از دولت ها در سراسر دنیا شده است. ولی آنچه اغلب فراموش می شود این است که بیش از یک نوع سواد وجود دارد و همه آنها در تحصیلات رسمی کسب نمی شوند. در اینجا به انواع سواد اشاره می کنیم.

سواد کشاورزی

این نوع بیسوادی به عدم درک اطلاعات مربوط به کشاورزی گفته می شود. کسانی که به عنوان مزرعه دار کار می کنند این مشکل را ندارند، ولی شهرنشینانی که این جمله را می خوانند: "۹۰ درصد از زمین های کشاورزی به علت خشکسالی از بین رفتند" به علت عدم درک مزرعه داری و کشاورزی، مشکلی جدی حس نمی کنند. افرادی که از لحاظ کشاورزی بیسواد نمی توانند درک کنند که کشاورزی چقدر مهم است و چقدر همه ما بدان وابسته هستیم.

سواد کامپیوتری

سواد کامپیوتری نوع خاصی از سواد فناوری و تکنولوژیک است. این سواد به توانایی استفاده از کامپیوتر در سطح ابتدائی گفته می شود. اینکه بتوانیم کامپیوتر را روشن کنیم یا استفاده از ماوس یا لوازم دیگر کامپیوتری را ندانیم، نوعی بیسوادی محسوب می شود. افرادی که سواد کامپیوتری ندارند، در واقع در جامعه مدرن امروزی، گویی ناتوان هستند و به تدریج در جامعه دچار مشکل می شوند.

سواد تحلیلی

برای توضیح این نوع سواد برعکس آن را توضیح می دهیم. بیسوادی تحلیلی در مورد کسی نمود می یابد که می تواند متنی را بخواند و معنای کلی آن را درک کند، ولی نمی تواند بطور تحلیلی راجع به آن فکر کند و احتمال قابل اطمینان بودن یا تحریف شدگی آن را تشخیص دهد. افراد زودباور اغلب دارای سواد تحلیلی هستند. انواع و اقسام رسانه ها اغلب برای واقعی جلوه دادن نظرات خود از بیسوادی تحلیلی سوء استفاده می کنند.

سواد فرهنگی

هرکس به نوعی به یک فرهنگ تعلق دارد. بیسوادی فرهنگی عبارتست از عدم آشنایی با فرهنگ خود. این اغلب زمانی نمود می یابد که ضرب المثل های رایج اشتباه درک می شوند یا ارجاع به فولکلور اصلاً درک نمی شود. با آنکه همه ما نسبت به فرهنگ های دیگر بیسواد فرهنگی هستیم، افرادی که نسبت به فرهنگ خود بیسواد هستند، زمانی که در محیط فرهنگی خودشان قرار می گیرند، احساس ناراحتی و ناآشنایی می کنند.

سواد بوم شناختی

هرچقدر هم خودمان را از دنیای طبیعی دور کنیم، هنوز هم به منابع زمین وابسته ایم. کمک به حفظ منابع زمین به حفظ نحوه زندگی خودمان کمک می کند. بیسوادی بوم شناختی (اکولوژیک) عدم درک این موضوع و اعتقاد به عدم وابستگی به زمین است. افرادی که از لحاظ بوم شناختی بیسوادند، برای تفریح به محیط زیست خود آسیب می زنند و جملاتی اینچنین می گویند: "زمین می تواند ظرفیت انسان های بسیار زیادی داشته باشد" و "کنترل جمعیت ضروری نیست" و بازیافت وقت تلف کردن است."

سواد عاطفی

افرادی که از لحاظ عاطفی بیسواد نمی توانند به درستی عواطف خود و دیگران را درک کنند. آنها اغلب بخاطر عصبانیت یا استرس رفتارهای غلطی نشان می دهند و نمی توانند رفتارهای تخریبی را درست تشخیص دهند و آنها را متوقف کنند. آنها در تعبیر عواطف دیگران ناتوان هستند و خندیدن یا گریه کردن را تلاش های عمدی برای آزار دادن دیگران می دانند. این افراد نمی توانند احساسات خود را ابراز کنند و در بعضی از موقعیت ها واکنش های عجیب یا

دانش خود آگاه است و متأسفانه بیش از ۶۰ درصد بزرگسالان تا حدودی بیسواد اطلاعاتی هستند.

سواد رسانه ای

ما به بسیاری از رسانه ها اتکا می کنیم تا اطلاعات مفیدی درباره دنیای بزرگ به ما بدهند. متأسفانه بسیاری از شرکت های رسانه ای برای افزایش سود خود یا باقی ماندن در این صنعت، موقعیت ها را حساس می کنند تا مخاطب بیشتری جذب کنند. در نتیجه، بیشتر آنچه می شنویم کمی تحریف شده است. بیسوادی رسانه ای که نوع



نادرست نشان می دهند.

سواد مالی

افرادی که به هنگام صحبت از امور مالی و بودجه احساس گیجی می کنند از درجه ای از بیسوادی مالی رنج می برند. این افراد کسانی هستند که اغلب ولخرجی می کنند و برای مثال پول یک هفته خود را خرج یک بازی ویدیویی می کنند، در حالیکه قبض های آب و برقشان پرداخت نشده اند و برای سختی های آینده پول پس انداز نمی کنند.

سواد کارکردی

برآوردها نشان می دهند که حدود ۲۰ درصد از بزرگسالان از لحاظ کارکردی بیسواد هستند. این یعنی آنها می توانند بخوانند و بشنوند و معنای کلمات را بفهمند، ولی نمی توانند معنای یک جمله را در کل به درستی درک کنند و از این عدم ادراک خود آگاه نیستند.

سواد سلامتی

سواد سلامتی به توانایی درک واقعیت های ابتدائی در مورد سلامتی و بهداشت گفته می شود و افرادی که سواد سلامتی ندارند، نمی توانند تصمیمات درستی در مورد سلامتی خود بگیرند. در کشورهای توسعه یافته حدود ۱۰ درصد از بزرگسالان از لحاظ سلامتی و بهداشت بیسوادند. این افراد علیرغم وجود حجم عظیمی از شواهد و مدارک، ادعاهای مخالف را باور می کنند و در نتیجه تغییرات خطرناکی در نحوه زندگی خود ایجاد می کنند. متأسفانه این بر فرزندان آنها هم تأثیر سوئی می گذارد.

سواد اطلاعاتی

سواد اطلاعاتی به توانایی درک آن است که دانش یا درک خود انسان چه زمانی به مرزهای خود رسیده است. بیسواد اطلاعاتی کسی است که علیرغم آنکه ثابت شده که حرفش نادرست است، ولی به بحث کردن ادامه می دهد یا کسی که وقتی با اتاقی پر از کارشناس درباره موضوعی حرف می زند، با آنکه اطلاعاتی کمی درباره آن موضوع دارد، ولی با بحث کردن از خودش احمقی می سازد. افراد بیسواد اطلاعاتی نمی توانند نقایص ذهنی خود را ببینند. گفته می شود که انسانی که تحصیلات درستی دریافت کرده است از مرزهای

مختلفی از سواد وجود دارد، مانند درک حروف به تنهایی، نه کل کلمات، درک چند کلمه ولی نه کل جمله و یا عدم درک هیچ حرف یا کلمه ای. از طریق تحصیلات و آموزش همگانی، بیسوادی جهانی در ۵۰ سال گذشته به نصف رسیده است. این یعنی افرادی که در فقیرترین کشورهای زندگی می کنند از زندگی بهتری بهره مندند زیرا می توانند نوشته های داروها را بخوانند یا از نوشیدن آبهایی که "سمی" نشانه گذاری شده اند، خودداری کنند.

سواد علمی

علم چهارچوبی است که از همه حقایقی که بر بشر آشکار شده تشکیل شده است. علم خود تصحیح است و منتهی درجه دانش در هر نقطه ای از زمان را منعکس می کند. متأسفانه ۷۵ درصد از بزرگسالان از لحاظ علمی بیسوادند. این افراد جملاتی اینچنین می گویند "افرادی که اتومبیل های گران می رانند بیشتر عمر می کنند، پس اگر اتومبیل خوبی بخرم بیشتر عمر می کنم."

سواد آماری

افرادی که از لحاظ آماری بیسوادند حس می کنند اگر اعداد یا داده ها از ایده خاصی حمایت کنند، آنگاه آن ایده ارزش دارد. این نوع بیسوادی بسیار به بیسوادی عددی و تحلیلی نزدیک است و بیسوادهای آماری برای مثال معنای جمله "۱۰ درصد از مردم به بادام زمینی حساسیت دارند" و "۹۰ درصد از مردم به بادام زمینی حساسیت ندارند" را بطور متفاوتی تعبیر می کنند، در حالیکه هر دوی اینها یک چیز را بیان می کنند. باور اینکه قماربازی در بلندمدت از لحاظ مالی سودبخش است، متأسفانه برای بیسوادهای آماری رایج است.

سواد فناوری

فردی که از لحاظ فناوری بیسواد است نمی تواند استفاده از فناوری های جدید را یاد بگیرد. یادگیری چیزهای جدید به خصوص به عنوان یک بزرگسال شاید آهسته صورت پذیرد، ولی این افراد در مواجهه با اشیای نسبتاً ساده ای همچون دوربین دوچشمی احساس گیجی می کنند، حتی در صورتی که با صبر فراوان صدفبار نحوه استفاده از آن برایشان توضیح داده شود. عدم درک یک فناوری به علت کمبود تماس با آن، نرمال است، ولی وقتی با آن در تماس هستید و چند بار استفاده از آن برایتان توضیح داده می شود، اگر آن را درک نکنید بیسواد هستید. این افراد در جوامع مدرن دچار دردهای زیادی می شوند.

سواد ترانس

یک فرد بیسواد ترانس نمی تواند اطلاعات را از یک نوع رسانه به نوع دیگری منتقل کند. برای مثال، شاید بتواند تصویری را درک کند، ولی در توصیف آن به صورت کتبی دچار مشکل می شود. بیسوادان ترانس نمی توانند از اطلاعاتی که از منابع مختلف در زندگی روزمره بدست می آورند استفاده کنند. در جامعه ای که دائماً در حال تغذیه شدن از سوی انواع و اقسام منابع هستیم، توانایی بکار بردن آنچه می دانیم، مفیدتر و مفیدتر می شود.

سواد دیداری

سواد دیداری عبارتست از توانایی درک یا پردازش اطلاعات به صورت دیداری. افرادی که سواد دیداری ندارند در خواندن نمودارها و داده های گرافیکی مشکل دارند. نوع خاصی از صدمه مغزی منجر به ناتوانی مادرزادی در درک و شناسایی چهره ها یا بینی می شود. نوعی از بیسوادی دیداری که همه گاهی تجربه می کنند در کودکان دیده می شود. آنها فکر می کنند وقتی بیسکویت را به دو نیم می کنند بیسکویت بیشتری دارند. یا مثلاً چهار حبه انگور در کنار هم، نشان دهند انگور بیشتری است تا وقتی که این چهار دانه جدا جدا باشند.

خاصی از سواد تحلیلی است باعث می شود که مردم همه آنچه در رسانه ها می شوند را واقعیت تعبیر کنند. جملاتی همچون "تو تلویزیون دیدم، حتما درسته!" یا "اخبار هیچ وقت دروغ نمیگه!" نشانه هایی از بیسوادی رسانه ای هستند.

سواد سلامتی روانی

بیسوادی سلامتی روانی نوعی از بیسوادی سلامتی است. این نوع بیسوادی یک ناآگاهی یا سوءتفاهم درباره اختلال های روانی است و باعث می شود که شناسایی یا درمان مشکلات دشوار شود. برای مثال شوهری که صحبت از خودکشی همسرش را بی معنا تعبیر می کند یا مادری که فکر می کند اختلال خوراکی پسرش صرفاً فازی گذراست. تصویرسازی غلط و منفی رسانه ها از اختلال های روانی و مراقب روانپزشکی باعث شیوع این بیسوادی شده است.

سواد عددی

بگذارید بیسوادی عددی را شرح دهیم. بیسوادی عددی یا بیسوادی در حساب ابتدائی، نداشتن مهارت های ابتدائی در حساب برای زندگی روزمره است. عملیات های ساده ای همچون محاسبه ۵۰ درصد تخفیف قیمت، برای افراد بیسواد عددی بسیار دشوار است. با آنکه این بیسوادی خیلی نادر است، ولی بیش از نیمی از بزرگسالان از انواع ملایمی از بیسوادی عددی رنج می برند.

سواد نژادی

سواد نژادی به توانایی درک مسائل مربوط به نژاد و نژادپرستی گفته می شود. دانشجویی که ادعا می کند استادش عمداً او را به خاطر سیاه بودن مردود کرده است از بیسوادی نژادی رنج می برد. افرادی که باورهای غلطی درباره نژادها دارند هم از بیسوادی نژادی رنج می برند. دیدگاه های کلیشه ای آسیب رسان همچون "همه آسیایی ها باهوشند" یا "همه سفیدپوستان ثروتمندند" نمونه هایی از پیش داوری و جهل و بیش از همه بیسوادی نژادی هستند.

سواد خواندن و نوشتن

این همان چیزی است که وقتی مردم کلمه "سواد" را می شنوند به آن فکر می کنند. این نوع سواد توانایی درک یا تولید اطلاعات کتبی است. درجات



افزایش ثروت میلیونرهای اروپای غربی

بررسی سالانه نهاد مشاوره‌های «بوستون» در نیویورک نشان می‌دهد که ثروت شخصی در کشورهای غربی در اروپا، رشدی برابر با ۵/۲ درصد داشته و به ۲۵/۸ میلیارد دلار (حدود ۲۷/۷ میلیارد یورو) رسیده است. «دانیل کسلر»، مدیر این پژوهش که با عنوان «ثروت جهان» منتشر شده، در این رابطه می‌گوید: «در این بررسی، تنها میزان پول نقد در نظر گرفته شده است.» به گفته کارشناسان، دارایی‌های غیرمنقول در بررسی مستقلی

مورد محاسبه قرار خواهند گرفت. در این گزارش بریتانیا و سوئیس، در ردیف‌های نخست و دوم قرار دارند. نتایج این بررسی نشان می‌دهد که قشر متمول اروپای غربی، بیشترین سود را از خرید و فروش سهام به دست آورده است. میزان دارایی (پول نقد) ثروتمندان در سطح جهانی در سال گذشته با رشدی بیش از ۷/۸ درصد، بالغ بر ۱۳۵/۵ میلیارد دلار بوده است. این رقم نسبت به سال ۲۰۱۱ افزایش چشمگیری نشان می‌دهد. در گستره جهانی، آمریکا با ۹/۵ میلیارد در مقام نخست، پس از آن ژاپن با ۱/۵ میلیارد و چین با ۱/۳ میلیارد قرار دارد. با این حال به گفته «فردریکو بورگونی»، کارشناس امور اقتصادی منطقه آسیا - پاسیفیک، رشد اقتصادی این منطقه، «موتور افزایش ثروت جهانی» بوده است. او پیش‌بینی می‌کند که این رشد در سال‌های آینده همچنان ادامه خواهد

داشت. به باور کارشناسان، میزان دارایی ثروتمندان در کشورهای منطقه آسیا - پاسیفیک، تا سال ۲۰۱۷، حتی بیش از آمریکای شمالی خواهد بود. چین، در این میان بیشترین سهم را داراست. بر اساس آمار سال ۲۰۱۱، رشد دارایی ثروتمندان در همه کشورها یکسان نبوده است. این رشد در کشورهای آسیایی (به جز ژاپن) حدود ۱۳/۸ درصد و بالغ بر ۲۸ میلیارد دلار بوده است. در حالی که کشورهای آمریکای شمالی، تنها حدود ۷/۸ درصد، یعنی ۴۳/۳ میلیارد دلار افزایش رشد داشته‌اند. «فردریکو بورگونی» در این رابطه کشورهای جهان را از نظر رشد ثروت قشر متمول به دو گروه جدید (چین و هند) و قدیم (کشورهای غربی و آمریکا) تقسیم می‌کند و می‌گوید: «در حال حاضر شتاب رشد اقتصادی در کشورهای جدید، بیش از کشورهای قدیمی است.»

