

از جنجال اسنودن تا تحولات سوریه و تحرکات اروپا

# جرقه جنگ سرد زده شد؟

سابق می اندازد. همچنین به یاد سخنرانی مشهور پوتین در کنفرانس امنیتی مونیخ در ماه فوریه سال ۲۰۰۷ می افتیم. در این سخنرانی پوتین انتقادهای شدیدی را متوجه ایالات متحده امریکا و پیمان ناتو کرد و آنها را متهم کرد که می خواهند نظام تک قطبی در جهان ایجاد کنند و درصدد ایجاد ناآرامی و بی ثباتی در جهان هستند. از همان موقع گفته شد که جنگ سرد جدیدی میان روسیه و غرب آغاز شده است که دورانی تازه را در دوران دنیای دو قطبی رقم خواهد زد. این رویکرد با نشستن دیمیتری مدودوف به کرسی ریاست جمهوری روسیه، به رغم جنگ روسیه با گرجستان در سال ۲۰۰۸ که پوتین از منصب نخست وزیری آن را هدایت کرد، تا اندازه ای سرد شد. با بازگشت پوتین به کرملین در کسوت رئیس جمهوری جدید روسیه در سال ۲۰۱۲ می توان گفت که جنگ سرد جدیدی رقم خورده است که در مجموعه بحران های روابط میان روسیه با ایالات متحده امریکا قابل ارزیابی است. شاید بارزترین آنها در حوادث سوریه، عدم رسیدن به نتیجه ای توسط مسکو و واشنگتن در استقرار سپر دفاع موشکی و راه و روش ناتو در مناطق هم مرز با روسیه باشد. علاوه بر آن روسیه از انتقادهای غرب بر سر وضعیت دموکراسی و حقوق بشر آن نیز به شدت ناخرسند است.

ادامه در صفحه ۶

با وجود تحولات سوریه و خودداری مسکو از استرداد اسنودن به واشنگتن و همچنین تحرکاتی که روسیه و ناتو در قلب اروپا آغاز کرده اند، بسیاری از کارشناسان بر این اعتقادند که جنگ سردی جدید میان مسکو و واشنگتن آغاز شده است.

ولادیمیر پوتین، رئیس جمهوری روسیه، بیست و پنجم ماه جاری میلادی تاکید کرد که ادوارد اسنودن، کارمند سابق سازمان امنیت ملی امریکا که متهم به افشای اطلاعات سری است، همچنان در منطقه ترانزیت فرودگاه بین المللی «شیریمیتوو» مسکو موجود است. رئیس جمهوری روسیه همچنین گفت: «مسکو به هیچ وجه قصد ندارد اسنودن را تحویل ایالات متحده امریکا دهد برای این که توافق نامه ای با واشنگتن در این خصوص وجود دارد.» رئیس جمهوری روسیه این را هم اضافه کرد که اسنودن هیچ جرمی در سرزمین روسیه مرتکب نشده است و می تواند به هر کجا که می خواهد به عنوان مسافری که از منطقه «ترانزیت» عبور می کند، سفر کند. او همچنین نیاز به ویزای ورود به روسیه ندارد برای این که از مرزهای روسیه عبور نکرده است. وی اتهام هایی که بر سر اسنودن متوجه روسیه شده است را افترا دانست.

حقیقت این است که این حادثه بیش از هر چیز انسان را به یاد دوران جنگ سرد میان ایالات متحده امریکا و اتحاد جماهیر شوروی



عکس: امید مهاجرانی

گفت و گوی اختصاصی هفته نامه پرشین با مکس امینی

مردی که می خنداند...

صفحه ۱۳

## در این شماره می خوانید:

- لندن نشینان و معمایی به نام روحانی ..... صفحه ۵
- نامه به اوپاما برای تحریم های بیشتر ..... صفحه ۷
- دلیل سقوط قیمت طلا ..... صفحه ۹
- بزرگترین جشنواره ادبیات کودک در بریتانیا ..... صفحه ۱۰
- آوار پسوردها در دنیای مدرن ..... صفحه ۱۹
- روزی روزگاری کنکور! ..... صفحه ۲۱
- گفتنی های روانی کم نیست ..... صفحه ۲۲
- انقلاب رنگی در آشپزخانه! ..... صفحه ۲۸

**۱۰ سال است افتخار میزبانی شما را داریم.**

رمضان امسال هم میزبان سفره های افطار شما هستیم

رستوران سنتی بهشت، در هیچ کجا شعبه دیگری ندارد.



## 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](http://www.porchesterdentist.co.uk)



سازمان مراقبتی و درمانی

# پارس

تقدیم می نمایم



## 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

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

موسیقی و خاطرات هر جمعه 13:30-17:00

Tel 07903 209 503

پیک نیک در پارک گولدرز گرین ۲۳ ژوئن  
تور نیم روزه به پارک گرینیچ ۱۱ ژولیه

Register by and member of Care Quality Commission

[www.parscare.com](http://www.parscare.com)

0208 446 1505

0203 589 4717

0203 589 4718

[info@parscare.com](mailto:info@parscare.com)

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

## Pars Care Ltd

An Ethnic Elderly  
Care Provider In UK



بنام خدا

# شرکت صرافی

معتبرترین موسسه مالی ایرانی در لندن

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

و یا تلفن: ۰۲۰۸۳۸۱۳۳۳۴ تماس حاصل نمائید  
و یا از وب سایت [www.sarrafi.co.uk](http://www.sarrafi.co.uk) بازدید نمائید.

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



## تلفن رایگان: 08081201012



## یادداشت

چو بیشه تهی گشفت از نره شیر / شغالان ز بیشه در آیند دلیر

جامعه ایرانی ما در لندن سالهاست که میدان خودنمایی و منفعت طلبی افرادی است که نه جایگاه و حدود خود را می شناسند و نه احترامی برای درک و شعور مردم قایلند! لاف در غریبی همیشه ساده ترین شیوه دست و پا کردن هویت بوده اما بعضی هموطنان حتی وقتی محک تجربه نیز به میان می آید، شرم از گزاف گویی و لوده گری ندارند و در پا فشاری بر ادعاهای واهی شان چنان دریدگی نشان می دهند که انسان از حضور در این جمع ها منزجر می شود و کنج عزلت را ترجیح می دهد. رسانه اما شاید یکی از وظایف این باشد که با درشت نمایی چهره ها، هر نکته را به مقام خود و هر شخصیت را به جایگاه خود اشاره دهد! هفته گذشته شاهد «اولین جشنواره تئاتر ایرانی» در لندن بودیم. کاری که شاید در ابعاد انتظاراتی که عنوان آن ایجاد می کند نبود، اما به عنوان آغازی برای راهی که خیلی زودتر از اینها باید در آن گامی برداشته می شد، کار بسیار ارزشمندی بود. فارغ از هر ضعف و قوتی که در هرکاری آن هم اولین ها، ممکن است داشته باشد، جا دارد از خانم فرخ نیا که علیرغم تمام مشکلاتی که بر سر راه انجام چنین اقداماتی وجود دارد و همه از آن آگاهیم، نسبت به برگزاری این مراسم همت گماشته اند تشکر کنیم، به ایشان خدقوت بگویم و تداوم رو به رشد فعالیت شان را آرزو کنیم. گله ای اما از این رهگذر، نه از ایشان بلکه از اهل فن و صاحب نظران باید داشت که با کم لطفی و بی مهری خود، فرخ نیاها را در راه پر مشقتی که برای رشد فرهنگی جامعه ما قدم بر میدارند، تنها و از تجربیات خود بی نصیب می گذارند! راهی که آغاز می شود و فعالیتی که انجام می شود اگر از جانب استادان و اهل نظر که تعدادشان نیز در دهکده کوچک ایرانی ما در این پایتخت بزرگ تئاتر جهان کم نیست، استقبال نشود، مسلم است که محل ظهور فرصت طلبان می شود. این را دیگر نباید پای برگزار کننده مراسم گذاشت؛ مگر یک نفر تا کجا می تواند تنهایی به راه خود ادامه دهد؟

