

در آستانه انتخابات ریاست جمهوری ایران

دموکراسی به یک صندوق ختم نمیشود

مشارکت مستقیم مردم، از طریق رأی گیری های عمومی، امروزه دیگر شیوه کار آمدی نیست و به جای آن، مشارکت غیر مستقیم مردم پیشنهاد می شود؛ یعنی ساختاری که در آن مردم از طریق احزاب در بازی قدرت دخیل می شوند و از طریق اصناف و رسانه ها بر آن نظارت می کنند. با چنین مشارکتی، مردم در ساختار قدرت نماینده دارند و نماینده مسئول و متعهد به مردم، کسی نیست که هرچه مردم بخواهند بکند؛ بلکه باید با تمام دانش، تجربه و امکانات خود در جهت منافع مردم قدم بردارد گرهمه اقدام او به ظاهر خلاف آنچه که مردم می خواهند باشد.

با این دیدگاه اگر به صحنه سیاسی ایران بنگریم، قدرت گرفتن اصلاح طلبان در انتخابات پیش رو، بیش از هر زمان دیگری قابل پیش بینی است؛ چون مصلحت کنونی کشور ایجاب می کند؛ فارغ از اینکه آیا ظهور محمد خاتمی در سال ۷۶ یک اتفاق بود یا برنامه ای از پیش تعیین شده، فضای آزادی که در جو سیاسی آن زمان دهان گشود، غیر منتظره بود. فضای آزادی که از بعد از ظهور رضاخان در ایران بی سابقه بود و طی آن حتی شخصیت های رده اول نظام نیز آماج انتقادات و اعتراض ها قرار گرفتند و نهایتاً به سرکوب های سال ۷۸ منجر شد. این تحول ناخواسته، یکم انشاقی در بین احزاب کشور ایجاد کرد؛ چنان که انتظارات از جناح چپ را تا جایگاه مخالفت با اساس نظام پیش برد. و دوم کنترل کشور را از دست حاکمیت و در رأس آن رهبری، خارج ساخت. به دنبال آن، در انتخابات سال ۸۴، حمایت از فرد ...

تاریخ تغییر سیاستهای اجرایی به سمتی غیر از آنچه مردمان به آن رأی می دهند، دست کم به قدمت زمانی است که دموکراسی به شکل امروزی اش مرسوم گشت و برگزیدن مقام اجرایی کشور با رأی مردم، سنت شد. از همان زمان رایج شدن سنت انتخابات در دنیا، نه فقط خودکامگان برای خودرأیی های خود، بلکه در بسیاری موارد حتی تدبیرگرانی که جز صلاح مردم و کشورشان دغدغه ای نداشته اند، با دشواری هایی برای پیروی کردن محض از آنچه مردمان به آن امر کرده اند، مواجه بوده اند و به عدول از آن تمایل نشان داده اند. تا جایی که امروزه دیگر آشکارا، رأی مردم صرفاً تأییدیه آنها بر سیاست ها و اهداف کلی تلقی می شود ولی برای رسیدن به آن اهداف، از مردم انتظار می رود تا به سیاستگزاری های منتخبین شان تن در دهند. در واقع، دموکراسی امروزه دیگر نه بر مبنای رأی مردم، بلکه بر مبنای مصلحت اندیشی هایی است که مردم نیز با رأی دادن خود باید در آن سهیم باشند.

اگر حتی سیاست را هنوز با همان تعاریف کلاسیک، علم تدبیر در امور مردم و مدیریت جامعه بدانیم، چون مردم به آن تدابیر آگاهی ندارند، نظرشان نمی تواند به بهبود اداره کشور کمک بکند. نمی توان از مردم انتظار داشت تا در امور پیچیده ای مانند سیاست، تخصص داشته باشند و رأی و انتخابشان بر اساس چنان تخصصی باشد. رأی مردم جز، یکم، جلوگیری از استبداد و دوم، مشروعیت بخشیدن به نظام برای حکومت بر مردم، معنای دیگری نمی تواند داشته باشد. از این رو، انتخاب حاکم شایسته با



سیصدمین شماره هفته نامه پرشین منتشر شد

صفحات ۳، ۴ و ۵

گفت و گو با محمد عبدی به مناسبت نمایش فیلم رضا قاسمی در دانشگاه سوزان لندن

از نقد و داستان نویسی تا مستند رضا قاسمی

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



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 عکس های

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

بنام خدا

شرکت صرافى

معتبرترین موسسه مالی ایرانی در لندن

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

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

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



تلفن رایگان: 08081201012 Free Phone



این شناسنامه همه ماست

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

یادداشت

رمز شماره ی سید

محمد شریف

در این سالی که تاریخ ایران یکی از غریبترین روزگار خویش را سپری می کند، بنا بر دلایل بی شمار زیاد، هجرت و تبعید از جامعه ی خاص به جامعه ی عام نقل مکان پیدا کرده. همین است که حالا خواهی نخواهی یک جامعه ی کوچک ایرانی در دل فرهنگی دیگر تولد پیدا کرده است. جامعه ای که نیاز به دیده شدن و شنیده شدنش بیش دارد. مهاجران ایرانی، سالهاست که زندگی شان را در دل جغرافیا و فرهنگ غالب دیگری، با همان سبک و سیاق روزگار ایران ادامه می دهند.

بررسی احوالات این جامعه ی کوچک در ابعاد روانشناختی و جامعه شناسی، و در حوزه ی اخلاق و ادب حائز اهمیت فراوان است. جوامعی که گاه نیازهاشان را در درون مرز زبان از عهده بر می آیند و این یعنی چیزی شبیه معجزه. جوامعی که گاه در آمیختن با جامعه ی میزبان زبانزد می شود و گاه در انزوای مطلق و کناره گیری از این جامعه.

قصه، در کشاکش این همه چند و چون و های و هو، سالهاست که مطبوعات فارسی زبان هم به کرات در این جوامع متولد می شوند و غالباً زندگی کوتاه مدتی تجربه می کنند و روزگار مرگشان از راه می رسد. تجربه نشان داده است که نشریاتی که در خارج از مرزهای جغرافیایی زبانیشان عرضه می شوند، غالباً نشریاتی دیرپا از آب در نخواهند آمد چه در این میان هزار و یک عامل خواسته و ناخواسته عوامل و دستاوردکاران آن نشریه را از ادامه ی کار منصرف خواهد کرد.

مخاطب، شاید نخستین دغدغه ی هر رسانه باشد، اینکه این روزنامه و مجله، بناست با چه افرادی سخن بگوید، روزگار کدام کسان را بازتاب دهد و کدامین جامعه را منبع خبر بداند...

همین عدم شناسایی درست مخاطب، غالباً گریبان این نشریات را گرفته و موجبات مرگ زودهنگام شان را فراهم آورده... بگذریم از حکایت این جامعه ی در تبعید و برویم سراغ "هفته نامه پرشین"، روزنامه ای که از همان ابتدای فعالیتش، سعی داشت تا با طبقه فکری متوسط مهاجر، ارتباط برقرار کند و پلی بزند میان خانه ی دیروز و آشیان امروز.

ذوق و شوق و میزان عشق به نوشتن و چاپ کردن، اینها مشخصه ی اول بنیانگذار نشریه است از همان شماره ی نخست. تولد هر شماره ی این مجله بسان مجال زندگی دادن به انسانی بود، برای "عباس نجفی زرافشان".

چه خوب در خاطر هست، روزی که به روستایی حوالی منچستر رفته بود تا دستگاه زیراکسی که در "e bay" خریداری کرده بود را به لندن بیاورد. وجودش ذوق بود و میل به کار کردن. بنا داشت در همان دفتر کوچکی که ساکنش بود، بساط یک نشریه را فراهم آورد. حیف که دستگاه موصوف، کارآمد نبود و برگه هایش کوچکتر از حد متعارف. کار مجله هیچگاه با آن دستگاه به سامان نرسید.

چند ماه بعد، با چاپخانه ای به توافق رسید و سرآخر به آرزوی چندین ساله اش، جامه ی عمل پوشانید. بعد نوبت رسید به شماره ی یک، دو، سه... نود و نه و حالا...

در تمام این مدت، فعالیت بچه های مجله را از نزدیک شاهد بودم. شاید این نوع حرکات را بتوان به گونه ای "فداکاری" نام کرد، و یا گونه ای از "آرمان خواهی" تعبیرش.

میل به انجام کار خارج از چشمداشت های مالی. چیزی که در این روزگار پرسرعت و سودا زده، کمتر جایی می شود سراغش کرد. همین شده است، رمز ماندگاری "هفته نامه پرشین"، اینها را نه به تعارف که به جد و بر اساس دیده ها می نویسم. شماره ی سید، شاید نشانه ی بقای یک هفته نامه باشد و نوید دیرپایی اش. امید که این راه آغاز شده به منزلی بیانجامد همه نیکی و زیبایی.

عباس جان، تولد سیصدمین شماره ی پرشین ویکلی، مبارک تو و همکارانت.

دنیا صدفی برای من خواهد شد تا با شمشیر آن را بشکافم.

زنان شوخ طبع و بیزری، پرده دوم، صحنه دوم

The world's mine oyster, which I with sword will open.

The Merry Wives of Windsor, Act II, sc. 2.

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

اشتراک هفته نامه

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

نام: نام خانوادگی:

آدرس:

کدپستی: تلفن:

آدرس ایمیل:

موبایل:

شماره شروع اشتراک از شماره:

مدت اشتراک برای کشور انگلستان: ششماه 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

همکاری با هفته نامه پرشین

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

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

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

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

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

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

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

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

۸- در صورت علاقه: نام و نام خانوادگی، مشخصات شخصی، آدرس و بلاگ و تجربیات قبلی احتمالی خود را ذکر کنید.

۹- مطالب خود را ترجیحاً در فایل word و یا notepad ذخیره کرده و یا با فرمت Unicode یا Arabic تایپ کرده و ارسال نمایید.

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

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



www.facebook.com/persianweekly



www.twitter.com/persianweekly

هفته نامه پرشین

اجتماعی، فرهنگی، هنری



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

مدیرمسئول و سردبیر:

عباس نجفی زرافشان

editor@persianweekly.co.uk

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 بعهد صاحبان آن میباشد هفته نامه پرشین در قبول یا رد آگهی ها صاحب اختیار می باشد. کلیه حقوق مادی و معنوی برای Golden Class Ltd به شماره ثبت ۰۶۷۶۲۵۱۱ به تاریخ اول دسامبر ۲۰۰۸ محفوظ است.
 Printed by: Web Print UK



بمناسبت انتشار ۳۰۰ شماره هفته نامه پرشین

۳۰۰ هفته همراه مشاغل

محسن غفاری
مدیر بازاریابی و فروش هفته نامه پرشین

هفته ها یکی پس از دیگری به سرعت می گذرد و روزها و لحظه ها همه آبدستن تغییرات و تحولات هستند. رسالت یک نشریه هم انعکاس دادن اخبار این رویدادهاست و هر کدام به نوبه ی خود تلاش می کنند که اخبار به روز خود را منتشر نمایند تا مردم از تحولات دنیای پیرامون آشنایان اطلاع یابند. این مهم وجه دیگری هم اما دارد و آن آگاهی دادن به دولتمردان کشورها از طریق بیان کردن کاستی ها، قوت ها، نیازها و خواست های لایه های درونی اجتماع است. همواره در طول تاریخ مطبوعات بسیاری بودند که با حمایت مستقیم دولت ها اداره می شدند که هنوز هم کمالان این شیوه ادامه دارد و نشریات بزرگی در هر کشوری وجود دارند که با هزینه های پرداختی دولت ها حرکت می کنند. اما با توجه به نیازهای متفاوت در هر جامعه و رشد آگاهی و دموکراسی، مطبوعات شخصی نیز پا به این عرصه گذاشتند و در بسیاری از موارد هم اتفاق افتاده که گوی رقابت را از رقبای دولتی خود ربوده اند. نشریات شخصی به نوعی صدای خود مردم است و هیچ گونه اراده یا دستور از پیش تعریف شده ای در پس آنها نیست و به همین خاطر در اکثر موارد اگر به دور از حواشی سیاست و سازمان های بزرگ قدم بردارند، با اقبال عمومی مواجه می شوند. با رشد سریع تکنولوژی و اینترنت، تقریباً قریب به اکثر نشریات، خواه دولتی، خواه شخصی با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می کنند. دلیل آن هم مشخص است و یکی از مهمترین آنها این است که همه ی این اخبار لحظه ای روی وبسایت ها هست و هر کس می تواند به راحتی در فضای مجازی وب به اخبار رویدادهای جهان پیرامون خود دست یابد. با این حال هستند کسانی که هنوز روزنامه کاغذی را آن هم با همان ورق های کاهی اش ترجیح می دهند. بنابراین صاحبان روزنامه ها، با مشکلات مالی زیادی دست و پنجه نرم می کنند و این در مقیاس روزنامه های کوچک و شخصی به مراتب دشوارتر نیز خواهد بود. از آنجائیکه هفته نامه پرشین این هفته، شماره سیصد خود را منتشر می کند تصمیم داریم گزارش مختصری از نحوه عملکرد آن در طی این سیصد شماره از نگاه بازاریابی و مارکتینگ آن ارائه دهیم. با حمایت شما خوانندگان عزیز، این را می توان به جرات گفت که هفته نامه پرشین، از لحاظ مخاطب، اکنون به مرحله رشد خود رسیده است و روز به روز به مخاطبان آن افزون می شود. تیراژ نشریه از آغاز تولدش تا کنون سه هزار نسخه است که هر هفته به صورت منظم چاپ شده و در اختیار شما مخاطبان عزیز قرار داده شده است. با مشاهده ی تمام شدن روزنامه در بسیاری از محله های ایرانی نشین لندن خیلی زودتر از چیزی که در گذشته بود، بر آن هستیم تا تیراژ آن را به زودی افزایش دهیم.

صاحبان مشاغل چون رستوران ها و سوپرمارکت های ایرانی، افغان و ترک در توزیع این نشریه همکاری بسیار نزدیکی با ما داشته اند و برای توزیع هفته نامه در شهرهای دیگر انگلستان غیر از لندن، شرکت مواد غذایی ماهان مسئولیت توزیع آن را بر عهده گرفت که با محصولات غذایی خود به سوپرمارکت های شهرستان ها، هفته نامه پرشین را نیز پخش می کنند. جا دارد تا در همین جا از مدیریت محترم شرکت مواد غذایی ماهان و کلیه پرسنل آن که

ما را در این امر هر هفته یاری می کنند تشکر ویژه نماییم. وبسایت این هفته نامه را نیز تا آنجا که در توان داریم سعی کرده ایم با مطالب و موضوعات جدید به روز نگه داریم. در حال حاضر تعداد بازدیدکنندگان وبسایت هفته نامه پرشین، روزانه بین ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ بازدید می باشد که حدود ۶۰ درصد بازدیدکنندگان آن از انگلستان است. حدود بیست درصد از آن نیز از سایر کشورهای اروپایی است و مابقی آن مربوط به کشورهای

روی آن مشغول کار هستند. حضور تیم هفته نامه پرشین در برنامه ها و کنسرت های مختلف ایرانیان انگلستان و ارتباط خوب آن با برنامه گذاران از دیگر نکاتی است که باعث افزوده شدن بر مخاطبان این نشریه شده است. تلاش ما این است که با پوشش دادن اخبار برنامه های ایرانیان و حضورمان در تجمعات ایرانی، بستری را فراهم آوریم تا این نشریه بازتاب خوبی در بین ایرانیان خارج از کشور داشته باشد.



داشتن میزهای مطبوعاتی در برنامه ها و کنسرت ها در صورت داشتن مجوز از مسئولان سالن ها، هدف دیگری بوده است تا حد امکان آن را انجام داده ایم. داشتن میز مطبوعاتی امکان ارتباط ما را مستقیم با شما فراهم می کند و ما می توانیم با فرم های نظرسنجی خود، از خواست های شما آگاهی یابیم و در پی برآوردن آنها برآییم. از سویی دیگر بودن در فضاهای فرهنگی ایرانیان این امکان را به ما می دهد که توزیع روزنامه را نیز به طور مستقیم توسط خودمان انجام دهیم و مخاطبانمان بتوانند به راحتی به هفته نامه دسترسی داشته باشند.

برگزاری کلاسهای رایگان آموزشی توسط هفته نامه پرشین از دیگر برنامه های ما برای جامعه ایرانیان انگلستان است. این هفته نامه با کلاسهای آموزشی عکاسی دیجیتال، مبحث آموزشی خود را شروع کرد و در حال حاضر چهارمین دوره

امریکا و کانادا و سایر کشورهای دنیا است. همچنین صفحه فیسبوک این نشریه بیش ده هزار طرفدار دارد که از تمام کشورهای دنیا و اکثراً از انگلستان هستند. به روز بودن صفحه فیسبوک این نشریه با مطالب جدید و خواندنی باعث شده است که تعداد لایک های آن هر روز افزایش یابد. این افزایش در لایک های صفحه فیسبوک، در موارد بسیاری ما را کمک می کند. در حله ی اول اینکه روز به روز تعداد مخاطبان مان بیشتر می شود و این باعث خوشحالی بسیار همه عوامل این نشریه است. اما در حله دوم، تیم مارکتینگ این هفته نامه با بررسی دقیق تعداد لایک های صفحه فیسبوک به طور دقیق به مخاطب شناسی می پردازند. برای مثال اگر مطلبی حدود ۲۰۰۰ لایک می خورد، نشاندهنده ی این است که مخاطبان ما به آن موضوع خاص علاقمند اند. کار به همان جا ختم نمی شود و این پروسه بررسی همچنان ادامه دارد. سن افرادی که آن پست را در فیسبوک لایک زده اند، کشورهایایی که مبدا آنهاست، ساعت هایی ویژه ای که بیشترین لایک ها خورده است و غیره تنها مواردی از این بررسی است. در نهایت اگر شما خواننده ی پیگیر این نشریه باشید باید تا کنون یا حداقل در ۱۵۰ شماره قبلی متوجه تغییراتی در محتوای نشریه شده باشید. البته باید این را هم اذعان نمود که این تغییرات در محتوای مطالب نشریه، اندک اندک و به آرامی اتفاق افتاده است و همچنان نیز دوستان ما در بخش بازاریابی بر

ی این کلاسها، در شمال غربی لندن در حال برگزاری است. آموزشهای کامپیوتر، فتوشاپ، طراحی وب سایت، نامه نگاری های اداری، آشنا شدن با حقوق شهروندی در انگلستان، کارگاه داستان نویسی، فیلم سازی و تئاتر از دیگر برنامه های آتی این هفته نامه است که در آینده ای نزدیک اطلاع رسانی خواهیم نمود. توزیع نشریه در سایر کشورها، رویای دیرین بنیان گذار این نشریه از ابتدای نشر این هفته نامه بوده است. این رویای دیرین امروز آرام آرام شکل واقعیت به خود می گیرد. در حال حاضر غیر از انگلستان، در کشور سوئد به طور آزمایشی این نشریه توسط کتابفروشی فردوسی، توزیع می گردد که از همینجا دست مدیریت این فروشگاه را به گرمی می فشاریم که امکان توزیع این نشریه در کشور سوئد را فراهم کرد. گفتگوهایی با نشریات دیگر در آلمان، نروژ، کانادا و امریکا انجام پذیرفته است که در اولین فرصت ممکن، توزیع این نشریه در کشورهای نامبرده میسر خواهد شد.

اعتماد خوانندگان نشریه سرلوحه کاری هر روزه اعضای هفته پرشین بوده و هست. از این رو با اینکه در نشریه اعلام نموده ایم که صحت آگهی های مندرج در این هفته نامه بر عهده صاحبان آنهاست، اما اخلاق را بر خود واجب دانستیم تا موارد مالی و سود نشریه را بر حقوق خوانندگان خود ترجیح ندهیم. این موضوع را هم در طول این سیصد شماره ثابت نموده ایم به طوری که اگر خطایی از آگهی دهنده ای سر زده، بسیار قاطعانه از ادامه درج آگهی آنها خودداری نموده ایم و همواره وفادار به حقوق خوانندگان خود بوده ایم. با توجه به اینکه نشریه تعدادی آگهی دهنده از ملیت هایی دیگری دارد که خدماتی برای جامعه ایرانیان ارائه می دهند، تلاش کردیم تا قیمت های آگهی آنها را به مراتب بالاتر قیمت های معمول در نظر بگیریم. دلیل آن هم سرشکن کردن هزینه های نشریه و فراهم آوردن بستری مناسب برای صاحبان مشاغل ایرانی است تا با قیمتی مناسب بتوانند به درج آگهی های تبلیغاتی خود بپردازند. دارا بودن لیست قیمت آگهی مناسب به طوری که هر کس با هر بودجه ای که دارد می تواند در هفته نامه پرشین آگهی داشته باشد، از دیگر مزایای آن است. در عین حال هفته نامه پرشین این حق را برای خود محفوظ داشته است تا در جایی که منافع خوانندگان آن در خطر بیافتد، از قبول و درج آگهی خودداری نماید.

همکاری خوب موسسات فرهنگی و سازمان های خیریه با این هفته نامه در طی این سیصد شماره، این امکان را برای آنها فراهم آورده است که از تخفیف های ویژه برای برنامه هایشان و درج آگهی بهرمنند شوند.

با اینکه شاید هر روزه در طی این سیصد شماره تقلائی فراهم آوردن مبلغ مورد نیاز برای چاپ شماره بعدی را داشتیم، با اینکه سر دبیر این نشریه مدتی به ناچار برای کاستن هزینه های خود، ناچار به نقل مکان از دفتر روزنامه به خانه ی شخصی اش شد تا نشریه به چاپ بعدی اش برسد، با اینکه هیچکدام از عوامل هفته نامه حتی دستمزد حداقلی را نیز دریافت نکرده اند ولی همچنان این راه آغاز شده در جریان است و هر هفته این نشریه در پیشخوان مغازه های توزیع کننده آن در اختیار شماست. هفته نامه پرشین، تولد سیصدمین شماره ات مبارک.

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.



نشریه ای برای عزت یک ایرانی

احسان صادقیان
دانشجوی فلسفه، سیاست و اقتصاد در انگلستان

شش سال گذشت و سیصدمین شماره نشریه نیز منتشر شد. باز فرصت آن شد تا راهی که آمده ایم را مروری کنیم. از کم و کاستی ها بسیار گفته ایم و از غم و دردها بسیار نالیده ایم اما این بار می خواهم از افتخارات پرشین بگویم و با جسارت، در میان تمام نشریات، رادیو ها و تلویزیون های ایرانی، آن را یگانه رسانه مستقل، اگر نه در خارج از کشور، دست کم در بریتانیا بنامم. مسئولیت ادعایم را هم شخصاً با ذکر دلایل زیر به عهده می گیرم. هفته نامه پرشین رسانه ای:

۱. دارای اندیشه رسانه ای و مانیفست است

نه بخاطر شمایل آن، بلکه به اعتبار اندیشه ای که پشت هر طرح و تیتیر آن جریان دارد، پرشین یک رسانه است. صرف کنار هم قرار دادن گزیده ای از مطالب و تصاویر و انتشار آن با تکنولوژی های ساده و در دسترس همگان، رسانه به دست نمی آید. یک رسانه، ماهیت از خط فکری خاصی می گیرد که در طول زمان و طی پیچ و خم حوادث و وقایع، بر مبنا و اساس آن حرکت می کند.

۲. زنده و پویاست

با آنکه یک هفته نامه است اما همواره حاوی جدیدترین آرا و تحلیل ها از آخرین وقایع روز است؛ و در حد توان خود همیشه نسبت به تحولاتی که چه در عرصه ملی و چه در عرصه جهانی و حتی محلی، صورت گرفته واکنشی درخور و بموقع داشته؛ هرگز از سیر جامعه عقب نمانده و با فراسویگری هایی که یک رسانه باید داشته باشد نیز از همپایی با جامعه خود فاصله نگرفته است.

۳. مخاطب خود را می شناسد

نشریه ای نیست که عده ای بنا به سلیقه و نظر خود آن را به طبع برسانند. بلکه سیر دگرگونی آن از پیش شماره تا به این سیصدمین شماره، تماماً بر اساس نیاز و خواست های گفته یا ناگفته مخاطبان آن بوده است. همچنان نیز این خواست مخاطبان پرشین است که محور تغییرات آن در آینده خواهد بود.

۴. اطلاع رسانی صحیح و بدون حب و بغض می کند

پرشین تنها رسانه ایرانی در بریتانیاست که یکم، مسئولیت اطلاع رسانی خود را، با هیچ عذری حتی امنیتی، محدود به حیطه خواصی نکرده؛ و دوم وظیفه خبر رسانی را به دور از هرگونه گرایش سیاسی، فرقه ای، قومی و حتی دولتی، انجام داده. مطالب منتشر در این نشریه جز گزارش بی طرفانه هر آنچه رخ داده یا تشریح دلسوزانه مشکلاتی که باید برای رفع اقدام شود، نبوده است. و همواره به مسایل تنها از زاویه ای نگریسته که احتمال می رفته از نگاه مردم دور مانده باشد.

۵. استقلال مالی دارد

از ابتدا تا کنون جز درآمد حاصل از تبلیغات، هرگز هیچ منبع درآمدی و یا کمک مالی از سوی هیچ شخصی، شرکتی، اداره ای، دولتی یا نهادی نداشته؛ اگرچه همیشه از سرمایه گذاری به شرط حفظ استقلال نشریه و احترام به خط و مشی آن استقبال کرده است.

۶. استغنائی مالی دارد

و این خصیصه منحصر به فرد هفته نامه پرشین است. قلم را به شهادت می گیرم برای نوشتن مطالبی که به دفعات یا منجر به درخواست توقف تبلیغ بعضی تبلیغ دهندگان و کاهش در آمد نشریه در اوج نیاز مالی اش شد؛ یا موجب جلوگیری از توزیع آن در بعضی نواحی گردید؛ اما نشریه عواقب آن را به جان خرید چراکه رسالتش ایجاب می کرد، مطالب مذکور گفته شود.

ششمین سالگرد انتشار هفته نامه پرشین را:

یکم، به خودم به عنوان یک ایرانی که حق بشری او ایجاب می کند تا از اخبار و وقایع روز، آزادانه مطلع شود بی آنکه با افکار و اهداف خاصی در پس آن، مسموم یا به درک و فهم او توهین شود؛

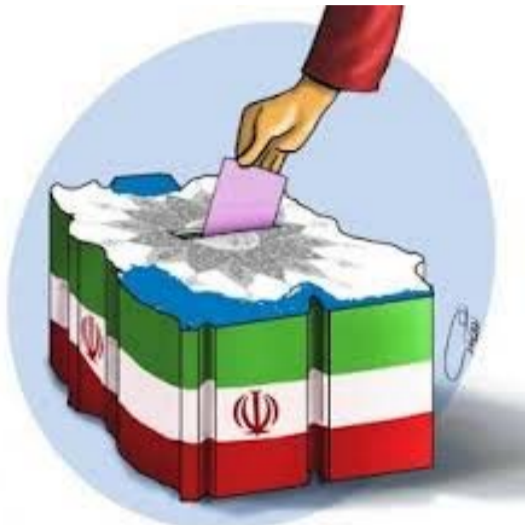
دوم، به خودم به عنوان یک نویسنده که حق بشری او ایجاب می کند تا بتواند به زبان مادری خود و برای اندیشه خود، بدون ترس و اجبار و اجحافی قلم بزند؛

سوم، به جوانمرد بنیانگذار آن، که خود شاهد بودم، نه تنها بدون بضاعت مالی بلکه حتی بدون کوچک ترین حمایتی هر چند لفظی از سوی صاحبان ادب و فرهنگ ساکن در این شهر، نسبت به چاپ و انتشار این نشریه همت گماشت؛ و در طی این سالها با حراج هر آنچه که داشت و گاهی حتی با خرج اجاره خانه اش برای نشریه و تحمل خانه به دوشی، از توقف که هیچ، حتی از تأخیر در انتشار این نشریه جلوگیری کرد؛ و در عوض جز طعنه و کنایه و تهمت و توهین و تهدید و بی مهری پاسخی نگرفت، با این حال هرگز خم به ابرو نیاورد و ناامید نشد؛

و بالاخره به تمامی دست اندرکارانی که بطور پیوسته یا دوره ای، بدون هیچ یا با کمترین توقعی، با حضور خود، همکاری خود، با انتقادات و پیشنهادهای خود و حتی با مخالفتها یا دشمنی های خود، موجب بقا و پیشرفت این نشریه شده اند؛

از صمیم قلب و با تمام وجود تبریک می گویم.

چرا ایرانی های کانادا در انتخابات شرکت نمی کنند؟



ایرانی ها در ۹۶ کشور جهان می توانند در یازدهمین انتخابات ریاست جمهوری شرکت کنند اما چرا ایرانی های ساکن کانادا امسال نمی توانند رأی خود را به صندوق بیندازند؟

به گزارش مجله مهر کانادا از نظر جمعیت ایرانی های مهاجر سومین کشور دنیاست اما بیش از ۴۰۰ هزار ایرانی ساکن این کشور امسال امکان شرکت در انتخابات ریاست جمهوری را ندارند. بر اساس اعلام رئیس ستاد انتخابات خارج از کشور، در ۹۶ کشور جهان صندوق های رأی مستقر شده و در روز ۲۴ خرداد از ساعت ۸ صبح به وقت محلی این کشورها، ایرانی ها با ارائه گذرنامه می توانند رأی دهند. در انگلیس و آمریکا هم با هماهنگی های صورت گرفته با مقام های این کشورها صندوق های رأی در دسترس ایرانی هاست. در لندن، با وجود قطع روابط دیپلماتیک میان دو طرف، در محل دفتر حافظ منافع ایران واقع در سفارت ایران رأی گیری صورت می گیرد.

در کانادا اما در این دوره از انتخابات ریاست جمهوری ایرانی ها نمی توانند پای صندوق های رأی بروند. سید کاظم سجادی رئیس ستاد انتخابات خارج از کشور گفته است به دلیل بسته بودن سفارت جمهوری اسلامی ایران و به خاطر اینکه امکان ارائه خدمات کنسولی در این کشور به هموطنان وجود ندارد در یازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری امکان ایجاد شعب های اخذ رأی در کانادا فراهم نشده است. گزارش ها نشان می دهد که دولت کانادا از تأمین امنیت رأی گیری را سرپا زده و همین مسئله امکان رأی دادن را از ایرانی های ساکن کانادا گرفته است. به صورت معمول برای برگزاری رأی گیری دولت میزبان باید امنیت را برای اخذ رأی در سفارتخانه یا دفتر حافظ منافع کشورها تأمین کند اما مقام های دولت کانادا این مسئولیت را نپذیرفته اند.

وزیر امور خارجه کانادا چندی پیش مدعی شده بود که مقام های ایرانی برای برگزاری انتخابات ریاست جمهوری در این کشور اقدام نکرده اند. سید عباس عراقچی، سخنگوی وزارت امور خارجه ایران اما به تازگی در واکنش به این ادعا اعلام کرد که مسئولیت برگزار نشدن انتخابات ریاست جمهوری برای ایرانی های مقیم کانادا، متوجه دولت این کشور است که با اقدام نسنجیده و غیرمنطقی خود در تعلیق روابط میان دو طرف، موجب تعطیلی سفارتخانه های دو کشور و قطع ارائه خدمات کنسولی به ایرانی ها، از جمله امکان اخذ رأی در شهرهای کانادا شده است. دولت کانادا ۹ ماه پیش به طور یک جانبه روابط دیپلماتیک خود با ایران را قطع کرد.

در کانادا بر اساس آمار اعلام شده معاون اسناد هویتی سازمان ثبت احوال کشور ۴۱۰ هزار ایرانی ساکن هستند. بر اساس این آمار بیشترین تعداد مهاجرین ایرانی با یک میلیون و ۴۰۰ هزار نفر جمعیت مربوط به کشور آمریکا است و بعد از آن با حضور ۸۰۰ ایرانی امارات قرار دارد. از لحاظ جمعیت ایرانی ها انگلیس و کانادا هر کدام با ۴۱۰ هزار نفر جمعیت در رده سوم قرار گرفته اند.