«الکساندر فون هومبلد» عظیم‌ترین کشتی باری جهان

پهلوی گرفتن این کشتی در بندر هامبورگ اعتراضاتی به همراه داشته است. عظیم‌ترین کشتی باری جهان در بندر «هامبورگ» پهلوی گرفت. این کشتی باری که ساخت یک شرکت کشتیرانی فرانسوی است، ۳۹۶ متر طول و ۵۴ متر عرض دارد و می‌تواند بیش از ۱۶ هزار کانتینر بار را در خود جای دهد. شهرداری شهر هامبورگ در مراسمی ویژه بزرگ‌ترین کشتی باری جهان را «الکساندر فون هومبلد» نام‌گذاری کرد. «الکساندر فون هومبلد» یکی از برجسته‌ترین دانشمندان علوم طبیعی در آلمان به شمار می‌آید. قرار است از کشتی باری «الکساندر فون هومبلد» در مسیر اروپا و آسیای شرقی برای جابه‌جایی کانتینرها استفاده شود. از جمله بنادر ثابت محل توقف بزرگ‌ترین کشتی باری جهان بندر «هامبورگ» و بندر «برمن» عنوان شده‌اند. از این کشتی در کنار کشتی باری دیگری با نام «مارکوپولو» که آن هم ساخت همین شرکت کشتیرانی فرانسوی است، به عنوان عظیم‌ترین کشتی باری جهان یاد می‌شود. با این حال کشتی «الکساندر فون هومبلد» مدت زمان زیادی نمی‌تواند عنوان بزرگ‌ترین کشتی باری جهان را برای خود حفظ کند چرا که یک شرکت کشتیرانی دانمارکی در مراحل پایانی ساخت یک کشتی باری است که گنجایش ۱۸ هزار کانتینر بار را خواهد داشت. این کشتی باری غول‌پیکر که به زودی رکورد بزرگ‌ترین کشتی باری جهان را از آن خود خواهد کرد، ۴۰۰ متر طول دارد و به گفته کارشناسان از استانداردهای مناسبی در ارتباط با جلوگیری از آلودگی محیط‌زیست برخوردار است. هنوز برای این کشتی دانمارکی نامی انتخاب نشده و قرار است مراسم نام‌گذاری این کشتی ۲۸ ژوئن برگزار شود. اما پهلوی گرفتن کشتی باری «الکساندر فون هومبلد» در بندر هامبورگ با حاشیه‌هایی نیز همراه بوده است. این کشتی به دلیل ارتفاع و وزن استثنایی که دارد، مسئولان کشتیرانی را بر آن داشته است تا تغییراتی را در بندر هامبورگ ایجاد کنند. بارانداز هامبورگ برای کشتی غول‌پیکر همچون «الکساندر فون هومبلد» نیاز به تغییرات دارد. از جمله این تغییرات افزایش عمق آب در اطراف سکوی بارگیری است. این اقدام بدین‌خاطر ضرورت دارد که کشتی باربری بتواند از تمام ظرفیت باری خود استفاده کرده و با گنجایش کامل بارگیری حرکت کند. اما گنجایش کامل بزرگ‌ترین کشتی باری جهان به معنای وزن غیرطبیعی آن پس از بارگیری خواهد بود. پس باید عمق دریا در امتداد سکوی بارگیری افزایش یابد تا کشتی بتواند پس از بارزدن حرکت کند. و این درست همان نکته‌ای است که فعالان محیط‌زیستی آلمان به آن اعتراض دارند و خواهان توقف این برنامه شده‌اند.

۳۱ می، روز جهانی بدون دخانیات

در سال ۱۹۸۷ «سازمان بهداشت جهانی» روز ۳۱ ماه می را به عنوان روز جهانی بدون دخانیات اعلام کرد. در این روز سازمان‌های مختلفی مردم را به مبارزه با دخانیات فرا می‌خوانند. شعار امسال روز جهانی بدون دخانیات، «منع تبلیغ، ترویج و حمایت از دخانیات» اعلام شده است. دود تنباکو نه تنها حاوی نیکوتین است، بلکه دارای ۲۰۰ مواد سمی دیگر نیز هست که نیمی از آنها سرطان‌زا هستند. در آلمان سیگار کشیدن هنوز یکی از بزرگ‌ترین عوامل حتمی خطر مرگ محسوب می‌شود. در این کشور سالانه حدود ۱۰۰ هزار نفر به علت مصرف بیش از حد توتون و تنباکو بر اثر مرگ زودرس جان خود را از دست می‌دهند.

در سراسر دنیا سالانه بیش از ۵ میلیون نفر بر اثر عواقب سیگار می‌میرند. به گفته مسئولان این سازمان‌ها، تنها یک ممنوعیت کامل تبلیغ و ترویج دخانیات می‌تواند به کاهش مصرف دخانیات در سرتاسر جهان منجر شود. کنسرن‌های دخانیات سعی دارند که با بازاریابی مناسب، سیگار کشیدن را به عنوان سمبل شادی و لذت، آزادی و ماجراجویی رواج دهند. افزون بر این، آنها قصد دارند از طریق تبلیغات، جوانان را مخاطب قرار دهند و بدین وسیله مصرف‌کنندگان جدیدی به دست آورند. سازمان بهداشت جهانی در چارچوب یکی از قوانین خود، خواستار محدودیت تبلیغ دخانیات شده است. برخی از خواست‌های انجمن مخالفان دخانیات عبارتند از: ممنوعیت تبلیغ دخانیات در سینماها، ممنوعیت تبلیغ دخانیات در دستگاه‌های سیگارفروشی، ممنوعیت تبلیغ از طریق اعمال نفوذ شرکت‌های تولید سیگار.

مدرسه اندیشه



کلاس های ریاضی
A level , GCSE

و سال های 7, 8, 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

کلاس های دف، تنبک
موسیقی کودک، رقص و
خطاطی

جهت بزرگسالان و
نوجوانان
توسط استادان مجرب

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

تلفن تماس: 07846 508 534

Web: www.andishehschool.org.uk

Email: info@andishehschool.org.uk

زیر نظر بانک مرکزی

صرافی 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



از دندان مصنوعی تا بمب خنثی نشده

گاهی به رخدادهای عجیب و غریب جهان فوتبال زیادی را به خود دیده است که مرور بعضی از آنها خالی از لطف نیست. ایون رادو، مدافع رومانیایی پتروسانی در سال ۱۹۹۸ در قبال ۵۰۰ کیلوگرم گوشت به ارزش ۱۷۵۰ پوند به تیم والنسیا پیوست! در سال ۱۹۸۴ بازی شفیلدیونایتد و اولدهام به دلیل پیدا شدن یک بمب خنثی نشده از جنگ

پای داور مسابقه را لگد کرد و با محرومیت شش ماهه مواجه شد!

در سال ۱۹۷۸ یک بازی فوتبال در تانزانیا به دلیل مصرف مواد مخدر از سوی داور مسابقه قبل از بازی لغو شد.

اشلی وارد، مهاجم بارنزلی در نوامبر ۱۹۹۸ در عرض پنج دقیقه برابر ساندرلند هم گلزنی کرد، هم پنالتی از دست داد و هم اخراج شد!

لسترستی در سال ۱۹۹۷ در بازی برابر نورثامپتون در جام حذفی انگلیس بدون مرتکب شدن حتی یک خطا به مرحله بعد صعود کرد. لستر آن بازی را با نتیجه چهار بر صفر برد.



جهانی دوم در کنار ورزشگاه برامالین لغو شد!

جوزپه لورنزو، بازیکن بولونیا پس از گذشت ۱۰ ثانیه از بازی برابر پارما در لیگ ایتالیا به دلیل انجام تکل خطرناک از زمین بازی اخراج شد!

یک داور در یک بازی از لیگ آماتور برزیل پس از جر و بحث با یک بازیکن در اعلام ضربه پنالتی با هفت تیر بازیکن معترض را کشت و فرار کرد!

هریستو استویچکف، مهاجم بلغاری بارسلونا در سال ۱۹۹۰ پس از اخراج برابر رئال مادرید

در سال ۱۹۹۰ اتحادیه فوتبال انگلیس باشگاه اسکار بورو را از تبلیغ یک نوشیدنی خاص به دلیل بدمزه بودن منع کرد!

در سال ۱۹۷۹ بازی فالکرک و اینورنس در جام حذفی اسکاتلند به دلیل شرایط نامساعد جوی ۲۹ بار لغو شد!

در سال ۱۹۷۹ بازی فالکرک و اینورنس در جام حذفی اسکاتلند به دلیل شرایط نامساعد جوی ۲۹ بار لغو شد!

در سال ۱۹۸۰ رییس‌جمهور لیبریا بازیکنان تیم ملی کشورش را تهدید کرد در صورتی که به گامبیا بیازند، همگی زندانی می‌شوند. این بازی با تساوی بدون گل به پایان رسید.

مارچلو دونادینی، داور ایتالیایی در سال ۱۹۷۳ به دلیل ضربه یک بازیکن به پشت سرش در بیمارستان بستری شد.

در بازی وستهام و نیوکاسل در سال ۱۹۸۶ که وستهام به پیروزی هشت بر یک رسید، آلون مارتین به هر سه دروازه‌بان نیوکاسل گل زد. ابتدا مارتین توماس مصدوم شد و جای خود را به هدورث داد و سپس پیتر بردسلی جای او را گرفت اما همگی از مدافع وستهام گل خوردند!

بازی دندی‌یونایتد و دانفرملاین در سال ۱۹۹۸ پس از ۹۰ ثانیه به دلیل ورزش توفان شدید لغو شد.

در سال ۱۹۹۹ یکی از هواداران منچسترستی پس از بازی ضعیف تیمش یک اسپری اکسیژن به داخل زمین پرتاب کرد.

در سال ۱۹۷۳ تمام اعضای تیم گالیله برای ضربه زدن به حریف خود در لیگ اسرائیل یک شب در بازداشتگاه بودند.

در سال ۱۹۹۹ باشگاه پورتموث که وضعیت مالی خوبی نداشت، سفارش هفتگی خرید لباس ورزشی را کنسل کرد و اعلام کرد، بازیکنان به جای خرید لباس‌های ورزشی بهتر است، آنها را بشویند.

در لیگ فوتبال جزایر سیلی (Isles of saily) تنها دو تیم فوتبال حضور دارند که هر هفته با هم بازی می‌کنند. جالب آنکه این دو تیم در جام حذفی هم با هم بازی می‌کنند. این مجمع الجزایر دو هزار و ۹۰۰ نفر جمعیت دارد!

یکی از هواداران منچسترستی در سال ۱۹۹۵ از آوردن مرغ مرده به ورزشگاه «مین‌رود» منع شد. این هوادار عادت داشت در مواقع گل زدن منچسترستی پره‌های مرغ مرده را روی سرش تکان دهد!

الیشا باندا، مهاجم یکی از تیم‌های فوتبال زیمبابوه

از سوی هم تیمی‌اش ربوده شد و مورد اذیت و آزار قرار گرفت. پس از هشت روز جسد باندا در خارج از شهر یافت شد.

در سال ۲۰۰۰ اعضای تیم سامپدوریا به دلیل نجات از سقوط به دسته پایین‌تر ۲۲ کیلومتر پیاده‌روی کردند تا به معبد «مادونا» در جنوا برسند و سپاسگزاری کنند.

در سال ۱۹۴۵ در بازی کیلمارنوک و پاتریکس در لیگ اسکاتلند یکی از بازیکنان کیلمارنوک هفت بار یک ضربه پنالتی را تکرار کرد که در نهایت ضربه آخر را دروازه‌بان حریف گرفت تا تیمش سه بر پنج شکست بخورد!

در سال ۱۹۹۳ اعضای تیم کانگلتون تصمیم گرفتند قبل از بازی تیم‌شان به دلیل درگذشت پیرترین هوادارشان یک دقیقه سکوت کنند. در میان یک دقیقه سکوت این هوادار مسن از بین هواداران وارد چمن شد!

پدرو گاتیکیای ۵۲ ساله قبل از جام جهانی ۱۹۸۶ مکزیک از آرژانتین به مکزیک با دوچرخه سفر کرد زیرا توانایی خرید بلیت سفر را نداشت. البته در زمان خرید بلیت ورزشگاه، دوچرخه او به سرقت رفت!

در سال ۱۹۵۸ در یکی از لیگ‌های محلی نیجریه این اجازه داده شد تا تیم‌ها با پرداخت ۱۰ پوند یک جادوگر استخدام کنند.

بازیکنان باشگاه «بری» در سال ۱۹۸۷ تصمیم گرفتند تا غیر از بازی هیچ‌گونه فعالیت دیگری برای باشگاه انجام ندهند زیرا باشگاه هیچ امکاناتی برای زندگی آنها فراهم نکرده بود.

هنینگ اریکستراپ، داور مسابقه در یک بازی در لیگ دانمارک قصد داشت سوت پایان بازی را بزند که دندان مصنوعی او روی زمین افتاد تا وقتی که او به دنبال دندانش می‌گشت، تیم «ابل‌تافت» به گل تساوی رسید. با وجود اعتراض زیاد داور مسابقه در نهایت دندان مصنوعی خود را پیدا کرد و گل را مردود اعلام کرد و سوت پایان بازی را به صدا درآورد!

در بازی انگلیس و مالت در سال ۱۹۷۱ بازی به حدی یک طرفه بود که توپ در طول ۹۰ دقیقه حتی به دروازه انگلیس هم نرسید!

۴/۲ میلیارد نفر؛ جمعیت اینترنت دنیا

جمعیت کاربران اینترنت دنیا به شکل فزاینده‌ای در حال رشد است و به نظر می‌رسد این رشد روز به روز به سمت ابزارهای موبایل گرایش بیشتری نشان می‌دهد. «ماری میکر» از سخنرانان کنفرانس D۱۱ و شرکای یکی از شرکت‌های سرمایه‌گذاری ریسک‌پذیر دره سیلیکون، طی برنامه خود آمار جالبی از جمعیت وب جهان شمول ارائه کرده است. به گفته وی اکنون جمعیت اینترنت دنیا بالغ بر ۲.۴ میلیارد نفر است که نسبت به سال گذشته هشت درصد رشد داشته است. با این حساب، تنها ۳۴ درصد از ساکنان این کره خاکی آنلاین هستند. طبق آمار خانم «میکر» ضریب نفوذ اینترنت در آمریکا هم ۷۸ درصد است. شاید بخش مهم‌تر سخنان «ماری میکر» درخصوص اینترنت موبایل و رشد آن باشد. ابزارهای موبایل در سال ۲۰۰۹ تنها صاحب ۰.۹ درصد از ترافیک اینترنت دنیا بوده‌اند. یک سال بعد سهم آنها به ۲.۴ درصد رسید و در سال ۲۰۱۱ این میزان به ۱۵ درصد افزایش یافت. سهم ابزارهای موبایل از ترافیک اینترنت سال ۲۰۱۲ بیش از ۳۰ درصد گزارش شده است.

جالب اینجاست که خانم «میکر» می‌گوید سفارش‌دهندگان تبلیغات هنوز برای تبلیغ در موبایل و تبلت‌ها چندان ارزشی همپای سهم آنها از ترافیک اینترنت دنیا قائل نیستند. به‌طور میانگین هر فرد ۱۲ درصد وقت خود را با ابزار موبایلش می‌گذراند. این در حالی است که تنها سه درصد تبلیغات در آمریکا به صورت اختصاصی ابزارهای موبایل را هدف قرار می‌دهند.



سازمان گردهمایی شاهین

برای بزرگسالان و بازنستگان

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 ورزیده و گردهم‌آیی برنامه ریزی شده را برگزار می‌کند.

پنجشنبه‌ها از ساعت: ۱۲:۰۰-۱۶:۰۰

تلفن: ۰۲۹۶۱۴۴۷۱۱۶-۰۲۰۲۲۲۱۵۷۶۳

(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 آندر گراوند: لتیمر رود

Nearest Underground Station is Latimer Road (Hammersmith & City Line and Circle Line)

اتوبوس: ۲۹۵ و ۳۱۶
ایستگاه اتوبوس: نوبل سیم استریت
Bus Stop: Willsham Street

از ساعت ۱۱:۰۰ تا ۱۲:۳۰ روزهای پنجشنبه کلاسهای آموزشی مهارت‌های زندگی، اعتماد به نفس، رفع افسردگی و برخورد با مشکلات برای عموم برگزار می‌گردد.