به فرض که ما ایرانی ها از روی علاقه در هر کاری دستی داشته باشیم، ولی این دلیل نمی شود که در عرصه های حرفه ای نیز با بی حیایی قدم بگذاریم و بی مایگی خود را به نمایش بگذاریم! تماشاگرانی که بهای بلیط یکی از تئاترهای حرفه ای لندن را برای حمایت از یک فعالیت ایرانی می پردازند و به تماشای آن می روند، انتظار دارند این کارشان فرصتی محیا کند و تشویقی باشد برای هنرمندان این حیطه که مترصد شرایط و فضای مناسبی برای ارائه آثار خودشان به علاقمندان هنر هستند؛ نه اینکه سودجویان و شیادان لمپن، که بدون حتی شناخت و اطلاع کافی از میانی اولیه تئاتر، پا به روی صحنه ای می گذارند که تنها در تاریخ تئاتر ایران قدمگاه شخصیت هایی همچون حمید سمندریان، بهرام بیضایی، عزت الله انتظامی، علی رفیعی، رکن الدین صادقی، علی نصیریان و بسیاری از بزرگان دیگر بوده است.

بر کسی پوشیده نیست که نویسندگان و هنرمندان ایرانی بزرگی در لندن زندگی می کنند و سالهاست که گوشه خلوت گزیده اند؛ کسانی که احتمالاً برگزار کننده این جشنواره امید حضور آنها را در دل داشت؛ اما غیبت آنها باعث شد تا گروه های جوان و مستعدی، که تعدادشان هم در این جشنواره کم نبود، بجای اینکه شاهد الگویی مناسب از جانب اهالی قلم و تئاتر باشند، خود را در رقابت با کسی دیدند که کارش جز توهین به شعور مخاطب، دیگر هنرمندان شرکت کننده در جشنواره امسال و در کل به هنر تئاتر، چیز دیگری در بر نداشت!

این را نباید نا دیده گرفت که انصافاً، استعدادهای جوان و مستعد خوبی در جشنواره امسال ظهور کردند که بسیاری از آنها، مشق تئاتر خود را، از خود شخص برگزارکننده جشنواره تئاتر امسال و در گروه تئاتر سام گرفته بودند و قطعاً در صورت تداوم در این راه، شاهد کارهای بسیار بزرگتری، از این نسل جوان و هردوست خواهیم بود.

در آخر نیز، ضمن ارج نهادن به چنین اقدامات ارزنده ی هنری، تداوم این راه را آرزو داریم و به تمامی برگزارکنندگان این جشنواره خسته نباشید می گوئیم.

هفته نامه پرشین

شیرین ترین چیزها با رفتارشان ترش می شوند:

سوسن پوسیده بسیار بدبوتر از علف های هرز است.  
سونات XCIV

Sweetest things turn sourest by their deeds;  
Lilies that fester smell far worse than weeds.  
Sonnet XCIV.

## اشتراک هفته نامه

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

نام: ..... نام خانوادگی: .....

آدرس: .....

کدپستی: ..... تلفن: .....

آدرس ایمیل: .....

موبایل: .....

شماره شروع اشتراک از شماره: .....

مدت اشتراک برای کشور انگلستان: ششماه ۵۲ پوند یکسال ۷۰ پوند

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

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

## این شناسنامه همه ماست

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

## همکاری با هفته نامه پرشین

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



www.facebook.com/persianweekly



www.twitter.com/persianweekly

## هفته نامه پرشین

اجتماعی، فرهنگی، هنری



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

مدیرمسئول و سردبیر:

عباس نجفی زرافشان

editor@persianweekly.co.uk

شورای همکاران و نویسندگان:

دکتر علا امیرشاهی، فرشته کدیور،

احسان صادقیان، محسن غفاری،

امیرارسلان یکتامنش،

امور مالی و بازاریابی:

محسن غفاری

mohsen@persianweekly.co.uk

عکاس: امید مهاجرانی

امور پخش و توزیع: فریدون

تیراز: ۳۰۰۰ نسخه چاپی

Tel: 020 7193 5592

Fax: 020 7023 4921

www.persianweekly.co.uk

info@persianweekly.co.uk

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



نبردهای سایبری جایگزین نبرد با اسلحه

## جنگ‌های جدید در راه است؟



در طول سالیان گذشته شاهد حملات الکترونیکی حساسی مثل حمله به تاسیسات هسته‌ای ایران یا شرکت‌های نفتی خلیج فارس یا حساب‌های بانکی اسرائیل بوده‌ایم. اخیراً نیز کشف شد که حملات الکترونیکی گسترده‌ای از سوی چین توسط واحد ۶۱۳۹۸ ارتش چین علیه حساب‌های ویژه و رسمی به شدت حساس بانکی آمریکا صورت گرفته است.

جنگ الکترونیک به جنگی متداول و منفرد تبدیل شده است، می توان گفت این جنگ بارزترین جنگ در جنگ‌های آینده خواهد بود که البته کشورهای پیشرفته و مدرن دست برتر را در آن خواهند داشت. آن چه اکنون قابل ارزیابی است نوع چنین جنگ‌هایی است و این که گستردگی و تاثیر آن تا چه اندازه است. آیا این جنگ‌ها می توانند جانشین جنگ‌های کلاسیک شوند و به جای آنها مورد استفاده قرار بگیرند؟ آیا به کمک چنین جنگ‌هایی می توان نیاز به خشونت را کاهش داد و از آن دست شست؟ چنین جنگی چه تاثیری در روابط کشورهای پیشرفته در برابر کشورهای عقب افتاده از لحاظ تکنولوژیکی می گذارد؟ این سوال‌ها محور مطالعات و بررسی‌هایی بوده است که مدتی است مطرح هستند و در سایه نمونه‌های تاریخی و تطبیق کافی آنها تلاش شده پاسخی برایشان یافت شود.