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.



امریکا: ایران می تواند تحریم ها را فوراً لغو کند

معاون وزیر خارجه آمریکا و رییس هیات مذاکره کننده این



کشور در گفتگوهای ۱+۵ با ایران، اعلام کرد که ایران می تواند کاری کند که تحریم ها به صورت "آنی" برداشته شود.

" وندی شرمن " معاون وزیر خارجه آمریکا در گفتگو با رادیو اروپای آزاد با تکرار اتهامات همیشگی آمریکا درباره مشکوک بودن اهداف فعالیت های هسته ای ایران، افزود: " ما امیدواریم که حکومت ایران بخاطر مردم این کشور، به زودی دست به انتخاب راهبردی مناسبی بزند و تصمیم بگیرد که به طور جدی و اساسی با گروه «۱+۵» وارد مذاکره شود تا آینده روشن تری برای مردم ایران ترسیم شود.

این دیپلمات آمریکایی با انداختن گناه تحریم های یکجانبه و ظالمانه آمریکا به دوش ایران، گفت: " من متوجه نارضایتی همه هستم چون هنوز نتیجه ای حاصل نشده، ایران همچنان برنامه هسته ای خود را پی می گیرد، و تحریم ها مدام در حال تشدید شدن است و این کشور روز به روز بیشتر به انزوا کشیده می شود، و زندگی مردم هم روز به روز دشوار تر می شود."

وی در عین حال تاکید کرد: " سختی معیشت مردم هم تنها به دلیل تحریم های ایالات متحده یا اتحادیه اروپا یا سازمان ملل متحده نیست، بلکه به خاطر انتخاب هایی است که حکومت ایران تا کنون انجام داده است. اینک دیگر با حکومت ایران است که تصمیم بگیرد چه رفتاری را در پیش بگیرد. حکومت ایران می تواند کاری کند که تحریم ها "آنی" برداشته شوند، البته، اگر با کشورهای «۱+۵» مذاکراتی سازنده و اساسی را در پیش گیرد."

شرمن افزود: " تصمیم اصلی با حکومت ایران است و ما هم این آمادگی را داریم که با گفت و گو درباره کل این برنامه برای برداشتن تحریم ها اقدام کنیم. همان طور که رییس جمهور و وزیر خارجه آمریکا هم گفته اند، ایران می تواند با تبعیت از مقررات بین المللی و پایبندی به مسئولیت هایش در چارچوب قطعنامه های شورای امنیت سازمان ملل از یک برنامه هسته ای صلح آمیز بهره مند شده و زندگی معمولی خود را از سر گیرد."

مسئول تیم مذاکره کننده آمریکا در گفتگوهای ۱+۵ با ایران در ادامه افزود: " فکر می کنم که هنوز راه (صلح آمیز) هست. رییس جمهوری گفته اند که زمان هنوز برای گفت و گو وجود دارد. ترجیح مؤکد ما نتیجه ای صلح آمیز است. هیچ کس مایل نیست که راه دیگری در پیش گرفته شود. اما رییس جمهوری هم گفته اند که همه گزینه ها روی میز هست. بنابراین، هنوز وقت برای رسیدن به یک راه حل صلح آمیز وجود دارد و ما بایستی هر آنچه در توان داریم را انجام دهیم تا به چنین راه حلی برسیم. هر چند این زمان نامحدود نیست، ولی هنوز وقت هست."

این دیپلمات آمریکایی در ادامه از اظهار نظر درباره نتیجه انتخابات ریاست جمهوری و تأثیر آن بر مساله هسته ای اجتناب کرد و گفت که نتیجه این انتخابات مشخص نیست.

مسئله اصلی اگر از منظر اسد و حامیان اش و همین طور رزمندگان سوری "زمین" است، از منظر استراتژیست های آمریکا و غربی "زمان" است. سوریه به قیفی بدل شده که چون گردابی تروریست های همه جای دنیا را به سوی خود می کشد و چه بهتر که آنان را با نیروهای اسد، حزب الله و پاسدار ایران درگیر می سازد و جنگ اگر با تصرف تمامی مناطق حکومت اسد و شهرها پایان یابد، یعنی مجازات اینان پایان می یابد؛ پس برای تداوم آن مسأله نه زمین، بلکه زمان است که تداوم شکست دشمنان آمریکا بدست یکدیگر را رقم می زند.

جالب آنجاست که پاسداران و حزب الله و نیروهای مزدور اسد آنقدر ناشی اند که هنوز متوجه نیستند، چرا آمریکا عجله ای برای گرفتن مناطق بیشتر توسط ارتش آزاد سوریه ندارد و صبورانه منتظر نشسته تا عامل زمان، حساب کار اسد و حامیان اش را کف دست شان بگذارد. آن گاه تداوم جنگ برای تصاحب زمین تنها به معنی تلفات بیشتر برای دشمنان آمریکا خواهد بود و جالب تر آن که نیروهای حامی اسد که از نظر نفرت به شدت در مضیقه هستند، بدنبال تسخیر زمین هستند و آن به شدت بر تلفات انسانی شان می افزاید و این هم گواه روشن دیگری که حتی دروس نظامی شان را نیز درست یاد نگرفته اند. از طرفی، این خرید زمان بدون هزینه نبوده و آمار تلفات انسانی و مردم سوریه را نیز بالا برده و همین طور مایحتاج ضروری و کمک های پزشکی و دارویی؛ پس آمریکا و غرب میزان کمک های انسانی و پزشکی را هر چه بیشتر بالا می برند.

علاوه بر این ها، نبرد در سوریه حالت اسفنجی پیدا کرده و درست همچون یک اسفنج که به میزان مشخصی اگر آب به آن اضافه کنید، آن را جذب کرده و تغییر حجم نمی دهد، نبرد در سوریه با تغییراتی محسوس از نظر نیروهای انسانی و تجهیزات در تغییر کفه ترازو به نفع دیگری، تغییر محسوسی نمی کند و برای پیروزی قاطع یک طرف بر دیگری، به یک ارتش با قابلیت های بسیار بالاتر نیاز است. یعنی برخلاف تصور نادانان ایرانی و حزب الله، افزایش نیروهای انسانی و تجهیزات اسد در سوریه نتیجه جنگ را تغییر نمی دهد. شما می بینید که مدت هاست که از تصرف یک منطقه به عنوان پیروزی استراتژیک یاد می شود، اما پس از مدتی یا آن منطقه کامل بدست نیروهای اسد نمی افتد یا تغییری در موازنه جنگ نمی دهد؛ اوائل از نبرد حلب به عنوان پیروزی استراتژیک یاد می شد، سپس دمشق و اخیراً القصیر؛ اما نیروهای اسد نتوانسته اند در هیچ یک از آن ها پیروزی معناداری یابند و نبردها همچنان فرسایشی بین دو طرف در جریان اند و بیشتر به نظر می رسد که برای شکست بن بست جنگ در ذهن شان نیاز به آن دارند تا چنین تصور کنند که هر پیروزی پیش رو سرنوشت جنگ را تغییر داده و تعیین می کند! از آن عجیب تر، طرح این ادعاست که تصرف مناطق بیشتر موجب می شود تا هر طرف دست بالاتری در مذاکرات داشته باشند! مگر دو کشورند که با هم می جنگند که تصرف بیشتر مناطق، موجب گرفتن امتیازات بیشتر شود؟! در یک کشور سوریه برای انتقال قدرت توسط نیروهای دولتی با نیروهای مردمی وارد جنگ شده اند و مثلاً تصرف مناطق بیشتر موجب می شود که رزمندگان و مردم سوریه بپذیرند تا اسد در حکومت باقی بماند؟ چون بخاطر تصاحب زمین های بیشتر نیست که مردم و رزمندگان سوری بر علیه اسد می جنگند، بلکه می جنگند چون از کشتار و آورگی و تجاوز و شکنجه از رژیم اسد، زندگی شان نبود شده است. این که تصرف مناطق بیشتر موجب دست بالای یک طرف می شود، تصویری است کلیشه ای که در مورد وضعیت سوریه صدق نمی کند.

اما طرف مقابل شان حسابی حرفه ای است و تا زمانی که تداوم جنگ دشمنان اش بر علیه هم به نفع اوست، اجازه می دهد تا طرف دیگر به پیروزی های ذهنی اش ادامه دهد و زمانی بفهمد که چه بر سرش آمده که دیگر خیلی دیر شده باشد؛ حتی ممکن است آمریکا بپذیرد که اسد تا سال ۲۰۱۴ بر سر قدرت بماند، با این هدف که جنگ طرف های درگیر در سوریه با خسارات بیشترشان ادامه یابد. چون وقتی او با ما نمی خواهد به ایران حمله نظامی کند، باید به طریقی آن را از دست یابی به سلاح هسته ای ناتوان یا منصرف سازد و فشار تحریم های اقتصادی با افزایش تصاعدی کمک های مالی و مادی به رژیم سوخته اسد و حزب الله، بهترین گزینه برای زمین زدن ایران و حزب الله برای او باماست. مگر این که او با ما و دولت اش در عمل ثابت کنند که به کشته ها و آسیب دیدگان سوری بیش از سایر محاسبات اهمیت می دهند! مهمتر از همه، او با ما برگ های سر حکم اش را پیش خود نگاه داشته تا هر وقت که نیروهای حامی اسد بخواهند به پیروزی های غافلگیر کننده ای بر علیه رزمندگان سوری دست یابند، آن ها را رو کند: حملات کوبنده موشکی و از راه دور که تمامی مراکز قدرت اسد را با خاک یکسان می سازد. آن درست مثل این است که در بازی ورق، یک طرف "برگ های سر حکم اش" را از ابتدا اصطلاحاً "لازم" نمی کند و نزد خود نگه می دارد تا در حالی که پیروزی اش قطعی است، می گذارد بقیه برگ ها بازی شوند و در آخر بازی است که آنان را روی میز می گذارد و در طول این مدت از "زمان" خریده شده استفاده می کند.

زمین یا زمان در نبرد سوریه؟

نبردی با شرایط اسفنجی

دکتر کاوه احمدی علی آبادی

عضو هیئت علمی دانشگاه آبردین با رتبه پروفسوری
عضو جامعه شناسان بدون مرز (SSF)

در سوریه طرف های درگیر درکی متفاوت از میدان رزم، اهداف و دستاوردهای آن دارند و این، نبردها را هم چنان بلا تکلیف نگه داشته است. اسد می جنگد، چون راه بازگشتی برای خود باقی نگذاشته است. روسیه از اسد حمایت می کند، تا زمانی که دست بهتری برای معامله با غرب پیدا کند. حزب الله لبنان می جنگد، چون



به همراه تنها متحدش، ایران کاملاً تنها و منزوی در منطقه مانده است و برای خود آینده ای روشن نمی بیند. نیروهای مالکی و شبه نظامی عراقی در سوریه می جنگند، چون به مالکی وعده در مسند قدرت ماندن داده شده و شبه نظامیان عراقی، موجابی مزدوری دریافت می کنند و خلاصه ایران، حامی اسد می ماند، چون ملایان و پاسداران ایران تصور می کنند که همه چیز را با زور و پایبندی به زور می توانند بدست آورند، حتی خداوند را! مردم سوریه می جنگند، چون نه تنها از استبداد خسته شده اند، بلکه جانباختن اسد هیچ راه دیگری به جز آن برایشان باقی نگذاشته اند. ارتش آزاد سوریه می رزمد، چون زمانی که در ارتش اسد بوده، با چشمان خویش جنایتی دیده که وجدان شان را راحت نگذاشته است و رزمندگان سوری می جنگند، چون برخی از آنان، دفاع از طرف مظلوم را یک وظیفه انسانی و برخی یک وظیفه دینی برای خود می بینند.

در نقطه مقابل، آمریکا شاهد بهترین سناریوها برای خود در سوریه بوده، بدون آن که حتی یک سرباز آمریکایی در جنگ بمیرد؛ حکومت اسد را نامشروع و فاقد حاکمیت یافته، حزب الله و سران بسیاری از پاسداران ایران را در سوریه هلاک شده دیده و بیش از ۱۲ هزار نفر از نیروهای القاعده و بعضاً از سران تحت تعقیب شان (از جمله شخصی که بن لادن دوم خوانده می شد) تنها در این مدت در سوریه کشته شده اند؛ چیزی که در تمام این سال های نبرد پس از یازده سپتامبر، آمار تلفات وارده به تروریست ها حتی به گرد آن هم نمی رسد. از منظر غرب، اسد مدت هاست سقوط کرده و اگر کسی تاکنون به او خبر نداده، مشکل اوست و غرب به دقت بدنبال آن است تا حزب الله و به خصوص ایران در محاصره اقتصادی را در سوریه زمین بزند. چون هر ماه که می گذرد، حکومت ایران ناگزیر است که حقوق ارتش و مزدوران اسد را به دلار بپردازد و حالا حزب الله لبنان و مزدوران عراقی نیز بدان ها اضافه شده اند. هزینه سلاح های خریداری شده از روسیه توسط سوریه را نیز ایران می پردازد و علاوه بر آن، تجهیزات و سلاح هایی که مستقیم از ایران به سوریه باید هزینه شوند. وضعیت اقتصادی رژیم اسد نیز مدت هاست که وخیم است و ایران ناگزیر به تزریق پول یا به شکل بلاعوض یا وام به سوریه است و این در حالی است که حلقه تحریم های آمریکا و متحدان اش هر روز به ایران تنگ تر می شود و همین حالا تأثیر آن بر اقتصاد کشور، بازار ارز و مردم به شدت ناراضی ایران کاملاً روشن است و مدام شرایط را وخیم تر می سازد. در کنار این ها، حزب الله نیز با حمایت هایش از اسد و جنایت هایش در نخستین ماه های نبرد سوریه، افکار عمومی عربی را باخت و پس از در اولویت گذاشتن منافع اسد نسبت به لبنان، دولت اثتلافی اش سقوط کرد و با دخالت مستقیم نظامی در هفته های اخیر در گرداب سوریه دارد دست و پا می زند تا غرق شود؛ از نظر تلفات انسانی و تجهیزاتی، مادی و معنوی، دولتی و مردمی سوخته است.



بازتاب انتخابات ریاست جمهوری ایران در رسانه‌های جهان مردم به دنبال انتخاب کسی هستند که رویکرد سیاست خارجی ایران را تغییر دهد

این روزها با نزدیک شدن به موعد انتخابات ریاست جمهوری ایران، تحولات داخلی ایران و اظهار نظرها و عملکرد نامزدهای یازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری ایران در کانون توجه رسانه‌های خارجی قرار گرفته و هر کدام از آنها با توجه به منافع ملی خود گمانه زنی‌های خاصی از این اتفاق مهم برای ایرانیان داشته و دارند که قابل توجه است.

الجزیره در گزارشی با عنوان «آیا حسن روحانی در حال حاضر اصلاح طلب است یا میانه‌رو؟» خبر می‌دهد این روزها هفت‌تیر تهران کانون

برای اتحاد بیشتر درباره حمایت از روحانی تلاش می‌کند.

سی‌ان‌ان آمریکا در گزارشی اعلام کرد روحانی نامزد انتخابات ریاست جمهوری، فردی شناخته شده است که جنبش اصلاح طلبی را می‌تواند احیا کند؛ روحانی یک فرد وفادار به حاکمیت جمهوری اسلامی ایران است، با این حال در یک برنامه تلویزیونی به شدت به برخورد امنیتی موجود در ایران اعتراض کرد. وی از بین ۸ نامزد انتخابات ریاست جمهوری این کشور بسیار بیشتر به آقای هاشمی‌رفسنجانی رییس‌جمهور سابق ایران نزدیک‌تر است که به اصرار اصلاح طلبان برای انتخابات ثبت نام کرده بود اما از سوی شورای نگهبان رد صلاحیت شد. هاشمی می‌گوید روحانی یک فرد بسیار زرنگ و دانا است و متوجه است که در جامعه نارضایتی وجود دارد. برخی می‌گویند او پتانسیل آن را دارد که به هاشمی دوم تبدیل شود البته این بستگی به پاسخ وی به نارضایتی عمومی دارد. رقبای روحانی در این انتخابات سعید جلیلی مذاکره‌کننده هسته‌یی، محمد باقر قالیباف شهردار تهران و علی اکبر ولایتی



مشاور ارشد مقام معظم رهبری ایران هستند.

صدای روسیه گزارش داد محمدرضا عارف، نامزد ریاست جمهوری در ایران از جناح اصلاح طلبان از مبارزات انتخاباتی کناره‌گیری کرد. این سیاستمدار در بیانیه منتشره در وب سایت خود توضیح داد که او به نصیحت محمد خاتمی، رهبر اصلاح طلبان چنین قدم مهمی را برداشت. عارف گفت: «من در نهایت درباره خودداری از شرکت در مبارزه انتخابات ریاست جمهوری تصمیم گرفته‌ام.» بنابراین در این انتخابات از طرف اصلاح طلبان فقط یک کاندیدا و شخص حسن روحانی شرکت می‌کند. او با پنج نامزد دیگر رقابت خواهد کرد. چهار نفر از نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری حامیان از گروه محافظه کاران هستند. آیا خط سیاست خارجی تهران پس از انتخابات عوض خواهد شد یا همان خواهد ماند؟ این سوالی بود

کسانی شده است که تلاش می‌کنند دوباره افراد رادیکال در ایران قدرت بگیرند. هر چند برخی در داخل و خارج ایران شخص آقای روحانی را به دلیل انقلابی بودن رادیکال بدانند. اما اصلاح طلبان که بیشتر جوانان را در برمی‌گیرند حالا مشتاق رای دادن به وی هستند. او که سال‌ها دبیر شورای عالی امنیت ملی ایران و مذاکره‌کننده ارشد هسته‌یی ایران بوده است اعتماد به نفس کافی برای مطالبه حق رای‌دهندگان خود از مقامات ارشد داخلی و کشورهای خارجی را دارد. محمد خاتمی رییس‌جمهور سابق ایران که از روحانی حمایت می‌کند می‌گوید سنخ کارهای روحانی به گونه‌یی بوده است که بین مردم کمتر شناخته می‌شود. اما نکته جالب این است که با اینکه روحانی یک روحانی است اما افرادی در ایران که بسیار مذهبی هستند یا بسیجی شناخته می‌شوند، می‌گویند به جلیلی رای می‌دهند. یک تحلیلگر ایرانی به نام صادق زیباکلام این روزها

که «ایوان زاخاروف» خبرنگار «صدای روسیه» از «حسن هانی‌زاده» کارشناس روابط بین‌الملل از تهران پرسید و وی گفت: ایرانی‌ها به دنبال انتخاب کسی هستند که در نظام بین‌الملل بیشتر شناخته شده باشد و توانایی سیاست خارجی موفقیت بیشتری داشته باشد تا از طریق تعامل و همکاری با جهان خارج بتواند وضعیت اقتصادی ایران را بهبود بخشد و تحریم‌های اعمال شده را کاهش دهد.

خبرگزاری روسی «ریانوستی» خبر داد: «غلامعلی حدادعادل»، رییس اسبق مجلس شورای اسلامی و نامزد اصولگرا و «محمدرضا عارف»، معاون اول اسبق رییس‌جمهور و نامزد اصلاح طلب با انتشار بیانیه‌هایی از ادامه حضور در رقابت‌های انتخابات ریاست جمهوری انصراف دادند. این خبرگزاری نوشت: محمدرضا عارف اظهار داشت پس از دیدار با «محمد خاتمی» رییس‌جمهور اصلاح طلب اسبق ایران تصمیم گرفته از رقابت‌های انتخاباتی خارج شود. در بیانیه عارف گفته می‌شود: «غروب دوشنبه بیستم خرداد ماه، مرقومه‌یی از جناب آقای سیدمحمد خاتمی دریافت نمودم. ایشان طی این نامه در مقام رهبری اصلاحات، ادامه حضورم را در صحنه انتخابات یازدهمین دوره ریاست جمهوری به مصلحت ندانسته‌اند.» به این ترتیب شش نامزد در رقابت‌های انتخابات ریاست جمهوری ایران باقی مانده‌اند. ریانوستی در گزارش دیگری نوشت: «محمدرضا سجادی»، سفیر جمهوری اسلامی ایران در مسکو اظهار داشت جمهوری اسلامی در روز انتخابات ریاست جمهوری این کشور صندوق‌های رای را در سه شهر روسیه افتتاح خواهد کرد و از حضور خبرنگاران روسیه در این صندوق‌ها استقبال خواهد کرد. به گفته او این صندوق‌ها در سه شهر مسکو، آستراخان و قازان، که (در آنجا) سفارت و کنسولگری ایران دایر است، قرار داده می‌شوند و تعداد کسانی که ایرانی هستند و می‌توانند رای بدهند، در مجموع در روسیه حدود یک هزار نفر است.» سفیر ایران همچنین تاکید کرده که جمهوری اسلامی از حضور خبرنگاران روسی در این صندوق‌های رای برای پوشش خبری انتخابات استقبال می‌کند.

روزنامه هشت صبح افغانستان با انعکاس خبر کناره‌گیری حداد عادل نوشت: وی در بخشی از بیانیه خود نوشت: «شرکت اینجانب در ائتلافی که به «ائتلاف سه‌گانه» یا «ائتلاف پیشرفت» موسوم شد، دقیقا برای آن بود که نامزدهای اصولگرا در رقابت با یکدیگر سبب شکست اصولگرایان نشوند.» این روزنامه نوشت این در حالی است که براساس آخرین خبرها اصلاح طلبان نیز حمایت‌شان را از دکتر روحانی اعلام کرده‌اند.

المانیتور در گزارشی با عنوان شگفتی دوباره در انتخابات ریاست جمهوری ایران خبر داد تا چند روز پیش، بسیاری از نظرسنجی از ائتلاف فاحش بین محمدباقر قالیباف شهردار تهران با سایر رقبا خبر می‌داد اما اکنون حسن روحانی در آخرین نظرسنجی‌ها رشد قابل توجهی یافته

و به قالیباف رسیده است. از بسیاری جهات، روحانی یک شخصیت جذاب است. او در حالی که به مقام معظم رهبری ایران نزدیک است به آقای خاتمی اصلاح طلب و رفسنجانی میانه‌رو هم بسیار نزدیک است. او در طول هشت سال ریاست جمهوری خاتمی و همچنین هشت سال ریاست جمهوری رفسنجانی، به عنوان دبیر شورای امنیت ملی خدمت کرده است. او همچنین سابقه عضویت در مجلس را هم دارد. او معتقد است که آزادی مطبوعات، دسترسی به اینترنت و رادیو و تلویزیون ملی، می‌تواند فساد اقتصادی را متوقف کند. روحانی با اشاره به تفاوت میان سیاست خارجی دولت رفسنجانی، خاتمی و احمدی‌نژاد، شواهد روشنی ارائه می‌کند که رییس‌جمهور دیرین تاثیر زیادی در تصمیم‌گیری برای سیاست خارجی دارد. او درباره رابطه ایران و آمریکا معتقد به سیاست تنش‌زدایی است. روحانی از حمایت قوی رفسنجانی و خاتمی هم برخوردار است.

روزنامه واشنگتن پست نوشت: یک نامزد از صحنه خارج شد تا اصلاح طلبان شانس بیشتری در انتخابات ۱۴ ژوئن داشته باشند. این کاندیدای اصلاح طلب انتخابات ریاست جمهوری ایران به نفع یک کاندیدای میانه‌رو کناره‌گیری کرده است تا شانس اصلاح طلبان در انتخابات جمعه بیشتر شود. این کاندیدای میانه‌رو در روزهای گذشته از شانس بیشتری برای کسب رای برخوردار بوده است. این تصمیم محمدرضا عارف، شانس حسن روحانی را در برابر ۵ نامزد محافظه‌کار دیگر افزایش می‌دهد. به نقل از وبسایت محمدرضا عارف گفته شده است که این تصمیم به درخواست محمد خاتمی، رییس‌جمهور سابق ایران انجام شده است و این موضوع را نیز رسانه‌های داخلی ایران تایید کرده و تلویزیون رسمی ایران نیز آن را اعلام کرده است. محمدرضا عارف از نزدیک‌ترین متحدان محمد خاتمی رییس‌جمهور سابق ایران از سال ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۴ بوده است اما حسن روحانی رابطه نزدیکی هم با محمد خاتمی دارد و هم با علی اکبر هاشمی‌رفسنجانی و با میانه‌روهای جمهوری اسلامی رابطه خوبی دارد. روز دوشنبه نیز یک نامزد محافظه‌کار از رقابت‌ها کناره‌گیری کرد تا از تقسیم رای میان محافظه کاران جلوگیری کند. این انتخابات باعث خروج احمدی‌نژاد از صحنه قدرت سیاسی ایران خواهد شد زیرا بنا بر قانون اساسی ایران یک نفر بیش از دو دور نمی‌تواند رییس‌جمهور کشور باشد.

روزنامه استرالیا از نگرانی محافظه کاران در انتخابات پیش‌روی ایران خبر می‌دهد و می‌نویسد تنها چند روز دیگر تا انتخابات ایران باقی مانده تا مردم ایران به پای صندوق‌های رای بروند و جانشین محمود احمدی‌نژاد را مشخص کنند. نتایج میان نامزدها بسیار نزدیک است. تقریبا تا یک ماه پیش تا حدودی حدس زده می‌شد که سعید جلیلی مذاکره‌کننده ارشد هسته‌یی ایران پیروز انتخابات است اما پس از آخرین مناظره ۸ کاندیدا با یکدیگر صحنه مبارزات انتخاباتی را نامشخص کرد و نتیجه آن معلوم نیست.

کند و به منازعات داخلی دامن بزند، برنمی‌تابد. از سوی دیگر، بی توجهی به سرخوردگی ملی از شکست انتخاباتی دوره پیش و به طبع آن، دل‌سردی و ناامیدی مردم از حصول نتیجه مطلوب در این دوره از انتخابات، مصلحت نیست. و نیز مجال خطر کردن و سپردن زمام امور به دست فرد ناشناخته‌ای که باز خواهد ناپختگی کند هم نیست! راه چاره به سرکار آمدن فرد اصلاح طلب میانه رو و مصالحه کاری است که سبک مدیریتی مشخصی نداشته باشد تا یکم، از دل‌سردی مردم بکاهد و آنها را نسبت به شنیده شدن خواسته‌هایشان از سوی حاکمیت خوش بین کند؛ دوم، نه تنها مورد حمایت اصلاح طلبان بلکه مورد قبول اصولگرایان نیز باشد؛ و سوم، به شیوه‌ای کشور را مدیریت کند تا سیاستهای هر دو جناح راست و چپ در راستای مصلحت کشور لحاظ شود.

کناره‌گیری نزدیک‌ترین چهره انتخاباتی به رهبر ایران و تنها چند ساعت بعد اعلام کناره‌گیری اصلاح طلب‌ترین کاندیدا، به منزله امضای توافقی است که احتمالا جناح‌ها در پشت پرده داشته‌اند؛ و به دنبال آن، شکستن سکوت و اعلام حمایت از آقای روحانی از سوی آقای خاتمی به عنوان رهبر اصلاحات و آقای هاشمی به عنوان با نفوذترین چهره انقلابی در میان هم اصلاح طلبان و هم اصولگرایان سنتی، خبر از نیل به سوی اتحادی در جهت یک دست کردن فضای سیاسی کشور برای برون رفت از بحران‌های کنونی دارد.

اینگونه بهره‌چینی‌ها در عرصه سیاسی کشور، نشانه رشد قابل توجه سیاست ایران در دهه‌های اخیر است؛ و باز فارغ از اینکه آیا اتفاق فکری در پشت پرده حوادث ایران چاره‌اندیشی می‌کند یا سیاستمداران ایران با آزمون و خطاهای خود به چنین درایتی دست یافته‌اند، این رشد سیاسی انکارناپذیر، آینده روشنی را برای ایران تضمین می‌کند.

ادامه از صفحه اول

دموکراسی به یک صندوق ختم نمیشود

احسان صادقیان، دانشجوی فلسفه، سیاست و اقتصاد

بی تجربه‌ای که مطیع فرامین باشد، حتی به قیمت کنار زدن یاران انقلاب، چاره‌ای بود که برای به دست‌گیری کنترل دوباره کشور، از سوی حاکمیت - و نه الزاما رهبر - احساس می‌شد. حضور قدرتمند اصلاح طلبان در انتخابات سال ۸۸، فرو کوبیدن گوه قطوری بود روی انشقاق از پیش ایجاد شده، که این بار شاید احتمال می‌رفت حتی بخشی از اصولگرایان را از بدنه نظام جدا کند. کودتای مخملی برای جلوگیری از قدرت گرفتن کسی که یک بار در سمت نخست وزیری، در دوران ریاست جمهوری رهبر کنونی ایران، قدرت را از دست او درآورده بود، تنها راه چاره‌ای بود که اندیشیده شد. اما از طرف دیگر، خودسری‌های منفعت طلبانه فرد تازه به قدرت رسیده‌ای که انتظار می‌رفت مطیع امر باشد نیز خود تجربه تلخ و ناخواسته دیگری بود.

حساسیت شرایط کنونی کشور به اندازه‌ای است که هر اشتباهی از سوی هر جناح به زیان نظام، مردم و کشور تمام می‌شود. حل مشکلات سنگینی که هم از درون مرز و هم از بیرون مرز، کشور و نظام را به لبه فروپاشی کشانیده، کار یک گروه و جناح نیست، بلکه همفکری و همیاری تمام قوای کشور را می‌طلبد. چنین شرایطی، قدرت گرفتن وزنه‌ای مانند خاتمی یا رفسنجانی را که رأی‌های میلیونی به آنها، رویارویی با بافت سنتی نظام را طلب



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	تاریخ	کد	نام ارز	نرخ
USD	۱۳۹۲/۰۳/۲۲		دلار آمریکا	۱۲.۲۶۰
GBP			پوند انگلیس	۱۹.۱۶۱
CHF			فرانک سوئیس	۱۳.۲۵۴
SEK			کرون سوئد	۱.۸۶۸
NOK			کرون نروژ	۲.۱۲۲
DKK			کرون دانمارک	۲.۱۸۹
INR			روپیه هند	۲۱۱
AED			درهم امارات متحده عربی	۲.۳۴۸
KWD			دینار کویت	۴۳.۳۴۶
PKR 100			یکصد روپیه پاکستان	۱۲.۴۷۷
JPY 100			یکصد ین ژاپن	۱۲.۶۹۴
HKD			دلار هنگ کنگ	۱.۵۸۴
OMR			ریال عمان	۳۱.۹۴۰
CAD			دلار کانادا	۱۲.۰۶۶
ZAR			راند آفریقای جنوبی	۱.۲۲۳
TRY			لیر ترکیه	۶.۵۱۲
RUB			روبل روسیه	۳۷۹
QAR			ریال قطر	۲.۳۷۷
IQD 100			یکصد دینار عراق	۱.۰۵۶
AUD			دلار استرالیا	۱۱.۵۸۰
SAR			ریال سعودی	۲.۳۷۹
BHD			دینار بحرین	۳۲.۶۲۳
SGD			دلار سنگاپور	۹.۷۸۵
LKR 10			ده روپیه سریلانکا	۹۶۳
NPR 100			یکصد روپیه نپال	۱۳.۱۵۸
AMD 100			یکصد درام ارمنستان	۲.۹۴۸
CNY			یوان چین	۲.۰۰۴
THB 100			یکصد بات تایلند	۳۹.۶۸۸
MYR			رینگیت مالزی	۲.۹۰۶
KRW 1000			یک هزار وون کره جنوبی	۱۰.۸۵۱
EUR			یورو	۱۶.۳۲۱
AFN			افغانی افغانستان	۲۲۸
AZN			منات آذربایجان	۱۵.۶۶۷
BYR 1000			یک هزار روبل بلاروس	۱.۴۱۵

محسن رضایی، یکی دیگر از نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری و فرمانده سابق سپاه نیز در جریان تبلیغات انتخاباتی اش گفت: «کشور ما کشور قدرتمندی در منطقه است و موشک های ما می توانند هزاران کیلومتر دورتر از مرزهایمان را هدف قرار دهند اما متأسفانه نمی توانیم نیاز خود را در تامین مرغ برای مردم برطرف کنیم.»