موسسه حسابداری

فاطمی

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

تلفن: 020 8962 3400

فکس: 020 89623 440

موبایل: 079 5622 3876

7 Westmoreland House, Scrubs Lane

London, NW10 6RE

web: www.capitalaccountants.co.uk

e-mail: info@capitalaccountants.co.uk

سیاه چاله های زندگی

فخرالدین دوست محمد

در علم نجوم و ستاره شناسی با پدیده شگفت انگیزی بنام حفره های سیاه یا سیاه چاله روبه رو هستیم. سیاه چاله در واقع یک جسم متناقض کیهانی؛ یک ستاره تاریک و کاملاً نامرئی می باشد که در اثر جاذبه بینهایت هر چیزی در آن وارد

و چاله های سیاه فکری و ذهنی موجود در زندگی افراد تا حدی است که بدون آن تمامی زحمات و تلاشهای طاقت فرسا؛ برای رسیدن به اهداف و خواسته های فردی؛ هدر رفته و در صورت گسترش و افزایش این منابع هدر دهنده؛ زمینه شکست افراد و به تبع آن از هم گسیختگی؛ بی ثباتی و تزلزل در روابط خانواده و در سطح کلان تر جامعه را فراهم نموده ایم. بنابراین بایستی برای افزایش بهره وری و راندمان کار و در نتیجه افزایش و تسریع بخشیدن به فرایند موفقیت؛ حفره های سیاهی که موجب خروج انرژی های مثبت در زندگی میشود را شناسایی و آنها را تبدیل به موقعیت ها و فرصت مثبت و سازنده کرد. متأسفانه در جامعه ما بسیاری از افراد که

بسیاری از خانواده ها و ساختارهای تعلیم و تربیت از ابتدایی ترین تا سطوح بالای دانشگاهی؛ ضمن از بین بردن و سرکوب کردن استعدادها و خلاقیت های افراد که همانا ستاره های روشن و درخشان آنها در رسیدن به موفقیت ها میباشند؛ این عوامل آرام آرام نه تنها زمینه ساز و بستر ساز مرگ بسیاری از این ستاره های درخشان و با استعداد خواهد گردید بلکه باعث متولد شدن و به وجود آمدن سیاه چاله های زیادی در زندگی افراد یک جامعه خواهند گردید.

خوشبختانه و برخلاف اجرام آسمانی؛ سیاه چاله ها و حفره های زمینی؛ بعنوان منابع هدر دهنده زمان؛ استعدادها و خلاقیت های فردی؛ با اصلاح سازوکارها و ساختارهای آموزشی ایستا و کهنه به خلاق و پویا؛ ارتقاء سطح مهارت ها؛ تجربیات مفید و سازنده در کنار رشد و تعالی خرد و فرهنگی عمومی و افزایش اهرمهای تایید کننده و تشویق کننده افراد خلاق و توانمند و افزایش حس اعتماد به نفس و خود باوری افراد؛ قابل ترمیم و پر کردن می باشند.

بطور کلی میتوان حفره های سیاه و هدر دهنده انرژی های مثبت فکری؛ ذهنی و جسمی را به دودسته ذیل تقسیم کرد:

۱ منابع خارجی یا بیرونی:

این دسته به منابع و نیروهای اطلاق می گردد که در فضای خارج و بیرون واقع در روابط بین افراد یک گروه؛ خانواده و جامعه دیده میشود تا شخصیت درونی و فضای فکری؛ ذهنی و رفتاری افراد. از جمله این منابع میتوان به وجود افراد منفی نگر و محدود نگر اشاره کرد که به تعداد زیاد در نقاط و مکانهای مختلف از خانواده و در بین والدین؛ دوستان؛ فک و فامیل های دور و نزدیک گرفته تا مسئولین؛ مدیران و همکاران در فضای اداری و سازمانی که با محدودنگری و منفی بافی؛ شایعه پراکنی و اغراق در بیان مشکلات و زشتیها و ناهنجاریهای موجود؛ آگاهانه یا ناآگاهانه ضمن ترویج و انتشار امواج انرژی های منفی؛ یاس و ناامیدی در فضای جامعه؛ و ناامن جلوه دادن فضای کسب و کار؛ زمینه را برای سرکوب کردن استعدادها؛ قابلیتها و خلاقیت های فردی و جمعی افراد فراهم میسازند. این افراد که ممکن است در بین خانواده و دوستان و همکاران نزدیک نیز باشند همچنین باعث هدر دادن وقت و زمان؛ سرمایه و انرژی های جسمی و روحی روانی؛ انحراف در مسیر و تغییر در اولویت های زندگی افراد شوند. می توان به زندگی صدها مورد از افرادی که با وجود تواناییها و استعدادهای بالقوه و شایسته؛ صرفاً به خاطر توجه به صحبت ها و نگرش های محدود؛ ناقص و منفی افراد ظاهرین و ضعیف؛ ساعتها و روزها؛ هفته ها و ماهها و بلکه حتی سالیان سال از زندگی را بیراهه رفتند و در سرراشویی سقوط قرار گرفتند و مفت و مسلم زندگی را باخته اند. این افراد که هويت؛ شخصیت و زندگی خود را به خاطر راضی نگه داشتن و قانع نمودن مردم تباه کردند در تمامی این سالها هیچ وقت از خود نپرسیدند که: ((این مردمی که



دارای دانش؛ تجربه؛ هوش و درایت لازم برای حل مسائل و مشکلات پیش رو میباشند؛ به جای تجهیز کردن و تمرکز نیروهای روحی؛ روانی و جسمی خود بر این قابلیت ها و توانایی ها؛ زمانهای مفید و سازنده خود را صرف حاشیه ها؛ جزئیات و مسائل فرعی و بی اهمیت زندگی و حداقل های رفتاری و اخلاقی میکنند که کمترین تاثیر و سازندگی را در تحول خلاقانه آنها دارند. چه بسا افراد زیادی اعتراف و اذعان کرده اند که با وجود داشتن فن و مهارت های لازم؛ تلاش و پیگیری های فراوان و صرف زمان های بسیار هنوز هم در حال در جا زدن بدون زره پیشرفت و ترقی می باشند.

جالب اینکه سیاه چاله های آسمانی با مرگ ستاره های غول پیکر به وجود می آیند و جالب تر اینکه بدانید در فضای زندگی نیز مجموعه عوامل مختلفی از جمله نبود سیستم آموزشی خلاق و کارآمد؛ بی سوادی؛ عادات و سنت های غلط؛ ایستا؛ کهنه و قالبی و نبود اهرم های تایید کننده و تشویق کننده حاکم بر فضای ذهنی و فکری

شود دیگر خارج نخواهد شد حتی نور! سیاه چاله یک زندان برای نور است و مکانی است که دیگر امکان فرار از آن وجود ندارد و یک میدان گرانشی ژرف؛ هولناک و بیرحم که همه چیز حتی نور را هم می مکد.

هدف از آوردن این مقدمه و معرفی این جرم آسمانی و فضائی؛ نوعی معادل سازی و تعمیم دادن آن به فضای زندگی روزمره افرادی است که در تلاشی بی فرجام و شبانه روزی برای رسیدن به خواسته ها و موفقیت ها می باشند غافل از اینکه در مسیر و فضای زندگی آنها حفره های سیاه و در واقع همان سیاه چاله های مکنده و هولناکی وجود دارند که به شکل نامرئی و بدون اینکه تشخیص داده شوند و یا دیده شوند در هر لحظه و بلکه حتی ماهها و سالهای طولانی تمامی نیروها؛ پتانسیلها؛ قابلیت ها؛ استعدادها و نیروهای پویای موجود در فضای زندگی افراد یک اجتماع را به ورطه نابودی کشانده است.

اهمیت و ضرورت شناسایی و کشف این حفره ها

شخصیت؛ هويت و زندگی من و تغییر دادن و تباه و نابود کردن؛ بیشتر آنها از لحاظ مرتبت و جایگاه اخلاقی؛ فکری و علمی در سطح پایین تری قرار دارند پس چرا در تمام این سالها فقط و فقط به خاطر آنها و برای راضی نگاه داشتن آنها این گونه رفتار کردیم؛ لباس پوشیدیم؛ غذا خوردیم و رفتار کردیم و این گونه زندگی کردیم!!

متأسفانه بیشتر افراد به جای اتکاء و تمرکز بر نیروهای شخصی و استعداد های ناب فردی؛ ساخته و پرداخته و محصول مشترک نیروهای خارجی؛ هويت های کاذب و شخصیت های خیالی خلق شده توسط رسانه های تبلیغاتی میباشند.

بنابراین لازم و ضروری است که افراد منفی باف و محدودنگر را بعنوان یکی از سیاه چاله های جامعه خلاق؛ شناسایی و آنها را از دایره روابط بین فردی دوستان و همکاران حذف و یا کم رنگ نمود.

۲ منابع داخلی و درونی:

این منابع نیز بیشتر به ویژگیها و خصلت های رفتاری؛ فکری و شخصیتی؛ دیدگاه و بینش افراد مربوط میشود اطلاق میشود که از جمله میتوان به ویژگیها و خصوصیات منفی و ناپسند بسیاری مثل: عقده ها و خلاء های عاطفی؛ محدود نگری؛ جهل و نادانی؛ ترس؛ بی ارادگی و نداشتن اعتماد به نفس؛ حقارت و خود کم بینی؛ غرور و تکبر؛ بخل و کینه توزی؛ نفرت و حسادت و ورزیدن؛ دروغ و غیبت کردن؛ تملق و چاپلوسی؛ توهین و تمسخر کردن و..... اشاره کرد که اگر بعنوان سیاه چاله های مهلک و خطرناک مورد شناسایی قرار نگیرند و در صدد ترمیم و جایگزین کردن آنها با صفات نیکو و پسندیده مثل: دانش و اراده؛ شجاعت و شهامت؛ نیکی کردن و خیر خواهی؛ ایثار و فداکاری؛ صداقت و راستگویی؛ قناعت و... نباشیم ضمن هدر دادن و تباه نمودن منابع؛ انرژی ها و خلاقیت ها؛ استعدادها و تواناییها؛ و از دست دادن زمان و فرصت های سازنده؛ زمینه بروز ناهنجاری ها؛ شکست و آسیبهای جدی در ابعاد مختلف فرهنگی؛ اجتماعی و اخلاقی در جامعه را فراهم نموده ایم.. افرادی را می شناسیم که به خاطر طمع به مال؛ زندگی و ناموس دیگران و یا کینه توزی و حسادت به وضعیت و پیشرفت دیگران با دزدی و قتل و غارت و تجاوز به حریم شخصی و خصوصی دیگران هم خود و هم خانواده خود را تباه و نابود و هم ضربات جبران ناپذیری را بر پیکر جامعه وارد نموده اند.

پس برای نیل به موفقیت و رسیدن به خواسته های فردی و جمعی و ساختن جامعه پویا و خلاق با افرادی متکی بر استعدادها و قابلیت های فردی؛ بایستی ضمن شناسایی حفره ها و سیاه چاله های هدر دهنده و نابود کننده نیروی نشاط و بالندگی؛ در صدد ترمیم کردن و پرکردن آنها با تعلیم و تربیت صحیح؛ آموزش درست و خلاقانه و ارتقاء سطح شعور فردی و فرهنگی جامعه در سطوح مختلف نیز باشیم.

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 ناهنجار، 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



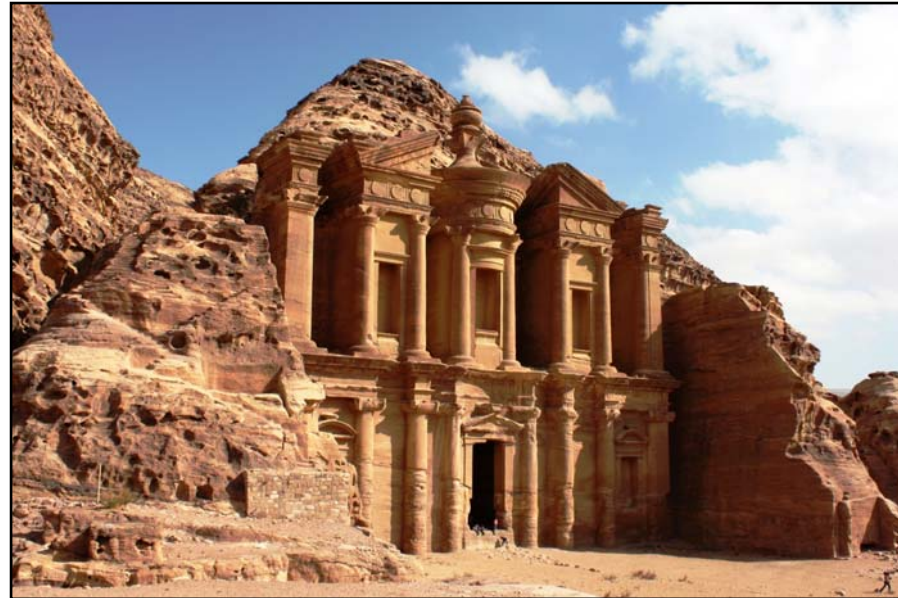
برخی قسمت های آن از پله های چوبی استفاده شده است تا بافت اصلی ساختمان بیش از این آسیب نبیند.

هایی که توریست ها کرایه می کنند باعث از بین رفتن کنده کاری ها و طرح های زیبای ساختمان های قرمز رنگ می شوند.

Rio Platano Biosphere Reserve یکی از آخرین جنگل های گرمسیری در آمریکای مرکزی است که تاکنون باقی مانده است و پرتله ای از انبوهی و نعمت است. مناظر کوهستانی بسیار زیبا و حیات وحش این جنگل که شامل ۳۹ پستاندار و حدود ۴۰۰ گونه مختلف پرندگان است از جمله جاذبه های آن هستند. فرهنگ مردم از گذشته تا کنون یکی از مهم ترین نقش ها را در زیست موجودات کره زمین ایفا کرده است و این مساله را در جنگل های هندوراس هم می توان به خوبی حس کرد. این جنگل نه تنها محل زندگی مایاها و شامل Ciudad Blanca است، بلکه بیش از دو هزار نفر نیز که سنت و فرهنگ قدیمی خود را حفظ کرده اند همچنان در آنجا زندگی می کنند.

این جنگل بکر و دست نخورده با مساحت ۱۲۱۶۰۰۰ هکتار در معرض خطرات جدی قرار دارد. به طوری که در سال ۲۰۱۱ میلادی، دولت هندوراس از یونسکو درخواست کرد این سایت را در فهرست میراث های در معرض تهدادتی همچون چوب بری غیر قانونی، شکار غیر قانونی، شکار غیرقابل کنترل حیوانات وحشی، بریدن و سوزاندن گیاهان جنگلی و یافت گونه های عجیب قرار دارد.

پارک ملی اورگلید - ایالت متحده
Everglades National Park, United States



سد آبنسنگی کبیر - استرالیا
Great Barrier Reef, Australia

این بزرگ ترین اکوسیستم صخره های مرجانی در جهان است و بیش از ۴۰۰ نوع مرجان، ۱۵۰۰ گونه مختلف از ماهیان و ۴ هزار نوع نرم تن در این مکان زندگی می کنند. سد آبنسنگی کبیر سالانه گردشگرانی بسیاری را از سراسر جهان به سمت استرالیا می کشاند. اما تغییر شرایط آب و هوایی منطقه باعث تهدید این اکوسیستم زیبا شده است. هر چه دمای اقیانوس بیشتر و آب هر روز اسیدی تر می شود، سد آبنسنگی کبیر نیز مورد گزندایی های بیشتر قرار می گیرد و در نتیجه آن مرجان ها سفید می شوند و می میرند.

این شهر زیر انگشتان میلیون ها نفر در حال ناپدید شدن است و نسل های آینده احتمالاً نتواند زیبایی این منطقه را به خوبی درک کنند.

جزایر گالاپاگوس - اکوادور
Galapagos Islands, Ecuador

جزایر گالاپاگوس بیشتر برای زندگی حیوانات خود شهرت دارد. از جمله آنها باید به ایگوانا و لاک پشت های فوق العاده بزرگ اشاره کرد. این جزایر مقصد اصلی گردشگران دوستدار حیوانات است. اما حضور ما انسان ها این منظره زیبا را از بین برده است: در طول پیشینه کوتاه زندگی بشر در جزایر گالاپاگوس حدود ۵ درصد از انواع حیوانات این منطقه از بین رفته و منقرض شده اند.