برتری الکترونیکی نشانه‌ای بارز در قدرت برتر کشورها یا سازمان‌ها برای ابراز قدرت نرم و متصلب در جنگ الکترونیکی محسوب می شود. تسلط الکترونیکی باعث می شود از اطلاعات حساس حمایت بیشتری شود و قدرت تخریب تاسیسات دشمن افزایش یابد و دشمن زمین گیر شود بدون این که نگرانی‌ای از بابت خسارت‌های انسانی مثل خسارت‌هایی که هواپیماهای بدون سرنشین به جای می گذارند، وجود داشته باشد. به گفته یکی از سناتورهای آمریکایی در سال‌های گذشته دست کم جان ۴۷۰۰ نفر

## برگزاری اولین جشنواره تئاتر ایرانیان لندن

تهیه: محسن غفاری کهپایی

هفته نامه پرشین: هفته ی گذشته لندن شاهد برپایی اولین جشنواره ی تئاتر ایرانیان لندن بود. این جشنواره که به همت گروه تئاتر سام و با مدیریت و همت خانم سوسن فرخ نیا برگزار گردید، استقبال خوب ایرانیان را در پی داشت. یازده گروه نمایش برای حضور در این جشنواره، کارهای خود را ارائه داده بودند که یکی از آن گروه‌ها، از گروه‌های هنری افغان بود.

جشنواره امسال به دلیل اینکه اولین سال خود را سپری می کرد، برای شرکت تمامی گروه‌های هنری باز بود. انتخاب نمایشنامه‌ها و داوری جشنواره امسال بر عهده ی هیئت داوران جشنواره بود که شامل: بهرخ حسین بابایی، مجید فلاح زاده، غلام آل بویه، فاضل حکیمی، پوری صدیق و مصطفی شغافی بودند.

جشنواره تئاتر امسال در روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه از بیست و هشتم تا سی ام ژوئن برگزار گردید. شرکت کنندگان در انتخاب متون کاملاً آزاد بودند و در بین آنها کارهایی هم بودند که از نویسندگان غیر ایرانی استفاده شده بود.

در بین کارهای امسال این جشنواره، چهره‌های مختلف و جدید در حیطه بازیگری دیده می شد. تعدادی از بازیگران هم از هنرجویان گروه تئاتر سام بودند که از حدود ۲ سال پیش، زیر نظر خانم فرخ نیا، بازیگری را آموخته اند. بسیاری از شرکت کنندگان امسال، کارهای اول خود را ارائه دادند.

در بین آنها نیز افرادی حضور داشتند که مشغول حرفه‌های دیگر غیر از بازیگری بودند، که با توجه به برپایی این جشنواره در آن شرکت نموده بودند. محل برگزاری این جشنواره در شمال لندن و در سالن تئاتر Finchley Youth Theatre بود. ظرفیت سالن برای حضور بیشتر تماشاچیان محدود بود و هر اجرا حدود شصت نفر گنجایش برای تماشاگران داشت. با این حال اکثر نمایشهای امسال، سالن کوچک تئاتر را پر نموده بود و در برخی از اجراها، برگزارکنندگان جشنواره، مجبور به اضافه کردن صندلی شدند. این جشنواره فرصتی خوب برای گروه‌های مختلف تئاتری است و به گفته مدیر جشنواره، در سال‌های بعد، گروه‌ها می توانند از کشورهای مختلف دیگر هم در این جشنواره شرکت نمایند. قشر جوان ایرانیان ساکن در انگلستان، بیشترین سهم را در این دوره ی جشنواره داشتند و فضای آشنایی گروه‌های تئاتری با یکدیگر برای رقابت‌های سال‌های آینده فراهم بود.

در بین تماشاگران این جشنواره، افرادی نیز از سایر کشورها حضور داشتند که به بهانه برگزاری این فستیوال به لندن آمده بودند.

کیفیت کارهای شرکت کنندگان در جشنواره امسال، با توجه به اینکه اولین دوره ی خود را پشت سر می گذاشت قابل قبول بود، که امید است در سالهای آینده شاهد کارهای بهتر و اجرایی قویتر باشیم.

اولین فستیوال تئاتر ایرانیان انگلستان، روز یکشنبه با اعلام بهترین گروه و تقدیر از شرکت کنندگان آن، به کار خود پایان داد.

نمایش "دوستی" نوشته "ادوارد فیلیپو" و به کارگردانی محمد حیدری به عنوان برنده اولین دوره ی جشنواره تئاتر ایرانی لندن برگزیده شد. شهلا محسنی، مجید خلیلی و آریین حضوری در نمایش "دوستی" نقش آفرینی کردند.

هفته نامه پرشین ضمن آرزوی موفقیت برای تمامی شرکت کنندگان این جشنواره، امید آن را دارد تا ایرانیان با حمایت خود از چنین رویدادهای فرهنگی، به رشد هر چه بیشتر اینگونه جشنواره‌ها کمک نمایند.

توسط هواپیماهای بدون سرنشین گرفته شده است. علاوه بر آن برتری الکترونیکی و جنگ الکترونیک می تواند قدرت تاثیرگذاری فرهنگی و رسانه ای بالایی در جوامع مورد هدف داشته باشد، از این طریق می توان با افکار عمومی بازی کرد و اطلاعاتی را خارج از قدرت دولت و کنترل حکومت در اختیار آنان قرار داد و همچنین پیام‌های سیاسی و اهداف اجتماعی درباره قضایای مورد نظر را به آنها منتقل کرد. (این سیاستی است که آن را Digital Diplomacy یا دیپلماسی دیجیتال نامیده اند.)

در طول سالیان گذشته شاهد حملات الکترونیکی حساسی مثل حمله به تاسیسات هسته‌ای ایران یا شرکت‌های نفتی خلیج فارس یا حساب‌های بانکی اسرائیل بوده‌ایم. اخیراً نیز کشف شد که حملات الکترونیکی گسترده‌ای از سوی چین توسط واحد ۶۱۳۹۸ ارتش چین علیه حساب‌های ویژه و رسمی به شدت حساس بانکی آمریکا صورت گرفته است.

در همین رابطه وب سایت مجله فارن پالسی مقاله ای با عنوان The Cool War به قلم دیوید روتگوف منتشر کرد که تلاش می کرد بازتاب‌های تاثیرات این جنگ و آثار آن را بررسی کرده و آن را با جنگ سرد مقایسه کند. در این تحلیل تاکید شده است که جنگ جدید تاثیرات بیشتر و خرابی‌های به مراتب کمتری دارد ولی در پایان نتیجه دیگری نیز می گیرد و آن این که بدین ترتیب قدرت‌های بزرگ تازه ای در سطح جهانی تعریف می شوند، علاوه بر آن درگیری‌های آن به فضایی کاملاً متفاوت با جنگ سرد منتقل می شود که به هیچ وجه قابل تعریف با مفاهیم «ژئوپلیتیک» که بر روی زمین صاحب قدرت هستند، نیست. مزیت بارز دیگر چنین جنگی نیز این است که جنگ جدید را نمی توان مطلقاً جنگ حقیقی دانست، اما حداقل از لحاظ نظری می توان گفت که جنگ است.