در طول سال های گذشته ایالات متحده و هم پیمانان غربی اش تحریم های شدیدی را متوجه صنایع نفت و بانکداری ایران کردند که این مساله باعث شد تا درآمدهای نفتی ایران در سال ۲۰۱۲ تقریباً تا مرز ۵۰ تا ۶۰ میلیارد دلار کاهش یابد.

در طول سال های گذشته ایالات متحده و هم پیمانان غربی اش تحریم های شدیدی را متوجه صنایع نفت و بانکداری ایران کردند که این مساله باعث شد تا درآمدهای نفتی ایران در سال ۲۰۱۲ تقریباً تا مرز ۵۰ تا ۶۰ میلیارد دلار کاهش یابد. آنها همچنین ارتباطات بانک های ایران با شبکه مالی جهانی را بستند تا داد و ستد مالی میان ایران با خرج بسیار سخت شود. در نتیجه این تحریم ها ارزش واحد پول ایران به شدت سقوط کرد و افزایش تورم و بیکاری به اوج رسید در حالی که در این میان بسیاری از شرکت ها برای بقای خود می جنگند. در حال حاضر هر شهروند ایرانی کالاهای غذایی مورد نیازش را سه برابر قیمت مدت مشابه سال قبل خریداری می کند.

بسیاری از تحلیلگران اقتصادی بر این باورند که با تداوم این وضعیت بحران اقتصادی بیش از پیش تشدید می شود و این مساله برای تهران بسیار گران تمام خواهد شد. بنا به گزارش سازمان بین المللی انرژی ایران در سال ۲۰۱۲ نزدیک به ۴۰ میلیارد دلار از درآمدهای ارزی اش را از دست داده است. این سازمان همچنین می گویند که تحریم ها باعث شدند تا صادرات نفت خام ایران که در سال ۲۰۱۱ در حدود ۲.۲ میلیون بشکه در روز بود به نصف کاهش یابد. اگر چه در این میان افزایش قیمت نفت تا اندازه ای توانسته است بخشی از خسارت های نفتی ایران را جبران کند. بر اساس بیانیه شرکت خدماتی «تامسون رویترز اوپل انالیتیکس» در چند ماه اخیر نرخ میعانات گازی و سوخت افزایش یافته و این مساله سبب شده است تا ایران نسبت به مدت مشابه سال قبل ۷ میلیارد دلار بیشتر در آمد کسب کند. درآمدهای ایران از بخش فروش محصولات پتروشیمی نیز افزایش یافته است. اما با این حال مشکل در داد و ستد کالا سبب شده تا ایران مطالبات خود را از هند و چین از طریق واردات کالا جبران کند.

رئیس جمهوری پیش رو با پرونده سنگین اقتصادی مواجه است. پرونده ای که از سوی دولت سابق به آن به ارث رسیده است. این که وی تا چه اندازه می تواند از پس بحران اقتصادی کشورش بر آید و فشارهای اقتصادی را بر مردمش کم کند، مساله ای است که فقط در صورت گذر زمان می توان پاسخی برای آن یافت.

منبع: العرب

مشکلات اقتصادی بحرانی که به دولت آینده می رسد

ارثیه ناخوشایند احمدی نژاد برای رئیس جمهور آتی

نامزدهای انتخابات ایران در حالی در این عرصه با یکدیگر رقابت می کنند که عموماً بر مسائل اقتصادی تمرکز کرده اند و می گویند که در آینده نهایت تلاش خود را می کنند که اصلاحات اقتصادی را در کشور پیش ببرند.

انتخابات ریاست جمهوری ایران در حالی برگزار می شود که رئیس جمهوری پیش رو با بحران های اقتصادی متعدد دست و



پنجه نرم خواهد کرد. آیا رئیس جمهوری آینده ایران می تواند از سقوط اقتصادی کشور جلوگیری کند و فشارهای اقتصادی شدیدی که مردم ایران از آنها رنج می برند را خنثی کند؟ با افزایش قیمت ها و کاهش قدرت خرید مردم که بیشتر آنها به دلیل تحریم های اقتصادی است که قدرت های غربی علیه ایران اعمال کرده اند، رئیس جمهوری جدید چگونه می خواهد به فکر بهبود اوضاع معیشتی مردم ایران باشد؟

نامزدهای انتخابات ایران در حالی در این عرصه با یکدیگر رقابت می کنند که عموماً بر مسائل اقتصادی تمرکز کرده اند و می گویند که در آینده نهایت تلاش خود را می کنند که اصلاحات اقتصادی را در کشور پیش ببرند. بحران اقتصادی در ۴ سال گذشته بیشترین اعتراض ها و ناخشنودی ها را نزد مردم ایران به وجود آورده است. تقریباً همه نامزدها متفق القول هستند که محمود احمدی نژاد در طول ۸ سالی که رئیس جمهور ایران بوده نه تنها نتوانسته کاری برای پیشرفت پرچه اقتصاد کشور بکند بلکه او را متهم می کنند که سوء مدیریت وی سبب بسیاری از بحران های جاری در کشور شده است.

سعید جلیلی، یکی از نامزدهای ریاست جمهوری که او را نماینده جریان تندرو در انتخابات ریاست جمهوری ایران می دانند و در حال حاضر مسئول مذاکره کننده پرونده هسته ای ایران است، ماه گذشته در این باره گفت: «دولت مثل اتوبوسی است که باید آن را از مشکلاتی که به آن دچار شده، پاکسازی کرد.»

بلومبرگ بررسی کرد

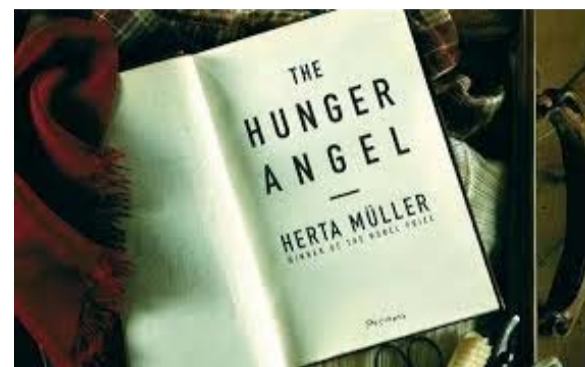
اقتصاد زندگی در دبی امروز

نرخ تورم کمتر از یک درصد که دولت دبی برای این شیخ نشین حاشیه خلیج فارس اعلام کرده است: به هیچ وجه هزینه های زندگی ساکنان آن را که اکثراً از مهاجران هستند، نشان نمی دهد. به گزارش بلومبرگ، دولت اعلام کرد که نرخ تورم دبی در ماه آوریل ۹/۰ درصد بوده است اما این در شرایطی است که شاخص هزینه های خانوار که شامل هزینه آب و برق است و بیشترین سهم را در نرخ تورم این شیخ نشین به خود اختصاص می دهد، افزایشی ۸/۰ درصدی داشته است. از سوی دیگر شرکت های بزرگ املاک گزارش کرده اند که نرخ سالانه اجاره بها و قیمت مسکن افزایشی از ۱۰ تا ۸۸ درصد را شاهد بوده است.

این تفاوت بخشی از الگویی است که به ساکنان دبی این امکان را می دهد که تا حد ممکن خود را از تورم در امان نگهدارند. این روزها مردم دبی تمایل چندانی به اجاره مسکن ندارند، سعی می کنند از مدارس دولتی رایگان استفاده کنند و می گویند برای پرداخت قبض آب و برق و تلفن از کمک های دولتی استفاده می کنند و از معافیت مالیات مسکن بهره می برند. با وجود آنکه افزایش تقاضا برای اشتغال در دبی موجب شده است که دستمزدها افزایش نیابد، خارجی ها که در حدود ۹۰ درصد



فیلیپ بوهم برنده جایزه ترجمه آکسفورد شد



جایزه آکسفورد-وایدنفلد که هر سال به بهترین ترجمه ادبی تعلق می‌گیرد، امسال به ترجمه اثری از هرتا مولر توسط فیلیپ بوهم تعلق گرفت.

به نقل از سایت این جایزه، جایزه آکسفورد-وایدنفلد که به ترجمه ای ادبی از زبان های اروپایی به انگلیسی تعلق می‌گیرد و

برای تجلیل از قدرت ترجمه اهدا می‌شود، از سوی لرد وایدنفلد ایجاد شده است.

امسال ۶ نویسنده در فهرست نهایی این رقابت جای داشتند که عبارت بودند:

تس لویس برای ترجمه «صد روز» نوشته لوکاس برفوس لوییس بی. پایکین برای ترجمه «شاهد» نوشته ماریو بندتی سام تیلور برای ترجمه «HHHH» نوشته لورن بینه فرانک فاین برای ترجمه «ساعت آبی» نوشته آلونسو کوتو فیلیپ بوهم برای ترجمه «فرشته گرسنه» نوشته هرتا مولر مایک میچل برای ترجمه «مالک کرومارتی» نوشته ژان-پییر اول

این آثار از میان ۱۳۵ کتاب ترجمه شده از سوی ۴۸ ناشر که وارد این رقابت شده بودند، انتخاب شدند.

برنده این رقابت به ارزش دو هزار پوند در کالج آن آکسفورد معرفی شد. هر یک از راه یافتگان به بخش نهایی در این مراسم به روخوانی بخشی از ترجمه خود برای حضار پرداختند.

سال پیش جویدیت لندری بری ترجمه «گرامر جدید فنلاندی» نوشته دیگو ماری به عنوان برنده ۲۰۱۲ انتخاب شده بود.

نخستین برنده این جایزه جانانان گالاسی بود که در سال ۱۹۹۹ برای ترجمه اش از مجموعه اشعار اوژنیو ماتیل این جایزه را نصیب خود ساخت.

مالوری بلکمن ملک الشعراي جديد کودکان بریتانیا



به نقل از گاردین، مالوری بلکمن نویسنده کتاب های متعدد پس از جولیا دونالدسون عنوان ملک الشعراي کودکان بریتانیا را دریافت کرد.

این بانوی سیاهپوست که به مدت دو سال تا سال ۲۰۱۵ این عنوان را خواهد داشت، نویسنده کتاب های تحسین شده و پرفروشی برای نوجوانان است.

خانم بلکمن با شرکت در مراسمی که در لندن برگزار شد، مدال

این سمت را از ملک الشعراي پیشین دریافت کرد. او با تاکید بر این که پذیرش چنین مسوولیتی افتخار بزرگی است، گفت: بعضی از ملک الشعراي پیشین نویسندگان کتاب های کودک بودند، اما من قادر هستم تا با نوجوانان نیز ارتباط بیشتری برقرار کنم و برای این کار افکار و ایده هایی دارم تا بتوانم این جمعیت را به هم نزدیک تر کنم.

خانم بلکمن نخستین ملک الشعراي سیاهپوست در میان هشت ملک الشعراي است که از سال ۱۹۹۹ و با ایجاد این پست، تا کنون این سمت را برعهده داشته اند. وی گفت هر چند سال های زیادی از ایجاد این مسوولیت نمی گذرد اما به نظر می رسد ما گام های بزرگی را در این مدت برداشته ایم و برای این مسوولیت قرن بیست و یکمی از ایده های جدید واهمه نداریم.

این سمت دو ساله است و هر دو سال یک بار از میان نویسندگان، شاعران و تصویرگران کتاب کودک یک نفر این پست را برعهده می‌گیرد.

مالوری بلکمن که متولد لندن و ۵۱ ساله است تاکید کرد به عنوان ملک الشعراي کودکان، از آموزگاران و والدین درخواست می کند تا هر روز حداقل ۱۰ دقیقه را به خواندن یک کتاب با فرزندان یا دانش آموزانشان اختصاص دهند. وی گفت از حامیان کتابخانه های عمومی خواهد بود.

کوئنتین بلیک، آن فاین، مایکل مورپورگو، ژاکلین ویلسون، مایکل روزن، آنتونی براون، جولیا دونالدسون، از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۱ این مسوولیت را برعهده داشته اند.

آثار نظر آهاری در لندن ترجمه می‌شوند



عرفان نظرآهاری، نویسنده و شاعر برگزیده جایزه پروین اعتصامی و کتاب سال جمهوری اسلامی ایران، از ترجمه آثارش به انگلیسی برای چاپ در کشور انگلستان خبر داد.

نظر آهاری درباره اثرش که قرار است به زبان انگلیسی منتشر شود، گفت انتشارات «شمع و مه (candle and fog)» در لندن تصمیم دارد مجموعه‌ای کامل از نوشته‌های من اعم از نظم و نثر را در کتابی مستقل به نام «ما همه آفتاب گردانیم (we are all sunflowers)» منتشر کند.

وی افزود: این مجموعه، با سایر آثار من که در فارسی منتشر شده‌اند تفاوت دارند. در این کتاب داستان‌ها و اشعار با موضوعات مختلف موضوع‌بندی شده‌اند و در فصل‌های مختلف آمده‌اند. به طور مثال بحث طبیعت و خدا، انسان و خدا، پیامبران، قهرمانان دینی و فرشتگان، برخی از بخش‌های این اثر هستند که به تفکیک در این کتاب گنجانده شده‌اند.

نویسنده کتاب «من بیابان همسرم باد»، اظهار کرد: مترجم این اثر کارولین کروسکری نام دارد که ایران‌پژوه نیز هست. کروسکری تاکنون بیش از ۸۰ درصد آثار من را به انگلیسی برگردان کرده است. پس از ترجمه دو ویراستار انگلیسی زبان، این اثر را ویرایش می‌کنند. نظرآهاری ادامه داد:

این کتاب نزدیک ۳۰۰ صفحه خواهد داشت و قرار است در نمایشگاه کتاب فرانکفورت رونمایی شود. همچنین این اثر در نمایشگاه‌های لندن و بولونیا نیز، عرضه می‌شود. پروفسور «پاتریک ریگنبرگ»، استاد دانشگاه لوزان سوئیس، مقدمه این اثر را خواهد نوشت. ضمن این‌که ترجمه ایتالیایی این اثر نیز هم اکنون توسط هانیه اینانلو، مدرس دانشگاه تهران با نظارت پروفسور چرتی در حال انجام است. این اثر نیز قرار است در نمایشگاه بولونیا رونمایی شود.

وی گفت: افشین شحنة تبار، مدیر انتشارات، «شمع و مه» است. هدف ما از انتشار این اثر، معرفی هرچه بیشتر مفاهیم عرفان ایران و اسلامی به خارج از مرزهای ایران است. نظرآهاری، نویسنده و شاعر، متولد تهران و فارغ‌التحصیل دکترای رشته زبان و ادبیات فارسی است. «دو روز مانده به پایان جهان»، «روی تخته سیاه جهان با گچ نور بنویس»، «در سینه‌ات نهنگی می‌تپد»، «پیامبری از کنار خانه ما رد شد»، «لیلی نام تمام دختران زمین است»، «جوانمرد نام دیگر تو»، «من هشتمین آن هفت نفرم» و «چای باطعم خدا» از آثار اوست که برخی از آن‌ها به زبان انگلیسی، فرانسه، ترکی، کردی و عربی ترجمه شده‌اند.

وی تاکنون جوایزی چون جایزه ادبی پروین اعتصامی، جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران، جایزه کتاب فصل و نیز لوح افتخار BBY (دبتر بین المللی کتاب برای نسل جوان) در اسپانیا را از آن خود کرده است. نظرآهاری یکی از نویسندگان کتاب «داستان صلح» است که در کره جنوبی به چاپ رسیده است. وی هم اکنون در دانشگاه نیز تدریس می‌کند.

یک کتاب گلف بهترین کتاب ورزشی سال بریتانیا شد

یک کتاب که در زمینه ورزش گلف نوشته شده موفق شد عنوان بهترین کتاب ورزشی سال ۲۰۱۳ بریتانیا را به خود اختصاص دهد. به نقل از بوک سلر، جایزه بهترین کتاب ورزشی سال بریتانیا در سال ۲۰۱۳ به کتاب «شروع بابی» تعلق گرفت. این جایزه که از سوی مجله تایمز اهدا می‌شود و برنده خود را با رای اینترنتی مخاطبان انتخاب می‌کند، با رای سه هزار نفر این کتاب را به عنوان بهترین کتاب ورزشی سال انتخاب کرد. جان هاپکینز، مسوول پیشین بخش گلف مجله تایمز گفت: جایگاه بابی جونز در ورزش گلف کمی شبیه جایگاه ریچارد واگنر در موسیقی کلاسیک است. او چهره ای نمادین است و این کتاب بهترین کتابی است که در این سال ها درباره ورزش گلف نوشته شده است.

این کتاب که عنوان کامل آن «شروع بابی: آقای جونز و پرتابی که افسانه را معنی کرد» است، از سوی آیگون بوکز منتشر شده و در همین جوایز موفق شد تا ابتدا جایزه بخش گلف را تصاحب کند و در نهایت با کسب ۴۵ درصد آرا از میان برترین کتاب های همه زمینه های ورزشی، نام خود را به عنوان بهترین کتاب ورزشی سال ثبت کرد. کتاب «شروع بابی» درباره یکی از مشهورترین گلف بازان جهان نوشته شده که سال ۱۹۲۶ قهرمان این رشته شد. این کتاب به قلم استیون راید است و جک نیکلاوس مقدمه ای بر آن نوشته است.

انجمن شاعران سازمان موج آن ایرا

شبه لندن

با همکاری مرکز گسترش زبان و ادبیات فارسی

کلاسهای حضوری و مکاتبه ای خوشنویسی برگزار می کند

علاقمندان جهت ثبت نام ، اطلاع و هماهنگی بیشتر همه روزه می توانند با شماره تلفن های ۰۷۹۶۲۳۹۲۲۲۰ و ۰۲۰۷۳۳۶۷۹۵۵ تماس حاصل نمایند
وب سایت انجمن www.aklondon.co.uk

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

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





نگاهی به پیدایش ادبیات گوتیک و ریشه‌های آن در آثار نویسندگان جهان

هراس کهن در وجود انسان مدرن

رسول آبادیان

بدون شک همه ما در خلال مطالعه آثار داستانی به آثاری برخوردیم که منتقل کننده نوعی هراس و حتی مولد وحشت هستند. یعنی این که نویسندگان چنین آثار بر آنند که با رخنه در ذهنیت هزار توی انسان وهم‌هایی را کشف و منتقل کنند که یاد آور آثار گوتیک در دوران قرون وسطی است.

راز آمیزی و پیچیدگی‌های درونی و بیرونی که در قالب ساخت و ساز شخصیت‌ها در کارهایی از این دست شاهدیم ما را نا خواسته به مسیری هدایت می‌کند که راز آمیزی قصرها و بناهای گوتیک را به یاد می‌آوریم. یعنی این که فضاهای شهری در دوران مدرن از نگاه نویسندگان مورد نظر دارای همان حس و حالی است که به عنوان مثال در اثری مانند «قصر اوترانتو» نوشته هوراس والپول به عنوان اولین گونه از ادبیات گوتیک نوشته شده در سال ۱۷۴۷ شاهدیم.

شیوه معماری گوتیک که رفته رفته به عالم ادبیات وارد شد و زمزمه‌های پیدایش مکتب رمانتسیسم را پدید آورد از آن جهت به عنوان یک ژانر وحشت ظاهر شد که نوعی توهم را در ذات خود پنهان کرده بود. توهمی که گویی نسل به نسل همراه با «قوم گوت» به عنوان پایه گذاران این شیوه معماری رشد کرده و حالا در شکلی بیرونی تبلور یافته بود.

ادبیات گوتیک در شکل اولیه یاد آور خرافاتی بود که همواره با انسان‌ها در دوره‌های مختلف وجود داشته است به شکلی که از دل قصرهای گوتیک موجوداتی عجیب و شیطانی بد ذات متولد می‌شوند و یک دشمنی ذاتی با آدم‌ها دارند. به زبان ساده تر می‌توان گفت که در ادبیات گوتیک کمتر شاهد رویارویی خونین انسان با انسان هستیم و اگر خونی توسط یک آدم ریخته می‌شود از آن جهت است که به عنوان مثال روحی اهریمنی در وجود او حلول کرده و مهار اقدامات خونین او را به دست گرفته است.

فارغ از پرداختن به چگونگی ادامه پیدا کردن گونه گوتیک که آرام آرام نام ادبیات وحشت را به خود گرفت باید گفت که این گونه ادبی هیچ گاه از همراهی با آدم‌ها باز نایستاده و بنا به وضعیت هر دوران تاریخی تکامل یافته و پیشرفت کرده و به دوران ما رسیده است. بی اغراق باید گفت که رگه‌های ادبیات وحشت را می‌توان در خلال آرام ترین آثار داستانی جهان هم مشاهده کرد. حتی اگر نویسنده بر نوشتن در این گونه ادبی اصرار نداشته باشد.

مسیر اوج نمود ادبیات وحشت در دوران مدرن را می‌توان در آثار نویسندگانی از کشور انگلستان و آلمان و ایالات متحده آمریکا پی گیری کرد که از آن میان می‌توان به نام‌هایی چون ادگار آلن پو، هاینریش بل، ولفانگ بورشرت، رومن گاری، ژان ژیونو، ولف دیتریش شنوره، وایمار جاکوبس، پل استرو... جستجو کرد. نویسندگانی که با عبور از ذهنیت تلخ و تاریک دوران مدرن برای اولین بار دشمن انسان را موجودات زیر زمینی یا شیطانی نمی‌دانند بلکه به باور آن‌ها این انسان است که در برابر انسان قد علم کرده و وحشت می‌آفریند.

حضور سایه وار مرگ که بر آثار شاخص این نویسندگان سایه افکنده به هیچ عنوان از نوع درد آور مرگ‌های ادبیات گوتیک نیست. یکی از تفاوت‌های عمده شیوه نویسندگی نویسندگان یاد شده با نویسندگان گوتیک در این است که مرگ وجهی شاعرانه به خود می‌گیرد. یعنی این که فرشته مرگ بدون استفاده از وسایل کشنده کار خود را پیش می‌برد که اوج این وحشت آفرینی را می‌توانیم در داستان «پنجه

میمون» نوشته وایمار جاکوبس یا «نقاب سرخ» نوشته ادگار آلن پو به خوبی مشاهده کنیم.

البته در این جا قصد نداریم به آثار نویسندگی چون چارلز دیکنز، بردزیم و گفتن در این باره را به زمانی دیگر موکول می‌کنیم اما این را باید گفت که رگه‌های قدرتمند نزدیک به ذهنیت گوتیک را می‌توانیم در بسیاری از آثار این نویسنده از جمله «خانه قانون زده» و «آرزوهای بزرگ» کشف کنیم.

نویسنده دیگری که خوانندگان ایرانی بیشتر با نام او آشنایی دارند و آثار او به گونه‌ای یاد آور ادبیات گوتیک است پل استر نویسنده آمریکایی است. استر زمانی به نام «کشور آخرین‌ها» دارد که دارای یک وحشت ذاتی است. وحشتی که بر آمده از ذهنیت انسان مدرن است و در آن شاهد شهری هستیم که گویی آدم‌ها را می‌بلعد و خشت و سنگ هایش یاد آور تودر تویی قصرهای وهمناک گوتیک است.

استر در این رمان شخصیتی ساخته که گویی نسل به نسل به دنبال خویشتن گم شده‌اش می‌گردد و با پای گذاشتن در یک ابر شهرما را به یک بنای گوتیک از نوع مدرن دعوت می‌کند. شهری که مانند همه شهرها نورباران است اما گونه‌ای تاریکی ازلی را با خود یدک می‌کشد.

در آثار نویسندگانی که نام بردیم اثری مشهود از هیولاها و خون آشام‌ها نیست و آن‌ها جای خود را به ساز و کارهای مدرن داده اند. همان گونه که در داستان «پنجه میمون» شخصیت جوان در لای چرخ دنده‌های شرکتی که در آن کار می‌کند از پا در می‌آید و خیر نگار «کشور آخرین‌ها» در ازدحام پر هیاهوی شهر گم می‌شود به گونه‌ای که هیچ نشانی از او باقی نمی‌ماند.

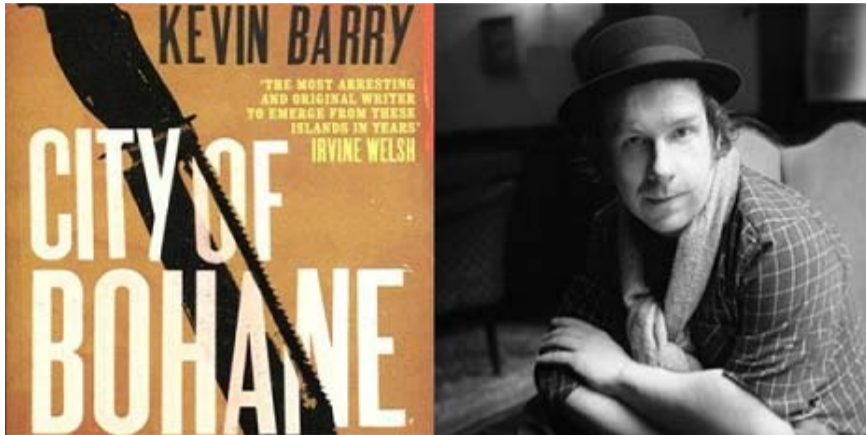
به هر شکل جای پای ادبیات گوتیک را به راحتی می‌توان در دل نویسندگان دنیای مشاهده کرد. نویسندگانی که نه به شیوه برام استوکر در «دراکولا» بلکه با تکیه بر وحشت‌های بر آمده طبیعی سیاسی یا اجتماعی سعی دارند سوبه‌های دیگری از هراس را به خواننده گوشزد کنند. همان هراسی که در آثار نویسندگان آمریکای لاتین هم موج می‌زند و در کارهایی چون «آورا» نوشته کارلوس فونتنس و «سور بز» نوشته ماریو بارگاس یوسا به اوج خود رسیده است. به هر شکل حضور هراس کهن در وجود انسان مدرن بخش مهمی از ادبیات داستانی جهان است که باید با دقت بالایی مورد کنکاش قرار گیرد. نویسندگان به عنوان وجدان بیدار جامعه خود بر آنند که ندانم کاری‌های سیاسی را به شکلی دیگرگونه به بوته نقد بکشند و با یاد آوری پنهان رویدادهای خشن به ضلعی دیگر از درون پر کینه اهل سیاست سرک بکشند. ساز و کار شخصیت‌های وحشت انگیزه به گونه‌ای است که خواننده را به صف آرای در مقابل آن‌ها ترغیب نمی‌کند بلکه گاهی ممکن است از سر دل سوزی با آن‌ها مواجه شود. زیرا شخصیت‌های هراس آفرین در آثار پیش از آن که مولد این حس باشند قربانی آنند در ست مانند شخصیت راسکلینکوف در رمان «جنایت و مکافات» اثر داستایفسکی. آن چه لزوم مطالعه بیشتر در ادبیات گوتیک را ایجاد می‌کند وضعیتی است که انسان مدرن با آن مواجه است. وضعیتی که همواره حامل پس لرزه‌های روانی است. گرچه ترس همواره همذات انسان بوده و خواهد بود اما نویسندگان در درون‌های مختلف بر آن بوده‌اند که حسی لذت بخش و سرشار از تعلیق از آن بسازند. حرکتی که حالا دیگر به عنوان بخشی جدائی ناپذیر از بدنه ادبیات به رسمیت شناخته می‌شود و روز به روز در حال گسترش است. از این پس سعی خواهد شد که وجود هراس پیدا و پنهان در آثار نویسندگان مختلف مورد کنکاش قرار گیرد زیرا ظاهراً زمان آن فرا رسیده است که ادعا کنیم رگه‌های گوتیک مدرن به مدد همه نابسامانی‌های جهان در حال متولد شدن است.

جایزه ایمپک دولین ۲۰۱۳ به کوین بری رسید

کوین بری، نویسنده ایرلندی با رمان «شهر بوهان» به عنوان برنده جایزه ۱۰۰ هزار یورویی

آینده زندگی می‌کند، اما پایش در گذشته گیر کرده است. این رمان شخصیت‌های متفاوتی دارد که به زبان بومی ای که شبیه هیچ زبان دیگری نیست صحبت می‌کنند و در گذشته جایگاه متفاوتی داشتند.

در رقابت امسال ۱۵۳ عنوان کتاب از سوی ۱۶۰ کتابخانه عمومی از ۴۴ کشور جهان شرکت



داشتند. فهرست نهایی این رقابت شامل نام ۱۰ عنوان کتاب از فرانسه، ایسلند، ژاپن، هلند، نروژ، بریتانیا و آمریکا بود که از میان آن‌ها گروه داوری رمان برنده را انتخاب کرد. کوین بری سومین نویسنده ایرلندی است که موفق به دریافت این جایزه می‌شود. کالم تویبین در سال ۲۰۰۶ برای «استاد» و کالم مک کان در سال ۲۰۱۱ برای «بگذار دنیای بزرگ بچرخد» این جایزه را دریافت کرده بودند.

به گفته گروه داوری این کتاب ایرلند سال ۲۰۰۳ را تصویر کرده و آن جایی است که امکان ندارد کسی بخواند در آنجا زندگی کند، اما امکان هم ندارد بتوان خواندن آن را کنار گذاشت.

ایمپک دولین بین المللی انتخاب شد. - به نقل از سایت جایزه، این جایزه ۱۰۰ هزار یورویی که بزرگترین جایزه برای یک رمان به زبان انگلیسی است، از سوی کتابخانه‌های عمومی سراسر جهان برنده خود را انتخاب می‌کند. این نویسنده تا کنون برای دو مجموعه داستان کوتاهی که منتشر کرده جوایزی دریافت کرده، با نوشتن نخستین رمانش به چنین موفقیتی دست یافته است.

نائوس اوموری، شهردار دولین و اهدا کننده این جایزه در مراسم اعلام نام برنده، گفت: رمان «شهر بوهان» در فضایی زنده تصویر شهری در غرب ایرلند را عیان می‌کند که در

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 می‌کند 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



افشای حمایت دولت اواما از فیلم جنجالی

نقشی که قرار بود آل پاچینو بازی کند

لس آنجلس تایمز / ۵ ژوئن / ترجمه: علی افتخاری

ایمیل‌های بین مارک بول، فیلمنامه‌نویس و یک مقام رسمی پنتاگون از حمایت دولت اواما از فیلم سینمایی «۳۰ دقیقه بامداد» خبر می‌دهد. به گزارش خبرگزاری خبرآنلاین، دو سال پیش وقتی مارک بول، فیلمنامه‌نویس برنده اسکار از پنتاگون و سیا خواست در ساخت فیلم «۳۰ دقیقه بامداد»

(Zero Dark Thirty) به او و کاترین بیگلو، کارگردان فیلم کمک کنند، نظر مقامات تشنه زرق و برق واشنگتن را با یکی از فوت و فن‌های هالیوودی جلب کرد: «بیبید ناهار بخوریم.» بول در ژوئن ۲۰۱۱ به داگلاس ویلسن، دستیار وزیر دفاع آمریکا در امور جاری ایمیل زد و ضمن تشکر از او برای برپایی ملاقاتی دو نفره قول «یک ضیافت ناهار واقعی در لس آنجلس» را داد. ویلسن یکی از مقامات رسمی پنتاگون بود که ماه قبل از آن در عملیات کشتن اسامه بن‌لادن، رهبر گروه القاعده در مخفیگاهی در پاکستان نقش داشت، عملیاتی که سیا هدایت آن را به عهده داشت. ویلسن پاسخ داد: «در اولین فرصت آنجا خواهیم بود. پیشنهادی است که می‌توانی از آن فرار کنی، اما نمی‌توانی خودت را ازش پنهان کنی.» این ایمیل یکی از ده‌ها ایمیل منتشر شده درباره همکاری مقامات دولت اواما با سازندگان فیلم «۳۰ دقیقه بامداد» درباره پیدا کردن و کشتن بن‌لادن است و از حمایت دولت آمریکا از تهیه‌کنندگان این فیلم جنجالی خبر می‌دهد. این گزارش که به درخواست اعضای جمهوریخواه کنگره آمریکا توسط پنتاگون تهیه شده، روز چهارشنبه توسط سازمان «Project On Government Oversight» منتشر شد که یک گروه مستقل و غیرانتفاعی است و درباره فساد و دیگر سوء مدیریت‌ها در دولت تحقیق می‌کند. پارسال بعضی از قانونگذاران جمهوریخواه، کاخ سفید را به خاطر سوءاستفاده از عملیات به دام انداختن بن‌لادن پیش از انتخابات ریاست‌جمهوری مورد انتقاد قرار دادند و این اتهام را به مقامات دولت آمریکا وارد کردند که به تهیه‌کنندگان فیلم «۳۰ دقیقه بامداد» اجازه دادند به شکلی نامعمول با مقامات ارشد که در عملیات انجام‌شده توسط یگان ویژه نیروی دریایی آمریکا موسوم به Navy Seals نقش داشتند، دسترسی داشته باشند. این ایمیل‌ها نشان می‌دهد که تهیه‌کنندگان فیلم می‌توانستند با تملق گفتن به مقامات دولتی که مشتاق بودند نقش‌های خود را روی پرده بزرگ، جاودانه ببینند، درهای واشنگتن را روی خود باز کنند. این گزارش همچنین حاکی است که پس از تأیید پروژه از سوی مقامات کاخ سفید به بول و بیگلو، اجازه دسترسی داده شد. بول حاضر نشد در این زمینه اظهار نظر کند، اما ویلسن در مصاحبه‌یی تأیید کرد پس از موافقت مقامات رسمی کاخ سفید و سیا، زمینه برپایی ملاقات بین بول و بیگلو با مقامات ارشد پنتاگون را فراهم کرد. او گفت: «پس از هماهنگی با کاخ سفید و مقامات ارشد اطلاعاتی این کار را انجام دادم.» ویلسن همچنین افزود زمینه دیدار بول با مقامات رسمی کاخ سفید برای توضیح درباره پروژه را فراهم کرد.