آنگور - کامبوج
Angkor, Cambodia

پارک باستانی آنگور با مساحت ۹۶ هزار هکتار تنها بخشی از پایتخت بسیار بزرگ و باستانی کامبوج است. مشهورترین بخش این پارک، معبد آنگور است که بزرگ ترین بنای مذهبی و باستانی دنیا نیز به شمار می رود که از سالیان دور تاکنون باقی مانده است.

آنگور در سال ۲۰۰۴ میلادی پس از تاراج و کنده کاری چپاول گران از فهرست میراث جهانی



زیاد دور نیست. این سایت در معرض فرسایش زیاد قرار دارد. در سال گذشته میلادی، افزایش تعداد گردشگران زیاد شد و یونسکو اعلام کرد باید اطراف این سایت حایلی ساخته شود تا کمتر دچار آسیب های مدنی شود.

به لیست خطر وارد شد. در ضمن، افزایش تعداد بازدیدکننده ها از صفر بازدیدکننده در دهه های ۷۰ و ۸۰ میلادی تا ۶۴۰ هزار نفر در سه ماه نخست سال ۲۰۱۲ میلادی نیز باعث تخریب و از بین رفتن ساختمان معبد شد. ماسه سنگ های نرم و پله های این آثار باستانی زیر پای هزاران بازدیدکننده در حال فرسایش و از بین رفتن هستند. البته در

تا ساخته شود. یونسکو این اثر باستانی را «شاهکار مطلق» نامیده است زیرا ساختار عالی و شخصیت منحصر به فردی دارد. اما عالی بودن آن به این معنا نیست که پس از این همه سال بنای تخریب نگذارد و به تدریج به سوی نابودی پیش نرود. این دیوار عظیم نیز زیر فشار دنیای مدرن در شرف تخریب قرار دارد.

دیوار بزرگ چین در نتیجه فرسایش و عدم رسیدگی در حال خراب شدن است و قسمت هایی از آن که بیشتر در معرض دید بازدیدکننده ها قرار دارند، بیشتر دچار فرسودگی شده اند. دیوارهایی که دو هزار سال دوام داشته اند در ده سال گذشته دچار ریزش شده و از بین رفته اند.

ممفیس و گورستان آن - مصر
Memphis And Its Necropolis, Egypt

اگر عکس های هوایی ممفیس و گورستان آن را دیده باشید، شاید باور نکنید قاهره و سه هرم آن و مجسمه ابولهلول تا چه اندازه به یکدیگر نزدیک هستند. سایت های مشهور ممفیس جزو عجایب هفت گانه جهان هستند. اکنون هتل ها و فروشگاه های بسیاری اطراف این آثار باستانی را فراگرفته اند و همچون صد سال پیش نیست که در وسط بیابان بی آب و علف باشد.

در دهه ۱۹۹۰ میلادی، طرحی برای ساخت بزرگراه در مسیر این آثار ارائه شد که به دلیل آسیب رساندن به این سایت ها، اجرایی نشد. اما فوران چشمه های آب، جمعیت مردم و غارتگران همچنان ساختمان های باستانی این گورها و اهرام ممفیس را تهدید می کنند.

Rio Platano Biosphere Reserve - هندوراس



۱۰ نکته برای داشتن زندگی خانوادگی بهتر

زندگی زناشویی همیشه به سادگی بازی های کودکانه نیست اما همیشه یکسری نکات کلی و البته ساده برای مقابله با مشکلات زندگی وجود دارد، با رعایت این ۱۰ نکته با تنش های زندگی تان خداحافظی کنید. به نقل از سی آر آی، از همین حالا تمرین کنید تا

شروع به انتقاد می کنند. به یاد داشته باشید که هیچ کس نمی تواند ازدواجی را نجات بدهد اگر طرفین بیشتر از تحسین شدن مورد انتقاد قرار بگیرند. انتقادهای مدام و پی در پی به همسران این حس را می دهد که او به اندازه کافی برای شما خوب نیست. این حس (به خصوص برای مردها) سرد شدن رابطه را به دنبال دارد. قبل از هر چیز سعی کنید همسران را بشناسید و بعد از آن تفاوت های قابل قبول همدیگر را بپذیرید.

۲. متفاوت سپاسگزاری کنید. درباره تفاوت ها شفاف سازی کنید، اینکه تفاوت را چه معنی می کنید، مهم است. ما همیشه حقایق را از بین فیلترهای متفاوتی رد می کنیم که وجود آن فیلترها به فرهنگ، جنسیت و خانواده بستگی دارد. تنها شرط یک ازدواج خوب، حفظ کردن عشق در رابطه است. می توانید همسران را در نوع سپاسگزاری تان غافلگیر کنید. اگر او چیزهایی را همیشه دوست داشته که شما



بتوانید بدون قطع کردن صحبت طرف مقابلتان، خوب گوش کنید. بعد از صحبت همسران می توانید از او بپرسید که آیا نوبت من شده که حرف بزنم؟ می توانید در بین صحبت های همسران یکسری چیزها را یادداشت کنید تا یادتان نرود. تصور کنید که دو کودک در حال بازی هستند، یک دفعه صدای فریادشان بلند می شود که ازت بدم میاد ... ازت متنفرم ... اما چند دقیقه بعد باز هم می بینید که دارند با هم بازی می کنند و خوشحال هستند. گاهی دو آدم بزرگسال هم در روابط شان به همین شکل هستند، فقط کافی است در نیمکت کنارشان بنشینید و آنها را نگاه کنید تا به حال این تجربه را داشته اید؟

سؤال جالب اینجاست چه اتفاقی برای کودکان می افتد که آنها ۵ دقیقه پیش دشمن بودند و در حال حاضر باز هم با هم بازی می کنند؟ جواب این سؤال ساده است. آنها شادی را به جای برقراری عدالت انتخاب می کنند. آنها لحظه شان را می بینند و سعی می کنند از بازی شان لذت ببرند. بزرگترین مشکلات ما هم اگر فقط مانند کودکان رفتار کنیم، حل می شوند. البته زندگی زناشویی همیشه به سادگی بازی های کودکانه نیست اما همیشه یکسری نکات کلی و البته ساده برای مقابله با مشکلات زندگی وجود دارد. با رعایت این ۱۰ نکته با تنش های زندگی تان خداحافظی کنید.

۱. زبانتان را گاز بگیرید. انتقاد و قضاوت را بس کنید، بیشتر مردم از همان اول رابطه که مرحله عشق ورزیدن است

شریک زندگی تان بدهید. از همین حالا تمرین کنید تا بتوانید بدون قطع کردن صحبت طرف مقابلتان، خوب گوش کنید. بعد از صحبت همسران می توانید از او بپرسید که آیا نوبت من شده که حرف بزنم؟ می توانید در بین صحبت های همسران یکسری چیزها را یادداشت کنید تا یادتان نرود.

در نهایت بحث می توانید یک نتیجه گیری داشته باشید، اگر به دنبال نتیجه هستید باید صبور باشید. هنگامی که هر دوی شما کنترل اعصابتان را از دست بدهید نتیجه این می شود که همسران با عصبانیت به درون اتاق می رود و در را به هم می کوبد. نگذارید بحثتان به این شکل بی نتیجه بماند، اگر شما آرام باشید همسران هم آرام می شود و از حرف های شما به دل نمی گیرد.

۵. دلگرمی بدهید. همیشه در ابتدای هر رابطه همه چیز گل و بلبل است و عادت داریم فقط نکات مثبت را ببینیم. اگر بعد از مدتی دیدیم بعضی مسائل آن طور نیستند که ما فکر می کردیم باید سعی کنیم بقیه چیزها را خراب نکنیم. همسر ما حتماً نکات مثبتی هم دارد، معمولاً بازسازی روابط سخت است اما غیرممکن نیست. برای نگه داشتن ازدواجتان باید کاری کنید که همسران احساس ارزشمندی و برگزیدگی کنند. معمولاً افرادی که ازدواج های طولانی تری دارند، می فهمند چطور باید به همدیگر توجه کنند.

این درک باعث می شود که فضایی صمیمی در خانه به وجود بیاید و در مقابل هم شما می توانید انتقادهای سازنده تان را پیش ببرید. به عنوان مثال وقتی همسران دارد با برادرش شوخی می کند حتی اگر از نوع شوخی اش خوششان نیامده اما به او بگویید شیوه ای که او برای شوخی استفاده کرده را دوست دارید. همسر شما از انتقاد سازنده تان استفاده نمی کند مگر اینکه فضایی از عشق و احترام وجود داشته باشد.

۶. روی خودتان تمرکز کنید نه همسران. همیشه حق با شما نیست، همیشه این شما نیستید که درست می گوئید. سعی کنید کمی از اختلافات فاصله بگیرید و از دور نگاه کنید. حالا وقت آن است که درست ببینید، حتماً به همین شکل است که طرف مقابل هم مقصر است اما به خود یادآوری کنید که من هم بی تقصیر نبودم. اگر هر یک از ما آدم های منطقی تری باشیم روابط مان بی تنش تر خواهد بود. روی خودتان تمرکز کنید و سعی کنید برای اصلاح نقص هایتان تلاش کنید.

۷. تحت شرایط استرس زا، فشار نیاورید. همیشه شرایط سختی در ازدواج پیش می آید، این شرایط می تواند شامل شرایط بیکاری، فشار مالی یا حتی بیماری یکی از طرفین باشد. مثلاً کسی را تصور کنید که فردا صبح عمل جراحی مهمی دارد. همسر او می تواند شب قبل از عمل جراحی فضایی از غم و غصه را در خانه به وجود آورد یا اینکه یک مهمانی بگیرد و تمام

دوستان با روحیه همسرش را دعوت و سعی کند آن شب از فکر کردن به نتیجه عمل دوری کند. انتخابهای ما در زندگی خیلی مهم هستند، مثلاً یک همسر هم می تواند بنشیند و آن قدر فضا را ناراحت کننده کند تا به حدی برسد که یک دغدغه جدید هم به وجود بیاید. شما در شرایط سخت زندگی تان باید از به وجود آمدن فشار جدید جلوگیری کنید.

۸. همه چیز در جزئیات خلاصه می شود. اگر همسر شما یک روزهایی به دلیل شرایط کاریش بداخلاق و نا آرام می شود، اگر خیلی صبح ها برای شما چای می ریزد اما یک روز صبح با عصبانیت در را به هم می کوبد. این دلیل نمی شود که بگویید همسر من هیچ وقت من را درک نمی کند.

نکات مثبت را همیشه در یادتان نگه دارید، این باعث می شود که عصبانیت شما قابل کنترل شود. اگر گاهی خلق و خوی او با توجه به شرایطی که خارج از فضای خانه دارد تغییر می کند، شما هم راه بیابید، از او تعریف کنید. به او بگویید که چقدر از او بودن لذت می برید و خوشحال هستید. گاهی لازم است که حتی کوچکترین مهارتش را بزرگ کنید و بگویید که عزیزم تو در این کار بهترین هستی. به جزئیات رابطه تان دقت کنید و همه چیز را یک وظیفه ندانید، این مسائل صمیمیت رابطه را بیشتر و تنش ها را کمتر می کند.

۹. تنها شما می دانید که باید چه کار کنید. تمام مجلات سبک زندگی پر هستند از روش هایی که شما می توانید برای به وجود آوردن یک زندگی عاشقانه به کار بگیرید. اما در آخر باید بدانید که شما به هیچ کدام از این توصیه ها نیاز ندارید. شما تنها کسی هستید که می دانید باید چه کاری انجام دهید. اصلاً مهم نیست که چقدر از ازدواجتان گذشته یا چقدر احساس صمیمیت نسبت به زندگی مشترکتان دارید، مهم این است که بعد از ورق زدن این صفحات ۳ عمل خاص را برای بهبود مسائل در زندگی تان به کار ببرید.

۱۰. راه مخصوص خودتان را پیدا کنید. شاید خیلی از راه ها را امتحان کرده باشید، اما باید بتوانید راهی را که مختص زندگی خودتان است پیدا کنید؛ راهی که برای خوشحال کردن و به صمیمیت رسیدن با همسران جواب بدهد. این روش را یکی از همکاران ما پیاده کرده و به نتیجه رسیده به همین دلیل این سه روش را به عنوان مثال با شما در میان می گذاریم.

من توانستم شام مورد علاقه اش را بپزم و وقتی او بعد از کار به منزل برگشت با من شام چیده روبه رو شود. آخر ماه تمام وسایل شخصی ام را ریختم و بعد از دسته بندی همسرم با اتاق مرتب شده ام رو به رو شد. به او گفتم که می خواهم صبح روز جمعه زمانم را طوری تنظیم کنم که درباره نگرانی ها و دلمشغولی هایش صحبت کنیم. بگردید و ۳ روش مخصوص به خود و رابطه تان را پیدا کنید. بدانید که تنها قدم اول و شروع گردگیری رابطه سخت است.

کلاس های آزاد هنر نقاشی - طراحی - مجسمه سازی
کلاس گروهی فقط ساعتی 5 پوند
تدریس خصوصی پذیرفته می شود
Golders Green NW11 8BS
07510676312



از سوختن چربی تا ساختن هیکل

ترجمه: فاطمه افروغ

۳ باور شایع درباره سوزاندن چربی ها بدن شما بسته به شدت و طول زمان فعالیت تان، چربی و کربوهیدرات (قند) می سوزاند. این در حالی است که خیلی ها فکر می کنند در طول بعضی فعالیت ها فقط چربی بدن و در طول برخی فعالیت های دیگر فقط کربوهیدرات های بدن شان می سوزند...وقتی قرار است وزن تان کاهش پیدا کند، باید کالری مصرف کنید و منبع این کالری ممکن است یا چربی باشد یا کربوهیدرات (قند) یا هر دو. باورهای درست و غلط زیادی درباره سوختن چربی و کاهش وزن در بین مردم رایج است. این مطلب به ۳ مورد از شایع ترین آنها اشاره می کند و صحیح را از سقیم جدا می کند.

باور اول

وقتی مشغول فعالیت هستیم، بدن ما تنها از یکی از منابع سوخت اش (یا چربی ها یا قندها) برای سوزاندن کالری استفاده می کند.

این باور، درست است یا غلط؟

غلط است! متأسفانه بین بسیاری از ورزشکاران رشته های مختلف، این باور رایج است. بدن در طول فعالیت، انرژی خود را به نسبت های مختلف هم از منابع چربی و هم از کربوهیدرات ها (قندها) کسب می کند. همین الان که شما نشسته اید و مشغول مطالعه این مقاله هستید، بدن تان برای کسب انرژی اش حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد چربی و ۴۰ تا ۵۰ درصد کربوهیدرات می سوزاند. مطالعه، کار سنگینی نیست و بدن به نسبت های برابر برای انجام آن کربوهیدرات و چربی می سوزاند اما اگر همین حالا بلند شوید و تصمیم بگیرید کمی بدوید، بدن تان برای برقراری تعادل و حفظ متناسب ذخایر درونی اش شروع به سوزاندن ۷۰ درصد کربوهیدرات (در مقابل ۳۰ درصد چربی) می کند و اگر دویدن تان را برای مدت طولانی تری ادامه دهید، بدن میزان استفاده از سوخت های اش را از ۶۰ به ۴۰ به نفع چربی بدل می کند؛ یعنی برای کسب انرژی ۶۰ درصد چربی و ۴۰ درصد کربوهیدرات می سوزاند و هرچه که طول مدت ورزش و فعالیت بیشتر شود، ترازو هم به سمت سوزاندن چربی سنگین تر می شود و به ۶۵ تا ۷۵ درصد هم می رسد. بنابراین هر چه زمان ورزش و فعالیت طولانی تر شود، چربی بیشتری در بدن سوزانده می شود. پس اگر قصد دارید زودتر لاغر شوید و وقت و انرژی لازم را هم در اختیار دارید، حداقل ۳ ساعت در روز ورزش کنید. برای کاهش وزن، بدن شما باید کالری بیشتری نسبت به آنچه کسب می کند، بسوزاند و سوزاندن این کالری اضافه تنها در گروهی فعالیت های خارج از برنامه معمول است بنابراین، ورزش کردن یکی از بهترین گزینه های این فعالیت های خارج از برنامه محسوب می شود. در ضمن، فراموش نکنید که مهم، سوزاندن کالری است؛ نه منبع آن.

باور دوم

در طول انجام ورزش های سبکی مانند راه رفتن، بدن چربی بیشتری نسبت به ورزش های سنگین تری مثل دویدن می سوزاند.