تا به این لحظه می توان گفت که جنگ الکترونیک جنگ حمایتی نیست اما در مقابل نتیجه دیگری را نیز می توان گرفت که مخاطرات آن بسیار جدی است. از آن جا که پس از حمله الکترونیکی و انتشار ویروس، معمولاً سازمان یا دستگاه مورد هدف دیر متوجه حمله می شود از این رو متحمل خسارت‌های سنگینی می شود که حتی می توان گفت اطلاعات استراتژیک را نیز هدف قرار می دهد. تا این اندازه که ممکن است طرف مقابل خسارت‌های سنگین زیربنایی متحمل شود.

از سوی دیگر از این نکته نمی توان غافل شد که این حملات آثار روانی شدیدی را نیز بر جای می گذارند به گونه ای که طرف مقابل احساس ذلت می کند و ممکن است طرف مورد حمله احساس کند که «استقلال مجازی اش» زیر سوال رفته است. بارزترین دلیل آن ایت است که برتری علمی و تکنیکی طرف مورد حمله زیر سوال می رود و احساس می کند که در میان قدرت‌های پیشرفته ای که به سرعت به سمت انفجار اطلاعات حرکت می کنند، خورد شده و بخشی از هویت ملی اش از بین رفته و به حیثیتش توهینی بزرگ شده است، دقیقاً مثل اتفاقی که میان چین و ایالات متحده آمریکا افتاده است.

جنگ‌های الکترونیک روز به روز تشدید می شوند و این مساله باعث می شود تا حمایت از ذخایر اطلاعات الکترونیک نیز روز به روز سخت تر شود. علی رغم آن در عصر جنگ سرد، امکان دارد تا اندازه ای از نیازهای جنگ‌های کلاسیک کاسته شود که در نتیجه آن بدیل‌های آنها با امنیت بیشتر و قدرت تخریبی گسترده تر به خصوص برای کشورهای پیشرفته به میان می آیند، اما فرضیه مخاطرات چنین جنگی نیز به قوت خود باقی خواهند ماند. درگیری‌های انسانی همیشه حول محور برتری زمینی و فیزیکی متمرکز بودند، شاید در گذشته فراوانی ابزارهای تاریخی امکانات بیشتری در اختیار کسی قرار نمی داد اما امروز کنترل معقول سبب می شود تا تکنولوژی روز به روز پیشرفت کند و دنیا بیش از پیش به سمت ارتباطات نزدیک حرکت کند.

قاهره با محمدرضا پهلوی، ولیعهد وقت ایران ازدواج کرد. فوزیه پس از ۹ سال از محمدرضا شاه جدا شد و بعدها با یکی از افسران ارتش مصر ازدواج کرد. قرار است مراسم تشییع جنازه پرنسس فوزیه بعد از ظهر روز چهارشنبه انجام شود. پیکر او در قاهره پایتخت مصر به خاک سپرده خواهد شد.

ایران در سن ۹۱ سالگی در شهر اسکندریه مصر درگذشت. یک افسر پلیس محلی و اعضای خانواده او در گفتگو با خبرنگاری رویترز خبر درگذشت فوزیه، ملکه پیشین ایران را تایید کرده اند. شاهزاده فوزیه خواهر ملک فاروق، پادشاه پیشین مصر بود که در اواخر سال ۱۳۱۷ در

## همسر اول محمدرضا پهلوی درگذشت

وبسایت رادیو صدای آمریکا خبر داد: فوزیه، نخستین همسر محمدرضا پهلوی، پادشاه سابق

## خواننده گرامی

مخارج هفته نامه پرشین فقط از محل آگهی‌ها 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 فارسی‌زبانان مفید میدانید ما را یاری کنید.

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

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

## بداهه نوازی موسیقی ایران در اروپا

کنسرت همناوای «حمید متبسم» و «پژمان حدادی» از ۱۶ تیرماه جاری در شهرهایی از اروپا برگزار می‌شود. کنسرت همناوای «حمید متبسم» و «پژمان حدادی» در شهرهایی از اروپا برگزار می‌شود. این اجراها در شهرهای لاهه (۷ جولای ۲۰۱۳) ۱۶ تیرماه جاری، فرایبورگ (۱۳ جولای ۲۰۱۳)، لندن (۱۴ جولای ۲۰۱۳) و پاریس (۱۶ جولای ۲۰۱۳) در دو بخش برگزار می‌شود که در نخستین قسمت اجرا، همناوای تار و سازهای کوبه‌ای خواهد بود. (هنرمندان در این قسمت به یاد استاد جلیل شهنواز خواهند نواخت) و در بخش پایانی نیز همناوای سه تار و سازهای کوبه‌ای اجرا می‌شود. همکاری حمید متبسم و پژمان حدادی از سال ۱۹۹۵ میلادی (۱۳۷۴ شمسی) با گروه داستان آغاز شد و این دو تاکنون صدها بار با یکدیگر به صحنه رفته‌اند و از جمله آثار مشترک این دو هنرمند می‌توان از آلبوم‌های ساز نو، آواز نو (گروه داستان، شهرام ناظری-۱۳۷۶)، سه نوازی (حمید متبسم، حسین بهروزی نیا، پژمان حدادی - ۱۳۷۸)، لولیان (گروه داستان، شهرام ناظری) نام برد.

## تابور ایرانی در جشنواره ادینبورگ

فیلم سینمایی تابور به کارگردانی وحید وکیلی‌فر در شصت و هفتمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم ادینبورگ در کشور اسکاتلند به نمایش درآمد. به گزارش مهر، فیلم سینمایی تابور در دو سانس مختلف در روزهای ۳۱ خرداد ماه و ۴ تیرماه جاری (۲۱ و ۲۵ ژوئن ۲۰۱۳) در شصت و هفتمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم ادینبورگ در کشور اسکاتلند روی پرده رفت. منتقدان این جشنواره تابور را یادآور سینمای تارکوفسکی به ویژه فیلم‌های استاکر و سولاریس، دیوید لینچ و ادیسه ۲۰۰۱ کوبریک دانستند که از حیث فرم و روایت، تفاوت‌های آشکاری با سینمای شناخته‌شده ایران دارد. در همین راستا دیوید کرنز نویسنده مجله معتبر سایت اند ساوند تابور را ستود و آن را اثری غریب و زیبا خواند. جشنواره ادینبورگ قدیمی‌ترین جشنواره فیلم جهان و معتبرترین فستیوال فیلم در بریتانیا به شمار می‌رود که در روزهای ۲۹ خردادماه تا ۹ تیرماه جاری (۲۱ و ۲۵ ژوئن ۲۰۱۳) در شهر ادینبورگ پایتخت کشور اسکاتلند برگزار شد.