جسیکا چاستین پارسال برای بازی در فیلم «۳۰ دقیقه بامداد» نامزد اسکار بهترین بازیگر زن بود. در گزارش منتشرشده در دو بخش به این نکته اشاره شده که نام دو نفر از سربازانی که دوم مه ۲۰۱۱ در عملیات کشتن بن‌لادن در ایبیت آباد در پاکستان حضور داشتند، به بول و بیگلو گفته شد. هیچ یک از آن دو سرباز در آن زمان «تحت حفاظت» نبودند، به این معنی که افشای نام آنها تخطی از انتشار اسناد طبقه‌بندی‌شده نبود.

دریاسالار ویلیام مکریون که آن زمان فرمانده نیروهای ویژه بود به خانواده‌های سربازان SEALs شرکت‌کننده در عملیات قول داده بود که نام آنها فاش نشود. او در مقابل فشار غیرنظامی‌های پنتاگون که از او خواسته بودند به بول و بیگلو کمک کند مقاومت کرد، اما در نهایت اجازه داد آنها با یکی از طراحان عملیات دیدار کنند. در گزارش پنتاگون آمده است: «مک ریون به ما اطلاع داد که نگران افشای احتمالی هویت افراد شرکت‌کننده در عملیات است.»

۱۵ جولای ۲۰۱۱، کمتر از دو ماه پس از عملیات، بول و بیگلو با مایکل ویکرز، معاون وزیر دفاع آمریکا در امور اطلاعات دیدار کردند و او نام یکی از طراحان عملیات را به آنها گفت. ویکرز به فیلمسازان گفت: «او شاید بتواند هر چیزی که بخواهید یا بتوانید از مکریون و دیگر مقامات ارشد ارتش به دست بیاورید، در اختیارتان قرار دهد.» البته آن طراح هیچگاه با فیلمسازان ملاقات نکرد، برای اینکه به قول خودش می‌خواست «آب‌ها از آسیاب بیفتند.»

بول حتی در مراسم تقدیر از شرکت‌کنندگان در عملیات ویژه که چند هفته بعد به طور مخفیانه در مقر سیا در حومه ویرجینیا برگزار شد، شرکت کرد. در آن مراسم لئون پانه‌تا که آن زمان هنوز رییس سیا بود، نام فرمانده عملیات را برد و به جزئیاتی اشاره کرد که آن زمان همچنان «کاملاً محرمانه» بود. پس از مراسم، بول را به مکریون معرفی کردند. آن طور که در گزارش پنتاگون آمده، «او و دیگر سربازان شرکت‌کننده در عملیات از حضور او در این مراسم محرمانه شگفت‌زده و شوکه شدند.»

ظاهراً پانه‌تا و دیگر مقامات ارشد به خیال‌پردازی‌های هالیوود مشکوک بودند. جرج لیتل که آن زمان در سیا معاون پانه‌تا در امور جاری بود و بعد در وزارت دفاع این مسوولیت را عهده‌دار شد، در ایمیلی به ویلسن نوشت: «امیدوارم کاری کنند آل‌پاچینو نقش پانه‌تا را بازی کند. شوخی نمی‌کنم. خودش این را می‌خواهد.» ویلسن پاسخ داد: «همین کار را خواهند کرد. چه کسی نقش تو را بازی کند؟ لیتل حاضر نشد در این زمینه اظهار نظر کند و پانه‌تا هم در دسترس نبود. در نهایت نقش رییس سابق سیا در فیلم را جیمز گاندولفینی بازی کرد. پانه‌تا که فرزند مهاجران ایتالیایی است، بعدها درباره این انتخاب به ای‌بی‌سی نیوز گفت: «خدا را شکر که یک ایتالیایی این نقش را بازی کرد.» ویلسن در مصاحبه خود گفت او و بول هیچگاه با هم ناهار نخوردند، هرچند مارس پیش در لس آنجلس با هم شام خوردند. ویلسن گفت: «البته پولش را من دادم!»

«۳۰ دقیقه بامداد» پارسال در پنج بخش شامل بهترین فیلم و فیلمنامه غیراقتباسی (بول) نامزد جوایز اسکار بود، اما تنها در بخش تدوین صدا برنده اسکار شد. بیگلو و بول سال ۲۰۱۰ در درام جنکی «ققشه درد» هم همکاری کردند. بیگلو برای آن فیلم برنده اسکار بهترین کارگردانی شد و بول اسکار بهترین فیلمنامه غیراقتباسی را برد.

که دوست دارم. این بار اما با دوربین. نتیجه اش چند تا مستند در حال شکل گیری است که دنیا و آثار چندتا از هنرمندهای شاخصی که دوست دارم را می‌کاود. این گفت و گوها خیلی ویژه هستند و قرار هم نیست در لابلای آنها حرف های دیگران را درباره این شخصیت ها بگذارم. می‌خواهم سندی باشد از حرف های خودشان، در عین حال با ساختاری که تماشاگر را به دنبال بکشد.

چه شد که سراغ رضا قاسمی رفتی؟

آثار رضا قاسمی را خیلی دوست دارم. هر سه تا رمان منتشر شده اش خیلی خوب هستند و دوتای آنها شاهکارند. درباره اش قبلاً نقد نوشته بودم و اشاره کردم که بزرگ ترین نویسنده زنده زبان فارسی است و به گمانم یک جایی در کنار صادق هدایت و بهرام صادقی باید برایش در نظر گرفت. این جمله من خیلی ها را خوش نیامد، بخصوص گروهی که به «شاگردان گلشیری» مشهورند و برخی شان گمان می‌کنند که ادبیات فقط آن چیزی است که آنها می‌گویند. اما ادبیات در چارچوب های بسته این آقایان و تحلیل های ریاضی شان خلاصه نمی‌شود. ادبیات نیاز به الهام و راز و رمز دارد که آن را می‌توان در آثاری چون همنوایی شبانه ارکستر چوب ها یا چاه بابل سراغ کرد؛ نه با عرض معذرت در آثار گلشیری!

چرا "مدیوم" فیلم؟ به هر حال تو سالهاست که در مطبوعات قلم می‌زنی و دستی در قلم داری، چرا نخواستی مثلاً کتابی راجع به آثار او بنویسی یا مثلاً یک گفت و گوی بلند با او ترتیب بدهی؟

فکر نمی‌کنم خیلی جدای از هم باشند، ضمن این که ساعت های زیادی با او گفت و گو کرده ام؛ درباره همه چیز و خیلی صمیمانه حرف زده، یک روز باید آن را به صورت کتاب هم منتشر کنم. اما به شکل فیلم هم هیچ اثر درخوری درباره رضا قاسمی وجود نداشت. صدا و حرکات و رفتار و حرف های او باید یک جایی ضبط می‌شد. دغدغه ام همین بود، نه ساختن فیلمی با مصاحبه های گوناگون با آدم های مختلف درباره رضا قاسمی.

چه ارتباطی میان فضای زندگی و فضای قصه های او پیدا کردی؟

قاسمی آدم خیلی جالبی است. مثلاً از خانه اش بیرون نمی‌رود و فقط هفته ای یک بار بیرون می‌رود برای خرید کردن! فضای زندگی او بسیار آمیخته با شخصیت اش است و همین طور قصه هایش. برای همین سعی کردم در همان جا بمانم و این بده بستانش را با قضایی که از آن بیرون نمی‌رود ثبت کنم.

به نظر تو برای ساختن یک مستند، لازم است که فیلم ساز ارتباط دوستانه ای با سوژه ی مورد نظرش داشته باشد یا تو این لزوم را حس نمی‌کنی؟

در مورد ساختن فیلمی درباره یک شخصیت، به نظرم لازم است که ارتباط دوستانه ای وجود داشته باشد، وگرنه کار شکل نمی‌گیرد. من رضا قاسمی را سال هاست می‌شناسم و هر بار که پاریس می‌روم - که زیاد هم می‌روم - دیدار گرم و دوستانه ای داریم و ساعت ها درباره همه چیز حرف می‌زنیم. این فیلم نوعی تلاش برای ثبت این گفت و گوهاست. سعی کردم حالتی به نام دوربین را حذف کنم و فکر می‌کنم موفق شدم. او چیزهایی را جلوی دوربین - در واقع رو به من - گفت که هیچ وقت در زندگی اش نگفته بود. همین اتفاق در کارم با ابراهیم گلستان هم افتاده؛ ثبت حرف هایی که آقای گلستان هیچ وقت در جلوی دوربین نگفته.

فیلم به زودی در لندن به نمایش در می‌آید، اما دیگر مخاطبانی که در لندن زندگی نمی‌کنند چگونه؟ آنها چه راهی برای دسترسی به این فیلم دارند؟

به زودی یک نمایش در پاریس هم خواهیم داشت، بعد هم در آمریکا. سعی می‌کنم تا جایی که بشود در کشورهای دیگر هم نمایش ترتیب بدهم و اگر امکانی هم پیش آمد فیلم را به صورت دی وی دی عرضه کنم تا مخاطبان داخل ایران هم بتوانند ببینند.

گفت و گو با محمد عبدی به مناسبت نمایش فیلم رضا قاسمی در دانشگاه سوان لندن

از نقد و داستان نویسی تا مستند رضا قاسمی

محمد سفریان



«نچواگر همنوایی شبانه؛ دیدار با رضا قاسمی» عنوان فیلمی است از محمد عبدی درباره رضا قاسمی، نویسنده رمان های تحسین شده ای چون همنوایی شبانه ارکستر چوب ها و چاه بابل، و همین طور نمایشنامه نویس و کارگردان تئاتر و البته موسیقیدان.

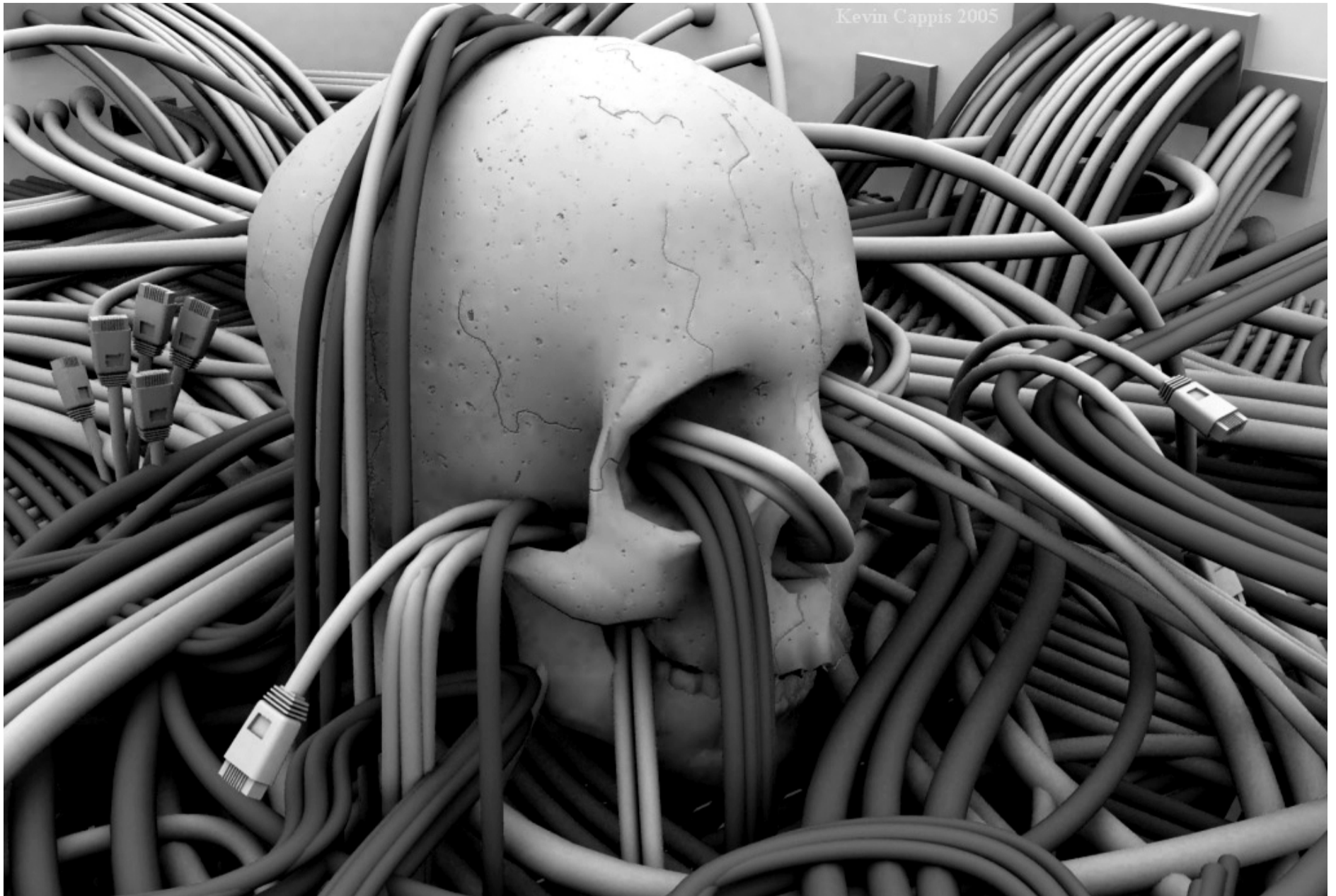
در این فیلم رضا قاسمی در برابر دوربین به شکلی صمیمانه درباره عمل خلق و نوشتن و سیاه و سفیدهای زندگی و آثارش حرف می‌زند. این فیلم برای اولین بار روز بیستم ژوئن در ساعت هفت بعدازظهر در تالار خلیلی دانشگاه سوان (SOAS) در لندن به نمایش در می‌آید و پس از نمایش فیلم جلسه پرسش و پاسخ درباره فیلم با محمد عبدی برپا خواهد بود. گفت و گوی اختصاصی ما با محمد عبدی را در ادامه از پی بگیرید...

در آغاز لطفاً از تجربیات فیلم سازی ات بگو. اینکه چه شد که بعد سالها نقد نویسی به فیلم سازی روی آوردی؟

خب خیلی اینها را جدای از هم نمی‌بینم. فکر می‌کنم نقد نوشتن هم نوعی کار هنری است که در آن منتقد دنیای خودش را در قبال یک فیلم یا اثر هنری توضیح می‌دهد. برای همین فکر می‌کنم نقد نوشتن جزوی از جهان داستان نویسی و فیلمسازی است و خب من طی این سال ها داستان هم زیاد نوشته ام و دو مجموعه داستان کوتاه با نام های مرگ یک روشنفکر و از اپرا لذت ببر هم چاپ کرده ام. در عین حال من اصلاً همان طور که می‌دانی سیزده چهارده سالم بود که شدم کوچک ترین دانشجوی سینمای جوان تهران و اتفاقاً یک فیلم هشت میلی متری هم ساختم (آن موقع ها هنوز جهان دیجیتالی نشده بود). کمی بعدتر شروع کردم به نوشتن و همه این سال ها به نوشتن ادامه داده ام. اخیراً در لندن باز شروع کرده ام به تجربه فیلمسازی که برای من ادامه همان جهان نقدنویسی و داستان نویسی است.

کار مستند از کجا شروع شد؟

دهه هفتاد کتابی منتشر کردم در گفت و گو با آیدین آغداشلو. کار و هنر و سواد آغداشلو را دوست داشتم و این کتاب که با نام از پیدا و پنهان در ایران چاپ شد (با همکاری اصغر عبداللهی)، این فرصت را می‌داد که بخشی از این دانش و سواد با خواننده قسمت شود. من همین کار را در لندن هم به شکلی ادامه دادم: نشستن پای حرف های آدم های



جغرافیای سیاسی فیس بوک؛

اطلاعات انبوه: نه! به روز شدن: آری!

صاحبزنان غربی، براین باورند که رسانه های نوین بستر ساز تحقق شتابان و بی وقفه پروسه تغییر اجتماعی در کشورها هستند. پیشرفت روزافزون و حیرت آور وسایل ارتباط جمعی در جهان و امکان دستیابی به تازه ترین خبرها و گزارش های نوشتاری و شنیداری و تصویری از دورترین مناطق جهان و استفاده بهینه از رسانه ها با ظهور رسانه های نوین در قالب شبکه های اجتماعی همچون فیس بوک، مای اسپیس، یوتیوب، توئیتر و فرند فید و.. برخی از صاحبزنان غربی، وسایل ارتباطی نوین را به عنوان بستر ساز تحقق شتابان و بی وقفه پروسه تغییر اجتماعی در کشورها می دانند.

فناوری های نوین ارتباطاتی در جهان، ایده موسوم به دهکده جهانی را تحقق عینی بخشید و امروزه مخاطبان کنونی در جهانی زندگی می کنند که از هر لحاظ در دیده تیزبین یکدیگر قرار دارند. درحالی که امروزه بیش از یک میلیارد نفر کاربر اینترنت هستند و حدود ۲ میلیارد نفر تلفن همراه دارند. دو سوم ساکنان کره زمین امکان ارتباط با تلفن را حتی در جاهایی که برق نیست، دارند. شکل اجتماعی جدیدی از ارتباطات به وجود آمده که هر چند وسیع است، اما به طور انفرادی تولید و دریافت می شود و تاثیر گذار است. از همین رو اطلاعات و ارتباطات به عنوان یکی از عناصر و مولفه های قدرت درگفتمان بین المللی و درعین حال گروه های مقاومت و تغییرات اجتماعی تبدیل و تسلط بر افکار مخاطبان را در قالب قدرت نرم فراهم کرده است.

بنابراین از همین مجراست که تحول و تغییر پدید می آید. با همه این اوصاف باید دهه ۹۰ را دهه انقلاب های ارتباطی دانست چرا که تحولات زیادی در زمینه های ارتباطی از جمله عمومیت یافتن استفاده از ماشین های نامبر و همچنین چاپگرهای کامپیوتری ارزان قیمت صورت گرفت و این امر علاوه بر تسریع ارتباطات، زمینه تغییرات اجتماعی در کشورهای بلوک شرق سابق را تسریع

و جدایی از شوروی سابق و سنت های مربوط به آن را تشدید کرده است.

با توجه به اهمیت نقش شبکه های اجتماعی (رسانه های نوین) و رقابت جدی این رسانه ها با رسانه های عصر دوم (خبرگزاری ها و شبکه های خبری) و عملکرد آنها موید این موضوع است که رسانه های نوین در برخی از حوادث و رویدادها گوی سبقت را در خیر رسانی از رسانه های عصر دوم ربودند.

بنابراین با توجه به اهمیت و نقش بسزایی که رسانه های نوین در جامعه شبکه ای به ویژه نقشی که در تحولات و رویدادهای سیاسی ایفا می کنند، مقاله «جغرافیای سیاسی فیس بوک: اطلاعات انبوه: نه! به روز شدن: آری!» به قلم جان فه فر (John Feffer) ترجمه و در دسترس علاقه مندان قرار گرفته است.

این مقاله ضمن اشاره به تاثیر انقلاب های ارتباطی دهه ۹۰ در اصلاحات سیاسی کشورهای بلوک شرق سابق، با شبیه سازی کاربرد رسانه های نوین از جمله فیس بوک و توئیتر به مثابه «آهنگ موبایل های پشه ای» (Mosquito Ringtones) می افزاید، این همان داستان «فیس بوک» رسانه ارتباطی جدید است که فقط جوانان قادر به شنیدن صداهای آن هستند و نسل گذشته نمی تواند قدرت رسانه ای آن را تشخیص دهد.

«جان فه فر» نویسنده مقاله می نویسد برخی از تحلیلگران اجتماعی معتقدند، توئیتر و فیس بوک به عنوان ابزارهای تغییرات اجتماعی در عصر کنونی هستند. برخی هم این استدلال را قبول ندارند و این نتیجه گیری را اغراق آمیز می پندارند.

نویسنده مقاله در ادامه می نویسد با ظهور فیس بوک، تعریف نوینی برای دنیای خصوصی تبیین شده است. در شرایط جدید مخاطبانی که در گروه های فیس بوک با هم هستند در حقیقت از دنیای خصوصی مشترکی بهره مند هستند.

نسل جدید، دیگر مثل نسل قبلی محافظه کار نیست تا از بیان جزئیات دنیای خصوصی خود و اعتقاداتش در زمینه های مختلف امتناع کند، آنها تفکرات خود را در تمام موارد با هم در میان می گذارند. در بخش دیگری از این مقاله به نقش و تاثیر اجتماعی توئیتر و فیس بوک، به عنوان رسانه ارتباطی جدید برای نسل جوان پرداخته شده است.

برخی از تحلیلگران اجتماعی معتقدند، توئیتر و فیس بوک به عنوان ابزارهای تغییرات اجتماعی در عصر کنونی هستند. برخی هم این

استدلال را قبول ندارند و نتیجه گیری بالا را اغراق آمیز می پندارند. «جان فه فر» معتقد است ساده لوحانه است که این دو وسیله ارتباطی جدید (فیس بوک و توئیتر) را صرفاً رسانه هایی برآمده از دل اینترنت بدانیم و از تاثیرات اجتماعی آنها غافل شویم. این دو رسانه ارتباطی آگاهی و ذهنیت نسل جوان را شکل می دهند.

«جان فه فر» در ادامه مشخصات اصلی توئیتر را «شکل دهی به اولویت های دریافت اطلاعاتی و همچنین ارائه جزئیات ریز رویدادها به جای ارسال انبوه اطلاعات» عنوان می کند و می افزاید در فیس بوک گروه هایی اغلب از نسل جوان گروهم آمده اند که علائق مشترکی داشته اند و مایلند اطلاعاتی را در خصوص تفکرات مشترکشان با همدیگر در میان بگذارند.

فیس بوک در حقیقت آغازی برای پایان دوره های در ارتباطات که مشخصه اصلی آن گردآوری و ارسال اطلاعاتی وسیع درخصوص موضوعات متنوع برای استفاده همگان است. فیس بوک رسانه ای برای ارسال اطلاعات گزینش شده و مفید و چکیده برای گروه خاصی است که به اخبار ارسال شده علاقه ویژه ای دارند. فیس بوک در حقیقت معنای تازه های از فضای خصوصی و عمومی را نمایش می دهد.

«جان فه فر» در انتهای مقاله خود اینگونه نتیجه گیری می کند که در شرایط جدید مخاطبانی که در گروه های فیس بوک با هم هستند در حقیقت از دنیای خصوصی مشترکی بهره مند هستند. نسل جدید، دیگر مثل نسل قبلی محافظه کار نیست تا از بیان جزئیات دنیای خصوصی خود و اعتقاداتش در زمینه های مختلف امتناع کند، آنها تفکرات خود را در تمام موارد با هم در میان می گذارند.

اینجاست که نسل قدیم اصلاً درک نمی کند که چرا نسل جدید اینقدر مسائل خصوصی خود را با هم فکرا نشان مطرح می کنند، نسل قدیم دیگر نمی تواند فرکانس های جدید ارتباطاتی را مثل همان فرکانس آهنگ های موبایل های «پشه ای» بشنود.

از نظر نسل جدید، فیس بوک محدودیتی برای دنیای خصوصی نیست. فیس بوک علاوه بر اینکه رسانه های رقیب را حذف نمی کند بلکه دنیای خصوصی را تعریف مجدد می کند.

پژوهشگران این اداره کل مقاله تحقیقی دیگری نیز در این زمینه با عنوان «توئیتر در خط مقدم؛ رسانه های نوین و بسیج جنبش های اجتماعی» ترجمه کرده اند که متن کامل آن در آرشیو تحقیقات اداره کل آموزش و پژوهش در دسترس است.



مسائل و پیامدهای نهضت ملی شدن نفت

فاطمه نظری

در سال ۱۹۴۵ بنا به یک برآورد، گفته می‌شد که ۴۲/۱ درصد ذخایر نفت جهان در خاورمیانه است. ایران در این زمان بیش از تمامی کشورهای عربی، نفت تولید می‌کرد اما در ازای هر بشکه نفت ۴۲ گالنی تنها ۸ سنت درآمد داشت. تشکیل جبهه ملی در اول آبان ۱۳۲۸ در پی اعتراض

عباس اسلامی که در روزهای آخر دوره ۱۶، علیه دولت مطالبی گفته بود، انتخاب خواهند شد. مجلس هفدهم در ۷ اردیبهشت ۱۳۳۱ گشایش یافت. از ۷۹ نماینده، ۲۰ نفر یا وابسته به جبهه ملی بودند یا موضعی بسیار نزدیک با آن داشتند. این عده عبارت بودند از: دکتر کریم سنجابی و زیرک‌زاده عضو حزب ایران، مظفر بقایی از حزب زحمتکشان، آیت‌الله کاشانی و شمس قنات‌آبادی از جامعه مجاهدین اسلام و پشتیبانان غیرحزبی مصدق همچون دکتر سید علی شایگان، مهندس سید احمد رضوی، محمود نریمان، حسین مکی، حائری‌زاده و خسرو و ناصر قشقایی که پس از پیروزی در انتخابات فارس به این فراکسیون پیوستند. (۱)

در حالی که مصدق به شدت درگیر حل مساله نفت



و مبارزه با نیروهای استعماری بود، سلطنت‌طلبان و محافظه‌کاران طرفدار انگلیس که جرات رویارویی مستقیم با افکار عمومی را نداشتند، کوشیدند تا با طرح مسائل اختلاف برانگیز فرعی، دولت را تضعیف کنند. آنها امام جمعه تهران را به ریاست مجلس انتخاب کردند، از اعطای اختیارات ویژه به مصدق برای مقابله با بحران اقتصادی حاصل از کاهش شدید درآمدهای نفتی خودداری و صدای شکایت‌های منطقه‌ای را علیه مرکز بلند کردند. اگر چه با قیام ۳۰ تیر ۱۳۳۱ موقعیت شاه و طرفدارانش تضعیف شد و مجلس هم که مرعوب شده بود، لایحه اختیارات قانون‌گذاری مصدق را تصویب کرد، اما زمانی که یک ماه و چند روز مانده به اتمام آن، مصدق تقاضای تمدید یکساله آن را کرد، این بار مجلس به مخالفت پرداخت و زمانی که علی زهری دولت مصدق را در ۱۵ تیر ۱۳۳۲ استیضاح کرد مصدق تصمیم به انحلال مجلس و برگزاری فرمانروم گرفت. درباره این تصمیم دکتر مصدق اظهارنظرهای مختلفی شده است اما اکثرا این اقدام وی را اشتباه دانسته و از عوامل پیروزی کودتای ۲۸ مرداد و شکست نهضت ملی می‌دانند. ابتدا باید دید که دکتر مصدق چه دلایلی برای این کار داشته است. وی در خاطراتش می‌گوید:

«چون سیاست خارجی از مراجع بین‌المللی و توطئه داخلی نتیجه نگرفت، زمینه سقوط دولت را به دست مجلس فراهم کرد، به این معنا که عده‌ای از نمایندگان موافق با دولت حاضر شدند علیه دولت رای بدهند و دولت را در مضیقه بگذارند که خود استعفا دهد و اگر نداد، استیضاح کنند و آن را به واسطه نداشتن رای کافی ساقط کنند. مدت ماموریت ۲ نفر از نمایندگان مجلس در «هیات نظارت اندوخته اسکناس» منقضی شده بود و مجلس به جای آن دو باید ۲ نفر دیگر انتخاب کند که یکی از نمایندگان تهران و مخالف دولت به عضویت هیات مزبور انتخاب شد و کافی بود یک جلسه در هیات اندوخته اسکناس حاضر شود و بعد گزارشی راجع به انتشار ۲۱۲ میلیون تومان اسکناس به مجلس تقدیم کند و گرانی زندگی سبب شود که دولت دست از کار بکشد. طرز دیگر سقوط دولت این بود که دولت را استیضاح و رای منفی بدهند و آن را ساقط کنند. استیضاح را هم یکی از نمایندگان دیگر تهران در موضوع غیر مهمی به مجلس تقدیم کرده بود و با چنین پیشامدهایی نه

دولت می‌توانست آن نماینده تهران را برای حضور در هیات نظارت اندوخته اسکناس دعوت نکند و نه بیش از یک ماه که نظامنامه مجلس شورای ملی برای استیضاح تعیین وقت کرده بود از حضور در مجلس خودداری کند. سقوط دولت به هریک از این دو طریق سبب می‌شد که نهضت ملی ایران به خودی خود خاموش شود و هدف ملت ایران از بین برود و دیگر هیچ‌وقت کسی دم از آزادی و استقلال نزند و ملت ایران برای همیشه زیربار استعمار بماند. این بود که تصمیم گرفتم کاسه از آش گرم‌تر نشوم و سرنوشت مملکت را به دست مردم بسپارم. اگر با بقای دولت موافقت رای به انحلال مجلس بدهند تا دولت بماند و کار خود را تمام کند و الا دولت از کار برکنار شود و دولت دیگری روی کار بیاید که هر طور صلاح مملکت باشد به آن عمل نماید.» (۲)

تصمیم دکتر مصدق برای انحلال مجلس هفدهم از طریق مراجعه به فرمانروم در حالی که کمتر از یک سال از عمر آن مانده بود، باعث مخالفت جمعی از برجسته‌ترین مشاوران و هواداران دکتر مصدق از جمله دکتر معظمی، دکتر شایگان، دکتر کریم سنجابی، دکتر غلامحسین صدیقی، خلیل ملکی و محمود نریمان شد. آنها تلاش کردند که مصدق را از تصمیم خود منصرف کنند اما او بر سر رای خود باقی ماند. بنابراین دکتر مصدق که اولین بار ضمن نطق روز ۹ اسفند ۱۳۳۱ در جلسه خصوصی مجلس تهدید به فرمانروم و انحلال مجلس کرده بود، روز پنج‌شنبه ۴ تیر ۱۳۳۲ منتخبین فراکسیون‌های اتحاد و کشور را به منزل خود دعوت و خطاب به آنها نطقی ایراد کرد. این نطق که چند نوبت در رادیو تهران با آب و تاب فراوان پخش شد و روزنامه اطلاعات عینا آن را درج کرد، تهدیدی بود علیه مجلس شورای ملی و بعدا معلوم شد زمینه‌سازی کرده است تا دکتر معظمی به جای آیت‌الله کاشانی به ریاست مجلس برگزیده شود. در تاریخ ۱۰ تیر ۱۳۳۲ هیات ریسه جدیدی برای مجلس انتخاب شد، در این ترکیب جدید آیت‌الله کاشانی جای خود را به دکتر عبدالله معظمی داد، ولی نواب رییس که محمد ذوالفقاری و احمد رضوی بودند همچنان در همان سمت باقی ماندند. (۳)

دکتر مصدق به‌رغم مخالفت مشاوران و یاران خود در جلسه ۴ تیرماه ۱۳۳۲ در منزلش ضمن ابراز علاقه‌مندی به حفظ احترام و تقویت مجلس، اعلام کرد: «با وضع فعلی مجلس، دولت که مسوول اداره مملکت است به‌هیچ‌وجه نمی‌تواند از اختیارات خود صرف‌نظر کند، زیرا صرف نظر کردن از اختیارات با وضع فعلی مجلس که کوچک‌ترین قدمی در راه اصلاحات بر نمی‌دارد، به نظر دولت کاملا برخلاف مصلحت و مضر به حال مملکت است و قابل دوام نیست و دولت در مقابل مردم اخلاقا و قانونا مسوولیت دارد و نمی‌تواند ناظر این اوضاع باشد و ناچار برای رفع این مشکلات باید چاره‌ای بیابد.»