این باور، درست است یا غلط؟

درست است! هرچه شدت فعالیت ورزشی کمتر باشد، درصد بیشتری از چربی در بدن سوزانده می شود اما این را هم نادیده نگیرید که در طول فعالیت های سبک، بدن کالری کمتری هم نسبت به انجام دادن ورزش های سنگین و حرفه ای می سوزاند؛ مثلاً اگر شما قصد کم کردن یک کیلو اضافه وزن را داشته باشید، باید ۱۰ روز، روزی یکی دو ساعت پیاده روی کنید یا ۲ روز، روزی سه چهار ساعت بدوید. در حقیقت، درست است که هنگام ورزش های سبک، چربی بیشتری سوزانده می شود اما با ورزش های سنگین کالری بیشتری از دست می رود و فرد زودتر به وزن ایده آل خودش نزدیک تر می شود. درواقع، وقتی شما چربی بیشتری در اثر فعالیت های سبک می سوزانید، آن میزان چربی را در وعده غذایی تان جایگزین می کنید، در حالی که در طول فعالیت های سنگین، چربی و کربوهیدرات اضافه تر از حد معمول سوزانده می شود. بنابراین اگر اضافه وزن ندارید، بهتر است به همان ورزش های سبک که انرژی زیادی هم برای انجام دادن شان لازم نیست، بسنده کنید اما اگر از اضافه وزن رنج می برید و نمی توانید بیشتر از ۲۰ دقیقه در روز به ورزش اختصاص بدهید، حتماً این ۳۰ دقیقه را صرف ورزش های سنگین و درست و حسابی مثل دویدن کنید.

باور سوم

اگر ورزش های استقامتی مثل دویدن یا دوچرخه سواری بیشتر از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد، سرعت سوختن چربی بعد از این زمان در بدن چند برابر خواهد شد و در نتیجه فرد زودتر به وزن ایده آل اش می رسد.

این باور، درست است یا غلط؟

غلط است! وقتی طول مدت ورزش کردن تان از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فراتر برود، منبع تأمین انرژی بدن، سوخت بیشتری را از طریق مصرف چربی به دست می آورد؛ اما همان طور که گفته شد، مسأله مهم در کاهش وزن، میزان کالری از دست رفته است، نه اینکه این کالری از طریق سوختن چربی از دست برود یا کربوهیدرات. مثلاً در ورزش های هوازی، بیشتر چربی سوزانده می شود و کالری کمتری از بین می رود اما در ورزش های استقامتی مانند دویدن یا دوچرخه سواری، چربی و کربوهیدرات به میزان متناسبی سوزانده می شوند و کالری بیشتری هم از دست می رود. اگر دوست دارید بهتر از این جملات سردرپیوارید، نگاهی به جدول این صفحه بیندازید. می بینید که بر اساس اعداد و ارقام این جدول، هرچه فعالیت تان شدیدتر و سنگین تر باشد، کالری از دست رفته تان توسط چربی ها کمتر می شود و بنابراین سوزاندن چربی زیاد در روند کاهش وزن تأثیر چشمگیری ندارد

نوع فعالیت / میزان کالری سوزانده شده / درصد چربی سوزانده شده / میزان کالری از دست رفته در اثر سوختن چربی

- ۲۰ دقیقه تماشای تلویزیون / ۴۰ کالری / ۶۰ درصد / ۲۴ کالری

- ۲۰ دقیقه قدم زدن / ۱۰۰ کالری / ۶۵ درصد / ۶۵ کالری

- ۲۰ دقیقه دویدن / ۲۵۰ کالری / ۴۰ درصد / ۱۰۰ کالری

۱۰ اشتباه متداول در تناسب اندام

زیبا کاوه بی



فکر می کنید تمام واقعیت ها را درباره تناسب اندام می دانید. ممکن است تعجب کنید که بفهمید بسیاری از آنها در صورتی که به نظر صحیح می رسند، درواقع اشتباه های متداول هستند.

افتادن در دام بسیار ساده است: یکی از همراهان ورزشی شما نکته ای درباره تمرینات بدنی می گوید و شما آن را برای چند نفر دیگر که می شناسید، بازگو می کنید. یک روز وقتی شما در باشگاه مشغول تمرین هستید، دوباره آن را از دهان فرد دیگری می شنوید و مطمئن می شوید که قضیه صحت دارد.

اما متخصصان می گویند که در دنیای تناسب اندام، باورهای غلط بسیاری وجود دارد که ممکن است مانعی بر سر راه ورزش کردن باشند. بعضی از این باورها مضر نیستند اما خیلی های دیگر می توانند مضر باشند. آنها می توانند باعث شوند که تمرینات ورزشی خنثی شوند و به نتیجه ای که هدف کار است نرسند و یا حتی ممکن است به ایجاد بعضی از آسیب های ورزشی منجر شوند.

علت اینکه این باورها جان می گیرند، این است که عکس العمل بدن هر یک از ما نسبت به حرکات ورزشی تا حدودی متفاوت است. به همین دلیل کاری که برای یک نفر مناسب است، ممکن است برای نفر دیگر مناسب نباشد.

در این وضعیت گاهی شما مجبورید ورزش های مناسب برای خودتان را پیدا کنید؛ حرکاتی که به درد شرایط شما می خورد. به گفته متخصصان، بعضی از این باورهای غلط درباره تناسب اندام باید کنار گذاشته شود. هر چه سریع تر این کار انجام شود، بهتر است.

برای پیدا کردن راه سالم تر، متناسب تر با سلامت و لذت بخش تر، بعضی از این باورها را با هم مرور می کنیم:

۱) دویدن روی تردمیل در مقایسه با دویدن روی آسفالت یا پیاده روی، فشار کمتری بر زانو وارد می کند.

دویدن، یکی از حرکات ورزشی فوق العاده است اما ممکن است زانو را تحت فشار قرار دهد چون نیروی وزن بدن شما است که به مفاصل فشار وارد می کند و این نیرو ثابت است. فرقی نمی کند که شما روی تردمیل بدوید یا روی آسفالت و پیاده روی.

بهترین روش برای کاهش فشار بر زانو این است که شما ورزش های متنوعی انجام بدهید. اگر شما دویدن را با سایر فعالیت های ورزشی قلبی همراه کنید (به طور مثال کار روی دوچرخه ثابت) می توانید فشار را روی زانو ها کم کنید و سال ها توانایی دویدن را حفظ کنید.

۲) انجام دراز نشست یا کار با ماشین ورزش شکمی باعث می شود از شر چربی های شکم خلاص شوید.

هر ایده برآمده از رویاهای شبانه را باور نکنید.

ابزارهای دراز و نشست ممکن است به شما در تقویت عضلات قسمت میانی کمک کند و در مجموع ترکیب بهتری در اندام شما به وجود آورد. برای اینکه بتوانید عضلات شکم خود را ببینید، باید حرکاتی را انجام دهید که درصد چربی کل بدن را کاهش دهد. اگر شما موفق به انجام این کار نشوید، عضلات شکمی خود را نمی توانید ببینید.

اما آیا دراز و نشست و نرمش های شکمی می توانند شکم بزرگ شما را کوچک کنند. متخصصان می گویند خیر، شما نمی توانید فقط چربی قسمت هایی را که انتخاب می کنید، بسوزانید. بنابراین دراز و نشست فقط شما را به هدف کاهش وزن در آن ناحیه مورد نظر نمی رساند. شما برای سوزاندن چربی باید برنامه ورزشی شامل دو صورت نرمش های قلبی و تمرینات قدرتی را با هم ترکیب کنید. این ترکیب حرکات به کاهش چربی در تمام بدن کمک می کند که قسمت مورد نظر شما هم جزئی از این کل است.

۳) ورزش های آیروبیک سوخت و ساز شما را چند ساعت پس از اتمام ورزش در سطح بالا نگه می دارد.

این عبارت تا حدودی درست است اما مقدار کالری مصرف شده احتمالاً به آن میزانی که شما فکر می کنید، نیست.

متخصصان می گویند با اینکه سرعت سوخت و ساز شما پس از

این حرکات تا حدودی افزایش می یابد اما این مقدار از نظر آماری واجد ارزش ویژه ای نیست. در حقیقت این نرمش ها تنها ۲۰ کالری در روز بیش از مقدار معمول آن مصرف می کند.

با اینکه بعد از ورزش های قدرتی مقدار خیلی کمی سوخت و ساز بدن بالا می رود اما این مقدار هم قابل توجه نیست. بنابراین زیاده روی این مصرف کالری حساب نکنید.

۴) ورزش یکی از فعالیت های عالی برای کاهش وزن است.

با اینکه ورزش برای افزایش ظرفیت تنفسی ریه ها، تونوسیتها عضلات و حتی کمک به برطرف کردن فشارهای اضافی است اما واقعیت تعجب آور این است تا زمانی که شما در یک روز چند ساعت شنا نکنید، ممکن است به کاهش وزن شما کمک نکند.

چون حالت شناوری بدن شما را احاطه می کند، شما نمی توانید به همان شدتی فعالیت کنید که می گویند فعالیت در استخر آب گرم معادل دویدن است. به علاوه خیلی معمول است که شما زمانی که از آب بیرون می آیید، احساس گرسنگی زیادی کنید. همین مساله ممکن است، باعث شود شما بیش از حد معمول بخورید. بنابراین حفظ رژیم غذایی برایتان سخت تر خواهد شد.

۵) یوگا به بهبود تمام انواع دردهای پشت کمک می کند.

واقعیت این است که یوگا به کاهش دردهای ناحیه پشت کمک می کند اما این مورد شامل انواع این دردها نمی شود.

اگر دردهای شما مربوط به عضلات قسمت پشتی بدن باشد، کشش های یوگا و بعضی از حرکات آن می تواند کمک کننده باشد. همچنین یوگا در تقویت قوای ذهنی موثر است؛ عاملی که در بسیاری از افراد به رفع دردهای ناحیه پشت می کند. اگر درد ناحیه پشت مربوط به عوامل دیگر باشد (مشکلاتی مثل التهاب یا در رفتگی دیسک) یوگا نه تنها نمی تواند در کاهش درد موثر باشد بلکه در بعضی موارد حتی ممکن است به شما آسیب رسانده و باعث شود که دردها شدت هم پیدا کنند.

اگر شما به این دردها مبتلا هستید، برای انتخاب حرکات ورزشی حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

۶) اگر حرکات ورزشی عرق شما را درنیاورد، شدت حرکات کافی نبوده است. عرق کردن همیشه نشانه وارد شدن فشار نیست، بلکه روشی است که بدن برای خنک کردن خود استفاده می کند.

ممکن است شما مقدار قابل ملاحظه ای انرژی مصرف کنید بدون اینکه عرق کرده باشید. به طور مثال، پیاده روی با حرکات ساده کاهش وزن را امتحان کنید.

۷) هنگام ورزش زمانی که هنوز احساس می کنید حال شما خوب است، نشان می دهد که به اندازه کافی حرکات را انجام نداده اید.

یکی از بزرگ ترین اشتباهاتی که مردم در آغاز یا بازگشت به یک برنامه ورزشی دچار آن می شوند، این است که می خواهند به سرعت حداکثر شدتی را که می توانند در حرکات خود ایجاد کنند. علت آن این است که ما هنگام ورزش احساس می کنیم حالمان خوب است.

درواقع شما فقط یکی دو روز بعد احساس خواهید کرد که به حد افراط و بیش از توان خود ورزش کرده اید.

اینکه چقدر شما در حین انجام حرکات احساس راحتی و خوبی می کنید، مهم نیست. شما به هیچ عنوان نباید حجم فعالیت قبلی خود را دو برابر کنید. اگر در همان زمان مشکلی احساس نکنید، زمانی که مشکلات را احساس کنید ممکن است دوباره ورزش کردن را کنار بگذارید.

۸) ماشین های ورزشی راه ایمن تری برای ورزش کردن هستند زیرا تمام مدت شما می توانید به روش درست با آن کار کنید.

با اینکه ممکن است یک ماشین ورزشی به طور خودکار بدن شما را در وضعیت درست قرار دهد و شما تمام حرکات را به درستی انجام دهید اما این اتفاق زمانی می افتد که ماشین برای وزن و قد شما به درستی تنظیم شده باشد.

در این مورد شما به یک مربی یا کسی که تشخیص بدهد کدام وضعیت ماشین متناسب با شرایط شماست، نیاز دارید. در غیر این صورت احتمال اینکه شما اشتباهاتی در شکل و انجام حرکت داشته باشید و نیز در معرض آسیب هایی قرار بگیرید که احتمال آنها هنگام انجام حرکات بدون هیچ وسیله ای یا با وسایلی که برای همه اوزان استفاده می شوند، وجود دارد.

۹) اگر می خواهید به فواید حاصل از انجام حرکات ورزشی دست پیدا کنید، باید آن قدر ورزش کنید تا احساس درد داشته باشید.

از میان تمام شایعه های بالا، تمام متخصصان هم عقیده اند که اعتقاد «درد نداشتن مساوی بی فایده بودن» به صورت بالقوه مضرات زیادی را ایجاد می کند.

ممکن است شما یکی دو روز بعد از انجام حرکات، دچار کوفتگی باشید اما این مساله کاملاً با احساس درد هنگام انجام حرکات متفاوت است. یک فعالیت برای تناسب اندام به هنگام انجام شدن نباید آزار دهنده باشد. در صورتی که شما هنگام اجرای حرکتی احساس درد می کنید یا حرکت را اشتباه انجام می دهید و یا اینکه آسیب دیدگی داشته اید، متخصصان حرکات ورزشی توأم با درد را به هیچ وجه توصیه نمی کنند. آنها توصیه می کنند در چنین شرایطی اگر احساس درد داشتید، حرکت را متوقف کنید، کمی استراحت کنید و ببینید آیا درد برطرف می شود یا خیر. اگر برطرف نشد یا اینکه دوباره شروع شد یا اینکه با شروع حرکات، افزایش پیدا کرد حتماً به پزشک مراجعه کنید.



سبزیجاتی برای سلامتی

خوشبختانه ما ایرانی‌ها نه تنها از سبزیجات معطر برای تهیه غذاهایی مانند دلمه، آش و همچنین برای تزیین غذا استفاده می‌کنیم بلکه سبزی خوردن نیز پای ثابت سفره‌هایمان است. این گونه است که هم می‌شود از عطر و طعم آن‌ها لذت برد و هم از خواص بی‌شمارشان. در این مقاله گوشه‌ای از این خواص را مرور می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

شوید

شوید یکی از سبزیجات معطر پرطرفدار است که اتفاقاً خواص فوق‌العاده‌ای دارد. اطباء مصری سال‌ها پیش از این از این سبزی به‌عنوان دارو استفاده می‌کرده‌اند. باید بدانید که شوید برای درمان مشکلات معده (به خصوص بی‌اشتهایی) و همچنین برای رفع اختلالات خواب فوق‌العاده است. حتماً شوید را وارد برنامه غذایی‌تان بکنید. چه به صورت سبزی خوردن و چه در داخل غذاها. تخم شوید را برای درمان بی‌اشتهایی مصرف کنید. کنار خوراکی‌هایی مانند ماهی یا مرغ شوید بگذارید. می‌توانید داخل سس نیز شوید خرد شده بریزید. اگر به دنبال یک پیش‌غذای سریع و خوشمزه می‌گردید دو قاشق غذاخوری ماست را با یک قاشق خردل و سه قاشق غذاخوری شوید خرد شده مخلوط کنید. دو عدد خیار را نگینی خرد کرده و به آن اضافه کنید. نمک بزنید و میل کنید.

گشنیز

نگاهی به برگ‌های نازک و ظریف گشنیز بیندازید. عطر گشنیز هوش از سر آدم می‌برد. باید بدانید که این سبزی معطر اشتهاآور است و برای تقویت دستگاه گوارش فوق‌العاده عمل می‌کند. گشنیز تازه به همراه زیره یا ادویه کاری طعم خوب و تازه‌ای به غذاها می‌دهد. کنار گوشت‌ها و مرغ گشنیز بگذارید. در آخرین مرحله پخت کمی گشنیز تازه به غذاهایتان بزنید تا عطر و طعم دل‌انگیزی به آن‌ها بدهد. تخم گشنیز برای معطر کردن غذاهای سرخ کردنی و یا سالاد فوق‌العاده است. برای خوش طعم کردن غذاهایی که در مایه می‌خوابانید مقدار کمی گشنیز اضافه کنید. خواهید دید که طعم خوبی پیدا می‌کنند.