## فصلنامه صوفی

### (نشریه خانقاه نعمت الهی)

شماره ۸۶ فارسی و ۸۵ انگلیسی منتشر شد

با سروده‌ها و نوشتارهایی از: زنده یاد دکتر جواد نوربخش، دکتر علیرضا نوربخش، کریم زبانی، علی اصغر مظهری کرمانی، ابراهیم نوربخش، دکتر محسن میر شجاعی، محمد تقی دلخوش، حمید دهدشتی، سید ارشاد مساوات، امیرحسین مرتضی زاده، هوشنگ کاظمی، حسین محمدی (آشنا)، ربکا نوریس، کبیر هلمینسکی، مارک NEPO، صفورا نوربخش، سوزان اسکیل، شعله جانستون، پیتر والتین و شماری دیگر از رهروان طریقت نعمت الهی...

مراکز فروش:

خانقاه نعمت الهی، دفتر کانون ایران در ۶۵ سوپر قنادی رضا، SHEPHERDS BUSH GREEN، و سوپر زمان و بهار در کنزینگتون، سوپر المپیا در NORTHERN HEMر اسمیت، سوپر محصولات ایران در HEREFORD ROAD سوپر سارا در SUFI, 41 CHEPSTOW PLACE, LONDON, W2 4TS, UK  
 TEL/FAX: 020-72290769

کند. سال گذشته، پنتاگون اعلام کرد حمله هوایی اسرائیل تنها می‌تواند برای یک سال برنامه‌های هسته‌ای ایران را به تأخیر بیاورد و این در حالی است که این اقدام بدون تردید جمهوری اسلامی را در اهداف هسته‌ای اش مصمم تر می‌کند.

تمامی تلاش‌ها باید روی به دست آمدن راهکاری دیپلماتیک برای مساله هسته‌ای ایران متمرکز باشد. البته نه به این دلیل که خوش بینی بیش از اندازه‌ای در مورد نتیجه انتخابات ایران وجود دارد، بلکه به دلیل نگرانی از پیامدهای گزینش‌های جایگزین راهکار مسالمت آمیز.

افزون بر این واکنش ایران به چنین حمله‌ای نیز می‌تواند فاجعه بار باشد و فارغ از اینکه آمریکا در این اقدام نظامی نقش مستقیم داشته باشد یا خیر، منافع ایالات متحده در منطقه و جهان، هدف قرار می‌گیرد.

از آنجایی که آمریکا پایگاه‌های بزرگی در کشورهای مانند کویت، قطر، بحرین و امارات متحده عربی دارد، واکنش ایران می‌تواند به معنی به آتش کشیدن کل منطقه باشد. حتی در صورتی که ایران به طور مستقیم وارد عمل نشود، می‌تواند نیروهای تحت پشتیبانی خود را در لبنان، سوریه، عراق و افغانستان فعال کند.

ایران همچنین تهدید کرده است که تنگه هرمز را مسدود می‌کند. تنگه‌ای که مقادیر قابل توجهی از صادرات نفتی کشورهای منطقه از طریق آن به بازارهای جهانی ارسال می‌شود. به این ترتیب ریسک بالا رفتن بهای نفت وجود خواهد داشت.

باتوجه به این شرایط، هیگ به عنوان وزیر امور خارجه انگلیس می‌تواند چه اقداماتی برای جلوگیری از چنین پیامدهایی انجام دهد؟ گام‌های آشتی جویانه در صورتی که با هیجان و سرعت پیش بروند می‌تواند اعتبار انگلیس در حل مشکلات را زیر سؤال ببرند. هیگ می‌داند که درخواست فوری بازگشایی سفارت انگلیس در تهران - پیش از اینکه دولت جدید ایران تضمین‌های قابل قبولی در مورد تامین امنیت آن نداده باشد - می‌تواند اقدامی شتاب زده و عجولانه استنباط شود. به همین دلیل، هیگ می‌تواند به جای منتظر ماندن برای اینکه ایران چنین تضمین‌هایی را ارایه کند، این تضمین‌ها را به دست آورد. سپس انگلیس می‌تواند مجوز بازگشایی سفارت ایران در لندن را بدهد.

از سوی دیگر انگلیس می‌تواند روحی تازه به کنفرانس هلسینکی بدمد که هدف آن خاورمیانه‌ای عاری از سلاح هسته‌ای است. با ترغیب ایران به شرکت در این کنفرانس، هیگ می‌تواند ضمن پرهیز از مصالحه‌های غیر ضروری و بی‌رویه، در روند تعامل دیپلماتیک وارد شود.

دفتر وزارت خارجه انگلیس می‌تواند بار دیگر فرصت‌های پیش روی ایران در از سرگیری روابط اقتصادی و سیاسی را خاطر نشان کند. این امر انگیزه افکار عمومی برای حمایت از راهکار مذاکره‌ای با روی کار آمدن دولت حسن روحانی را تقویت می‌کند.

به بیان دیگر، تمامی تلاش‌ها باید روی به دست آمدن راهکاری دیپلماتیک برای مساله هسته‌ای ایران متمرکز باشد. البته نه به این دلیل که خوش بینی بسیاری در مورد نتیجه انتخابات ایران وجود دارد، بلکه به دلیل نگرانی از پیامدهای گزینش‌های جایگزین راهکار مسالمت آمیز.

منبع: commentator

آیا زمان برای از سرگیری رابطه تهران- لندن مناسب است؟

## لندن نشینان و معمایی به نام روحانی



دفتر وزارت خارجه انگلیس می‌تواند بار دیگر فرصت‌های پیش روی ایران در از سرگیری روابط اقتصادی و سیاسی را خاطر نشان کند. این امر انگیزه افکار عمومی برای حمایت از راهکار مذاکره‌ای با روی کار آمدن دولت حسن روحانی را تقویت می‌کند.

در تاریخ ۲۴ خرداد، حسن روحانی با اکثریت آرا در انتخابات ریاست جمهوری ایران پیروز شد و وعده داد اعتماد دوجانبه را بین ایران و دیگر کشورها تقویت کند. دو روز بعد، ویلیام هیگ، وزیر امور خارجه انگلیس گفت باید رفتار و نه گفتار روحانی مورد قضاوت قرار گیرد.

اظهار نظر هیگ از آن جهت که با خوش بینی بیش از اندازه همراه نبود، موضع صحیحی به شمار می‌رود اما در عین حال وی باید به پیامدهای به نتیجه نرسیدن روند دیپلماتیک توجه داشته باشد و از این رو موضع فعال تری داشته باشد. به این ترتیب انگلیس نشان می‌دهد با روی کار آمدن دولت اعتدال گرا در ایران، علاقمند به از سرگیری روابط است.