مهندس رضوی نیز در اعتراض به دکتر مصدق در جلسه فراکسیون نهضت ملی که صبح روز ۲۳ تیرماه ۱۳۳۲ در منزل نخست‌وزیر تشکیل شد، گفت: «آقای دکتر مصدق شما تا به حال هرچه خواستید به ما تحویل کردید و ما حرفی نزدیم... شما بر خلاف قانون اساسی از مجلس اختیار گرفتید و بر خلاف قانون ۲سال است که حکومت غیرقانونی نظامی اعلام فرموده‌اید و برخلاف قانون در انتخاب رییس مجلس دخالت کردید و با تمام این جریان‌ها ما چیزی نگفتیم ولی دیگر در مورد فرمانروم سکوت نمی‌کنیم...»

دکتر معظمی رییس مجلس شورای ملی نیز در جلسه‌ای که در مجلس برگزار شد، ضمن مخالفت با فرمانروم انحلال مجلس به دکتر مصدق گفت: «در قوانین فرمانروم سابقه ندارد و اکثریت قریب به اتفاق نمایندگان با آن مخالف هستند و بهتر است که این مطلب با میانجیگری حل شود و این کدورت برطرف گردد.»

دیانت و استقلال مملکت و ملت قرار ندهید و طوق رقیب و اسارت و بندگی را به گردن خود نگذارید. شرکت در فرمانروم خانه‌برانداز که با نقشه اجانب طرح‌ریزی شده، می‌غوض حضرت ولی عصر عجل الله تعالی فرجه و حرام است. البته و البته هیچ مسلمان وطن‌خواهی شرکت نخواهد کرد، گرچه ممکن است بعضی اشخاص غافل و بی‌اطلاع از حقایق و مضار آن و خائنین وطن فروش برای انجام مقاصد شوم دیگران در فرمانروم شرکت کنند یا اینکه دولت صندوق را از آرای قلابی پر کنند. علی‌حال عمل به فرمانروم بر خلاف قانون اساسی و مصلحت مملکت و ملت بوده و هیچ‌گونه اثر قانونی ندارد.»

آیت‌الله سید محمد بهبهانی نیز در نامه‌ای از دکتر مصدق خواست تا در تصمیم خود برای انحلال مجلس تجدید نظر کند.

دکتر مظفر بقایی نیز طی تلگرافی به دکتر مصدق خاطر نشان کرد در صورتی که وی از انجام فرمانروم انحلال مجلس صرف نظر کند، حاضر است به اتفاق علی زهری از سمت نمایندگی مجلس استعفا کند و این مساله به تصویب هیات اجرائیه حزب زحمتکشان ملت ایران نیز رسیده است.

در این میان حزب توده با انحلال مجلس موافق بود و در جریان فرمانروم هم اعضا و هواداران این حزب در پیشبرد آن حضوری فعال داشتند و علاوه بر این از دولت خواسته بودند که علاوه بر انحلال مجلس برای تشکیل مجلس موسسان و تغییر قانون اساسی اقدام کند. (۴)

فرمانروم بدون موافقت یاران و مشاوران دکتر مصدق برگزار شد. مصدق معتقد بود که چون مردم تهران بیش از سایر نقاط کشور در سیاست واردند، اول فرمانروم در تهران برگزار شود تا آرای مردم تهران بتواند رهبر سایر نقاط شود. در هر شهر، دو محل برای اخذ آرا تعیین شده بود که در یکی موافقین و در دیگری مخالفین انحلال مجلس رای بدهند. در تهران برای موافقان صندوق‌هایی در میدان‌های سپه و راه‌آهن و برای مخالفان صندوق‌هایی در میدان‌های بهارستان و محمدیه قرار داده شده بود. طرفداران مصدق در میدان بهارستان، الاغی را که بر گردنشان قطعه مقوایی به مضمون «مخالف با فرمانروم» نوشته بود جلوی چادر اخذ آرای مخالفین بسته بودند. (۵)

سرانجام فرمانروم در تهران ۱۲ مرداد و در شهرستان‌ها ۱۹ مرداد برگزار شد و جمع کل آرا در تهران و شهرستان‌ها نزدیک به ۲ میلیون رای (از ۱۷ میلیون نفر جمعیت ایران) بود که در تهران ۱۱۵ نفر و در شهرستان‌ها نیز تنها ۷۱۰ نفر رای مخالف دادند و ۹۹/۹۹ درصد رای موافق دادند که خود نشان‌دهنده کیفیت فرمانروم انجام شده است. دکتر مصدق اعلامیه انحلال مجلس را شخصا بدون عنوان نخست‌وزیر صادر کرد و بی‌درنگ، نتیجه همه‌پرسی را به اطلاع شاه رساند و از شاه خواست که فرمان انتخابات دوره هجدهم را صادر کند، البته شاه چنین نکرد. (۶) با فرمانروم و انحلال مجلس به نظر می‌رسید که دکتر مصدق بر تمام دشمنان خود پیروز شده است ولی وی در آن ایام تنها از همیشه بود. نهضت ملی ایران نیز در پیدایش، عملکرد و شکست خود با مجلس در تعامل و ارتباط بود. شکل‌گیری نهضت ملی ایران به تشکیل جبهه ملی مرتبط است که در اعتراض به آزاد نبودن انتخابات مجلس شانزدهم پی‌ریزی شد. ملی شدن نفت و طرح نخست‌وزیری مصدق نیز در مجلس شکل گرفت. نحوه تعامل دکتر مصدق با مجلس در شکست نهضت ملی نقش مهمی ایفا کرد.

منابع:

۱. جان فوران، مقاومت شکننده: تاریخ تحولات اجتماعی ایران از ۱۵۰۰ میلادی مطابق ۸۷۹ شمسی تا انقلاب، ترجمه احمد تدین، تهران: خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۸۶، ص ۴۲۵-۴۲۶.
۲. محمد مصدق، خاطرات و تالماط دکتر محمد مصدق، انتشارات علمی ص ۲۵۴.
۳. مشروح مذاکرات مجلس هفدهم شورای ملی.
۴. حسین مکی، کتاب سپاه: سال‌های نهضت ملی از نهم اسفند ۱۳۳۱ تا مرداد ۱۳۳۲، ج هفتم، تهران: انتشارات علمی، ۱۳۷۷، ص ۳۶۶.
۵. یرواند آبراهامیان، ایران بین دو انقلاب، ترجمه احمد گل محمدی و محمد ابراهیم فتاحی، تهران: نشر نی، ۱۳۸۰، ص ۳۳۱.
۶. محمد علی کاتوزیان، استبداد، دموکراسی و نهضت ملی، نشر مرکز صفحه ۱۰۹.

وب سایت

کلیه امور طراحی گرافیکی بصورت
کاملاً حرفه ای توسط تیم مجرب

سر
سرویس کامل طراحی و
راه اندازی وب سایت

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

با آبونمان (اشتراک) هفته نامه پرشین،
به گسترش فرهنگ و هنر ایرانی
جدای از هر گونه گرایشهای سیاسی و
مذهبی، کمکی وافر میکنید.

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

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

Free consultation

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

BOTOX: £100 Fillers: £200 Lips Enlargement: £200
Chemical peels, Cheek enhancement, Treat any wrinkle/line

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

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

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



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



LAILA FOUNDATION'S

5th ANNUAL CHARITY FUNDRAISER

Friday 21st June at 7.30pm

Cavendish Banqueting, FCI House

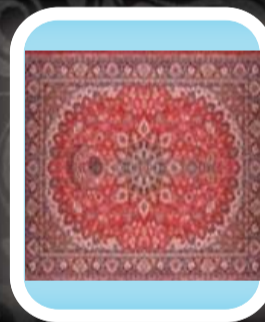
(Opp Mercedes Benz), Edgware Road, Colindale, NW9 5AE



THREE COURSE MEAL



PERSIAN & WESTERN MUSIC



AMAZING CHARITY AUCTION



RAFFLE PRIZE DRAW

PRIZES INCLUDE: iPad 3/Eurostar Ticket to Paris & Many More

TICKETS: £60 OR TABLE OF 10 FOR £450

BOOK YOUR TICKETS NOW: 07946003717 OR 07584094194



Tel:0208-5790500

All proceeds of this event will go towards the building of a secondary school in a deprived area of Iran

www.facebook.com/Lailafoundation



www.lscfoundation.com Registered Charity No. 1125457

سازمان مراقبتی و درمانی **پارس** تقدیم می نماید



مراقبت از سالمندان

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

تخفیف ویژه تابستانی، خدمات مراقبتی از £10 در ساعت، در بعضی از مناطق لندن

سیر و سفر کلوب آدینه

مطی برای دیدار، شادی، هنر، علم، سرگرمی،

موسیقی و خاطرات هر جمعه 13:30-17:00

Tel 07903 209 503

بیک نیک در پارک گولدرز گرین ۲۳ ژوئن
تور نیم روزه به پارک گرینیچ ۱۱ ژوئیه

Register by and member of Care Quality Commission

www.parscare.com

0208 446 1505

0203 589 4717

0203 589 4718

info@parscare.com

Head Office:
Unit 312, Pars Care Ltd.
Rowlandson House
289/293 Ballards Lane
W12 8NQ, London, UK

Pars Care Ltd

An Ethnic Elderly
Care Provider In UK



مشاوره حقوقی و دارالترجمه رسمی آریا

با ۲۰ سال سابقه درخشان

مشکلات حقوقی و ترجمه مدارکتان را بما بسپارید
مشاوره در امور حقوقی در دادگاههای انگلستان یا ایران،
مکاتبات اداری، تکمیل فرمها، تقاضای بنفیت دولتی،
ثبت شرکتها، خرید بزنس و ترجمه رسمی مدارک فارسی

به مدیریت سعید کاشف پور

عضو رسمی کانون مشاورین حقوقی انگلیس و نیویورک (Registered Paralegal)

لیسانس حقوق قضائی از دانشگاه تهران. با سابقه قضایی در ایران

دارای گواهینامه مهارت های حقوقی درجه ۱ از دانشگاه آکلند

فارغ التحصیل رشته ترجمه از دانشگاه تکنولوژی آکلند

اولین مشاوره حضوری رایگان با وقت قبلی

از دادن مشاوره تلفنی معذوریم

دفتر کار در : High Street Kensington, W8 4SP

برای ترجمه مدارکتان میتوانی آنها را بما ایمیل کنی

Email: info@aria-uk.com

Ph: 0794 361-7780 or 020 7938-1088

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، B1، B2، 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

رستوران آریانا

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

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

Fine Dining

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



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



سوء ظن درباره جاسوسی اطلاعاتی در انگلیس

نگرانی بریتانیا از اتفاق مشابه امریکا در این کشور پس از افشای بزرگ امنیتی در امریکا، سایر کشورهای دنیا نیز به فکر این موضوع افتاده‌اند که شاید درون این کشورها نیز اتفاقی مشابه افتاده باشد. از جمله این کشورها بریتانیا است که نگران این اتفاق در این کشور هستند که شاید دولت این کشور نیز تلفن و شبکه‌های اجتماعی شهروندان این کشور را شنود کند و زیر نظر داشته باشد.

از همین رو مجلس عوام این کشور ویلیام هیگ را احضار کرده است تا در این مورد توضیح دهد. «ویلیام هیگ» وزیر خارجه بریتانیا نیز قصد دارد بیانیه‌ی درباره اقدام مرکز اطلاعات دولتی (GCHQ) در گردآوری اطلاعات از شهروندان بریتانیایی به پارلمان این کشور ارائه دهد.

رییس کمیته امنیت و اطلاعات بریتانیا گفت که بنابر قانون، اجازه وزارت برای چنین اقداماتی لازم است و البته اطمینان درباره آن ضروری است. این در حالی است که تاکنون هیگ از تایید یا رد اخباری در این مورد خودداری کرده بود. فقط روز گذشته نقض قانون در مرکز اطلاعات دولتی را «بی‌معنی» دانسته بود. با این حال گزارش‌ها نشان از این وضعیت دارد که حریم شخصی رفته‌رفته در بسیاری از کشورهای دنیا در حال نابودی است و این خلاف حقوق اساسی هر شهروندی در دنیاست.

در سال ۲۰۱۴ سیری در بسیاری از خودروها در جهان مورد استفاده قرار گیرد. شرکت‌هایی مثل نیسان، کیا، هوندا و تویوتا با تلفیق سیری در خودروهایشان موافقت کرده‌اند. نسخه جدید آی او اس اپل در پاییز برای همگان عرضه می‌شود و فعلا برنامه‌نویسان اپل قادر به نصب و تست آن هستند.

اپل همچنین یک به روزرسانی جدید در کامپیوترهای دسکتاپ مک خود (مک پرو) نیز انجام داد. به گفته اپل این دستگاه که به یک سیلندر مانند است کاملا در آمریکا ساخته شده است. اپل همچنین مک بوک ایرهای خود را نیز به روز کرد. این به روز رسانی به خصوص به خاطر به‌کارگیری پردازنده‌های جدید اینتل (هس ول) نیاز به شارژ را بسیار کاهش داده است. نسخه ۱۱ اینچ مک بوک ایر برای ۹ ساعت و نسخه ۱۳ اینچی برای ۱۲ ساعت شارژ را نگه می‌دارد.

اپل همچنین نسخه جدید سیستم‌عامل مک خود با عنوان OS X Mavericks را نیز ارائه کرد که البته تغییرات بسیار اندکی نسبت به نسخه قبلی کرده است.

با توجه به بازخوردهای کاربران به نظر می‌رسد تلاش اپل برای راضی نگه داشتن مشتریانانش روز به روز سخت‌تر می‌شود. در حالی که رقبای اپل روز به روز در حال ارائه محصولات جدیدی به بازار هستند این شرکت هم از طرف بازار هم از سوی مشتریانانش به شدت زیر فشار قرار دارد تا محصولات انقلابی به بازار عرضه کند. بسیاری اپل را با ارائه‌های خیره‌کننده استیو جابز و محصولات انقلابی و بزرگ دوست دارند و به یاد می‌آورند اما ظاهرا مدیران جدید این شرکت محافظه‌کارانه در اندیشه حفظ موقعیت هستند.

موسیقی از آی تیونز ارائه کرد.

اپل در حالی این محصولات را در کنفرانس برنامه‌نویسان این شرکت به همگان نشان داد که قیمت سهام این شرکت در زمان آخرین رویداد در ماه سپتامبر گذشته ۷۰۰ دلار بود اما حالا به ۴۵۰ دلار رسیده است. بعضی از سرمایه‌گذاران نگرانی اصلی را مربوط به عدم نوآوری در این شرکت بعد از استیو جابز مرتبط می‌دانند.

تغییرات در طراحی سیستم‌عامل موبایل در واقع نخستین محصول طراحی نرم‌افزاری جاناتان او اسطوره طراح اپل است که پیش از این با طراحی سخت‌افزارهایش تحسین بسیاری را برانگیخت و به رشد برند اپل در جهان کمک کرد. او پس از این عهده‌دار این کار شد که اسکات فورستل مدیر سابق iOS و از مدیران مورد علاقه استیو جابز این شرکت را ترک کرد. طراحی جدید iOS 7 از یک تاپوگرافی لاغر تشکیل شده و بسیار شبیه به مایکروسافت ویندوز فون است. کیبورد بسیار ساده‌تر شده و به همراه حروف خاکستری عملا یک فضای ساده را به محیط کاربری اضافه کرده است.

جاناتان او در ویدئویی که در این مراسم پخش شد، گفت که او همواره به دیزاین چیزی وری آنچه دیده می‌شود نگاه کرده در حالی که دیزاین همه چیز است.

اپل همچنین برای سخت‌تر شدن فرآیند دزدی و فروش دوباره گوشی‌های اپل تکنولوژی را به کار گرفته که گوشی حتی در صورت خاموش شدن یا پاک شدن کل اطلاعات کار نمی‌کند و تنها در صورتی به کار می‌افتد که کاربر با اپل آی دی و پسوردش وارد شود.

در نرم‌افزار جدید همچنین Siri هم کمی بهبود پیدا کرده و حالا می‌توان به این دستیار صوتی گفت که مثلا نور صفحه نمایش را افزایش بده یا آخرین ایمیل من را نشان بده. همچنین قرار است

هفت ماه انتظار و تنها چند محصول ساده

اپل پیش نمی‌رود



دیروز پس از هفت ماه سکوت سرانجام تعدادی از محصولات جدید و به روزرسانی‌های نرم‌افزاری جدیدش را معرفی کرد تا نشان دهد هنوز بعد از استیو جابز مسیر نوآوری خود را حفظ کرده است.

با این حال هنوز بسیاری هستند که معتقدند: انتظارات از این شرکت آنقدر بالا رفته که قدم‌های اندکی چون به روزرسانی محصولات قبلی صرفا قدم‌های کوچکی است که چندان به چشم نمی‌آید.

مهم‌ترین کاری که اپل دیروز به همگان نشان داد تغییر طراحی سیستم‌عامل موبایل خود بود که از زمان نسخه اولیه آی‌فون از نظر گرافیکی تغییری نکرده بود. این شرکت همچنین برخی کامپیوترهای مک و سیستم‌های نرم‌افزاری‌اش را نیز بهبود داد و سرویس جدیدی برای پخش

مدرسه اندیشه



کلاس های ریاضی
A level , GCSE

و سال های 7, 8, و 9

با کیفیت عالی و شهریه مناسب و در گروه های کوچک

توسط دبیر مجرب دبیرستان های لندن

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

شنبه ها از ساعت

14.00 - 17.00

شروع ترم جدید 12 ژانویه

محل تشکیل کلاسها :

Trinity Church
Golders

90 Hodford Road,
Golders Green
London NW11 8EG

کلاس های دف، تنبک
موسیقی کودک، رقص و خطاطی

جهت بزرگسالان و نوجوانان توسط استادان مجرب

تلفن تماس: 07846 508 534

Web: www.andishehschool.org.uk

Email: info@andishehschool.org.uk

زیر نظر بانک مرکزی

صرافی شرفی

WESTERN UNION MONEY TRANSFER

Under License Number 12502332

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

Tell: 02082028466

Fax: 02082026155

Sharafi Exchange

Vivian Avenue, Hendon Central 35
London, NW4 3UX

Sharafiuk@gmail.com

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



تلفن‌های همراه «وریزون» موظف شده که تمامی اطلاعات مکالمات روزانه خود را به مدت سه ماه در اختیار نهادهای امنیتی آمریکا قرار دهد. این شرکت بیش از ۱۲۰ میلیون مشترک دارد. این حکم

تایپ می‌کنید از آن آگاهی می‌یابند.» یک مقام ارشد دولت آمریکا می‌گوید که اطلاعات تنها درباره شهروندان غیرآمریکایی که محل اقامت آنان خارج از ایالات متحده است، جمع‌آوری شده است.

«پرسم»؛ برنامه‌های برای جاسوسی دولت آمریکا

اطلاعات کاربران شرکت‌های «یاهو»، «گوگل» و «فیس‌بوک» تحت نظارت نهادهای امنیتی ایالات متحده قرار داشته‌اند

روزنامه‌های «واشنگتن پست» و «گاردین» از خیرچینی نهادهای امنیتی آمریکا در سیستم‌های کامپیوتری خبر داده‌اند.

بنا به گزارش رسانه‌ها سازمان‌های امنیتی آمریکا به اطلاعات دست‌کم ۹ شرکت بزرگ کامپیوتری دسترسی مستقیم داشته و ایمیل، عکس، ویدئو، مدارک و فایل‌های صوتی را کنترل می‌کرده‌اند. اطلاعات کاربران شرکت‌های «مایکروسافت»، «یاهو»، «گوگل»، «فیس‌بوک»، «پالتاک»، «آی او ال»، «اسکایپ»، «یوتیوب» و «اپل» تحت نظارت نهادهای امنیتی ایالات متحده قرار داشته‌اند. پلیس فدرال آمریکا (FBI) و سرویس امنیت ملی آمریکا (NSA) به‌طور مستقیم مسئولیت این شنود و نظارت را برعهده داشته‌اند. روزنامه واشنگتن پست مدعی است که مدارک و اسناد قابل توجهی از برنامه خیرچینی دولت آمریکا در اختیار دارد. گفته می‌شود یکی از کارکنان نهادهای امنیتی آمریکا این اسناد را در اختیار رسانه‌ها قرار داده است.

این مدارک نشان می‌دهند که دولت آمریکا حقوق شهروندان خود را نقض و حریم شخصی آنان را خدشه‌دار ساخته است. واشنگتن پست با استناد به اظهارات یک مأمور امنیتی آمریکا می‌نویسد: «سازمان‌های امنیتی آمریکا به معنای دقیق کلمه در زمانی که شما مطلبی را

چه کسی پروژه مخوف جاسوسی آمریکا را فاش کرد؟



ادوارد اسنودن جوان ۲۹ ساله و کارمند سابق سازمان اطلاعات حالا یک افشاگر فراری است

با گذشت شش روز از افشاکاری روزنامه «گاردین» و «واشنگتن پست» درباره سیستم عظیم و مخوف جاسوسی در آژانس امنیت ملی آمریکا که به «پرونده پرسم» مشهور شده و موضوع مهم این روزهای رسانه‌های جهانی است حالا فردی که این اطلاعات را در اختیار روزنامه‌نگاران قرار داده با پرواز «هنگ‌کنگ» خود را رسماً معرفی کرده است. او یک جوان ۲۹ ساله آمریکایی به نام «ادوارد اسنودن» و از کارکنان سابق سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا (CIA) است که می‌گوید از این افشاکاری هدفی به جز «حراست از آزادی‌های اساسی مردم سراسر جهان» نداشته است. او در یک مصاحبه ویدئویی با «گاردین» به تفصیل درباره اهداف خود از این افشاکاری سخن گفته است. «ادوارد اسنودن» که مدتی به عنوان پیمانکار و تحلیلگر زیرساخت‌ها در آژانس امنیت ملی آمریکا (NSA) هم مشغول فعالیت بوده می‌گوید کاملاً هوشیارانه تصمیم به انتشار جزئیات این سیستم فوق‌محرمانه گرفته و می‌داند که تا آخر عمر خود با پیامدهای این تصمیم دست به گریبان خواهد بود. «اسنودن» می‌گوید آمریکا در حال تاسیس یک سیستم کاملاً پنهان و محرمانه جاسوسی بود که زندگی همه آمریکایی‌ها را زیر نظر می‌گرفت و او قصد داشته با افشاکاری مانع از نابودی حریم خصوصی با توسعه این ماشین مخوف جاسوسی شود.

گفته می‌شود آژانس امنیت ملی آمریکا با برنامه «پرسم» همه مکالمات تلفنی شهروندان آمریکا را کنترل می‌کند و گذشته از آن به رهگیری ارتباطات دیجیتال کاربران سراسر جهان و سرویس‌های آنلاین از جمله گوگل، فیس‌بوک، اپل، مایکروسافت، یاهو، اسکایپ و... می‌پردازد. «ادوارد اسنودن» در گفت‌وگو با گاردین می‌گوید: «آژانس امنیت ملی آمریکا زیرساختی تدارک دیده که تقریباً همه ارتباطات انسانی را به صورت اتوماتیک ذخیره می‌کند. با استفاده از این سیستم می‌توانستم ایمیل‌های هر کسی را ببینم، مکالمات تلفنی‌اش را شنود کنم و رمزهای عبور شخصی‌ترین اکانت‌های هر کاربری را به دست بیاورم.» این همان چیزی است که فعالان آزادی ارتباطات و حقوق دیجیتال کاربران از آن با عنوان «مرگ حریم خصوصی» یاد می‌کنند. حالا با افشاکاری درباره این سیستم مخوف، دولت آمریکا با چالشی بزرگ و جدی مواجه شده است. مقامات آمریکایی، از جمله باراک اوباما، با تایید وجود این سیستم گفته‌اند کارکرد آن کاملاً قانونی و هدف از بهره‌گیری از آن مبارزه با تروریسم و تامین امنیت شهروندان و امنیت ملی آمریکا است. کاری که ادوارد «اسنودن» انجام داده، یکی از بزرگ‌ترین افشاکاری‌های امنیتی تاریخ ایالات متحده را رقم زده و تبدیل به رسوایی بزرگی برای دولت باراک اوباما شده است. از این حیث او با «بردلی مینینگ» مقایسه می‌شود؛ سربازی که با زمینه‌سازی انتقال اسناد محرمانه به ویکی‌لیکس به جرم هم‌دستی با دشمنان از طریق انتشار اسناد محرمانه نظامی و دولتی محاکمه شده است. «اسنودن» می‌گوید او زندگی مرفه و نامزدش را در «هاوایی» رها کرده، بدون آنکه به کسی چیزی بگوید، و به هنگ‌کنگ گریخته تا بتواند موقتاً امنیت خود را پس از این افشاکاری‌ها تامین کند. او می‌گوید بیش از هر چیز از این می‌ترسد که سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا برای خانواده و دوستان و بستگانش مشکلاتی ایجاد کند.



دادگاه آمریکا شامل مکالمات داخلی در ایالات متحده و مکالمات بین‌المللی می‌شود. روزنامه گاردین احتمال می‌دهد که شرکت‌های دیگر تلفنی دستورات و احکام مشابهی را دریافت کرده‌اند.

سندی را که گاردین منتشر کرده در تاریخ ۲۵ آوریل سال جاری توسط قاضی «راجر وینسون» صادر شده و تا ۱۹ جولای اعتبار دارد. با این حال «جیمز کلایپر»، هماهنگ‌کننده ملی سازمان‌های امنیتی آمریکا از افشاکاری رسانه‌ها به عنوان «مطالبی گمراه‌کننده» انتقاد کرده است. وی مدعی شده است که «افشا و انتشار اسناد محرمانه سبب آسیب‌رسانی به توانایی نهادهای امنیتی برای مقابله با تهدیدات می‌شود.» پیش از این نیز دولت اوباما به خاطر شنود مکالمات تلفنی روزنامه‌نگاران خبرگزاری آسوشیيتدپرس و جمع‌آوری ایمیل‌های گزارشگران شبکه تلویزیونی فوکس مورد انتقاد قرار گرفته بود.

این مقام دولت آمریکا تصریح می‌کند که برنامه اخیر از سوی کنگره پس از بحث‌ها و بررسی‌های طولانی تمدید شده است. بر اساس گزارش رسانه‌ها نام این برنامه «پرسم ۲۰۰۷» است که در زمان زمامداری «جورج دبلیو بوش» آغاز شد و سپس از سوی «باراک اوباما» گسترش یافت. جمع‌آوری اطلاعات در این برنامه چنان ابعادی یافته که تقریباً یک هفتم تمامی گزارش‌های محرمانه بر اساس این داده‌های محرمانه تنظیم می‌شوند. مدارک به دست آمده نشان می‌دهند که سازمان امنیت ملی آمریکا بیش از پیش متکی به اطلاعات کسب شده از طریق برنامه «پرسم» است.

گزارش‌های محرمانه روزانه که در اختیار اوباما گذاشته می‌شوند در موارد فراوانی بر اطلاعات جمع‌آوری شده از طریق همین برنامه استوار است. در سال گذشته حدود ۱۴۷۷ مورد از این نمونه‌ها ثبت شده است.

روزنامه گاردین نیز با انتشار یک حکم محرمانه قضایی فاش کرد که شرکت

موسسه حسابداری فاطمی

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

تلفن: 020 8962 3400
فکس: 020 89623 440
موبایل: 079 5622 3876

7 Westmoreland House, Scrubs Lane
London, NW10 6RE
web: www.capitalaccountants.co.uk
e-mail: info@capitalaccountants.co.uk

سازمان گردهمایی شاهین
برای بزرگسالان و بانزستانگان

هر پنجشنبه

به منظور بهبود کیفیت زندگی و افزایش اعتماد به نفس، سازمان شاهین برنامه های تفریحی که شامل موسیقی شاد و رقص، آموزش، بهداشت جسمی و روحی توسط کارشناسان ورزیده و گردهم‌آورد برنامه ریزی شده را برگزار می‌کند.

پنجشنبه ها از ساعت: ۱۲:۰۰ - ۱۶:۰۰
تلفن: ۰۷۹۶۱۴۴۷۱۱۶ - 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 آندرگراند: لیتیم رود
Nearest Underground Station is Latimer Road (Hammersmith & City Line and Circle Line)
اتوبوس: ۲۹۵ و ۳۱۶
ایستگاه اتوبوس: تویلیم ستریت
Bus Stop: Willsham Street

به خودت اعتماد داشته باش

بعضی مواقع، وقتی می خوام کاری رو انجام بدم، ترس برم می داره که نکنه کاری رو اشتباه انجام بدم ...

بعضی وقت ها از این که مسئولیتی رو قبول کنم، شونه خالی می کنم، انگیزه انجام دادن خیلی از کارها رو ندارم، دائم فکر می کنم که توانایی و مهارت کافی برای انجام کاری رو ندارم، برای همین همیشه خدا در حال منفی بافی هستم.



بعضی مواقع، وقتی می خوام کاری رو انجام بدم، ترس برم می داره که نکنه کاری رو اشتباه انجام بدم ...

بعضی وقت ها از این که مسئولیتی رو قبول کنم، شونه خالی می کنم، انگیزه انجام دادن خیلی از کارها رو ندارم، دائم فکر می کنم که توانایی و مهارت کافی برای انجام دادن کاری رو ندارم، برای همین همیشه خدا در حال منفی بافی هستم.

بعضی از ما جوونا اعتماد به نفس بالایی داریم و بعضی هامون اصلا اعتماد به نفس نداریم. خودمون هم می دونیم که اعتماد به نفس باعث اطمینان و آرامش می شه و برای داشتن یه زندگی بهتر و شاد اعتماد به نفس حرف اول رو می زنه. اصلا می دونید که اعتماد به نفس چیه؟ به میزان علاقه، اطمینان و غروری که ما نسبت به خودمون داریم، اعتماد به نفس می گن. بعضی از جوونا اعتماد به نفس ندارند، یعنی جوونایی که از لحاظ ظاهری اعتماد به نفس ندارند، زندگی کردن در جامعه هم براشون خیلی سخته! جووری که ترجیح می دن توی مهمونی ها و جلسه های کاری یه گوشه تنها بشینند.

نداشتن اعتماد به نفس باعث نداشتن انگیزه و علاقه در جوونا برای پیشرفت در زندگی و نرسیدن به هدفشون می شه. جوونی که اعتماد به نفس نداره، ممکنه از انجام دادن کارهای مهم خودداری کنه و بی هدف بشه فقط به این دلیل که تصور می کنه، توانایی انجام دادن کاری رو نداره.