جعفری

جعفری یکی از پر مصرف‌ترین و قهرمانان سبزیجات معطر است. این سبزی معطر بسیار مغذی بوده و سرشار از ویتامین C، کلسیم، فیبر، ویتامین B9، آهن و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد. سعی کنید همیشه در آشپزخانه‌تان جعفری داشته باشید و برای تهیه و تزیین غذاها از آن استفاده کنید. همیشه از جعفری تازه استفاده کنید. خشک کردن جعفری چندان ایده جالبی نیست چون خشک شده این سبزی خاصیتی ندارد. کنار مرغ، گوشت و ماهی جعفری گذاشته و داخل سوپ و پوره‌هایتان نیز از این سبزی معطر استفاده کنید. حتماً داخل سبزی خوردنتان نیز جعفری داشته باشید.

آویشن

آویشن خواص زیادی دارد: این سبزی معطر آنتی‌بیوتیک، ضد ویروس و هضم‌کننده غذا است (به خصوص جوشانده آن). اگر دچار بی‌اشتهایی شده‌اید می‌توانید روی این سبزی معطر حساب کنید. از طرف دیگر آویشن شهرت زیادی در رفع خستگی دارد. داخل مایع خوش طعم‌کننده گوشت و مرغ آویشن اضافه کنید. حتی می‌توانید برای تهیه مایه ماکارونی یا لازانیا نیز از این سبزی خوش عطر استفاده کنید.

سیر

سیر باعث جریان بهتر خون شده و فشار خون را کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سیر میزان کلسترول بد خون را نیز کاهش می‌دهد. اگر می‌خواهید غذاهایتان خوش طعم شود همیشه در منزل سیر داشته باشید. یک حبه سیر پوست نکنده را به آبی که برای تهیه پاستا می‌جوشانید اضافه کنید. برای خوش طعم کردن کباب‌ها و ماهی حتماً به مایه آن‌ها سیر اضافه کنید. اگر بوی سیر اذیتتان می‌کند بعد از مصرف آن جعفری و یا دانه حبه هل بجوید.

هل

در طب چینی از هل برای مقابله با بیماری‌های مربوط به معده و روده‌ها استفاده می‌شود. هل ادرارآور نیز می‌باشد. هل به صورت دانه یا پودر به فروش می‌رسد. می‌توانید برای تهیه مربا یا کمپوت از آن استفاده کنید. حتی می‌توانید برای طبخ گوشت سفید نیز از کمی هل استفاده کنید. توصیه می‌کنیم چای یا قهوه‌تان را با اضافه کردن یک تا دو دانه هل کوبیده شده معطر کنید. هل برای افرادی که قصد چاق شدن دارند خوب است.

سبزیجات را بیش از حد نپزید

محققان توصیه می‌کنند: برای حفظ ارزش غذایی سبزیجات، آنها را بیش از حد نپزید. پخت و پز درست سبزیجات می‌تواند به حفظ تمامی مواد مغذی آنها کمک کند. از طرف دیگر طبق گفته متخصصان، پختن زیاد سبزیجات می‌تواند باعث از بین رفتن ویتامین‌ها و مواد مغذی ارزشمند آن شود. محققان آکادمی تغذیه و رژیم‌های غذایی، توصیه‌هایی را درخصوص پخت سبزیجات ارائه داده‌اند: به جای آن که سبزیجات را در آب خیس کنید، از یک برس نرم و آب برای تمیز کردن محصولات با پوست ضخیم استفاده کنید، زیرا خیساندن آنها ممکن است باعث شود برخی از مواد مغذی آن در آب حل شود. به جای پختن سبزیجات در آب، آنها را بخار پز کنید. اگر سبزیجات را در آب طبخ می‌کنید، آب آن را نگه دارید تا در غذاهای دیگر استفاده کنید. طبخ سبزیجات در مایکروویو بهتر است، زیرا زمان پخت کوتاه‌تر می‌تواند به حفظ ارزش غذایی آن کمک کند.

میان وعده ساعت ۱۰ صبحش را نمی‌خورد، هنگام صرف ناهار در ساعت یک یا ۲ ظهر بسیار گرسنه تر از کسی است که میان وعده خورده است. کسانی که میان وعده مصرف نمی‌کنند ولع و اشتیاقشان برای خوردن وعده‌های اصلی بسیار بیشتر از افرادی است که میان وعده‌های روزانه‌شان را در ساعات مشخصی میل می‌کنند. حالا تصور کنید کسی که شام نمی‌خورد، موقع صرف صبحانه بسیار گرسنه است و اگر شیوه زندگی‌اش اجازه صرف صبحانه را هم به او ندهد، رفتارش موقع صرف ناهار بسیار وحشتناک خواهد بود و همان تند غذا خوردن می‌تواند بر فیزیولوژی هضم و جذب غذا تاثیر منفی گذاشته و کل الگوی خوراکی فرد را مختل کند!

و اما بهترین صبحانه

معمول‌ترین صبحانه‌ای که ما ایرانی‌ها به آن عادت داریم، نان و پنیر با چای شیرین است. اما این صبحانه تا چه حد با الگوی «بشقاب من» تطابق دارد؟ پنیری که برای صبحانه مصرف می‌شود، همان یک سوم سهم پروتئینی است که در این بشقاب جای گرفته و بهتر است کم چرب باشد. اگر نانی که برای صبحانه مصرف می‌شود هم، نان سبوس دار باشد و مقداری گردو، گوجه فرنگی و خیار یا سبزی خوردن را با لقمه‌های صبحانه همراه کنیم، یک صبحانه کامل خواهیم داشت. البته جایگزین‌های زیادی وجود دارد که می‌توان برای هرکدام از گروه‌های خوراکی تشکیل دهنده صبحانه در نظر گرفت. مثلاً پنیر در گروه گوشت‌ها، حبوبات، تخم مرغ و مغزداغه‌ها هم قرار می‌گیرد بنابراین به جای خوردن پنیر در وعده صبحانه می‌توان تخم مرغ آبپز یا نیمروی کم روغن را جایگزین کرد. یک انتخاب خوب دیگر گروه حبوبات است؛ مثلاً عدسی که اگر در صبحانه با نان کامل و مقداری سبزی همراه شود، واقعا عالی است. یادتان باشد سبزی‌ها و صیفی‌ها جایگاه بسیار مهمی در یک صبحانه کامل دارند که نباید فراموش شود. البته بعضی‌ها هم دوست دارند کره، خامه و مربا برای صبحانه مصرف کنند اما برای کسی که دچار مشکل اضافه وزن و چاقی، مشکلات قلبی عروقی، بالا بودن چربی خون، دیابت و در کل مشکلات متابولیک است، این نوع خوراکی‌ها مسلماً انتخاب اول نیست و کسی که سالم و فعال است، می‌تواند گاهی اوقات با فاصله زمانی طولانی خامه با مربا و عسل یا کره با مربا نوش جان کند. انواع آش‌هایی که البته زیاد چرب نباشند هم می‌توانند گزینه‌های خوب و کاملی برای وعده صبحانه ما ایرانی‌ها باشند. حلیم هم می‌تواند یک انتخاب خوب برای صبحانه باشد؛ حلیمی که کم روغن و کم شکر باشد و با کره اضافی مصرف نشود! در بعضی از فرهنگ‌های غربی صبحانه گوشت می‌خورند یا در فرهنگ برخی کشورهای آسیای شرقی برنج را در وعده صبحانه خود میل می‌کنند اما این نوع خوراک‌ها در فرهنگ ما بسیار بعید هستند.

کی شیرینی بخوریم؟

شیرینی‌ها یکی از اجزای اصلی خوراک ما هستند و منظور از تمام این توصیه‌ها این نیست که باید شیرینی‌ها را به طور کامل کنار بگذاریم. هیچ رژیم متعادلی توصیه نمی‌کند که شیرینی‌ها به طور صددرصدی حذف شوند. حقیقت این است که در تمام توصیه‌های جهانی علم تغذیه هم گفته شده که حداکثر ۷ تا نهایتاً ۱۰ درصد کل کالری مورد نیاز هر فرد (با توجه به سن و جنس) می‌تواند از طریق قندهای ساده یا شیرینی‌ها تأمین شود. البته برای انتخاب شیرینی‌ها باز هم اولویت با میوه‌های شیرین مثل انجیر، خرما، کشمش، توت و موز است یعنی بهتر است بعد از صرف ناهار به جای مصرف یک تکه کرم کارامل، یکی، دو دانه خرما میل کنید. اما می‌توان از شیرینی‌های دیگر هم با احتساب ۷ تا نهایتاً ۱۰ درصد کل کالری مورد نیاز روزانه مصرف کرد. یک نکته کلی در مصرف کل شیرینی‌ها (طبیعی و مصنوعی) وجود دارد که بسیار هم بر آن تأکید شده اینک هیچ وقت هنگام گرسنگی به خصوص گرسنگی طولانی مدت، از شیرینی‌ها به عنوان اولین انتخاب وعده اصلی و میان وعده تان استفاده نکنید. مثلاً وقتی می‌خواهید میان وعده میل کنید اول یک سیب یا پرتقال و بعد یکی، دو عدد خرما، کشمش یا توت بخورید.

کی، چی بخوریم؟!

طبق آخرین توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت، میوه‌ها و سبزی‌ها باید ه‌بار در روز مصرف شوند و در توصیه‌های بولتن دانشگاه معتبر هاروارد، این دفعات به ۹ بار در روز هم می‌رسد، بنابراین معنای ساده و کاربردی این توصیه‌ها این است که در تمام وعده‌های اصلی خوراکی سبزی‌ها، صیفی‌جات و میوه‌ها حتماً باید حضور داشته باشند و در میان وعده‌ها نیز از یکی از ۳ گروه یاد شده باید مصرف شوند.

ایده آل این است که در هیچ کدام از وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها، سبزی‌ها، صیفی‌ها و میوه‌ها به هیچ وجه حذف نشوند. بهترین ساعت برای صرف صبحانه ساعت ۷ تا ۸ صبح، ناهار بین یک تا ۲ بعدازظهر و شام بین ۸ تا ۹ شب است؛ یادتان باشد صبحانه به شرطی می‌تواند کامل و با اشتها خورده شود که ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بعد از بیدار شدن فرد مصرف شده و حداقل فاصله بین صرف شام تا زمان خواب ۳ ساعت است.

در مورد ساعت صرف میان وعده‌ها می‌توان اولی را ساعت ۱۰، دومین میان وعده را ساعت ۴ تا ۵ بعدازظهر و آخرین میان وعده که باید قبل از رفتن به تخت‌خواب میل شود، می‌تواند در ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۱ شب مصرف شود. متداول‌ترین میان وعده‌ای که برای قبل از خواب توصیه می‌شود، نصف لیوان یا یک لیوان شیر گرم است که با آزاد شدن تریپتوفان و تولید سروتونین در بدن خواب آرامی را برای فرد به ارمغان می‌آورد.

صبحانه، ناهار یا شام؟ کدام را حذف کنیم؟!



لاغری و تناسب اندام چیزی نیست که بتوان با حذف یکی از وعده‌های اصلی غذا دست یافتنی بود؛ این حرف ما نیست و متخصصان علم تغذیه هم همین عقیده را دارند و می‌گویند هر کدام از وعده‌های غذایی نقش پررنگی در تنظیم متابولیسم بدن دارد.

«۴ ماه است که شام نمی‌خورم و وزنم بیشتر از یک کیلو کم نشده! شاید بهتر باشد به جای شام، دیگر ناهار نخورم! شاید هم نباید صبحانه بخورم! فکر کنم اگر صبحانه نخورم، زودتر لاغر می‌شوم...» اگر این جمله‌ها بارها به گوش تان خورده و حتی وسوسه شده‌اید که با هضم یکی از وعده‌های اصلی روزانه تان به وزن دلخواه برسید، بهتر است دست نگیرید و یک تحقیق درست و حسابی انجام دهید تا بعد از چند ماه تحمل گرسنگی و دیدن وزن همیشگی تان روی ترازو، افسردگی نگیرید! لاغری و تناسب اندام چیزی نیست که بتوان با حذف یکی از وعده‌های اصلی غذا دست یافتنی بود؛ این حرف ما نیست و متخصصان علم تغذیه هم همین عقیده را دارند و می‌گویند هر کدام از وعده‌های غذایی نقش پررنگی در تنظیم متابولیسم بدن دارد. اگر می‌خواهید بدانید حذف وعده‌های غذایی چه بلایی بر سر بدن و وزن تان می‌آورد، صحبت‌های دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه را از دست ندهید.

صبحانه نمی‌خورید؟ پس چاق هستید!

به طور کل در علم تغذیه در مورد یک وعده غذایی صحیح صحبت نمی‌شود و در مورد الگوی خوراکی صحیح صحبت می‌شود به این مفهوم که در یک الگوی خوراکی صحیح در یک روز، که دانشگاه هاروارد از هر وعده غذایی این الگو به عنوان MY PLATE یا «بشقاب من» یاد می‌کند، در هر وعده غذایی حتماً ۴ گروه اصلی خوراکی وجود داشته باشد. اما از نظر فیزیولوژی گوارش یا شرایط مناسب تنظیم اشتها و گرسنگی بین تمام وعده‌های خوراکی صبحانه اهمیت بیشتری دارد. مطالعات مختلفی که در این زمینه انجام شده، نشان داده افرادی که (در همه گروه‌های سنی) به هر دلیل صبحانه نمی‌خورند، تنظیم وعده‌های خوراکی و همچنین مدیریت گرسنگی و اشتها طی روز برایشان بسیار مشکل می‌شود و احتمال بروز چاقی و اضافه وزن در این افراد بیشتر است. از طرفی گفته می‌شود ایده آل‌ترین الگوی تغذیه‌ای روزانه شامل ۳ وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و ۳ میان وعده (بین صبحانه و ناهار، ناهار و شام، قبل از خواب) است که با فواصل زمانی معین در ساعات بیداری تنظیم شود و ایده آل‌ترین حالت این است که در تمام این وعده‌ها از هر ۴ گروه اصلی خوراکی‌ها وجود داشته باشد. به بیان ساده، اگر مساحت بشقاب هر وعده را صددرصد در نظر بگیریم، یک سوم آن می‌تواند پروتئین سفید (ماهی، میگو یا گوشت پرندگان) باشد که چربی و چربی اشباع کمتری دارد و دو سوم دیگرش به طور مشترک از غلات کامل (غلات سبوس دار) و گروه سبزی‌ها و صیفی‌ها و میوه‌ها باشد. در کنار این بشقاب می‌تواند مقداری از گروه لبنیات کم چربی و مقدار کمی روغن مایع گیاهی هم وجود داشته باشد. مهم‌ترین نوشیدنی در کنار «بشقاب من» آب است و هیچ نوشیدنی دیگری نمی‌تواند جایگزین آب شود.

اگر ناهار یا شام را حذف کنید...

اهمیت ناهار و شام در فرهنگ‌های مختلف، سبک زندگی و حتی شرایط جغرافیایی و محیطی متفاوت است. مثلاً در کشورهای اسکاندیناوی که ۶ ماه روز است و ۶ ماه شب، مهم‌ترین وعده خوراکی‌شان صبحانه است. در کشورهای اروپایی و غربی بیشتر افراد ممکن است چیزی به اسم ناهار نداشته باشند و ساعات کارشان را با میان وعده‌ها می‌گذرانند و وعده شام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اما به نظر من در ایران مهم‌ترین وعده خوراکی ناهار است و صبحانه با تمام ویژگی‌های منحصربه‌فردی که دارد، متأسفانه به دلیل سرعت زندگی امروزی از زندگی بیشتر ایرانی‌ها حذف شده و وعده شام از اهمیت کمتری نسبت به ناهار و صبحانه برخوردار است و حتی ضرب‌المثل‌های زیادی در این زمینه وجود دارد که کم‌اهمیت بودن شام را در فرهنگ ایرانی آشکار می‌کند.