اما پیامدهای شکست دیپلماسی و به نتیجه نرسیدن مذاکرات هسته‌ای با ایران چیست؟ در صورتی که دیپلماسی در متوقف کردن برنامه‌های هسته‌ای مورد ادعای غرب در ایران به نتیجه نرسد، به سختی می‌توان امیدوار بود که راه‌های دیگر با موفقیت همراه باشد.

ایران با وجود تحریم‌های سختگیرانه‌ای که اعمال می‌شوند، به فعالیت‌های غنی‌سازی اورانیوم ادامه می‌دهد و توانایی اسرائیل برای وارد آوردن خسارت‌های بلند مدت به تاسیسات هسته‌ای ایران نیز موضوعی مورد تردید است.

برخی سایت‌های هسته‌ای ایران نظیر فوردو در اعماق زمین بنا شده‌اند که تقریباً طولی ۹۰ متری از صخره‌ها از آن حفاظت می‌

## دروغ ریشه جامعه را خشک میکند

برای سفر به اصفهان رفته بودم. کنار سی و سه پل نشسته بودم. نگاهم به دختر بچه سه یا چهار ساله خارجی افتاد که از پدر و مادرش اندکی فاصله گرفته بود و داشت مرا نگاه میکرد. بقدری چهره زیبا و بانمکی داشت که بی اختیار با دستم اشاره کردم به طرفم بیاید اما در حالی از شک و ترس از جایش تکان نخورد. دو سه بار دیگر هم تکرار کردم اما نیامد. به عادت همیشگی، دستم را که خالی بود مشت کردم و به سمتش گرفتم تا احساس کند چیزی برایش دارم. بلافاصله به سویم حرکت کرد. در همین لحظه پدرش که گویا دورادور مواظبش بود بسرعت به سمت من آمد و یک شکلات را مخفیانه در مشتم قرار داد. بچه آمد و شکلات را گرفت. به پدرش که ایتالیایی بود گفتم من قصد اذیت او را نداشتم. گفت میدانم و مطمئنم که میخواستی با او بازی کنی اما وقتی مشتت را باز میکردی او متوجه میشد که اعتمادش به تو بیهوده بوده است. کار تو باعث میگردد که بچه، دروغ را تجربه کند و دیگر تا آخر عمرش به کسی اعتماد نکند.

حال ما ایرانیها چگونه عمل میکنیم. بابا میشینه تو خونه جلوی بچه کوچک به زنش میگه، فلانی زنگ زد بگو من نیستم. مامانه

به بچه میگه اگه غذا تو بخوری برات فلان چیزو میخرم بعد انگار نه انگار. بابا به بچه اش میگه مامانت اومد نگو من به مامان بزرگ زنگ زدم

بعد این بچه بزرگ میشه میره تو جامعه. معلمش میگه چرا مشق ننوشتی براحتی دروغ میگه که خاله ام مرده بود نبودیم. فروشنده میشه مثل آب خوردن جنس بنجل را بدروغ جای اصلی میفروشه مهندس میشه بجای دو متر، یک متر فونداسیون میریزه، دکتر میشه، اهمال در عمل جراحی را ایست قلبی گزارش میکنه، تولید کننده محصولات پروتئینی میشه، گوشت شتر و اسب مصرف میکنه، رییس هواپیمائی میشه سقوط هواپیما را پای خلبان مرده میذاره وارد سیاست میشه سر ملت شیره میماله. دروغ به اولین ابزار هر فرد برای دست یافتن به هدف تبدیل میشود.

دروغ فساد و تباهی جامعه را ببار میاورد. اعتمادها را زایل میکند. لذت زندگی جمعی و مدنی را از بین میبرد. ظلم و بیعدالتی را گسترش میدهد. منشا بسیاری از معضلات اجتماعی دروغ است. دروغ ریشه جامعه را خشک میکند.

دروغ در تمامی اجزای زندگی ما ایرانیها براحتی جاری است و چون سیلی که هر لحظه بزرگتر میشود در حال نابودی ما است مادر، از آن لحظه که بدلیل تنبلی خود، شیشه شیر خالی را در دهان نوزاد قرار میدهد تا او را ساکت کند، آموزش دروغ را به او آغاز کرده است





از سوی کمیته روابط خارجی مجلس نمایندگان آمریکا انجام شد

## نامه به اوباما برای تحریم بیشتر ایران

کمیته روابط خارجی مجلس نمایندگان آمریکا در نامه ای خطاب به اوباما از وی خواسته در روزهای پیش رو تحریم های بیشتری را علیه ایران اعمال کند که بخش های مهندسی، معادن و حتی ساخت و ساز را نیز در این کشور شامل می شود.

ایالات متحده از روز دوشنبه مجموعه تحریم های جدیدی را علیه ایران به اجرا درآورده است که به اعتقاد عباس عراقچی، سخنگوی وزارت خارجه، روند دستیابی به راه حلی برای مساله هسته ای ایران را پیچیده تر می کند. اما به نظر می رسد این نقطه پایان تحریم های آمریکا علیه ایران نیست، چرا که همزمان با اعمال این تحریم ها، کمیته روابط خارجی مجلس نمایندگان آمریکا در نامه ای خطاب به اوباما از وی خواسته در روزهای پیش رو تحریم های بیشتری را علیه ایران اعمال کند که بخش های مهندسی، معادن و حتی ساخت و ساز را نیز در ایران شامل می شود.

تحریم های ۱۱ تیر، نخستین بسته تحریم هاست که پس از انتخاب حسن روحانی به عنوان رئیس جمهور ایران و پیش از ورود او به ساختمان ریاست جمهوری، اجرایی می شود. این تحریم ها طیفی از صنایع در ایران را شامل می شود و از نظر تئوریک می تواند به توقف کامل تجارت طلا و ریال با ایران منجر شود.

به گزارش نیویورک تایمز، حامیان دور جدید تحریم های آمریکا علیه ایران می گویند این محدودیت ها میلیاردها دلار منابع درآمد ایران را خشک می کند. باوجود تحریم هایی که در گذشته علیه ایران اعمال می شد، این کشور با دور زدن تحریم ها، به منابع مالی قابل توجهی دست می یافت اما اکنون ممنوعیت تجارت طلا می تواند به طور ملموسی درآمد ایران را کاهش دهد. این در حالی است که ناقضان بسته تحریم های جدید آمریکا با مجازات هایی نظیر قطع دسترسی به بازار فلزات ارزشمند آمریکا، مواجه خواهند شد.

ایران در سال های اخیر نفت و گاز صادراتی به کشورهای مانند ترکیه را با طلا معامله کرده است، چرا که تحریم ها مانع نقل و انتقال های بانکی و روش های پرداخت از طریق سیستم بانکی می شد. به همین دلیل مقامات ایران از طلا برای خرید منابع دلار و یورو مورد نیاز به منظور واردات استفاده می کردند. هدف دیگر از خرید طلا نیز کمک به حفظ ارزش پول رایج ایران، یعنی ریال است که در یک سال اخیر نیمی از ارزش خود را از دست داده است.