اعتماد به نفس پایین باعث افسردگی، احساس بدبختی، ناامنی و نداشتن اطمینان و اعتماد به دیگران می شه که ممکنه خواسته های دیگران رو بر خواسته هامون ترجیح بدیم. نداشتن اعتماد به نفس باعث می شه که ما خودمون رو مدام سرزنش کنیم و سرزنش های درونی برامون آزار دهنده می شه و در نهایت باعث زمین خوردن ما در هر رقابتی می شه و انجام دادن هر کاری رو برای ما غیر ممکن می کنه.

درباره این که چه چیزی موجب نداشتن اعتماد به نفس می شه باید بدونید که این موارد در شرایط مختلف ممکنه ایجاد بشه. در محیط های اجتماعی ممکنه با افرادی سر و کار داشته باشیم که ما رو دست کم بگیرند تا تحقیرمون کنند. محیطی که در اون به دنیا اومدیم و بزرگ شدیم روی اعتماد به نفس مون تأثیر می داره. کودکی که هیچ وقت از طرف مادر و پدرش حمایت نشده و ... با این تفکر بزرگ می شه که هیچ کس اونو دوست نداره و براش ارزشی قائل نیست!

محیط کارمون نیز روی اعتماد به نفس مون تأثیر می داره اگه مورد تشویق همکاران مون قرار نگیریم و توجهی به ما نشه و همکارانمون وجود ما رو نادیده بگیرند، از اعتماد به نفسمون کم می شه.

به طور کلی همه در معرض خطر ابتلا به از دست دادن اعتماد به نفس هستند. ممکنه ما آدم ها در بعضی از جنبه های زندگی خودمون احساس کمبود اعتماد به نفس کنیم، اما همیشه راه هایی برای مقابله با این مشکلات وجود داره. به این راه حل هایی که بهتون کمک می کنه تا بتونید ارزش خودتون رو در نظر خودتون بالاتر ببینید و اعتماد به نفستون رو زیاد کنید، توجه کنید:

- خودتون رو با دیگران مقایسه نکنید: همیشه باید به یاد داشته باشید که انسان ها با هم متفاوت اند و دلیلی نداره که همه ما توانایی های یکسانی داشته باشیم و کارهای مشابهی انجام بدیم. اگه خودتون رو با هر کسی که سر راهتون قرار می گیره مقایسه کنید، خیلی زود از خودتون خسته و دلسرد می شید و نمی تونید قدرت انجام دادن کاری رو به دست بیارید.

- خودتون رو دست کم نگیرید: باید سعی کنیم که استعداد خودمون رو به عنوان یک انسان کشف کنیم. دلیل نمی شه که اگه کسی از ما خوشش نیومد و ما رو فرد جالبی تصور نکرد ناراحت بشیم. مشکل از خودشه نه ما، چون افراد زیادی هستند که ماها رو دوست دارند و برامون ارزش قائل هستند. - کارهایی رو که در انجام دادن اونو موفق

بوده اید سر جمع کنید ... باید سعی کنید روی کارهایی که در اونو موفق بودید متمرکز بشید اما اگه چیز به درد بخوری در سابقه کار خودتون پیدا نکردید اصلا ناراحت نشید، شاید توانایی، در شما وجود داشته باشه که هنوز کشفش نکردید، فهرستی از کارهایی که انجام دادید رو تهیه کنید، همین کارها می تونه اعتماد شما رو دوباره به خودتون جلب کنه.

- به سراغ دل مشغولی هاتون برید: سعی کنید تفریحاتی رو برای خودتون درست کنید که به اون ها علاقه دارید. ممکنه به کتاب خوندن علاقه داشته باشید یا به ورزش کردن یا هر کار دیگه ای. هر چه قدر زمان بیشتری رو برای انجام دادن کارهای مورد علاقه تون اختصاص بدید کمتر وقت برای سرزنش کردن خودتون دارید. از همه مهم تر این کار باعث می شه که شما احساس کنید که هدف درست و حسابی دارید.

- با افراد مثبت نشست و برخاست کنید: گاهی بودن در جمع افرادی که از خودتون هم دلسردتر و افسرده تر هستند، به ضررتون تموم می شه. بعضی موقع تنهایی بیشتر به دردتون می خوره تا این که با این آدمها باشید. سعی کنید با افرادی نشست و برخاست داشته باشید که می تونند شما رو شاد کنند، اگه دور و برتون دوستان نزدیک و خانواده تون که شما رو قبول دارند، هستند باعث می شه که شما هم خودتون رو قبول داشته باشید.

- در جلسات روان شناسی شرکت کنید: امروزه درمان های زیادی برای این مشکل (نداشتن اعتماد به نفس) پیشنهاد می شه و مجمع های بسیاری هم برای این منظور تشکیل شده که به این افراد توصیه شده که در این جلسات روان شناسی شرکت کنند و کتاب های زیادی هم در این زمینه ارائه می شه که می تونه به شما برای رفع این مشکل کمک کنه ...

- با ترس خودتون روبه رو شوید: روبه رو شدن با اون چه که از اون می ترسید باعث افزایش اعتماد به نفس تون می شه!

- وقتی موفقیت کسب می کنید به خودتون پاداش بدید: هیچ کاری از این آسون تر نیست که خودمون برای کمک به خودمون وقت بذاریم!

- هدفتون رو مشخص کنید: برای به دست آوردن اون تلاش کنید.

- خطاهای خودتون رو فراموش کنید و از تکرار دوباره همون خطا جلوگیری کنید: خودتون رو به خاطر اشتباهتون و این که ممکنه موفق نشید محدود نکنید. باید توانایی های خودمون رو بشناسیم و ببینیم که در چه زمینه هایی ویژه هستیم و بدونید که هستند افرادی که نمی تونند توانایی های ما رو ببینند و این که نباید بذاریم که این آدمها مانعی برای شاد بودن ما باشند، تا بتونیم به اون چیزی که می خوایم برسیم.

۱۵ پیشنهاد به بددهن ها

۱. قبل از دشنام گویی، این رفتار را در ذهن خود به طور منطقی تحلیل کنید یا این موضوع را در جلسه هایی با مشاور در میان بگذارید.

۲. در ذهن خود به این سوال پاسخ دهید که آیا واقعا نمی شود به جای این رفتار، واکنش دیگری نشان داد؟ در مرحله بعد، روی یک کاغذ رفتارهای دیگری که می شود جایگزین کرد، بنویسید.

۳. درباره قبیح و زشت بودن این عمل فکر کنید.

۴. باید برای از بین بردن این رفتار در خود، احساس نیاز کنید.

۵. به واکنش هایی که افراد هنگام شنیدن ناسزا نشان می دهند، اهمیت بیشتری بدهید و آنها را بیشتر درک کنید؛ واکنش هایی مثل اخم، دوری کردن یا حتی ترسیدن.

۶. تغییر ساختار ذهنی یک روش مناسب دیگر است. نباید اینکه دیگران به رفتار ناپسندتان واکنش بدی نشان نمی دهند، به حساب اینکه از شما می ترسند، بگذارید.

۷. خودیابی و خودسازی نیز موثر است. باید شأن و شخصیتتان را در ذهن خود بالا ببرید و با خود ببینید که شأنتان در حد کلمات زشتی که در مورد افراد به کار می برید، نیست و بهتر است که از روش های دیگری استفاده کنید.

۸. استفاده بهینه و بیشتر از روش خودآگاهی نیز یک راهکار موثر است. خودآگاهی یعنی مهارت، دانش، کنترل و آگاهی از رفتارهایی که انجام می دهیم.

۹. استفاده از طرح درمانی خودگویایی کلامی؛ یعنی با صدای بلند به نحوی که گوش هایتان آن را بشنوند، رفتاری که دوست دارید از شما سر بزند را با خود تکرار کنید. مثلا می تونید با خود تکرار کنید که امروز با خودم قرار می گذارم تا شب هیچ حرف زشتی از دهانم خارج نشود.

۱۰. از روش علامت گذاری استفاده کنید. یعنی از یکی از اطرافیان خود کمک بگیرید و از او بخواهید هر گاه دید در موقعیت ناسزاگویی قرار می گیرید، به شما یادآوری کند.

۱۱. می تونید برای خود یادداشت بنویسید که مثلا امروز من نباید اصلا حرف زشت بزنم.

۱۲. روش شکار موقعیت ها نیز از راهکارهای مفید برای ترک ناسزا گفتن است. یعنی خود را در موقعیت هایی که قبلا در آنها وادار به ناسزاگویی شده اید، قرار بدهید ولی این بار با روش منطقی و صحیح صحبت و نقش بازی کنید.

۱۳. سعی کنید فقط شنونده باشید تا در ادامه به ناسزاگویی نینجامد. با ترک محل و دور شدن از آن، خود را کنترل کنید. می تونید هنگام عصبانیت از روش های دیگر پرخاشگری به جای ناسزاگویی استفاده کنید، مثلا اخم کنید یا اگر امکانش بود، پیاده روی کنید، بدوید یا حتی با طناب بزنید.

۱۴. تصویرسازی مثبت بسیار مفید است. در ذهن خود یک موقعیت استرس زا خلق کنید و این تصویر را در ذهن خود بسازید که دارید آرام و بامنطق مشکلات خود را با شخص مقابل حل می کنید و اصلا فحش و ناسزایی در کار نیست.

۱۵. پس از خلق موقعیت تنش زا در ذهن خود، در واقعیت شروع به خوب صحبت کردن کنید به نحوی که با گوش خود آن را بشنوید تا حل مسالمت آمیز مشکلات را با خود تمرین کنید.



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

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



چطور یک سفر هوایی امن و راحت داشته باشیم؟

همه چیز درباره سفرهای هوایی

تابستان نزدیک است و احتمالاً از حالا برای سفرهای تابستانی تان برنامه ریزی کرده اید. خصوصاً که ماه مبارک رمضان تا یک ماه دیگر شروع می شود و ما از همین روزها شاهد اوج سفرهای تابستان خانواده ها خواهیم بود. اگر در برنامه سفر امسال تان قرار است با هواپیما جا به جا شوید، به دانستن نکاتی بیشتر از هزینه پرواز و طول مدت سفر و... نیازمندید. سفر با هواپیما، ویژگی های خاصی دارد که در سفرهای زمینی و دریایی مشابه آن را نمی بینید. بنابراین، قبل از آن که پایتان از زمین جدا شود، این نکات را بخوانید و به خاطر بسپارید:

بخور نخورهای سفر هوایی

چیزی که قبل از سفر می خورید، مستقیماً روی کیفیت سفر شما تاثیر می گذارد. سفر هوایی همیشه با احتمال تهوع همراه است و اگر غذای نفاخ، پرچم، چرب و سنگین خورده باشید احتمال بیشتری دارد که دچار حالت تهوع شوید. هضم فست فودها در ارتفاعات چند صد متری از سطح زمین می تواند دستگاه گوارش شما را به دردسر بیندازد. معده درد، سوزش سر دل و استفراغ و حتی تنگی نفس، از عواقب خوردن فست فودها درست قبل از پرواز هستند.

هنگام بلند شدن هواپیما فشار هوای داخل کابین هواپیما کاهش پیدا می کند و این باعث می شود گازهای بلعیده شده در معده و روده باریک تان افزایش پیدا کنند و شما احساس نفخ کنید. اگر در این وضعیت حبوبات یا سبزیجاتی مثل بروکلی، گل کلم و دیگر انواع کلم ها خورده باشید، وضعیت تان حاد می شود. نوشیدنی های کربن دار مثل آب های گازدار و مائالشعیرها و نوشابه ها هم منابع اصلی برای ایجاد نفخ هستند. بنابراین قبل از سفر هوایی از نوشیدن آنها خودداری کنید.

یکی دیگر از چیزهایی که هضم آن برای مسافران هوایی دشوار است، قندهای مصنوعی و شیرینی های رژیمی است. به! همین قندهای مصنوعی که در آب نبات ها و نوشیدنی های رژیمی وجود دارند و افراد مبتلا به دیابت از آن ها استفاده می کنند. این مواد دیر هضم هستند و باعث یبوست و نفخ می شوند. بنابراین توصیه می کنیم این قندهای مصنوعی را در فهرست سیاه خوراکی های قبل از پرواز قرار دهید.

آب به همراه داشته باشید

شاید فکر کنید درخواست یک فنجان چای، قهوه یا آب در هواپیما کار عادی و بی مشکلی است اما باید بگوییم که تانکرهای آب بیشتر هواپیماها با استانداردهای بهداشتی فاصله دارند و ممکن است شما را بیمار کنند. این آب که برای نوشیدنی های گرم هم از آن استفاده می شود معمولاً به اندازه کافی جوشانده نمی شود و همین باعث میکروبی بودن آن است.

دست نزنید!

درست است که کتابچه و روزنامه جلوی صندلی تان را برای مطالعه شما گذاشته اند اما توصیه می کنیم به آن دست نزنید! چرا؟ چون این وسایل بارها در طول پروازها مورد استفاده قرار گرفته اند و آلوده اند. دسته های صندلی، توالی هواپیما و پنجره ها هم جزو آلوده ترین فضاهای داخل هواپیما هستند که نباید به آنها دست بزنید مگر در صورتی که بعد از آن با دستمال مرطوب یا اسپری ضدعفونی کننده، دستتان را بشویید. بالش و پتوی داخل هواپیما هم بسیار آلوده است. طبق قوانین جدید هواپیمایی این وسایل باید به صورت یکبار مصرف در اختیار مسافران قرار بگیرند اما چون برخی از این شرکت ها قادر به تامین هزینه های این کار نیستند آنها را دیر به دیر عوض می کنند. بنابراین توصیه می کنیم پتو یا بالش سفری کوچکی در ساک دستی خود داشته باشید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

بدن درد در پرواز

اگر مجبور باشید پروازی طولانی را تجربه کنید، به خصوص با یک هواپیمای کلاس اقتصادی، آن وقت در معرض خطری به نام ترومبوز وریدی عمقی (DVT) هستید. این مشکل به علت نشستن طولانی مدت ایجاد می شود و در اثر آن، خون در سیاهرگ ها لخته

شده و باعث ورم عضو می شود. معمولاً هم پاها بیشتر درگیر می شوند. برای پیشگیری از این اتفاق بهتر است هر دو ساعت یک بار در راهروی هواپیما راه بروید و اندام تان را بکشید.

سردرگمی زمانی

وقتی به منطقه ای سفر می کنید که ۶۰ ساعت با مبدا شما اختلاف زمانی دارد، به احتمال زیاد دچار سردرگمی زمانی یا همان جت لگ (jet lag) می شوید. به عبارت ساده تر، ساعت بدن تان بهم می خورد و ساعت خواب و بیداری و شب و روزتان را گم می کنید. همین باعث می شود خسته و کلافه شوید. این اتفاق وقتی کشف شد که سفر با جت رواج پیدا کرد. طی مسیرهای طولانی در زمان های کم، باعث سرگردانی مسافران زیادی می شد و از آنجا

است. موبایل های امروزی یا حتی تبلت ها گزینه های خوبی برای تماشای کارتون در هواپیما هستند. تنقلات مورد علاقه کودک تان را همراه داشته باشید. اگر غذای هواپیما را دوست نداشته باشد و گرسنه بماند بد اخلاق تر می شود.

خوراکی های بسیار شیرین یا شور نه تنها بر میزان انرژی تخلیه نشده کودک می افزایند، بلکه احتمال دارد سبب تهوع و دل به هم خوردگی او نیز بشوند. بنابراین در سفر از تنقلات پروتئین دار یا کم نمک به جای خوراکی های شیرین استفاده کنید تا سلامت کودک و سایر اعضای خانواده تضمین شود. حتماً آب نبات برای مکیدن در هنگام بلندشدن و فرود آمدن همراه داشته باشید و آن را زودتر از وقتی که هواپیما در باند قرار گرفته به کودک ندهید چون تا قبل از بلندشدن آن را تمام می کند و عملاً فایده ای ندارد. وقت فرود هم یادتان نرود، یک آب نبات دیگر به او بدهید تا به خاطر گرفتگی



گوش هایش بدقلقی نکند.

یک کتاب فرودگاه داشته باشید. عکس هایی که این کتاب ها دارند با نام ها و اطلاعاتی که زیرشان نوشته شده برای کودکان سن مدرسه سرگرم کننده است. بعضی از کودکان حتی با تابلوی اعلانات فرودگاه هم می توانند مدتی سرگرم شوند. همیشه امکان تأخیر را در نظر بگیرید. خوراکی، لباس، اسباب بازی و پوشک به اندازه کافی همراه داشته باشید تا چند ساعت تأخیر برای تان کابوس نشود.

کجا بنشینیم؟

در سفر هوایی همه دوست دارند جای بهتری داشته باشند. راحت، با چشم انداز ایده آل. اما به طور کلی در پروازهای اقتصادی همه این فاکتورها را نمی توانید به طور همزمان داشته باشید. صندلی های کنار پنجره چشم انداز بهتری دارند و صندلی های راهرو فضای راحت تر و بیشتری برای تحرک دارند. صندلی های وسطی اما از امکانات دو صندلی دیگر برخوردار نیستند. صندلی های عقب تر هواپیما، چشم انداز زیبایی دارند، درحالی که چشم انداز صندلی های جلوتر با بال هواپیما کور می شود. در عوض تلاطم و تکان خوردن های هواپیما در صندلی های وسط و نزدیک به بال کمتر احساس می شود. از همه این که بگذریم، آمارهای تصادفات هوایی نشان می دهند مسافران صندلی های عقب هواپیما شانس بیشتری برای نجات داشته اند! ردیف صندلی های نزدیک دم هواپیما، صندلی های وسطی را ندارند و فضای خالی بیشتری در اختیار دارند. با صندلی هایی که دقیقاً قبل از راهروی خروج قرار دارند و آن هایی که در انتهای یک بخش از هواپیما هستند، امکان خم کردن پشتی صندلی به عقب و لمیدن ندارند. در صندلی های کنار دستشویی ممکن است از رفت و آمد یا بوی نامطبوع اذیت شوید. صندلی های کنار کابین آشپزخانه، سروصدا دارد. مخصوصاً اگر در پروازی باشید که وعده ی غذایی پخته یا آماده و بسته بندی می شود. شاید بوی بخار حاصل از گرم شدن غذاها برای تان آزاردهنده باشد. در هواپیماهای خارجی، ردیف های ویژه certain rows ممکن است سرگرمی های الکترونیکی زیر صندلی ها داشته باشند و یا فضای جلوی پای شما بتواند بیشتر شود.

با تمام این ها انتخاب با شما است که در سفارش بلیط کجای هواپیما را انتخاب کنید و یا شانس تان چطور با شما یاری کند!

این بیماری هوایی کشف شد. البته باید بگوییم که تأثیر سردرگمی زمانی روی آدم های مختلف متفاوت است، اما به طور کلی وقتی در یک پرواز، بیشتر از دو منطقه ی زمانی را پشت سر بگذاریم، جت لگ شدیدتر است.

یکی از روش های غلبه بر جت لگ این است که هم شب قبل از پرواز خوب بخوابید و هم در هواپیما. فیلم دیدن و بازی کردن و نگران وقت بودن را کنار بگذارید و هر قدر، هرکجا توانستید فقط بخوابید! به مقصد که رسیدید ساعت مبداتان را به کل فراموش کنید و سعی کنید فقط با ساعت جدید خودتان را تطبیق دهید. در مقصد، بیرون بروید و از هوای تازه و نور آفتاب لذت ببرید. خودتان را سرگرم کنید که خستگی به شما غلبه نکند و تا شب در مقابل خواب مقاومت کنید. شب بعد از شام به رختخواب بروید. به این ترتیب ساعت بدنتان با ساعت واقعی هماهنگ می شود و صبح روز بعد را عادی تر شروع می کنید.

البته تغذیه هم در کاهش احتمال جت لگ موثر است. چطور؟ کافست صبحانه و ناهارتان پر پروتئین باشد. این رژیم باعث می شود تا فعال شوید. در این رژیم می توان از تخم مرغ یا گوشت یا غذاهای آمده پر پروتئین یا حبوبات استفاده کرد. شام باید پر از کربوهیدرات باشد. این رژیم باعث می شود که خواب راحتی داشته باشید. ماکارونی، سیب زمینی، برنج، نان، سبزیجات نشاسته ای و دسرهای شیرین نمونه غذاهای کربوهیدرات دار هستند. بهتر است در روزهای بعد، غذاهای ساده و کم حجم مصرف کنید. مثل انواع میوه ها، سوپ ها، سالادها.

با بچه ها چه کنیم؟

سفرهای هوایی به خاطر محدودیت تحرک و سکوتی که باید در هواپیما وجود داشته باشد، برای بچه ها کسل کننده است. چند دقیقه اول شاید بتوانید فرزندتان را با تماشای آسمان و ارتفاع و ابرها سرگرم کنید، اما برای بعد از آن چه برنامه ای دارید؟

قبل از سفر با او از شرایط سفر بگویید، مدت زمانی که در راه خواهید بود و کارهایی که باید انجام دهد. پیش از ترک خانه، به کودک بگویید در فرودگاه یا هواپیما چه کارهایی ممنوع است و در عوض چه سرگرمی هایی خواهد داشت. بردن کتاب، دی وی دی پلیر یا هر چیز دیگری که بتواند فرزندتان را سرگرم نگه دارد مفید

کنند و به علت شرایط کاری با یکدیگر در ارتباط هستند اما برخی زنان نمی توانند این نوع ارتباط همسرانشان را در محیط کار تحمل کنند. به عنوان یک مشاور خانواده تاکید می کنم، این زنان باید ذهنیت خود را نسبت به دنیای اطراف



تغییر دهند زیرا قرار نیست هر کسی که در این محیط کار می کند، افکارش مسموم باشد. فراموش نکنیم که اگر عینک رنگی به چشم بزنیم، هر جا که برویم دنیا را رنگی می بینیم اما اگر عینک سیاه به چشم داشته باشیم، همه جا را سیاه و تاریک می بینیم. بنابراین ابتدا باید عینک افکار خود را تغییر دهیم. دوم این که اگر باور دارید در محیط کار همسران زانی هستند که ممکن است شوهرتان به سوی آنها گرایش پیدا کند، ابتدا باید روی اعتماد به نفس خود کار کنید و ببینید همسران در زندگی چه کمبودهایی داشته است و با رفع این کمبودها، می توانید بر مدیریت زندگی حاکم شوید.

صداقت؛ پایه افزایش اعتماد
دکتر ابراهیمی مقدم رفتار صادقانه را برطرف کننده بی اعتمادی ها عنوان و اظهار می کند: افزایش اعتماد یا بی اعتمادی به نوع رفتار ما بستگی دارد و هر چه قدر در رفتارمان صداقت داشته باشیم، موجب افزایش اعتماد طرف مقابل می شویم. فراموش نکنیم که برای ساختن یک ساختمان سال ها باید زمان صرف کرد، اما همین ساختمان را می توان در چند روز خراب کرد. در روابط بین زوجین هم همین شرایط حاکم است و ممکن است زوج ها با گفتن یک کلمه همه ساختار فکری طرف مقابل را چنان به هم بریزند که برای به وجود آوردن اعتماد دوباره، ماه ها وقت نیاز باشد.

این روانشناس به افرادی که در زندگی به سختی به طرف مقابل اعتماد می کنند، توصیه می کند: زوج ها باید در زندگی نسبت به هم احساس داشته باشند و بدانند که برای هم مهم هستند و چون همدیگر را دوست دارند نسبت به رفت و آمدها یا انجام کارهای روزانه مراقبت می کنند اما باید بدانند زمانی که یکی از آنها احساس کند که دائماً کنترل می شود و شریک زندگی نگاه تردیدآمیزی به او دارد، ادامه این زندگی با چالش های جدی مواجه می شود، لذا پیشنهاد این است که برای کم کردن این حساسیت ها و شناخت راهی که بتوان اعتماد از دست رفته را پیدا کرد، با یک روانشناس مشاوره کنید.

اعتماد، زیربنای زندگی موفق

یوسف حیدری

چگونه پایه های زندگی خود را استوار کنیم

داشتن اعتماد از مهم ترین فاکتورهای زندگی مشترک است که کارشناسان نیاز به آن در زندگی مشترک را با نیاز به آب برای ادامه حیات، در یک رده قرار می دهند. بر این اساس، اعتماد زیربنای یک زندگی موفق است و تا زمانی که این زیربنا محکم باشد، پایه های زندگی استوار باقی خواهد ماند اما آنجا که اعتماد از بین رفت، ادامه زندگی مشترک تقریباً غیرممکن خواهد شد. بررسی پرونده های درخواست طلاق در دادگاه خانواده این واقعیت تلخ را نمایان می کند که بسیاری از این جدایی ها به علت از بین رفتن اعتماد است و سایه شک و تردید ادامه زندگی را برای هر دو طرف غیرممکن کرده است.

اما نکته مهم این است که اعتماد تا چه اندازه در زندگی مشترک نقش دارد و زوج هایی که در زندگی خصوصی یا رفت و آمدها و همچنین نوع ارتباط یکدیگر در محل کار کنجکاری می کنند، تا چه اندازه در به وجود آمدن دیوار بی اعتمادی مقصر هستند؟ دکتر حسین ابراهیمی مقدم، روانشناس و مشاور خانواده در این باره معتقد است اگر احساس اطمینان قلبی وجود نداشته باشد، دل آشوب به وجود می آید و این شک و تردید علاوه بر این که خود فرد را آزار می دهد، زندگی خانوادگی او را هم تحت تاثیر قرار خواهد داد. وی در گفت و گو با ما تاکید بر ضرورت داشتن اعتماد به یکدیگر می افزاید: مفهوم اعتماد را می توان در ارتباطات اجتماعی هم بررسی کرد. به عنوان نمونه وقتی برای خرید یک بطری شیر به فروشگاه مواد غذایی می رویم، مغازه دار این اطمینان را به ما دارد که با برداشتن بطری شیر از داخل یخچال، پول آن را می پردازیم؛ چرا که اگر این اعتماد وجود نداشته باشد، او این اجناس را به راحتی در دسترس ما قرار نمی دهد و این احتمال را می دهد که ممکن است ما این اجناس را برداشته و از مغازه خارج شویم. اگر این حس بی اعتمادی در فروشنده وجود داشته باشد، رفتار او نسبت به خریدار هم دستخوش تغییر و موجب رنجش خریدار می شود.

اعتماد؛ حلقه گمشده
دکتر ابراهیمی مقدم می افزاید: اعتماد در زندگی زناشویی هم پایه و اساس دوام است و بی اعتمادی موجب می شود که زندگی خانوادگی به شدت دچار آسیب شود. یکی از مشکلاتی که موجب بی اعتمادی در میان زوج ها و به ویژه زنان می شود مربوط به محیط کار همسران آنها است. امروزه در بسیاری از ادارات زنان و مردان در کنار یکدیگر کار می

کنید روی لاف زدن او اسم بگذارید. مثلاً وقتی فرزندان در مورد ماشین کنترلی پرنده اش با دوستانش حرف می زنند و آن را توصیف می کنند، می توانید به او پیشنهاد دهید که به دوستانش بگوید شوخی کرده و واقعیت را توضیح دهد. یادتان باشد همه بچه ها گاهی «چاخان» می کنند ولی نگذارید لاف زدن آنها با این توجهات زیاد و رفتارهای غلط به یک مشکل تبدیل شود.



مرحله چهارم: باعث دروغگویی نشوید
گاهی والدین پس از مشاهده اعمال ناشایست کودک، برخورد تندی دارند و طوری از او توضیح می خواهند که مجبور به دروغگویی می شود اما هیچ وقت سوال نکنید؛ به جای اینکه بپرسید تو شیشه مربا را شکستی و به دلیل فریادی که می زنی، ترس ایجاد کنید، بگویید: «واقعاً عصبانی شدم چون رفتی روی کمد و شیشه مربا رو شکستی!»

مرحله پنجم: جریمه دروغگویی با جریمه کار نادرست متفاوت است
به کودک توضیح دهید اگر راست بگوید، کمتر عصبانی می شوید چون دروغگویی جریمه اش را ۲ برابر می کند و واقعا به حرفتان پایبند باشید. اگر نوجوان شما به جای رفتن به منزل دوستش، از جای دیگری سرگرد آورده و می خواهید او را تا ۲ روز از بیرون رفتن از خانه محروم کنید، توضیح دهید اول به دلیل رفتارت ۲ روز محرومی و بعد به دلیل دروغگویی ۲ روز دیگر هم جریمه می شوی. با این کار خواهد فهمید با راستگویی، جریمه اش نصف زمانی می شود که دروغ بگوید. از اجرای مجازات دروغگویی کوتاه نیایید.

مرحله ششم: راستگویی اش را تحسین و تقویت کنید
متناسب با سن کودک، صداقت او را تحسین کنید. فرض کنید کودک ۳-۴ ساله شما شیشه مربا را شکسته، مکث کوتاهی می کند و به جای اینکه بگوید «من نکردم» می گوید: «بخشید». در این صورت فوراً بگویید از راستگویی ات خوشحالم و بعد از تحسین رفتار او، جریمه شکستن شیشه مربا را تعیین کنید. اگر فرزند شما به خانه می آید و در مورد اینکه کجا بوده راست می گوید، به او اطمینان دهید به عنوان پاداش این راستگویی، از این پس اجازه می دهید همراه دوستانش بیشتر بیرون برود. به آرامش بدهید تا از ترس مجبور به دروغگویی نشود. اگر قبل از اینکه بفهمید، در مورد کاری که کرده به شما گفت، او را کمتر از حالت معمول تنبیه کنید. در مورد این ارفاق مراقب باشید تا بچه ها برای فریبتان از این روش استفاده نکنند، به خصوص در صورتی که سابقه دروغگویی دارند.

مرحله هفتم: کمک گرفتن از متخصص و مشاور
بچه های بزرگتر از ۱۰ سالگی که مدام دروغ می گویند باید از نظر مشکلات عاطفی و روانی بررسی شوند. برخی از آنها می دانند دارند رویبافی می کنند اما اصلاً از این موضوع ناراحت نیستند. این گروه هم به پیگیری نیاز دارند.

منبع: parent

ترجمه: مریم معروف/دروغگویی فرزندان را در ۷ مرحله درمان کنید

بهترین برخورد با بچه های دروغگو

بیشتر ما گاهی دروغ می گوئیم و با تغییر شکل دادن واقعیت سعی داریم دروغ خود را توجیه کنیم اما به محض اینکه فرزندان دروغ کوچکی بگویند، عصبانی و برآشفته می شویم. این در حالی است که بچه ها باید دوره های مختلف رشد را طی کنند تا کم کم تفاوت میان واقعیت و رویا را متوجه شوند...

بر اساس نظر پیاژه، بچه ها تا ۴ سالگی رفتاری را که به خشنودی والدینشان بینجامد، نشان می دهند. به این معنا که «هر چیز مامان و بابا رو خوشحال کنه، خوبه و هرچه آنها را عصبانی کنه، بده» و با این تفکر ذهنی و رشدی، امکان دارد کودک ۳ ساله شما در حالی که دور دهانش آغشته به مرباست، به چشمانتان زل بزند و بگوید نمی داند این شیشه مربا چرا شکسته و اصلاً از وجود مربا در کابینت بی خبر بوده است! او می داند بی تردید شکستن ظرف مادر را عصبانی می کند و رفتار درست از نظر او، نگفتن علت واقعی این اتفاق است. بچه ها برای درک تفاوت بین حقیقت و دروغ به زمان نیاز دارند بنابراین باید در درک بهتر حقیقت و دروغ یاری شان کنید.

بررسی ها نشان داده فقط ۱۸ درصد از کودکان ۶ ساله می توانند تفاوت داستان های واقعی و تخیلی را درک کنند و بقیه بچه ها تا ۹ سالگی قدرت درک تخیلی بودن داستان هایی مانند دیو و پری را ندارند. بچه ها در ۷ سالگی از دروغ گفتن حس بدی پیدا می کنند و از مجازات می ترسند و در ۱۲ سالگی که طبق نظریه دکتر پیاژه به بلوغ می رسند، می فهمند اگر نتوانند با گفتن حقیقت اعتماد مردم را جلب کنند، شکست خواهند خورد.