اما واقعیت این است که در یک الگوی خوراکی سالم حتی وعده شام هم نباید حذف شود چون کسی که شام نمی‌خورد، فاصله بین آخرین وعده امروز و اولین وعده فردایش بسیار بیشتر است و مدت زمان بسیار زیادی معده‌اش خالی می‌ماند و این اتفاق می‌تواند کل الگوی خوراکی‌اش را به هم بریزد. فرض کنید کسی که صبحانه خورده و



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 سرقفلی 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 شرکتها 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، ثبتي و ملكي و مالياتي
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

یک کارگاه آهنگری مجهز به همه ماشین الات برای فروش

۰۷۷۱۰۶۷۷۸۱۹

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 GCSE و A' level

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

۰۷۹۳۰۸۸۶۱۹۴

خدمات لوله کشی آب و گاز

خدمات نقاشی ساختمان

تعمیرات ساختمان
کلی و جزئی

۰۷۷۸۰۸۱۴۳۷۴

انجام کلیه امور برقی و تعمیرات الکتریسته

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

۰۲۰۷۴۳۳۲۵۱۶



کدام مربی روی نیمکت کدام تیم

با پایان گرفتن لیگ دوازدهم و آغاز فصل نقل و انتقالات شاهد تغییرات روز نیمکت تیم‌های لیگ برتری هم هستیم. آفت تعویض مربی از لیگ کشورهای همسایه به فوتبال ما وارد شده و در این چند فصل اخیر تیم‌های زیادی در طول فصل نفر اول کادر فنی خود را بارها تغییر داده اند.



معرفی شد. مربی سابق صباای قم کارنامه قابل قبولی از خود به جا گذاشت و در صورت قهرمانی جام حذفی شاید برای فصل سیزدهم همچنان سرمربی می‌ماند ولی باخت به سپاهان همه چیز را بر هم زد! گل محمدی پس از جدایی از پرسپولیس راهی نفت تهران شد تا در تهرانسر تمرینات تیم سابق منصور ابراهیم‌زاده را پی گیری کند. شاید نفت تهران گزینه‌ای مناسب برای او باشد.

منصور به جای علی! مربی‌ای که چندین عنوان نایب قهرمانی لیگ برتر را همراه با ذوب‌آهن کسب کرد پس از اینکه با نفت تهران نتوانست سهمیه آسیا بگیرد از این تیم جدا شد. منصور ابراهیم‌زاده یکی از پر سر و صدترین مربیان فصل نقل و انتقالات بوده است. پرسپولیس، تراکتورسازی تیم‌هایی بوده‌اند که با وی مذاکره و حتی توافق کرده ولی نهایتاً کار به امضای قرارداد نرسید. حالا او با راه آهن‌ها قرارداد امضا کرده و جانشین علی شده تا دومین فصل مربیگری خارج از اصفهان را تجربه کند.

بازهم فیرات فیرات که طعم سرمربیگری را برای اولین بار در فوتبال ایران چشید بازهم به ایران آمد تا جایگزین مجتبی تقوی شود. فیرات همراه با سپاهان کارنامه موفقی نداشته و با این وضعیت نرخ ارز، باشگاه سایپا که دم از نداری می‌زند معلوم نیست چگونه راضی شده این مربی را به خدمت بگیرد.

شاغلام آمد شیرازی‌ها که فقط فجر را در لیگ برتر دارند با غلام پیروانی برای فصل بعد به توافق رسیدند. مربی‌ای که در نفت آبادان نتوانست نتیجه بگیرد ولی همواره با فجر موفق بوده و بازیکنان زیادی را به فوتبال ما معرفی کرده است. دل مان برای لهجه شیرازی و اشعاری که شاغلام در مصاحبه هایش استفاده می‌کند انصافاً تنگ شده بود.

صبا و مربی ارزان؟! صباای قم که گزینه‌های متعددی از جمله تقوی و ویسی را برای فصل بعد مد نظر داشت با مایلی کهن به توافق رسید و در حالی که می‌توانست با همین مبلغ از مربیان جوان و کارنامه داری که کنارمانده‌اند استفاده کند ترجیح داد عنان کار را به دست مربی اسبق تیم ملی بدهد. مربی‌ای که تیمهای زیادی را در چند سال اخیر راهی لیگ پائین‌تر کرده و آخرین آن گهر دورود است. مایلی کهن در فصل جدید و با توجه به اتفاقاتی که در پرسپولیس افتاده است بدون شک بازهم بیانیته صادر خواهد کرد و احتمالاً تمرکزش را به جای صبا روی تیم دایی خواهد گذاشت. شاید این بار باید شمارش معکوس را برای سقوط تیم استان قم به دسته اول آغاز کرد.

دراگون در انزلی در لیگ بعد یک مربی خارجی روی نیمکت قوی سپید انزلی می‌نشیند دراگون اسکویچ

مربی ۴۴ساله کروات با قراردادی ۱۲۰ هزار دلاری به این باشگاه پرتعداد ملحق شد. این مربی سال ۲۰۰۴، کار خود را به‌عنوان کمک مربی در تیم شهر زادگاه خود رجیکا کرواسی شروع کرد پس از سالها مربیگری وی در سال ۲۰۱۰ جانشین والتر زنگا در باشگاه النصر عربستان شد. وی النصر را در رده پنجم لیگ عربستان قرار داد.

ناظمی برای داماش افشین ناظمی هم یکی دیگر از مربیان جوان است که در اواخر فصل قبل نشان داد از چه توانایی‌های برخوردار است. یکی از دلایل باقی ماندن داماش در لیگ برتر حضور وی روی نیمکت بوده است ضمن اینکه به یاد داشته باشیم وی توانست با داماش مدعیان را شکست دهد. پیروزی این تیم مقابل سپاهان باعث شد استقلال به قهرمانی نزدیک شود همچنین با شکست دادن تیم استقلال در هفته پایانی اجازه رکوردشکنی به آنان ندادند.

تقوی در کویر مس کرمان که در سالهای اخیر در حد یک تیم مدعی سرمایه‌گذاری کرده رسماً سرمربی فصل بعدش را تقوی اعلام کرد. این تیم در سالهای اخیر مربیان مختلفی را روی نیمکت خودنشاند ولی برای لیگ سیزدهم با مجتبی تقوی به تفاهم رسید تا این مربی پس از سالیان سال کار در سایپا اعم از بازی، کاپیتانی و... راهی کویر ایران شود. تقوی در نقل و انتقالات مورد توجه چند تیم لیگ برتری از جمله صباای قم بود ولی توافق نهایی عملی نشد.

راه اندازی کامپیوتر مجید جلالی پس از یک فصل دوری از لیگ برتر قرار است لیگ بعد روی نیمکت تیم پرتعداد تراکتورسازی تبریز بنشیند. انتظار از باشگاه تراکتور که دست به تغییرات مدیریتی نیز زده بسیار بالا است آنان فصل بعد هم در لیگ قهرمانان حاضر هستند و به‌دنبال جبران مافات خواهند بود. باید دید روحیات جلالی برای یک فصل تعدش به این باشگاه سازگار است؟! شاید کامپیوتر تازه راه افتاده مجید جلالی در صورت چند هفته نتیجه گیری هنگ کند و باعث جابه‌جایی روی نیمکت این تیم شود.

استقلال و ویسی! عبدالله ویسی پس از درخشش با صباای قم و ناکامی به همراه پیکان، چند ماهی را به استراحت پرداخت. وی که بازهم یکی از گزینه‌های صباای قم بود با این تیم به توافق نرسید تا سر از اهواز در بیاورد و با استقلال تازه صعود کرده به لیگ برتر قراردادی امضا کند. گواردیولای وطنی که نشان داده علاقه مند به استفاده از بازیکنان بی‌نام و نشان است کار سختی در اهواز دارد. آبی‌های اهواز که کم هم نیستند نمی‌خواهند فقط برای یک فصل استقلال خوزستان را در لیگ برتر ببینند.

رسول جوان و تبریز رسول خطیبی جوان که توانست با عنوان مربی P بازیکن گسترش فولاد تبریز را به لیگ برتر رهنمون کند اولین تجربه سرمربیگری را در لیگ برتر تا یک ماه دیگر شروع خواهد کرد. بازیکن سابق سپاهان، پاس و هامبورگ می‌تواند شایستگی‌های خود را به رخ مدیرانی بکشد که به مربیان جوان اعتقاد ندارند. وی برای فصل بعد به بازیکنان لیگ برتری احتیاج دارد که بتواند از تجربه آنان استفاده کند و انگار خود این مساله را بهتر از هر کس دیگری می‌داند چرا که چند روزی است دست به خرید این بازیکنان زده است.

کازمیی یا طبری؟! در حالی که قرار است لیگ سیزدهم ۱۶ تیمی برگزار شود هنوز تکلیف تیم شانزدهم مشخص نشده. از بین دو تیم پاس همدان و ذوب‌آهن یک تیم لیگ برتری می‌شود. فرهاد کازمیی که آخرین بار پیکان را به لیگ برتر آورد تلاش خواهد کرد ذوبی‌ها در ماندگار کند و طبری نیز برای نشان دادن خود و بازگشت پاس همدان به سطح اول فوتبال از هیچ تلاشی فروگذار نخواهد کرد. اگر چه با این روندی که مدیران در پیش گرفته‌اند و سوابق آنان باید شاهد تغییرات روی نیمکت هر دو تیم پس از بازی‌های پلی آف و البته با هر نتیجه‌ای باشیم.

گرد و خاک محمد بنا در حاشیه فینال مسابقات لیگ کشتی‌فرنگی

عشقی که به کشتی داشتم به تنفر تبدیل شد

سرمربی سابق تیم ملی کشتی‌فرنگی که نامش با درخشش خیره‌کننده فرنگی کاران ایرانی در بازی‌های المپیک لندن گره خورده، پس از گوشه نشینی چند ماهه سرانجام در انظار عمومی ظاهر شد و مطابق انتظار در محاصره خبرنگاران قرار گرفت. محمد بنا برای تماشای مسابقات فینال لیگ کشتی‌فرنگی به اصفهان رفته بود اما با پرسش‌های متعدد خبرنگاران مواجه شد و ناچاراً به پرسش‌های آنها پاسخ داد. سرمربی سابق تیم ملی طی چند ماه گذشته سکوت اختیار کرده بود اما در حاشیه فینال مسابقات لیگ کشتی‌فرنگی سکوتش را شکست و وزیر ورزش، سرپرست فعلی فدراسیون کشتی و مدیر تیم‌های ملی را از دم تیغ گذراند. محمد بنا ابتدا حجت‌الله خطیب، سرپرست فدراسیون کشتی را به باد انتقاد گرفت و در توصیف حال و هوای فعلی فدراسیون کشتی گفت: «اوضاع فدراسیون خیلی خراب است. البته خطیب آدم خوبی است ولی این کاره نیست. این دغدغه‌ای که در کشتی به وجود آمده تقصیر وزارت ورزش است و نمی‌دانم اصلاً مسئولان وزارت ورزش چه فکر می‌کنند؟ خطیب نمی‌تواند فدراسیون را اداره کند و در واقع رئیس فدراسیون رسول خادم است.» بنا در ادامه صحبت‌هایش به شکل عجیبی به رسول خادم که مدت‌هاست بارکشتی ایران را به دوش می‌کشد تاخت: «کدام کار بدون اجازه رسول خادم انجام می‌شود؟ حتی یک ورقه بدون اجازه او در فدراسیون جابه‌جا نمی‌شود. فدراسیون رئیس، نایب رئیس و دبیر دارد اما خادم همه کاره آن است. اگر اعلام کنیم که رسول خادم سرپرست فدراسیون کشتی است، هیچ مشکلی وجود نخواهد داشت. اگر فردا او به عنوان رئیس معرفی شود و در مقابلم قرار بگیرد، کاملاً در خدمت او هستم اما وقتی فدراسیون رئیس دارد درست نیست که خادم همه کاره باشد.» محمد بنا در پاسخ به این پرسش که در انتخابات ریاست فدراسیون کشتی ثبت‌نام خواهد کرد یا خیر، گفت: «من نه سواد این کار را دارم و نه این کاره هستم. یک زمانی عاشق این بودم که کنار تشک بایستم و برای کشتی کار کنم اما الان عشقم به تنفر تبدیل شده است. قلب من از درد دارد از جا کنده می‌شود و برای همین چند ماه درباره کشتی صحبت نکردم. چقدر باید فریاد می‌زدم و به خاطر نداری‌ها و تبعیض‌ها گلوی خود را پاره می‌کردم. وقتی دیدم فریادهایم اثری ندارد خودزنی کردم و با رها کردن کشتی گفتم که شاید حرفم را بفهمند اما آخر سر به من گفتند که همه‌اش در حال ناز کردن هستی و لقب «قهر قهر» را به من دادند. مگر من از کشتی چه می‌خواستم و چه چیزی گرفته‌ام که اینگونه با من تا شد؟ من ۱۰ سال برای این کشتی زحمت کشیدم و پس از آن موفقیت بزرگ در المپیک، ۲۰۰ سکه گرفتم که چشم خیلی‌ها به خاطر آن بیرون آمد.» اظهارات بی‌محابای محمد بنا هر مخاطبی را به این باور می‌رساند که او دیگر قصد بازگشت به کشتی را ندارد و خانه‌نشینی را به کار کردن در فضای فعلی ترجیح می‌دهد.

بهترین مربی کشتی‌فرنگی جهان اما احتمال بازگشتش به تیم ملی کشتی‌فرنگی را رد نکرد: «همه چیز به آینده برمی‌گردد و البته رفتن من هم دیده نمی‌شود. همیشه دوست دارم که کشتی‌فرنگی ایران چه با حضور محمد بنا چه بدون حضور بنا موفق باشد. آنقدر سیاسی‌ها در مقاطع مختلف وارد ورزش شده‌اند که ورزشکاران با دیدن این قضیه که در ورزش راه‌شان نمی‌دهند، با خود گفتند که بگذار حالا ما به سیاست وارد شویم. شاید چیزی گیرمان بیاید. سوریان بزرگ‌ترین اشتباه زندگی خود را کرد که وارد سیاست شد. او واقعا می‌تواند در سطح دنیا یک رکورددار باشد. اما متأسفانه بازچه عده‌ای سیاست‌باز شده است و کسی هم نیست که به او بگوید که آخر سیاست به چه درد تو می‌خورد!» پس از صحبت‌های پرسروصدای محمد بنا در حاشیه فینال مسابقات لیگ کشتی‌فرنگی، منصور برزگر به دفاع از رسول خادم برخاسته و در پاسخ به صحبت‌های سرمربی سابق تیم ملی گفت: «رسول خادم یکی از سرمایه‌های کشتی ایران است و فدراسیون باید تمام تلاش خود را برای حفظ او انجام دهد. این حرف‌ها زبینه کشتی نیست، بار کشتی این روزها بر دوش رسول است و وی با تمام وجود تلاش می‌کند که کار کشتی روی زمین نماند. این صحبت‌ها فقط باعث دلسری خواهد شد و اگر رسول هم از کشتی برود، دیگر چیزی از این رشته باقی نمی‌ماند.»

ژنرال همچنان آبی استقلال فصل گذشته توانست با امیر قلعه‌نویی در لیگ برتر به سومین قهرمانی خود دست یابد و برای اولین بار طی فصول اخیر لیگ قهرمانان جزو ۸ تیم برتر آسیا قرار گیرد. ۲ قهرمانی با سپاهان، ۳ قهرمانی به همراه استقلال و یک نایب قهرمانی با تراکتورسازی کارنامه ژنرال آبی‌ها است. در روزهای گذشته شنیده شد که فتح اله زاده همچنان مدیرعامل استقلال باقی خواهد ماند اگرچه وی مانند فصول قبلی ماندنش را ۵۰-۵۰ می‌داند ولی بعید به نظر می‌رسد که جدایی بین او و استقلال رخ دهد. با ماندن فتح اله زاده امیر قلعه‌نویی که فعلاً در آنسوی دنیا به استراحت می‌پردازد نیز همچنان در استقلال خواهد ماند. وی کار نیمه کاره‌ای دارد و آنهم قهرمانی استقلال در لیگ قهرمانان است که این فصل نزدیک به نظر می‌رسد و پرونده افتخارات قلعه‌نویی این عنوان را کم دارد.

بازگشت شه‌ریار علی دایی پس از ۲ فصل جدایی به پرسپولیس بازگشت. آخرین جامی که به سرخپوشان تهرانی رسیده توسط علی دایی و شاگردانش در جام حذفی به‌دست آمد و در ۲ فصل اخیر به‌رغم هزینه‌های فراوان این تیم رتبه‌ای بهتر از هفتمی لیگ کسب نکرده و در فینال جام حذفی گذشته نیز مغلوب زنده‌های اصفهانی شده تا دستشان از کاپ دور بماند. قصه دایی و رویانیان نیز جالب است. در حالی که روزهای ابتدایی حضور رویانیان در پرسپولیس با علاقه طرفین گذشت فصل قبل بدترین موضع ممکن را بین دایی و مدیرعامل پرسپولیس شاهد بودیم. حال آتش بس برقرار است و اردوی قرمزها در امن و امان است باید دید در صورت عدم نتیجه گیری چه ادبیاتی بین دو طرف رد و بدل می‌شود. قرارداد دایی ۳ ساله است و رویانیان اعلام کرده با تمام قوا از او حمایت می‌کند. شاید این بار دایی که حالا با تجربه‌تر شده بتواند مدیرعامل را عوض کند!