مارک دابویز، از بنیاد دفاع از دموکراسی ها که یک گروه پیشنهاد دهنده تحریم های بیشتر علیه ایران در واشینگتن است، در این زمینه اظهار داشت: تحریم های جدید بخش قابل توجهی از تجارت با ایران را ممنوع می کنند. به این ترتیب هر شخص حقیقی یا حقوقی از فروش یا انتقال طلا به ایران منع می شود.

برخی دیگر از کارشناسان نیز بر این باورند که ممنوعیت تجارت طلا با ایران دست کم مشکلات جدیدی برای ایران ایجاد می کند که توانایی تهران

برای مقاومت در برابر فشار اقتصادی آمریکا و اروپا را کاهش می دهد. به باور این دسته از کارشناسان، تحریم طلا، دور زدن تحریم ها را برای ایران دشوار تر می کند. به این ترتیب ایران برای ادامه روابط تجاری وابستگی بیشتری به معامله پایاپای پیدا می کند و در نتیجه با نرخ تورم و بیکاری بالاتر روبرو خواهد شد. به بیان بهتر، هرچه هزینه مبادلات افزایش یابد، هزینه زندگی در ایران نیز بالاتر می رود.

ممنوعیت تجارت طلا با ایران دست کم مشکلات جدیدی برای ایران ایجاد می کند که توانایی تهران برای مقاومت در برابر فشار اقتصادی

آنچه را که می تواند برای بازداشتن جمهوری اسلامی از دستیابی به سلاح هسته ای انجام می دهد.

در این نامه آمده است: باوجود اشاره روحانی به تعامل بیشتر با غرب، ظرفیت هسته ای ایران در ماه های اخیر افزایش یافته و سانتریفوزهای بیشتری در تاسیسات هسته ای ایران فعال شده و همچنین پروژه راکتور آب سنگین نیز پیشرفت های قابل ملاحظه ای را داشته است. به همین دلیل دولت اوباما نه تنها باید فشار را حفظ کند بلکه کمیت و کیفیت تحریم های مالی و تجاری را علیه ایران ارتقاء دهد. در این نامه خطاب به اوباما آمده است:



آمریکا و اروپا را کاهش می دهد.

تحریم های جدید که صنعت خودروسازی ایران و هرگونه مبادله مالی قابل توجه با ریال در بانک های خارجی را نشان می گیرد، نتیجه طرحی است که در ماه ژانویه به امضاء اوباما رسید و فرمان اجرایی آن اوایل ماه گذشته میلادی و پیش از انتخابات ایران صادر شد.

این درحالی است که احتمال افزایش تحریم ها در کنگره آمریکا، فارغ از نتیجه انتخابات ریاست جمهوری ایران وجود دارد. هرچند که حسن روحانی در شعارهای انتخاباتی خود از تلاش برای تعدیل تحریم ها و روابط بهتر با جامعه بین المللی سخن گفته است.

با این وجود برخی تحلیلگران در غرب ادعا می کنند روحانی از قدرت تصمیم گیری در سیاست های هسته ای ایران برخوردار نیست. در مقابل گروهی نیز بر این عقیده اند که انتخاب روحانی، نارضایتی مردم ایران از سیاست های جاری در زمینه هسته ای که به تشدید تحریم ها منتهی شد را به تصویر می کشد.

این در شرایطی است که کمیته روابط خارجی مجلس نمایندگان آمریکا نیز باراک اوباما را به اعمال تحریم های سنگین تر علیه ایران ترغیب می کند. امضاء نامه ای از رئیس جمهور آمریکا خواسته اند باوجود انتخاب روحانی، تحریم ها را تقویت کند.

در بخشی از این نامه با اشاره به سابقه روحانی در هدایت مذاکرات هسته ای ایران آمده است: انتخابات ایران متأسفانه تغییری در تلاش تهران برای دستیابی به سلاح هسته ای ایران نکرده است. این در حالی است که این کشور بارها برنامه های هسته ای خود را صلح آمیز توصیف کرده و ادعای غرب در مورد تسلیحاتی بودن این برنامه ها را تکذیب می کند.

ما به عنوان اعضای کمیته روابط خارجی مجلس نمایندگان، از اعمال تحریم های جدید علیه ایران قدردانی می کنیم. شما باید هیچ تردیدی را برای دولت ایران باقی نگذارید که ایالات متحده هر

ایران قدردانی می کنیم و از شما می خواهیم در روزهای پیش رو فشار را بر ایران افزایش دهید. تحریم های جدید می تواند بخش معادن، مهندسی و ساخت و ساز را در ایران نشانه بگیرد. ما قصد داریم تحریم ها را با طرحی که هم اکنون با اجماع در این کمیته به تصویب رسیده - و در انتظار رای مجلس نمایندگان است - تشدید کنیم. شما باید هیچ تردیدی را برای دولت ایران باقی نگذارید که ایالات متحده هر آنچه را که می تواند برای بازداشتن ایران از دستیابی به سلاح هسته ای انجام می دهد.

البته تحلیلگران امنیت بین المللی و کارشناسان امور ایران در مورد این سیاست نظرهای متفاوتی دارند. در حالی که برخی می گویند پیروزی روحانی نقش اندکی در مذاکرات هسته ای ایران دارد، دیگران با ابراز خوش بینی محتاطانه ای می گویند باید عملکرد روحانی را پس از تشکیل دولت ارزیابی کرد. گروهی نیز می گویند روحانی نمی تواند فوراً برای پذیرش درخواست های غرب اقدام کند و اعمال تحریم های بیشتر می تواند پتانسیل های موجود در این روند را از بین ببرد.

همچنین، کالین کال، مقام سابق وزارت دفاع اوباما بر این باور است که واشینگتن باید تا روی کار آمدن دولت روحانی و مشاهده عملکرد وی، صبوری پیشه کند. به گفته وی، روحانی به زمان نیاز دارد تا تندروها را راضی کند فرصتی در اختیار او قرار دهد.

از سوی دیگر دولت اوباما نیز به نوبه خود نشان داده در مورد عزم کنگره برای اعمال تحریم های سنگین تر علیه ایران، نگران است. جان کری، وزیر امور خارجه آمریکا می گوید در این مرحله نباید فشارها را تشدید کرد و باید از طریق پنجره دیپلماسی پیش رفت.