همه اینها را گفتیم تا به این نکته برسیم که دروغگویی در سنین مختلف تعابیر متفاوتی دارد و برای کودک قبل از سنین مدرسه، به کار بردن لفظ «دروغگو» جایز نیست. با این مقدمه، می رسیم به یک راهکار عملی ۷ مرحله ای که شما را یاری می کند بچه هایی راستگو بار بیاورید:

مرحله اول: مفهوم حقیقت را آموزش دهید
از همان کودکی (۲ تا ۵ سالگی) هنگام بازی کردن با کودک، تماشای تلویزیون یا هنگام کتابخواندن تفاوت میان حقیقی و غیرحقیقی بودن را به کودک بیاموزید. این فرصت ها می توانند مقدمه ای برای شروع بحث هایی در درک مفهوم حقیقت باشند. آیا اگر یک سگ زیر غلتک آسفالت برود، مثل کاغذ پهن می شود و بعد به حالت اول برمی گردد و می دود؟ یا اینکه بابا گفت چه بچه شیرینی! می خورمت... شوخی بود و نمی خواهد تو را بخورد.

مرحله دوم: معلم خوبی باشید
بچه ها از همان کودکی مانند دوربین فیلمبرداری هر چه از شما می بینند و می شنوند، ضبط و تقلید می کنند پس الگوی راستگویی باشید. وقتی برای ندادن پول بلیت سن کودک را به متصدی کمتر می گوئید، او موضوع را می فهمد و شاید با تعجب بگوید: «من که ۳ سالم نیست، بابا! ۴ سالمه!» پس با گفتن دروغ های کوچک و بزرگ از همان کودکی دروغگویی را به او نیاموزید. دروغ گفتن پشت چراغ قرمز، پای تلفن و... از چشمان او دور نخواهد ماند.

مرحله سوم: لاف زدن و پز دادن را دروغ گفتن ندانید
به فرزندان کمک کنید تفاوت رویا و واقعیت را دریابد و بدون اینکه او را دروغگو بخوانید، سعی

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



۷ بیماری مردانه

ترجمه: ندا احمدلو منبع: WebMD

سرطان پروستات، یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها و علل مرگومیر بین مردان است که متخصصان اورولوژی می‌توانند به سادگی و حتی پیش از بروز نشانه‌هایش، آن را شناسایی کنند و جلوی پیشرفت سریع و مرگ و میر ناشی از آن را بگیرند...

بنابراین، متخصصان جامعه سرطان آمریکا

سرطان چندان شایعی بین مردها نیست. سرطان بیضه معمولا در سنین ۲۰ تا ۵۴ سالگی خودش را نشان می‌دهد و تشخیص ابتلا یا عدم ابتلا به این بیماری با یک آزمایش فیزیکی ساده صورت می‌گیرد. متخصصان اورولوژی به تمام مردانی که سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری را دارند، توصیه می‌کنند هر ۲ ماه یکبار، این آزمایش فیزیکی را خودشان در خانه انجام دهند. یعنی با انگشت شست و اشاره، بیضه‌هایشان را بگیرند و بین انگشت‌ها، آنها را تکان دهند و هرگونه توده سفت، ورم‌کردگی یا تغییر سایز و شکلی را به پزشک نشان اطلاع بدهند.

۲. فشارخون بالا: هرچه سن مردها بالاتر می‌رود، امکان ابتلای آنها به پرفشاری خون هم افزایش می‌یابد. البته افزایش فشار خون به شیوه زندگی و اضافه وزن هم مربوط می‌شود. ممکن است فشارخون بالا در مراحل اولیه هیچ



علامت خاصی نداشته باشد اما به تدریج افراد را با بیماری‌های دیگری مانند ناراحتی‌های قلبی، سکنه و از کار افتادگی کلیه‌ها مواجه کند بنابراین بهتر است یک دستگاه فشارسنج خانگی تهیه و ماهی یکبار فشارتان را با آن اندازه‌گیری کنید. فشار ۱۲ روی ۸، معمولا یک فشارخون طبیعی برای بیشتر افراد محسوب می‌شود اما اگر فشارخونتان بالاتر از ۱۴ روی ۹ بود، باید هرچه سریع‌تر با پزشکتان مشورت کنید.

۳. کلسترول خون بالا: اگر سطح LDL یا همان چربی بد خون بالا برود، دیواره رگ‌ها دچار

به تمام مردهای بالای ۵۰ سال، بدون سابقه خانوادگی ابتلا و مردهای بالای ۴۰ سال با سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پروستات توصیه می‌کنند حتما آزمایش‌های سالیانه لازم برای تشخیص و درمان زودرس این بیماری را انجام بدهند. علاوه بر سرطان پروستات، بیماری‌های دیگری هم هستند که معمولا بیشتر مردها را درگیر خود می‌کنند. شما می‌توانید در این بخش، با این بیماری‌ها و چگونگی برخورد با آنها بیشتر آشنا بشوید.

۱. سرطان بیضه: این نوع سرطان باعث اختلال در کارکرد بیضه‌ها -محل تولید اسپرم- می‌شود و

۵ دلیل عجیب سردرد



سردرد ممکن است به هر دلیلی برای شما رخ دهد اما گاهی اوقات دلایل عجیبی هستند که بدون آنکه متوجه شوید سر شما را ملو از دردهای بی‌شمار می‌کنند. وقتی درد همه سر را فرا می‌گیرد دیگر انسان قادر به هیچ کاری نیست، این لحظات دقیقا احساس آن را دارید که یک پتک را کسی برای انتقامجویی آنچنان بر سر شما کوبیده است که حتی پتک شکسته و سر دردتان برایتان باقی مانده است. بی‌احتیاطی در هر موردی می‌تواند سردرد را به همراه داشته باشد اما برخی مواقع به طرز عجیبی سردرد به سراغ شما می‌آید:

غذاهای مانده و دودی

برخی از خوراکی‌ها هستند که از روش دودی شدن یا با ماندن در گوشه‌های خوشمزه‌تر می‌شوند. استفاده از پنیرها که از کپک به دست می‌آیند یا استفاده از ماهی دودی می‌تواند باعث بروز سردرد شود. این مواد دارای سولفت هستند که رگ‌های خونی را مسدود می‌کنند که مانع از رسیدن خون به سر می‌شود. با استفاده نکردن از این غذاها سردرد شما نیز به سرعت خوب خواهد شد.

تعطیلات

شاید به نظر شما خیلی عجیب باشد که تعطیلات دلیلی برای سردرد باشد که این بستگی به روش گذران تعطیلات دارد. اگر شما از جمله افرادی هستید که آخر هفته‌ها و تعطیلات را بیشتر دوست دارید در رختخواب بگذرانید این مشکل حتما به سراغتان خواهد آمد. پزشکان اعتقاد دارند که اگر شما بیش از حد زمان خواب بدنتان استراحت کنید دچار سردرد خواهید شد چرا که مغز شما بیدار شده است اما نمی‌تواند کاری انجام دهد.

پمپ بنزین

گاهی اوقات حساسیت‌ها به یک بوی خاص می‌تواند باعث بروز سردرد شود. بوی بنزین، عطر و تنباکو مهم‌ترین بوهای آلرژی‌زا هستند که در میان آنها بسیاری از مردم دنیا با استنشام بوی بنزین دچار این مشکل می‌شوند. این سردردهای حساسیتی می‌توانند به حدی کشنده باشند که فرد حتی نتواند لحظه‌ای چشمانش را ببندد.

مدل مو

دلیلی عجیب اما واقعی برای سردرد را می‌توان مدل مو دانست البته این مشکل بیشتر ممکن است برای خانم‌ها پیش بیاید ولی در آقایانی که از موادی مانند تافت و ژل استفاده می‌کنند نیز وجود دارد. خانم‌هایی که خیلی محکم موهای خود را می‌بندند مواردی هستند که کثرت دیده می‌شود دچار سردردهای شدید می‌شوند.

یک روز آفتابی

قدم زدن در هوای آزاد در یک روز با آفتابی درخشان شاید کمی لذت بخش باشد اما همیشه اگر مدتش بیشتر از حد مجاز دو ساعت شود می‌تواند سردردهای بی‌امانی را ایجاد کند. اشعه خورشید با توجه به موادی که دارد وقتی به سر شما برخورد می‌کند وارد سر شده و روی رگ‌های خونی تاثیر می‌گذارد همین باعث به‌وجود آمدن سردردهای مختلف خواهد شد.

گرفتگی می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌ها و حمله قلبی در افراد افزایش می‌یابد. از آنجایی که بر اساس آمار، آقایان کمتر از خانم‌ها به خوردخوراک و شیوه سالم زندگی کردن خود اهمیت می‌دهند، احتمال بالا رفتن کلسترول خون و حمله‌های قلبی در آنها بیشتر است. به همین دلیل به تمام مردهای بالای ۳۵ سال توصیه می‌شود برای کنترل کلسترول خون خود، سالی ۲ بار آزمایش خون بدهند، روزی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنند، جلوی بالا رفتن وزن را بگیرند و دور غذاهای چرب را هم خط بکشند!

۴. سرطان پوست: ملانوما، یکی از خطرناک‌ترین انواع سرطان پوست است که مردان، ۲ تا ۳ برابر بیشتر از زنان به آن مبتلا می‌شوند. نام سرطان ملانوما از نام سلول‌های سازنده رنگدانه‌های پوست به نام ملانوسیت گرفته شده است. متخصصان پوست معتقدند تماس طولانی‌مدت با اشعه آفتاب و آفتاب‌سوختگی، از مهم‌ترین علل ابتلا به این نوع از سرطان پوست است. آنها می‌گویند آقایان می‌توانند با استفاده از کرم‌های ضدآفتاب بدون رنگ و کلاه‌های بزرگ لبه‌دار، خطر ابتلا به این سرطان را تا حد قابل قبولی در خود کاهش دهند. آزمایش‌های روتین و اطلاع دادن هرگونه تغییر رنگ و شکلی در ظاهر پوست می‌تواند باعث تشخیص زودتر سرطان ملانوما و درمان به‌موقع آن شود.

۵. دیابت نوع ۲: ابتلا به دیابت نوع ۲ به دلیل اضافه وزن، در مردان بیشتر از زنان است، به تمام آقایان توصیه می‌شود از ۴۵ سالگی به بعد، سالی ۲ مرتبه آزمایش قند خون بدهند، فشار و چربی خونشان را کنترل کنند، جلوی بالا رفتن وزنشان را بگیرند و اگر سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت دارند، از خوردن بیش از اندازه خوراکی‌های شیرین بپرهیزند، چون اگر دیابت نوع ۲ زود تشخیص داده شود، مراحل درمانی بسیار ساده‌ای خواهد داشت!

۶. گلوکوم: گلوکوم نوعی بیماری چشمی است که عصب بینایی را درگیر می‌کند و اگر به موقع تشخیص داده و درمان نشود، می‌تواند منجر به نابینایی فرد شود بنابراین، انجمن چشم‌پزشکان آمریکا به مردان زیر ۴۰ سال توصیه می‌کند هر ۲ تا ۴ سال یکبار، مردان ۴۰ تا ۵۴ سال، هر ۱ تا ۲ سال یکبار، مردان ۵۵ تا ۶۴ سال، هر ۱ تا ۲ سال یکبار و مردان بالای ۶۰ سال، هر ۶ ماه تا ۱ سال یکبار برای انجام تست‌های تشخیصی گلوکوم به پزشک مراجعه کنند.

۷. سرطان کولورکتال: سرطان کولورکتال، دومین علت شایع مرگومیر در اثر ابتلا به انواع سرطان‌هاست و مردها برای ابتلا به این بیماری، مستعدتر از زنها هستند. سرطان کولورکتال بیشتر در سطح داخلی روده بزرگ رشد می‌کند و از همین نقطه به سایر نقاط بدن منتشر می‌شود. راه پیشگیری از ابتلا به این نوع سرطان هم این است که با آزمایش‌های روتین و منظم، پولیپ‌های روده بزرگ پیش از سرطانی شدن، تشخیص داده و از بدن خارج شوند.

قهوه‌ای با کاهش میزان چاقی و سطوح قند و چربی خون در ارتباط است و این مساله موجب شده است دانشمندان به این نتیجه برسند که چربی قهوه‌ای در پیشگیری از چاقی و دیابت موثر خواهد بود. در این بررسی، محققان دانشگاه آیووا موشهایی را که رژیم غذایی پرچرب به آنها داده شده بود را بررسی کردند. به نیمی از این موشها همراه غذای پرچرب خود مقادیری اسید اورسولیک نیز داده شد. نکته جالب این بود که موشهایی که در رژیم غذاییشان اسید اورسولیک بود بیش از موشهای دیگر غذا می‌خوردند با این حال موشهایی که مکمل غذایی اسید اورسولیک دریافت کردند وزن کمتری اضافه کردند و سطح قند خون آنها نزدیک عادی باقی ماند. این موشها همچنین به بیماری کبد چرب دچار نشدند، گفتنی است بیماری کبد چرب در حال حاضر یک بیماری غیرقابل درمان است که حدود یک پنجم آمریکاییها به آن مبتلا هستند. همچنین بررسیهای بیشتر این محققان نشان داد مصرف اسد اورسولیک موجب افزایش عضلات اسکلتی و در نهایت موجب تقویت توان بدنی و استقامت می‌شود.

پوست سیب و کاهش چاقی

دانشمندان ماده‌ای طبیعی در پوست سیب مشاهده کرده‌اند که می‌تواند تا حدی از چاقی و برخی پیامدهای مضر آن جلوگیری کند. محققان دانشگاه آیووا در تحقیقاتی که در نشریه علمی پلوس وان منتشر شد به این نتیجه رسیدند ماده اسید اورسولیک موجود در پوست سیب ضمن افزایش میزان عضلات و چربی قهوه‌ای - دو بافتی که به کالری سوزی معروف هستند موجب کاهش چاقی و پیامدهای مضر آن برای سلامت می‌شود. تا همین اواخر، محققان بر این باور بودند که این تنها نوزادان هستند که چربی قهوه‌ای دارند و این چربی در طول دوران کودکی از بین می‌رود. با پیشرفت فناوریهای عکسبرداری از بافت‌های انسان مشخص شده که بزرگسالان نیز میزان کمی از این چربی را بیشتر در ناحیه گردن و بین شانه‌ها حفظ می‌کنند. همچنین این تحقیقات نشان داد افزایش سطح چربی

هندوانه را با دانه میل کنید

هندوانه یک میوه بومی آفریقایی است که خوردن آن با دانه اش در جلوگیری از پیری زودرس تاثیر بسزایی دارد. هندوانه این میوه تابستانی، دارای خواص بی شماریست که به نمونه‌هایی از آن اشاره شده است. آب هندوانه دارای ویتامین‌های A، B، C، B۲، PP و همچنین پروتئین، چربی، قند، کلسیم، آهن، فسفر و گوگرد و... می‌باشد. دانه‌های هندوانه هرچند از نظر ویتامین‌های C و A ضعیف است ولی حاوی روی، ویتامین E و چربیهای ضروری می‌باشد. به طور کلی امراضی که هندوانه از بروزشان جلوگیری می‌کند عبارتند از: سرطان‌های پروستات، سینه، رحم، ریه و روده بزرگ. بنا بر این گزارش: سموم بدن را از طریق ادرار، مدفوع و عرق دفع می‌کند. از لخته شدن خون هم جلوگیری می‌کند. همچنین مغز دانه هندوانه به مقدار ۳۵ گرم در روز برای درمان سوزش ادرار، زخم مثانه، زخم معده، خش خش سینه، خونریزی سینه و تسکین سرفه موثر است و همچنین به هضم غذا هم کمک می‌کند و از پیری زود رس سلول‌های پوست جلوگیری می‌کند. اشخاصی که به وسواس مبتلا هستند، چنانچه روزانه مقداری مربای پوست هندوانه را که با عسل طبیعی تهیه شده است بخورند، حالت وسواس آنها برطرف خواهد شد. پوست سفید داخل هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار مؤثر است و همچنین به دلیل داشتن مقدار زیادی سیتروپلین (نوعی اسید آمینه) موجب گشاد شدن سرخرگ‌ها می‌شود و گردش خون را بهبود می‌بخشد. افرادی که سرد مزاج هستند توجه کنند که هندوانه را با عسل یا شکر میل کنند. در آخر، پیشنهاد می‌کنیم هندوانه را بین دو وعده غذایی تان میل کنید تا در هضم غذایان اختلال ایجاد نشود.

مواد غذایی برای تقویت جسم

در اینجا شما را با هفت ماده غذایی که تاثیر بسزایی در تقویت سلامت جسمی دارند آشنا می‌کنیم در ضمن این منابع غذایی سرشار از ویتامین C و E، آهن و کلسیم هستند.

اسفناج

از آنجایی که کالری اسفناج کم است حتما در رژیم غذایی خود قرار دهید. تحقیقات نشان داده است که اسفناج در پیشگیری از ایجاد لکه‌ها و خالهای مربوط به سن، آب مروارید و تعدادی از سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی و عروقی سهم بسزایی دارد شما می‌توانید در کنار غذایان به صورت پخته یا به شکل خام آن را مصرف کنید.

مغزها

مغزهایی مثل بادام و گردو منبعی غنی از پروتئین فیبر و ویتامین E بوده همچنین سرشار از امگا ۳ و آنتی اکسیدان هستند. مصرف خام آن‌ها بسیار مفید تر از بوداده آنهاست.

عسل

عسل ماده خوراکی نیست بلکه خواص درمانی زیادی نیز دارد. از گذشته برای تسکین گلودرد از آن استفاده می‌شد. اما امروزه برای درمان زخم‌ها و مشکلات مربوط به معده و روده کاربرد دارد. عسل بر سطح آنتی اکسیدان‌های بدن اثر عالی دارد و بدن را از مضرات محیط مانند دود سیگار و مواد شیمیایی محافظت می‌کند. همچنین موجب افزایش باکتری‌های روده می‌شود گفتنی است عسل هر چه تیره تر باشد آنتی اکسیدان آن بیشتر است.

ماهی سالمون

ماهی سالمون جزء ماهی‌های خوش طعمی است که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. این اسیدهای چرب برای سلامت قلب بسیار لازم هستند این ماهی سرشار از پروتئین است. در موقع خرید دقت کنید که از نوع آزاد دریایی آن خریداری کنید.

جوی دوسر

۱۰ سال پیش سازمان غذایی آمریکا تاکید کرد که مصرف فراوان جو موجب کاهش کلسترول می‌شود. فیبر موجود در جوی دوسر در کاهش کلسترول و به خصوص LDL بسیار مؤثر است. توجه داشته باشید که با کاهش فقط یک درصد کلسترول ریسک سکته ۱ تا ۳ درصد کاهش می‌یابد.

شکلات تلخ

شکلات سرشار از آنتی اکسیدان‌های قوی است و نقش مؤثری در کاهش فشار خون دارد اما به دلیل وجود کالری زیاد باید سعی در کاهش مصرف آن داشت.

تمشک

تمشک تنها برای خوش طعم کردن مواد غذایی نیست. وجود مقادیر فراوان آنتی اکسیدان در آن باعث شده که این میوه مورد توجه قرار بگیرد. تمشک در کاهش بیماری‌های مرتبط با کپولت سن بسیار مفید است.

دانشگاه می‌سی سی پی می‌گوید: بیماری کلیوی در زنان تا زمان یائسگی دیده نمی‌شود. یائسگی زمانی است که میزان استروژن در بدن زنان کاهش می‌یابد و زنان از نظر هورمونی بیشتر به مردان شباهت پیدا می‌کنند. زنان مبتلا به دیابت بدون در نظر گرفتن سن مانند مردان در معرض ابتلا به بیماری‌های کلیوی هستند.

افسردگی

شیوع افسردگی در زنان دو برابر مردان است همین امر ممکن است سبب بروز عوارض بیشتر در زنان دیابتی شود. مشخص‌ترین دستاورد مطالعه سال ۲۰۱۰ در مورد زنان این است که احتمال داده شده افسردگی احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. در پژوهش‌های دیگر نشان داده شده است که زنان دارای هر دو مشکل دیابت و افسردگی دو برابر زودتر از زمانی که نه دیابت و نه افسردگی دارند، فوت می‌کنند. در این مطالعه مردان مورد بررسی قرار نگرفته‌اند.

عوامل زیست محیطی

بیشتر بودن عوارض دیابت در زنان به طبیعت و بدن آنها بستگی دارد. لگاتو بر این باور است که کلسترول خوب (HDL) به‌طور عادی در زنان بیشتر از مردان است و عامل این اختلاف جنسیت است. به گفته وی، در زنان مبتلا به دیابت، تری گلیسیرید بالا سبب کاهش HDL خون می‌شود. این دو عامل مانند الاکلنگ عمل می‌کنند؛ ترکیب تری گلیسیرید بالا و HDL پایین منجر به افزایش احتمال بیماری قلبی می‌شود. به‌طور کلی شواهد نشان می‌دهد که زنان مبتلا به دیابت ممکن است مراقبت‌های بهداشتی لازم را نداشته باشند این تفاوتی است که ریشه در شرایط طبیعی ندارد بلکه پدیده‌های روانی

تفاوت دیابت در زنان و مردان

بر اساس نتایج یک مطالعه علمی، زنان به‌طور متوسط بیشتر از مردان دچار دیابت می‌شوند و میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری در بین آنها بیشتر است. نتایج این مطالعه که در سالنامه پزشکی داخلی منتشر شده است، نشان می‌دهد میزان مرگ و میر مردان مبتلا به دیابت کاهش یافته در حالی که در مورد زنان این آمار تغییری نکرده است. علاوه بر این مردان مبتلا به دیابت ۵/۷ سال کمتر از مردان فاقد این بیماری زندگی می‌کنند؛ این تفاوت در زنان ۲/۸ سال بیشتر است. محققان عوامل مختلفی از جمله تفاوت‌های فیزیولوژیک را در این مطالعه عنوان کردند. براین اساس بدن مردان و زنان با هم تفاوت فراوانی دارد که می‌توان اختلافات فیزیولوژیک را در این امر موثر دانست.

شرایط سخت زنان

در شرایط عادی طول عمر زنان بیشتر از مردان است زیرا زنان کمتر به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند اما زنان مبتلا به دیابت از این قاعده مستثنی هستند. به گفته دکتر ماریان لگاتو مدیر برنامه درمان ویژه جنسیت در دانشگاه کلمبیا، احتمال ابتلا به بیماری‌های



قلبی - عروقی در زنان مبتلا به دیابت ۶ برابر بیش از دیگر زنان است. بروز بیماری دیابت در مردان احتمال افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۲ تا ۳ برابر افزایش می‌دهد. داده‌های اطلاعاتی نشان می‌دهد زنان دیابتی که قندخون آنها نسبت به مردان دیابتی کمتر کنترل می‌شود، چاق تر هستند و فشارخون و کلسترول بالاتری دارند؛ همین عامل باعث کشنده تر بودن بیماری قلبی در زنان دیابتی نسبت به مردان مبتلا به دیابت است.

بیماری‌های قلبی

بر اساس نتایج مطالعه‌ای که در مجله علمی اروپایی مطالعات قلب چاپ شده است، ارتباط بین دیابت و مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی در زنان قوی تر از مردان است. نتایج تحقیقات پژوهشگران فنلاندی نیز نشان داده حمله قلبی در زنان دیابتی کشنده تر از حمله قلبی در مردان دیابتی است. به گفته دپورا وکسلر غددشناس بیمارستان ماساچوست، حمله قلبی برای زن مسن دیابتی مهم و جدی است؛ ریشه این خطر بزرگ ممکن است در تفاوت‌های زیستی چگونگی سکتة قلبی در مردان و زنان باشد. در هر دوی آنها علامت مشترک سکتة قلبی، درد قفسه سینه یا احساس ناراحتی در بالاتنه وجود دارد در حالی که زنان نسبت به مردان بیشتر احساس تهوع، تنگی نفس، درد فک و پشت را هنگام سکتة تجربه می‌کنند. اگر زنی این علائم را داشته باشد ولی آنها را به‌عنوان هشدار سکتة قلبی تشخیص ندهد، به دنبال درمان نخواهد رفت و به این ترتیب احتمال بهبودی او کاهش می‌یابد.

بیماری‌های کلیوی

به‌طور کلی مردان بیشتر در معرض ابتلا به بیماری کلیوی هستند اما این تفاوت در دیابتی‌ها از بین می‌رود به گونه‌ای که بیماری‌های کلیوی به‌عنوان عارضه دیگر دیابت در زنان شدیدتر از مردان بروز می‌کند. کریستین ماریک بلکین عضو هیات علمی مرکز پزشکی

یا اجتماعی بر آن موثر است. یکی از مشکلات میزان آگاهی است؛ در مطالعه مراقبت دیابت که از سوی وکسلر هدایت شده بود، تفاوت بین دو جنس روشن شد. این مطالعه نشان داد که زنان دیابتی کمتر از مردان داروهای مربوط به بیماری‌های قلبی مانند داروهای کاهشدهنده کلسترول بد (LDL) بالا را مصرف می‌کنند. طبق نظر این متخصص زنان نسبت به مردان با جدیت کمتری برای عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی دارو مصرف می‌کنند. دیابت به دلایل دیگری نیز در بین دو جنس متفاوت است؛ مردان دیابتی نسبت به مردانی که دیابت ندارند، بیشتر دچار اختلال در فعالیت‌های جنسی می‌شوند. زنان دیابتی نیز با مسائلی مانند فقدان میل جنسی روبرو می‌شوند. زنان دیابتی بیشتر در معرض ابتلا به تخمدان پلی کیستیک هستند. تخمدان پلی کیستیک یک عامل خطر برای افراد دیابتی است به این علت که ممکن است تولیدمثل آنها را دچار اختلال کند. زنان دیابتی نسبت به زنان غیردیابتی بارداری سخت‌تری خواهند داشت. همچنین دیابت باعث می‌شود که زنان بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های ادراری قرار گیرند.

توصیه به زنان

زنان مبتلا به دیابت نیازمند مراقبت بیشتر هستند؛ بنابراین بیماران و پزشکان آنها باید به این مساله توجه ویژه داشته باشند. انتخاب روش صحیح زندگی مانند فعالیت منظم و تغذیه سالم در بهبود سلامت آنها مؤثر خواهد بود. ارتباط مناسب با پزشک و کسب آگاهی در مورد اثرات دیابت به‌خصوص اثر آن بر سلامت زنان بسیار اهمیت دارد؛ بیمار باید در مورد آگاهی از روش‌های درمانی مناسب برای کنترل فشار و چربی خون با پزشک خود در ارتباط باشد و توصیه‌های لازم را دریافت کند. به‌طورکلی، زنان و مردان دیابتی لازم است با کسب آگاهی‌های لازم در مورد بیماری دیابت و تاثیرات آن بر جسم و روان، بیشتر مراقب سلامت خویش باشند.

ما سیستم دلخواه شما را در کمترین زمان طراحی میکنیم.

دیگر هدر رفتن زمان بس است تنها یک تماس کافیه تا
کارشناسان ما شما را در مکانیزه نمودن امور اداری و دفتری محل
کارتان یاری نمایند

برخی از خصوصیت‌های برنامه‌های طراحی شده:

- (۱) دیجیتالی شدن کلیه فرم‌های موجود در محل کار شما
- (۲) قابلیت ذخیره سازی در شبکه
- (۳) انجام کلیه امور حسابداری بصورت مکانیزه
- (۴) ارائه گزارش‌های دوره ای مطابق بامیل شما
- (۵) انواع طراحی دیجیتالی فرم‌های تصادفات
Claim form, Hire form, Agreement form
- (۶) و هرآنچه شما از کامپیوتر انتظار دارید.....

Tel: ۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

موسسه حقوقی داد آفرینان

پذیرش دعاوی حقوقی، خانوادگی و کیفری در ایران

توسط وکلای مجرب پایه یک دادگستری

پرونده های خانوادگی (مهریه، طلاق، نفقه)،
انحصار وراثت، ثبتی و ملکی و مالیاتی
پرونده های پولی، بانکی،
فروش اموال غیر، جعل و غیره
انجام کلیه امور اداری در ایران اعم از:
شهرداری ها، اداره نظام وظیفه، ثبت ازدواج و طلاق،
استعلام خروج از کشور و اداره ثبت احوال
مشاوره و تنظیم قراردادهای بین المللی تجاری
ثبت شرکت ها، واردات، صادرات و امور گمرکی

تلفن: ۰۲۰۷۱۹۳۵۵۹۲
ایران: ۰۰۹۸۹۱۲۲۳۳۴۰۷۵

Happy art ltd



تخفیف دانشجویی
آموزش نقاشی در تمامی سنین
رنگ روغن، اکریلیک

جلسه اول رایگان ۰۷۷۹۵۹۹۴۰۲۰

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

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, Floor-

ing, ...