کرانچار در نصف جهان زلاتکو کرانچار از معدود مربیان خارجی موفق فوتبال ما است. این مربی کروات که با بی‌رحمی تمام از پرسپولیس کنار گذاشته شد در ۲ فصل اخیر قهرمانی لیگ و قهرمانی جام حذفی را برای سپاهان به ارمغان آورده است. فصل قبل اما شاهد اشتباهات فراوانی خصوصاً در تعویض هایش بودیم ولی این مساله نمی‌تواند هوش و بازی خوانی اش را زیر سوال ببرد. بعد از کش و قوس فراوان کرانچار با سپاهانی‌ها به توافق رسید تا یک فصل دیگر نیز در نصف جهان باقی بماند. شنیده‌ها حکایت از حضور پسر وی نیکو کرانچار در فصل بعد دارد و البته قراردادش که چندصد هزار دلار است.

توافق فرکی و فولاد حسین فرکی که در سالهای قبل همواره به‌عنوان نفر دوم مطرح بود لیگ یازدهم را با نفت به خوبی

ساتلايت ۵ ستاره

5 STAR SAT

آريانا TV از كابل
آريانا افغانستان از آمريكا
پيام افغان و كنال ملي



كنترل كليده كانالها از هر جاي منزل بدون نياز به سيم كشي
نصب آنتن تلويزيون و نصب تلويزيون پلاسما

نصب و راه اندازي كانالهاي
ماهواره اي در تمام نقاط انگلستان

نصب و تبديل سيستم ثابت و موتور ايزر
جهت دريافت هزاران كانال افغاني، فارسي
كرد ي، عربي، تركي و اروپايي

07817 690 167

020 8395 3114

هفت روز هفته ساعت ۹/۳۰ صبح تا ۷/۳۰ شب



Technomate
Your Digital Partner For Life

مؤسسه حسابداری اویس مدبر (لندن)

عضو انجمن حسابداران انگلیس

با مشارکت خانم مینا کوچکی

✓ ثبت حقوقی شرکتها و افراد حقیقی

Limited Companies, Sole, Partnership, LLP

✓ تهیه گزارشهای مالی و مالیاتی مورد تایید اداره مالیات

Tax, Account, VAT, CIS, PAYE

✓ تهیه برنامه های تجاری، انواع وامهای تجاری و مسکونی

Business Plans and Loans, Mortgages

✓ متخصص در بررسی و دفاع از دعاوی مالیاتی

Specialist Tax Investigations, Tax Planning

✓ خدمات ویژه برای دندانپزشکان: وام خرید کلینیک در مدت ۴۸ ساعت

Principal Accounting

7 Time House,

56B Crewys Road,

Golders Green, NW2 2AD

Tel: 0208 209 1919

Email: ovace@principalaccounting.co.uk,

Website: www.principalaccounting.co.uk

SAMYANI EXCHANGE

صرافی سمیانی

صراف قدیمی و مجاز لندن

نقل و انتقال ارز به ایران
و سایر کشورهای جهان

شماره ثبت: 12286789

020 8332 9030

020 8286 1226

078 2886 0459

219 Lower Mortlake Road,
Richmond, Surrey TW9 2LN

www.samyanexchange.com



طالع بینی هفته

فروردین ماه:

فرد مورد علاقه متولدین این ماه خیلی روی رفتار و اخلاق مهربان و انسانی شان حساب میکند. اگر دلیل خستگی و مشغله و غیره، این رفتار تغییر کند مسلماً این روابط را بهم میریزد، روحیه کمک در متولدین این ماه بسیار بالاست. همیشه برای یاری دادن به محتاجان و اطرافیان آماده هستند. در این میان بدلیل اشتباه و یا سوء تعبیر عده ای تصمیم گرفته اند دیگر دست یاری به سوی کسی دراز نکنند که مسلماً صحیح نیست، پایان هفته پر مشغله ایی خواهد داشت.

اردیبهشت ماه:

با پیش آمدن بعضی حوادث، عده ای از متولدین این ماه دچار پشیمانی شده و خود را در ایجاد این حوادث مقصر میدانند در حالیکه در اصل چنین نیست و باید این را بپذیرند که این مسائل در هر حال پیش میاید. جاه طلبی بعضی از اطرافیان برای در صدی از متولدین این ماه در دسر و مشکل ایجاد نموده است و بهتر اینکه تا حد ممکن جلوی این گروه را بگیرند، هدیه ایی را از اقوام نزدیکان دریافت خواهید کرد که بسیار خوشحالتان خواهد کرد.

خرداد ماه:

توقع عزیزان و دوستان و آشنایان از متولدین این ماه همیشه زیاد است، البته چنین روحیه ای تنها بدلیل امکانات و فداکاریهای متولدین این ماه بوجود آمده است. اشتباه و سهل انگاری بعضی از اطرافیان سبب ضرر و زیان و در دسر برای ۵۰ درصد از متولدین این ماه شده

ولی خوشبختانه این مسائل قابل حل میباشد.

تیر ماه:

بعضی ها نسبت به شما حسادت میکنند و حتی کینه میورزند اما درایت و خوش خلقی شما بالاخره این فضا را تغییر میدهد، ادب و متانت شما به کمکتان می آید تا از شرایطی سخت و طاقت فرسا رهایی یابید. با دوستان قابل اعتماد خود بیشتر تماس داشته باشید و در مسائل مهم با آنها مشورت کنید، شما به راهنمایی و همکاری آنها نیاز دارید؛ به گذشته فکر نکنید، چون ممکن است آینده را از دست بدهید، اگر تمام توانایی خود را به کار گیرید از سد مشکلات عبور میکنید.

مرداد ماه:

کار شما زیاد میشود و این مقدمه ای برای حرکتان در یک مسیر دلخواه است، فعالیت های فرهنگی میتواند اصل وجودی شما را به اطرافیان بشناساند، ضمن آنکه خودتان را نیز خوشحال میکند. این هفته اگر تصمیم گیری راجع به فعالیتهای اقتصادی خود را کمی به تعویق بیندازید، به نفع شما خواهد بود؛ به طور کلی طالع شما در زمینه امور عاطفی و فرهنگی روشن است.

شهریور ماه:

شرایط فعلی خود را در محیط کار حفظ کنید، تغییر و تحول در این مقطع زمانی برای شما مفید نیست؛ با افراد خانواده بحث و جدل نکنید چرا که ممکن است باعث دلخوری یکی از آنها شوید، کمی قرار و آرام داشته باشید و در کارها عجله نکنید تا به آرامش لازم دست یابید. نسبت به کسی که اشتباهات شما را برایتان بر می شمارد نه تنها ناراحت نمیشوید بلکه به نتایج جالبی هم دست میابید.

مهر ماه:

اجازه ندهید برخی مسایل شما را آزار دهد، برخی کارهای شما متوقف شده است ولی در این هفته بنیه و توان بیشتری برای انجام آنها خواهید داشت. این هفته میتواند زمان پیشرفت و ترقی برای شما باشد، اما این موضوع یک شرط دارد و آن تمرکز شما بر چیزهای مهم است، که در این صورت بهترین نتیجه را برای شما پی خواهد داشت، سعی کنید خودتان باشید و کارهایتان را به خوبی انجام دهید.

آبان ماه:

فشار زیادی به خود نیاورید، زیرا این هفته زمان بی قراری شماست، شما در این هفته احساس ویژه ای از دوستان و خانواده خود انتظار دارید. چند قدم عقب بگذارید و درباره ناز پروردگی خود کمی بیندیشید، اگر چنین نکنید یک مشکل بزرگ در انتظار شماست و آن نتیجه خطا و اشتباه خودتان است.

آذر ماه:

اندیشه خود را برای خود نگه دارید، با این کار ارتباط خود را با دیگران حفظ خواهید کرد، اگر سرمایه خود را در جای امن نگهداری نکنید برای رفع مشکلات در سراسیمگی قرار خواهید گرفت. این هفته زمان مناسبی است که مسایل اقتصادی را در نظر بگیرید و به آینده توجه کنید، اگر در این هفته طرح آینده خود را مشخص نکنید بعداً عقب خواهید ماند.

دی ماه:

شما همیشه در میهمانی ها گل سر سبد هستید و حالا ممکن است این میهمانی به خصوص و با شکوه در خانه خودتان برگزار شود!

افرادی را به منزلتان دعوت نمایید که ارزش دوستی را برای شما دارند، ممکن است به همراه شخصی عزیز سفری داشته باشید، شخصی که همیشه به علاقمند بودید؛ این سفر یکی از پرحادثه ترین و ماجراجویانه ترین سفرهای عمرتان خواهد بود، این هفته زمانی بسیار مساعد برای ابراز علاقه به شخص مورد علاقه تان محسوب میشود.

بهمن ماه:

به نفع شماست که راحت از کنار مسائل عبور کنید، هر چند انجام این کار برای شخصی مثل شما بسیار دشوار است، ولی لازم است اجازه دهید که زمان مشکلات زیادی را حل کرده و مسایل راه تدریجی خود را طی کنند. سرنوشت و تقدیر بهترین ها را برایتان رقم میزنند، در این هفته از دروغویی بپرهیزید و مواظب باشید حرفی نزنید که بعدها به ضررتان تمام شود؛ در مورد هر کاری ابتدا مشورت نمایید در غیر این صورت با هزینه های سرسام آوری مواجه خواهید شد، قطعاً مایل نیستید چنین بلایی سرتان بیاید، پس هوشیار و آگاه باشید.

اسفند ماه:

این هفته برای شما به منزله وفور و نعمت و فراوانی محسوب میشود، در این هفته میتوانید با خیالی راحت به همراه همسران به سفر بروید، حقیقتاً چنین سفری آن چنان به رابطه شما دو نفر استحکام میبخشد که حتی تصورش را هم نمیکردید. اگر مجرد هستید، اکنون زمان مساعد برای همسری دلخواه در شهرهای دور فرا رسیده است و به احتمال زیاد در اواخر این هفته اعضای خانواده تان حرفهای زیادی راجب خواستگار اخیرتان خواهند داشت، شاید بهتر باشد که گوش دل و جان به حرفهایشان بسپارید.

جدول ویژه

- مالیخولیا
۸- مصونیت - آسمان - مجال
۹- شیون - استوار، ثابت - عشیره
۱۰- مردمک چشم - نوعی خوراک ایرانی - آب چشم
۱۱- آهار - زیادی، هرز - رود مرزی - ماه سریانی
۱۲- پیشوا - سر خود - شهر مقدس عراق
۱۳- جزیره ای در جنوب ایران - از طوایف مغول - ضدنشیب
۱۴- سمت چپ - گریه زورکی - پر رو، پیکر
۱۵- مرکز لائوس - ضربه دورانی در تکواندو

عمودی:

- ۱- انداختن - اثری از کامیولو خوزه سلا، رمان نویس و شاعر اسپانیایی
۲- یورش - دعا، پرستش - اندوهگین
۳- فرومایه - بیماری عفونی - سیال
۴- آسوده - مقابل آری - دیدار از اماکن متبرکه
۵- واژه ترساندن - پیشه تصویربردار - بستانکار
۶- سر خوردن - تکیه کلام مغرور - مامور قانون - عدد ورزشی
۷- اداره عالی - فرکانس - پسر عرب
۸- سودی که وام دهنده بابت طلب خود بگیرد - دستگاه پمپاژ - قورباغه
۹- ثروت - مقیاس - خاطره انگیز خانوادگی
۱۰- پول ساموایی ها - پرنده پابلند - پرش - جود
۱۱- توفیق یافته - مددکار - ضربه سر
۱۲- کارگاه - ادات تشبیه - درز و چاک
۱۳- مردان عرب - غذا - فرستاده خدا
۱۴- کلمه تصدیق - اسارت - زبان باستانی
۱۵- پست تصویری - مستنطق

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

افقی:

- ۱- غذای سنتی ایران است که در استان مرکزی تهیه می شود - دستگاه انقباض ماهیچه
۲- غلام - نی هندی - به کار بستن
۳- لاستیک ماشین - شهری در استان سیستان و بلوچستان - فرشتگان
۴- اتفاق نظر - الهه خورشید - کمترین معروف
۵- آوای درشت - حضرت علی(ع) آن را گمشده مومن می داند - کفایت شده - ویتامینی در موز
۶- گاز مرداب - پیوستگی - شاداب
۷- نوع، جنس - نمادین - قورباغه

فردوسی

- ۹- مساوی در شطرنج - درباری کعبه - دیوانه نما عاقل
۱۰- پول ژاپن - اثر سوختگی بر پوست - پایتخت باستانی اروپا - پیچ و شکن
۱۱- آسمان غرنبه - گوش دادن - جوی خون
۱۲- کج شده - می برند تا خبردار شوند - مرکز کشور چک
۱۳- کار نسنجیده - پایدار و ادامه دار - شهره آفاق است
۱۴- ضمیر مفعولی - گاری - ماسک
۱۵- کشوری در آسیای میانه - ترفیع درجه نظامیان و سلب آن به موجب است

جدول عادی

افقی:

- ۱- رنگ مرکباتی - مستخدم
۲- امر به آوردن - مراقب، حارس فانی
۳- سرزمین - به کار خوشنویس آید - جرم اعلا
۴- بی جنبش، ساکن - حیوان وحشی - خشونت و پرخاش
۵- سنگریزه - از بخش های اوستا - سهل - صدمه
۶- جزیره مثلثی - گرد - همراه مشق!
۷- پدر عرب - کودک دو تا هفت ساله - نان شب مانده
۸- مساوی - نام دلون - آشی که با برنج و سبزی پخته شود
۹- نوعی کینه - کتاب سعدی - ضد دراز
۱۰- بله نجار! - اسپایی فلزی برای ورزش - ضربه ای با نوک پنجه پا
۱۱- شهر رازی - دوره نمایندگی مجلس شورای اسلامی... سال است - لنگرگاه - بندگی
۱۲- تالار - سوره ۲۰ قرآن - خیار
۱۳- مدد، کمک - به معنی بخت - کشوری در آفریقا
۱۴- کاغذ فروش - حباب - فهرست اشتها برانگیز
۱۵- با تجربه - کنایه از پشیمان شدن

عمودی:

- ۱- مزد - از نقاط دیدنی استان خراسان جنوبی
۲- سخت، آهنین - مزیت - جمع رأی
۳- ایوان - پرگار - بی خبر از پیاده
۴- حشره سمی - ویتامینی در عدس - روسری
۵- اشاره به دور - شهری باستانی واقع در استان فارس - شهری در هندوستان
۶- ضربه با پا - آتش عرب - خیال و ظن - کم مانده آدم شود
۷- حواری خائن - کنگره دوزی - ظرف روغن
۸- حرکت هوا - نوعی جنگ افزار گرم - آرامگاه

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

آسان

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

متوسط

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

سخت

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



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



Beheshte Barin Restaurant

رستوران سنتی بهشت برین



نظر به استقبال
شما مشتریان
عزیز، شعبه دوم
رستوران
بهشت برین
افتتاح شد

آدرس شعبه اول

118 Ballards lane,
Finchley Central,
N3 2DN

020 8045 4431

020 8045 4429

www.beheshtebarin.co.uk

دارای دو سالن مجزا، آماده پذیرایی از میهمانیها
و مراسم های شما

با دعوت از میهمانان خارجی خود به بهشت برین، آنها را با
تمدن ایران زمین و طعم دلچسب غذاهای سنتی آشنا نمایید.
جهت سفارش و رزرو با ما تماس حاصل نمایید.

تحويل رایگان غذا برای سفارش های بالای ۲۵ پوند فقط در شعبه دوم

آدرس شعبه دوم (حافظ سابق)

559 Finchley Road, NW3 7BJ

020 7435 8893 - 020 7431 2338



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 **Consulting Rooms: 6 Bendall Mews London NW1 6SN Marylebone Road**

www.persianweekly.co.uk