07853228313

۰۷۸۰۷۸۰۵۲۱۸

تعمیر و آموزش

انواع کامپیوتر، لپ تاپ و دسکتاپ

در محل کار و یا منزل - نصب ویندوز برنامه های گرافیکی
مالتی مدیا- شبکه - نصب آنتی ویروس - اپل و ماکروسافت

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

یک گام تا جام جهانی

تیم ملی ایران با برتری چهار بر صفر برابر لبنان یک گام بلند برای صعود به جام جهانی برزیل برداشت. دیدار تیم ملی ایران برابر لبنان در رقابت‌های مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل با برتری چهار بر صفر ملی پوشان کشورمان به پایان رسید. گل‌های ایران را محمدرضا خلعتبری (۳۹)، قوچان نژاد (۴۶)، جواد نکونام (۱۰ + ۴۵ و ۸۵) به ثمر رساندند. ملی پوشان ایران از همان دقیقه نخست فشار زیادی را روی دروازه لبنان ایجاد کردند و موقعیت‌های زیادی را بدست آوردند و در نهایت مزد برتری‌شان را با این

لبنان با واکنشی مناسب راهی کرنر کرد. در دقیقه ۳۶ لبنانی‌ها تک موقعیت نیمه اول خود را بدست آوردند و ضربه مهاجم لبنان را رحمان احمدی به خوبی در آغوش گرفت. در دقیقه ۳۸ بار دیگر خسرو حیدری از جناح راست نفوذ کرد ولی بازهم مدافعان لبنان مانع از ایجاد خطر جدی بر روی دروازه لبنان شدند. در دقیقه ۳۹ این دیدار گل نخست نیمه اول را ایران به ثمر رساند. مجتبی جباری با یک پاس زیبا محمدرضا خلعتبری را صاحب توپ کرد تا این بازیکن با نفوذ در محوطه جریمه لبنان و در شرایطی تک به تک، توپ را دور از دست‌های دروازه‌بان لبنان وارد دروازه کند. او گلش را به امید عباسی (آتش نشان فداکار) تقدیم کرد. با آغاز نیمه دوم تیم ملی ایران خیلی زود به گل رسید. در همان دقیقه نخست قوچان نژاد روی پاس خوب مجتبی جباری صاحب توپ شد و با جا گذاشتن مدافع لبنان با ضربه‌ای دیدنی دروازه لبنان را برای بار سوم باز کرد. یک دقیقه پس از گل سوم تیم ملی



پیروزی بدست آوردند. در دقیقه دوم این دیدار رضا قوچان نژاد در حالی که در آستانه‌ی تک به تک شدن با دروازه‌بان لبنان بود، از سوی مدافع لبنان سرنگون شد. داور ژاپنی در این صحنه اعتقادی به خطا نداشت. در دقیقه هفتم ارسال خوب جباری بر روی دروازه لبنان می‌توانست خطرناک شود که رضا قوچان نژاد هرچه تلاش کرد نتوانست به این توپ برسد تا این موقعیت هم از دست برود. در دقیقه هشتم ارسال زیبایی حیدری به قوچان نژاد رسید که ضربه سر شیرجه‌ای این بازیکن به شکلی خطرناک از کنار دروازه لبنان راهی اوت شد. در دقیقه نهم شوت سنگین جباری با فاصله‌ای اندک از کنار دروازه لبنان راهی اوت شد. در دقیقه یازدهم شوت قوچان نژاد از پشت محوطه جریمه لبنان، از کنار دروازه این تیم راهی اوت شد. در ادامه این دیدار، بازی به سمت تعادل پیش رفت تا آنکه در دقیقه ۲۴ حرکت دیدنی خسرو حیدری باعث شد خلعتبری در موقعیت خوبی قرار بگیرد که این بازیکن با یک ارسال خوب درون محوطه جریمه تلاش کرد تا قوچان نژاد را صاحب توپ کند ولی او هرچه تلاش کرد نتوانست به این توپ برسد تا کار همچنان با تساوی بدون گل ادامه یابد. در دقیقه ۳۳ بار دیگر ملی‌پوشان کشورمان فرصت گلزنی داشتند. نفوذ خوب خسرو حیدری از جناح راست موجب شد تا در کنار محوطه شش قدم فرصت مناسبی را بدست آورد اما پاس او به قوچان نژاد را عباس حسن در آغوش گرفت. در دقیقه ۳۴ خلعتبری با نفوذ در محوطه جریمه لبنان در موقعیت شوت زنی خوبی قرار گرفت ولی ضربه او را دروازه‌بان

به لبنان، ارسال زیبایی خلعتبری می‌توانست برای بار چهارم دروازه لبنان را باز کند اما ضربه بی دقت مسعود شجاعی از مقابل دروازه‌ی لبنان، از بالای دروازه‌ی این تیم راهی اوت شد. در دقیقه ۴۹ مهاجم لبنان، می‌توانست یکی از گل‌های خورده‌ی تیمش را جبران کند اما ضربه او در دهانه‌ی دروازه ایران با اختلاف کمی راهی اوت شد. در دقیقه ۵۱ بار دیگر خلعتبری با نفوذ از جناح چپ، فرصت مناسب را برای قوچان نژاد فراهم کرد ولی ضربه بی دقت این بازیکن از کنار دروازه لبنان راهی اوت شد. در ادامه دیدار بازی شرایطی متعادل به خود دید تا آنکه در دقیقه ۷۸ غلامرضا رضایی با یک ضربه از پشت محوطه جریمه لبنان تلاش کرد تا این دروازه را برای بار چهارم باز کند که ضربه‌ی او در آغوش دروازه‌بان لبنان قرار گرفت. در دقیقه ۸۳ این دیدار ارسال زیبای حاج صفی را جواد نکونام با ضربه‌ی سر به سمت دروازه‌ی لبنان زد که ضربه سر نکونام با فاصله‌ای اندک و به شکلی خطرناک راهی اوت شد تا نتیجه همچنان سه بر صفر باقی بماند. در دقیقه ۸۵ رضا قوچان نژاد در شرایطی مناسب وارد محوطه جریمه لبنان شد و در زاویه‌ای چندین مناسب اقدام به شوت زنی کرد که ضربه او با فاصله از کنار دروازه لبنان راهی اوت شد. در دقیقه ۸۶ جواد نکونام گل چهارم تیم ملی ایران را به ثمر رساند. شوت فنی این بازیکن از پشت محوطه جریمه‌ی لبنان وارد دروازه‌ی این تیم شد. در دقایق پایانی ایران چند بار می‌توانست به گل پنجم برسد، اما ضربه بازیکنان ایران هر بار با بی‌دقتی به بیرون رفت که آخرین ضربه را خلعتبری زد. این بازی پس

تشکیل گران‌ترین تیم فوتبال جهان با ۵۶۲ میلیون پوند!

محققان فوتبال در بررسی بازیکنان فعلی فوتبال جهان، گران‌قیمت‌ترین تیم فوتبال دنیا را برگزیدند. محققان با بررسی چندین فاکتور در بین بازیکنان فعلی در فوتبال اروپا مشخص کردند اگر این بازیکنان بخواهند تیم‌شان را در تابستان ترک کنند، جدایی‌طلبی‌شان چقدر هزینه دارد. محققان فوتبال در بررسی بازیکنان فعلی فوتبال اروپا فاکتورهایی نظیر موفقیت ملی و باشگاهی، سن، مدت قرارداد، تجربه بین‌المللی و قیمت رسمی و تایید شده این بازیکنان را مورد بررسی قرار داده‌اند تا قیمتی ثابت برای این بازیکنان در نظر گرفته شود. در این فهرست لیونل مسی در صدر قرار گرفته است. این آرژانتینی در تابستان امسال ۱۸۵ میلیون پوند قیمت دارد. نفر دوم این فهرست کریستیانو رونالدو است که ۸۷/۸۶ میلیون پوند قیمت دارد. البته این اختلاف زیاد بین کریستیانو رونالدو و لیونل مسی به این خاطر است که مسی به تازگی قراردادش را با بارسولونا تمدید کرده است و بنابراین قیمت خرید این بازیکن نسبت به رونالدو که ۲ سال دیگر تا پایان قراردادش باقی مانده، بیشتر است. در بین ۱۱ بازیکن انتخاب شده به عنوان گران‌قیمت‌ترین بازیکنان جهان نام چهار بازیکن از بارسولونا دیده می‌شود. شگفتی بزرگ این فهرست دیده نشدن نام آندرس اینیستا است!

گران‌قیمت‌ترین تیم جهان به این شرح است:

- * داوید دخیا (منچستر یونایتد) ۲۲ میلیون پوند
- * فیلیپ لام (بایرن مونیخ) ۱۷ میلیون پوند
- * سرخیو راموس (رئال مادرید) ۳۵ میلیون پوند
- * جرارد پیکه (بارسلونا) ۲۹ میلیون پوند
- * جوردی آلیا (بارسلونا) ۲۱ میلیون پوند
- * ادن هازارد (چلسی) ۴۷ میلیون پوند
- * سرخیو بوسکتس (بارسلونا) ۳۳ میلیون پوند
- * گرت بیل (تاتنهام) ۳۷ میلیون پوند
- * ادینسون کاوانی (ناپولی) ۴۹ میلیون پوند
- * لیونل مسی (بارسلونا) ۱۸۵ میلیون پوند
- * کریستیانو رونالدو (رئال مادرید) ۸۷/۸۶ میلیون پوند

آقای خوشحال در لندن!

خوزه مورینیو دیروز رسماً دومین دوره سرمربیگری‌اش را در تیم فوتبال چلسی آغاز و بلافاصله خود را «آقای خوشحال» نامگذاری کرد.



پرکاریزم‌ترین مربی فوتبال جهان که پرتغالی و ۵۰ ساله است و هر جنجال حساب‌شده‌اش اقدامی صوری از جانب او برای کشاندن حواس‌ها به سمت خود و رها کردن تیم‌های تحت فرماندهی خود از فشارهای روحی است، از کنفرانس خبری‌ای هم که در لندن و برای آغاز به کار مجدد او در جمع پیراهن آبی‌های این شهر برپا شده بود، برای تسویه حساب‌های ابدی‌اش با آبی و اناری‌های ایالت کاتالونیای اسپانیا سود جست و جواب تند و قاطعی به ژاوی و آندرس اینیستا داد. این دو هافبک کلیدی بارسولونا در روزهای اخیر گفته بودند «آقای خاص» با سیاست‌های تندخویانه و حاشیه‌سازی‌های متعددش طی

۳ سال زمامداری در رئال مادرید لطمات زیادی به فوتبال اسپانیا منجمله بارسولونا زده است. مورینیو در پاسخ گفت: «بله، راست می‌گویید، من در فصل دوم کارم در رئال، این تیم را با ۹ امتیاز برتری بر بارسولونا و با به‌جا گذاشتن رکوردهای تازه‌ای در زمینه کسب امتیازات و گلزنی قهرمان مطلق لیگ اسپانیا کردم و این لطمه‌ای بزرگ به بارسولونا بود.» مورینیو همچنین گفت اگر اینک و در این روزهای خاص خود را «آقای خوشحال» می‌نامد، به این سبب است که به تیمی بازگشته که محبوب وی است. در عین حال او به همگان در همین تیم هشدار داد اصلاً فکر نکنند که براساس نام‌ها و نشان‌ها افراد را به میدان خواهد فرستاد و مبنای کار او فقط لیاقت و آمادگی بازیکنان است. او با این اظهارات عملاً جان تری کاپیتان تا حدی نزول کرده چلسی را مخاطب قرار داد.

بازیکن میدان انتخاب شد. این بازی، سی و هشتمین دیداری بود که نکونام بازوبند کاپیتانی تیم ملی را بر بازو بسته بود. به این ترتیب، نکونام رکورد تعداد کاپیتانی محمدرضا عابدزاده در تیم ملی را شکست و پس از علی دایی در جایگاه دومین رکورددار کاپیتانی تیم ملی لقب گرفت. پیش از این عابدزاده با ۳۸ کاپیتانی دومین رکورد دار کاپیتانی تیم ملی بود. علی دایی نیز با ۸۰ بار کاپیتانی همچنان رکورددار است.

قهر سرمربی تیم لبنان

سرمربی تیم ملی فوتبال لبنان به دلیل ناراحتی از سوال یکی از خبرنگاران نشست خبری را ترک کرد. تئو بوکر که پس از دیدار تیم ملی فوتبال ایران برابر لبنان در نشست خبری حاضر شده بود، پس از آن‌که با سوال یکی از خبرنگاران روبه‌رو شد که از او درباره نحوه بازی کردن لبنان سوال کرده بود، با ناراحتی نشست خبری را ترک کرد. این خبرنگار به بوکر گفته بود که ما شیوه بازی تیم‌های عربی را می‌شناختیم اما از یک مربی آلمانی انتظار نداشتیم که تیمش این‌گونه بازی کند! سرمربی آلمانی لبنان نیز در پاسخ به این سوال به آن خبرنگار گفت: متأسفم و دیگر نمی‌خواهم به این صحبت‌ها ادامه دهم چون شما خیلی به من بی‌احترامی کردید. پیش از این سوال تئو بوکر در پاسخ به سوالی درباره اینکه آیا رقم خوردن چنین نتیجه‌ای را پیش‌بینی می‌کرده است یا خیر گفته بود: پیش از بازی نیز گفته بودم که با این همه محروم و مصدومی که داریم، بهتر از این نمی‌توانیم بازی کنیم. غیر از این هم نمی‌توانستم بگویم.

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



Registered no: 540695

نقل و انتقال ارز به ایران
و سایر کشورهای جهان

شماره ثبت: 12286789

020 8332 9030

020 8286 1226

078 2886 0459

219 Lower Mortlake Road,
Richmond, Surrey TW9 2LN

www.samyanexchange.com

طالع بینی هفته

متولد فروردین (بره):
مراقب باشید که این هفته انگشت پایتان در چشمتان نرود! شما این هفته خیلی عجله دارید و باید حواستان باشد که چطور از انرژی خود استفاده می کنید. شروع نادرست باعث می شود که اعتبار و صلاحیت خود را از دست بدهید. قبل از هر دگرگونی عمده ای، محیط اطرافتان را در نظر بگیرید. باید قبل از هر اقدامی قدم خود را محکم کنید. شما این هفته فرصتی دارید تا با کسی که به شما الهام داده تا عاشق شوید تماس بگیرید. موضوع صحبت شما هر چه باشد، بسیار تشویق کننده است و مشخص است که او هم همان احساسی را دارد که شما دارید. اولین آشنایی شما بسیار عالی پیش رفت. در محل کار یادتان باشد که اگر چیزی جدید و متفاوت بود دلیل نمی شود که شما از آن بترسید. این فرد یا این مفهوم جدید در حیطه رادار شما نبود و شما خیلی زود تصمیم می گیرید که نباید به آن نزدیک شوید. ولی این کار را نکنید و درباره موضوع خود دوباره ببینید.

متولدین اردیبهشت (گا):

این هفته می تواند هفته بسیار مفید و سازنده ای برای شما باشد اگر با نگرش درستی پیش بروید. شما انرژی بیشتری دارید و این به شما کمک می کند هر وظیفه ای که دارید یا هر کاری که انجام می دهید، به نحو احسن تمام کنید. شاید تهاجمی تر از همیشه باشید، پس از این حس به نفع خود استفاده کنید و بعضی کارها را به دیگران واگذار کنید و خودتان روی پروژه هایی کار کنید که باید این هفته تمام شوند. مهربانی و محبت زیادی در فضا هست، شما شانسان این را دارید که احساسات خود را با کسی که عمیقاً به او علاقه دارید در میان بگذارید. شاید با خریدن یک هدیه کوچک پیام خود را بهتر برسانید و منظور خود را صمیمی تر بیان کنید. در محل کار فرصت ها در انتظار شما هستند. شما در موضع خوبی قرار دارید. دیگران به شما مراجعه می کنند و از شما راهنمایی و مشورت می خواهند. شما قدرت زیادی دارید. از این قدرت استفاده کنید.

متولدین خرداد (دولها):

شاید این هفته کمی اضطراب داشته باشید و آرامش یافتن برایتان سخت شود. احتمالاً فعالیت های زیادی برای انجام دادن دارید. متأسفانه دیگران به نیازهای شما توجه نمی کنند. بهتر است که برای محافظت از خودتان در مقابل حالات روحی دیگران، سپری روانی برای خودتان درست کنید. فردی تصمیم می گیرد که اولین قدم را برای شناختن شما بطور عمیق تر و صمیمی تر بردارد. شاید او از شما بخواند که با او بیرون بروید و شام بخورید یا به سینما بروید. احساساتی بین شما شکل می گیرد و هر دوی شما از یافتن یکدیگر خوشحال می شوید. بجای آنکه خود را از دید همه پنهان کنید، مسئولیت کارهایتان را به عهده بگیرید. اکنون زمان آن است که با چالش های پیش رویتان روبرو

شوید. بجای ترسیدن و عقب کشیدن، از این فرصت بهره ببرید. اعتماد به نفس درونتان را در بر بگیرید.
متولدین تیر (خرچنگ):

هفته قلبتان سخاوت زیادی نشان می دهد. احتمالاً حس می کنید دوست دارید همه کس را از خودتان راضی نگه دارید و لبخند به لب همه بنشانید. درخشش خود را به همه جا گسترش دهید زیرا این درخشش در چنین هفتهی مورد تحسین قرار می گیرد. قطعاً در مورد تشویق مثبت و تمجیدها اشتباه نمی کنید. روی جنبه مثبت و خوب افراد تمرکز کنید و شاهد باشید که این نگرش بهترین چیزها را برایتان می آورد. اگر این هفته زیاد احساساتی نبودید نگران نشوید. اگر در رابطه ای دائمی هستید، این هفته فرصت خوبی برای جشن گرفتن همراهی و آشنا شدن با یکدیگر را دارید و بدین ترتیب تعهد عمیق تری برای آینده دارید. اگر به دنبال عشق می گردید، باید در مناسبت های اجتماعی هنری شرکت کنید. این هفته در محل کارتان فردی که انتظارش را نداشتید پیش شما می آید و از شما کمک می خواهد. لازم نیست که همه کارهایتان را برای کمک به او کنار بگذارید. با هم کار کنید و به موفقیت خوبی برسید.

متولدین مرداد (شیر):

شاید احساس اضطراب کنید و خیلی زود بلند شوید و سر کار بروید. اضطراب دارید که بعضی از پروژه ها را راه بیندازید و تمام کنید. کلید موفقیت شما این است که مطمئن شوید قبل از سیقت گرفتن، خود پروژه را شروع کرده اید. نگذارید دیگران در مسیر پیشرفت شما قرار بگیرند. احساسات خود را مهار کنید. برای قرار امشب خیلی رویایی لباس می پوشید. احتمالاً هست که این ملاقات هم مطابق دلتان و هم منطقتان باشد. نه تنها حس می کنید که افکار و احساسات شما با هم مشترک است، بلکه نه دلنات می دانید که این رابطه با گذشت زمان شوکافا شده و عمیق تر می شود. کنار دریا یا زیر نور ماه قدم بزنید. دیگران سعی می کنند که شما را متقاعد کنند ایده جدید بهترین ایده است. شاید وسیله جدیدی وارد بازار شده است که دیگران شما را متقاعد به خریدن آن می کنند. شما طبیعتاً به این وسیله شک دارید. زیاد سخت نگیرید. نسبت به ایده های نو فکرتان را باز کنید.

متولدین شهریور (سنبله):

شاید متوجه شوید که این هفته با مخالفت دیگران روبرو هستید، به خصوص در مورد احساسات تان. به نحوی حس می کنید تهدید شده اید. نگرش تهاجمی باعث می شود که حس کنید تحقیر شده اید یا ارزش توجیه دیگران را ندارید. اینکه شما صلح، آرامش و هارمونی می خواهید به معنای تحقیر شدن نیست، ولی بعضی ها اینطور فکر می کنند. این ویژگی ها نقاط قوت شما هستند، نه نقاط ضعفتان. یک موقعیت رمانتیک باعث می شود که دلتان نرم شود. زیرا شما از تمام شدن مورد قبلی که برایتان خیلی مهم بود، دلتان سنگ شده بود. فردی که با او آشنا می شوید درد و رنجی که بخاطر دفعه قبل حس می کردید را از بین می برد و به شما کمک می کند که دوباره به قدرت عشق ایمان بیاورید. شما این هفته در محل کار با افراد ارتباط برقرار می کنید که دیگران نمی

توانند. این به شما مزیت می دهد. شما توانایی خدمت کردن به عنوان پلی بین شخصیت ها و دیدگاه های مختلف را دارید. این مهارت ها به کارتان می آیند.

متولدین مهر (ترازو):

شما در دنبال کردن و پیش بردن پروژه ها معرکه هستید، ولی شاید در شروع آن زیاد خوب عمل نکنید. این هفته زمانی عالی برای شماسمت تا ثابت کنید که می توانند شروع کننده خوبی هم باشید. انرژی بسیار زیادی دارید که به شما کمک می کند از عهده این کار برآید. از این انرژی بهره برید و روی چیزهایی کار کنید که ارزش شروع کردن را دارند. امشب می توانید بیرون بروید و با عشقتان شام رمانتیکی بخورید. اگر منتظر فرصتی بودید تا بعد از مشغله هایتان با او زمانی را سپری کنید، این هفته وقتش است. برنامه ریزی کنید و امشب به مهمانی. سینما یا شام بیرون بروید و از با هم بودن لذت ببرید. اینکه یک نفر این هفته با اعتماد به نفس کامل با شما حرف می زند دلیل نمی شود که حق با او باشد. فردی که با او روبرو می شوید، ایمانی قوی دارد. این فرد به ایده های خود مطمئن است، ولی دلیل نمی شود که شما هم ایده های او را باور کنید.

متولدین آبان (عقرب):

عزت نفس و خودباوری شما این هفته خیلی بالاست و حس می کنید کمی شور و اشتیاق به شما کمک می کند هفته بهتری داشته باشید. در پروژه هایی که حس می کنید راه به جایی نمی برند خودتان سکان هدایت را به دست بگیرید. اگر می خواهید این کار درست انجام شود، باید خودتان آن را انجام دهید. خجالت نکنید. زمان ایستادن و استفاده از مهارت ها و استعدادتان رسیده است. اگر می خواهید به فردی نشان دهید که چقدر برایتان اهمیت دارد، باید از انرژی فعلی استفاده کنید و برایش پیام رمانتیکی بفرستید. شاید بهتر باشد یک شعر عاشقانه برایش بگویید. هر هدیه ای که نشان دهنده صداقت احساسات شما باشد عمیقاً روی او اثر می گذارد و او را از اهمیتی که به او می دهید آگاه می کند. این هفته شاید با فردی در مورد یک پروژه خاص بحث کنید. شکی وجود ندارد که بعد از این بحث غرورها موردتهدید قرار می گیرند. مراقب باشید. خودتان را گول نزنید.

متولدین آذر (کمان):

این هفته در دنیای شما تنش و تعارض وجود دارد. آماده باشید که سازش ها تبدیل به جنگ و جدال شوند. زیاد مسائل را شخصی نکنید. به این اختلافات به عنوان چالش هایی بنگرید که شما را قویتر می کنند. دلخور نشوید و فرار نکنید. فرار کردن دردی را درمان نمی کند. انرژی این هفته به شما شانس برای انجام کاری متفاوت با آنچه دوست دارید می دهد. در واقع اگر مدتی است که به تعطیلات نرفته اید، این هفته فرصت خوبی برای یک سفر کوتاه به مکانی جالب و رمانتیک دارید و می توانید با عشقتان ماجراهای جالبی را تجربه کنید که تا مدت ها فراموشتان نشوند. نیت شما خوب است، ولی شروع پروژه هیچ وقت آسان نیست. شاید متغیرهای غیرمنتظره ای از همه سو به طرفتان بیایند. جنبه های

جدول عادی

افقی:

- ۱- محلی برای کشت گیاهان که به وسیله پوشش های شفاف پوشیده شده است - نوعی پارچه لباسی
- ۲- ابر سفید - نویسنده - اصرار
- ۳- آسیاب دستی - وسیله ای برای ترازو قدرت، توان
- ۴- نحس - حرف عطف - علت، باعث - جانب
- ۵- سوغات اصفهان - پارچه یا فرشی که جلوی در می اندازند - به معنی نوکری هم آمده
- ۶- آقا در لفظ فرانسه - ماشین نویسی ماضی شدن
- ۷- واحد پول چین - دستگاه خرمکوبی - خونبها
- ۸- خدایی - چوبه اعدام - زودباور
- ۹- صلابت و سختی - درمانگاه - بسیار بخشنده
- ۱۰- دهان کجی - هدف، مقصود - سردار اشکانی
- ۱۱- واپسین - گلابی - زیر خاک پنهان کردن
- ۱۲- اول، آغاز - قایق - حرف جمع فارسی - مساوی در شطرنج
- ۱۳- سالک و رونده - در بازار بورس معامله می شود - ناشایست
- ۱۴- خباز - تنها و غریب - حضور داشتن
- ۱۵- هنر و علم مدیریت جنگل، کاشت درختان جنگلی و دیگر موارد مربوط به منابع طبیعی - از حواس پنجگانه

عمودی:

- ۱- سیاحت - نوعی غذا
- ۲- صفت چای - بیابان - عضوی در صورت
- ۳- نگین انگشتری - کشوری در اروپا - تخت سلطنت
- ۴- نیاکان - مار از آن بدش می آید - فرمانده بدن - حرکت کرم
- ۵- سیاستمدار - پشت سر هم - کم مانده آدم شود
- ۶- نیز - سخندان و شاعر - فرهنگ لغت فرانسه
- ۷- سائیدن - گذرنامه - نصب و عزل و قبول استغفای فقهای شورای نگهبان از وظایف ایشان است
- ۸- عزیز و ارجمند - مخفف از آن - بزرگواری، سروری

- ۹- شیرینی سنتی تبریز - جهانگردی - نیزه کوچک
- ۱۰- تاول ویروسی لب - آتشگاه آهنگر - دشنام
- ۱۱- عدد ورزشی - سخن یا شعری که بدون اندیشه قبلی بیان شود - جاری و سیال
- ۱۲- خدای من - نقشه فرنگی - لوله گیاهی - پسر عرب
- ۱۳- علم آموختن - قلوب - وحشت
- ۱۴- فلاتی - نام دخترانه - نوعی گل خوشبو
- ۱۵- وکیل - قدیمی و کهن

افقی:

- ۱- سرآغاز واژه می چسبد - فلسفه خوشبینی
- ۲- از انواع انرژی - وسیله ای در منزل - برتری ها
- ۳- فرمانروایی، سروری - ایستاده و استوار - مورخ مسلمانی که به خاطر ویرایشی که روی زندگینامه پیامبر اکرم (ص)، نوشته ابن اسحاق انجام داده شهرت دارد
- ۴- شهر شمالی - برابر - دندانساز - به سوی
- ۵- مخفف شاه - سرزنش - مقابل باطن

جدول ویژه

- ۶- پیشخدمت رستوران - نام پسرانه - خمیدگی کاغذ
- ۷- آینده نگری - سریالی (۱۳۸۹) با بازی پولادا کیمیایی، لیلیا اوتادی و سولماز غنی - میان
- ۸- پارچه صاف و براق - درچه - بسیار خندان
- ۹- کندو - خدانشناسی - چیستان
- ۱۰- از حروف مقطعه قرآن - بالین - فرستاده
- ۱۱- نام دخترانه - اسب تندرو - آش
- ۱۲- واحد فشار برق - شاپورد - بز نر در زبان مازندرانی - درخت بی بار
- ۱۳- گل همیشه بهار - محصول شرکت تاتاموتورز هند - از رگ های مهم بدن
- ۱۴- اسب اصیل - امر به ماندن - بخش اصلی و آهنگین اپرا
- ۱۵- پایتخت هنگ کنگ - بنایی که درویشان برای اجرای مراسم آئینی خویش در آن گرد می آیند

عمودی:

- ۱- چتر نجات - حرکتی در کاراته
- ۲- گوهر یکتا - شالوده - رنگ قرمز قالیچه
- ۳- از جهات - خیال و ظن - با برکت
- ۴- درویشی - جوانه دانه های غلات - خوب - مخترع ماشین بخار
- ۵- ماشین زراعت - غیرخالص - از حروف یونانی
- ۶- خون - پابر جا - سد جاجرود
- ۷- غر زدن - یار زهره - سالن انتظار هتل
- ۸- سکنی گزیدن - زندان مسعود سعد هادی
- ۹- مأمور نظم و قانون - نوعی نانخورش - حرف شگفتی
- ۱۰- دورنما - از غزوات پیامبر (ص) - رشته باریک
- ۱۱- دریا - نادر - دانشمند و از همه چیز خبردار
- ۱۲- طعم - نفس چاق - گریه وحشی - حمام تکی
- ۱۳- نامی پسرانه - برانگیزننده - پرچم
- ۱۴- بسیار روان - بدل وضو - مخلص و یکرو
- ۱۵- گیاهی شبیه زردچوبه - کارگاه تعمیر و توقف لوکوموتیو و نگهداری تجهیزات و انباشت پارستگ را می گویند

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





Cheapest flights to the middle east

Turkish Airlines

Tehran
fr £430
Return

including all tax & charges

Iraqi Airways

Baghdad & Sulaymaniyah
fr £438
Return

including all tax & charges

Iran Air

Direct

Tehran
fr £460
Return

including all tax & charges

Turkish Airlines

Mashad
fr £441
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

Turkish Airlines

Shiraz
fr £441
Return

including all tax & charges

Gulf Air

Dubai
fr £378
Return

including all tax & charges

Turkish Airlines

Tabriz
fr £478
Return

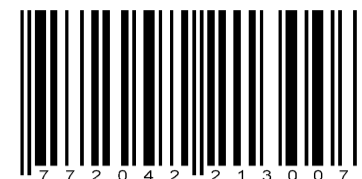
including all tax & charges

Business Class

Tehran
Iran Air
fr £1038
Return

including all tax & charges





حکایت آخر

حکایت

Story1

One of the ulemma of solid learning, having been asked for his opinion about waqfbread, answered; 'If it be accepted to insure tranquillity of mind from cares for food and to obtain leisure for devotion, it is lawful but if it be taken for maintenance it is forbidden.'
Bread is taken for the corner of devotion
By pious men and not the corner of devotion

Story2

A company of vagabonds met a dervish, spoke insulting words to him, struck him and otherwise molested him; whereon he complained to his superior and explained the case. The pir replied: 'My son, the patched frock dervishes is the garment of resignation and who, wearing it, cannot bear injuries is a pretender not entitled to the frock.'
A large river will not become turbid from stones.
The Arif who feels aggrieved is shallow water yet.

If he injures thee, bear it
Because pardon will purify thee from sin.
O brother, as the end is dust, be dust before thou art turned into dust.

Gulistan and Bustan Sheikh Musleh-'iddin sadi translated from the Persian by Edward Rehatsek (Gulistan) and G.M. Wickens (Bustan)

حکایت ۱
یکی از علمای راسخ پرسیدند چه گویی در نان وقف؟ گفت اگر نان از بهر جمعیت خاطر می ستاند حلال است و اگر جمع از بهر نان می نشیند حرام.

نان از برای کنج عبادت گرفته اند
صاحبان نه کنج عبادت برای نان

حکایت ۲
طایفه رندان به خلاف درویشی به در آمدند و سخنان ناسزا گفتند و بزدند و برنجانیدن شکایت از بیطاقتی پیش پیر طریقت برد که چنین حالی رفت. گفت ای فرزند خرقة درویشان جامه رضاست هر که در این کسوت تحمل بی مرادی نکند مدعی ست و خرقة بر او حرام.

دریای فراوان نشود تیره به سنگ
عارف که برنجد تنگ آب است هنوز

گر گزندت رسد تحمل کن
که به عفو از گناه پاک شوی
ای برادر چو خاک خواهی شو
خاک شو پیش از آنکه خاک شوی

گلستان و بوستان سعدی، شیخ مصلح الدین سعدی.
برگردان از ادوار رهاتسک/ جی. ام. ویکنز

صدای شما

هفته نامه پرشین می کوشد تا فراتر از حداقل وظیفه اش، که اطلاع رسانی است عمل کند. از این رو، شما شهروندان و هموطنان دور از ایران نیز می توانید با ارسال پیامک به شماره ۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵ و یا تماس صوتی با شماره ۰۲۰۷۴۳۲۵۱۶ حرف خود را به گوش هموطنان برسانید. همچنین می توانید پیامتان را به آدرس الکترونیکی: info@persianweekly.co.uk ارسال نمایید. (لطفاً نام و نام استان خود را در ابتدای پیام درج کنید).
منتظر نظرات و تماسهای شما هستیم

با سلام
من بیشتر از یک ماه است که مبلغ بالایی پول را برای فرستادن به ایران به یکی از صرافی ها دادم ولی متاسفانه بعد از گذشت بیشتر از یک ماه، توانستم بخشی از پول خودم را پس بگیرم و مابقی آن را از بنده کلاهبرداری کرده است. این صرافی با توجه به تحقیقاتی که کردم متوجه شدم که هر از چندگاهی با اسم های مختلف در روزنامه های ایرانی تبلیغ می دهد. خواهش می کنم از شما به عنوان مسوولان این نشریه از چاپ آگهی های اینگونه شرکت ها خودداری نمایید تا نتوانند بیشتر قربانی بگیرند.

جواب هفته نامه پرشین:

خواننده گرامی ضمن تشکر از تماس شما با هفته نامه پرشین و قابل اعتماد دانستن خدمتگزاران خود در این نشریه، باید خدمتتان عرض نمایم مسوولان این هفته نامه بارها و بارها با نوشتن مقالات، گزارش های متعدد و یا پیام های هشداردهنده ی کوتاه در این هفته نامه، سعی بر آن داشته تا جامعه ایرانیان ساکن در بریتانیا را آگاه سازد. متاسفانه اخیراً با توجه به نوسانات بازار ارز و مشکلات موجود در ایران و همینطور برای ایرانیان ساکن بریتانیا، بعضی از مراکز مالی ایرانی، دست به برخی رفتارهای غیر انسانی زده و از این موقعیت به وجود آمده سوء استفاده می نمایند. از آنجاییکه هزینه های جاری این نشریه از محل آگهی های آن تامین می شود، تمام تلاش ما در این بخش چاپ آگهی های مورد اطمینان است. طبیعتاً در میان آنها تعدادی هم هستند که به گونه ای رضایت مراجعه کنندگان خود را فراهم نمی کنند.
از همین جا به تمامی خوانندگان این نشریه اعلام می نمایم در نقل و انتقالات مالی خود حتماً به صراف های معتبر مراجعه و فریب کمی اختلاف قیمت را نخورند. آنها فقط در نشریات مختلف آگهی می دهند، صحت مطالبشان با صاحبان آنهاست و اعتماد و یا عدم اعتماد به آنها، انتخاب شماست که با کمی تحقیق و چشمانی باز می توانید معتبرهای آنان را بیابید. در نهایت امیدواریم شما خواننده ی عزیز سریعتر به مبلغ خود دست پیدا کنید. با سپاس

www.persianweekly.co.uk



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

فارسی 07795193858

www.samuelmaynard.co.uk

کلینیک 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