ما به عنوان اعضای کمیته روابط خارجی مجلس نمایندگان، از اعمال تحریم های جدید علیه

## شرکت ساتراپ

### خدمات ترجمه، نشر و چاپ

#### ترجمه رسمی

و معتبر برای کلیه مدارک

Certified Translation

#### 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







## خدمات ارزی

# راوندی

HMRC &amp; FSA Registered

Ravandi Trading Limited

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

jgravandi@gmail.com

Tel: 020 7499 5455

Fax: 020 7629 2974

Tel: (9714) 227 2765

Fax: (9714) 227 7920

دفتر لندن:

دفتر دبی:

## آخرین نرخ‌های ارز بانک مرکزی

نرخ ارز ۱۳۹۲/۰۲/۱۱		
USD	دلار آمریکا	۱۲.۲۶۰
GBP	پوند انگلیس	۱۸.۷۰۶
CHF	فرانک سوئیس	۱۲.۰۱۴
SEK	کرون سوئد	۱.۸۳۸
NOK	کرون نروژ	۲.۰۲۸
DKK	کرون دانمارک	۲.۱۴۷
INR	روپیه هند	۲۰۸
AED	درهم امارات متحده عربی	۲.۳۴۸
KWD	دینار کویت	۴۲.۰۹۵
PKR 100	یکصد روپیه پاکستان	۱۲.۲۵۱
JPY 100	یکصد ین ژاپن	۱۲.۳۷۹
HKD	دلار هنگ کنگ	۱.۵۸۶
OMR	ریال عمان	۲۱.۹۳۴
CAD	دلار کانادا	۱۱.۶۹۳
ZAR	راند آفریقای جنوبی	۱.۲۴۶
TRY	لیر ترکیه	۶.۳۷۵
RUB	روبل روسیه	۳۷۵
QAR	ریال قطر	۲.۳۷۸
IQD 100	یکصد دینار عراق	۱۰.۰۵۹
SYP	لیر سوریه	۱۲۳
AUD	دلار استرالیا	۱۱.۲۸۴
SAR	ریال سعودی	۲.۳۷۹
BHD	دینار بحرین	۲۲.۶۱۲
SGD	دلار سنگاپور	۹.۷۰۷
LKR 10	ده روپیه سریلانکا	۹۴۳
NPR 100	یکصد روپیه نپال	۱۲.۸۴۸
AMD 100	یکصد درام ارمنستان	۲.۰۰۰
CNY	یوان چین	۲.۰۰۴
THB 100	یکصد بات تایلند	۳۹.۶۲۶
MYR	رینگیت مالزی	۲.۸۸۰
KRW 1000	یک هزار وون کره جنوبی	۱۰.۸۰۰
EUR	یورو	۱۶.۰۱۴
KZT 100	یکصد تنگه قزاقستان	۸.۱۰۰
AFN	افغانی افغانستان	۲۳۴
AZN	منات آذربایجان	۱۵.۶۷۳
BYR 1000	یک هزار روبل بلاروس	۱.۴۰۳

اثر بسیار فراوانی در افزایش تقاضای وام‌های ارزان قیمت از سوی اقشار کم‌درآمد داشته است و باعث شد تا نظام مالی در آمریکا از قدرت خلق پول اعتباری خود بیش از پیش استفاده کند، بنابراین مشاهده می‌شود که در روند تحولات اقتصادی بعد از سال‌های ۲۰۰۸، خلق اعتبارات بانکی و به‌کارگیری سیاست‌های انبساطی پولی توسط سیاستگذاران پولی و مالی آمریکا، منجر به افزایش سطح قیمت‌ها و ایجاد نااطمینانی در اقتصاد جهانی شد و زمینه را برای فعالیت‌های سوداگری فراهم کرد، بنابراین اگرچه قیمت هر اونس طلا در سال ۲۰۰۸ کمتر از ۸۰۰ دلار بود، اما در طول ۴ سال، شکل‌گیری فعالیت‌های سوداگری و افزایش تقاضا برای فلزات گرانبها، باعث شد تا قیمت این فلز گرانبها از ۱۶۰۰ دلار نیز فراتر رود.

یکی از عوامل اصلی افزایش قیمت جهانی هر اونس طلا در چند سال گذشته، به ویژه از سال ۲۰۰۸ تاکنون، بحران‌های اقتصادی آمریکا بوده است. با وقوع حادثه ۱۱ سپتامبر در سال ۲۰۰۱، بحران اقتصادی در آمریکا شروع شد و زمینه‌های بحران مالی ۲۰۰۸ آمریکا را فراهم کرد.

این رشد شدید در قیمت هر اونس طلا و در کنار آن، افزایش ناگهانی قیمت دلار در بازار داخلی، باعث افزایش شدید قیمت سکه در ایران نیز شد، اما آنچه طی چند ماه اخیر در بازار فلزات گرانبها اتفاق افتاده، حاکی از آن است که قیمت هر اونس طلا، در مرحله اول، به ۱۲۵۳ دلار کاهش یافته و طی روزهای اخیر، قیمت هر اونس طلا به ۱۲۲۵ دلار رسیده است. این رقم بیانگر کاهش ۲۷۵ دلاری هر اونس طلا در طی دو مرحله بوده است. البته علت کاهش قیمت فلزات گرانبها در ایران، علاوه بر ریشه‌های خارجی، ریشه داخلی نیز دارد؛ زیرا بهبود شرایط اقتصادی و رونق بیشتر بازارهای تولیدی، جایگاه بازار فلزات قیمتی را کساد می‌کند و دارندگان این گونه فلزات گرانبها، برای خارج کردن اموالشان از این بازار، به صورت گسترده به سمت فروش می‌روند. همچنین انتخابات ریاست‌جمهوری در ایران و انتظارات مربوط به بهبود شرایط اقتصادی، در کنار کاهش قیمت جهانی طلا، در کاهش قیمت فلزات گرانبها بی‌تاثیر نبوده و حتی باعث افزایش حدود ۱۵ درصدی ارزش پول ملی طی هفته‌های اخیر نیز شده است.

بعد از افزایش قیمت طلا طی چندین سال متوالی که باعث شد قیمت هر اونس طلا به مرز ۱۶۰۰ دلار نیز برسد، آنچه روند کاهش قیمت جهانی طلا را تسریع کرده، عبارت است از انتشار گزارش‌های فدرال رزرو درباره بهبود شاخص‌های اقتصادی در آمریکا، عرضه اوراق مشارکت در بانک‌ها و موسسات مالی سرمایه‌گذاری در عرصه بین‌المللی و گزارش بهبود در شرایط اشتغال در آمریکا. این موارد از جمله عوامل اصلی کاهش ارزش جهانی طلا طی روزهای گذشته به حساب می‌آید، زیرا عواملی که باعث خوش‌بینی سرمایه‌گذاران نسبت به بخش واقعی اقتصاد می‌شود، سرمایه را از بخش سوداگری به بخش واقعی سوق خواهد داد و باعث کاهش تقاضا و کاهش قیمت در بازارهای غیرتولیدی می‌شود، بنابراین شکل‌گیری بحران اقتصادی و مالی در آمریکا از ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۸ و اعمال سیاست‌های انبساطی پولی برای کاهش تبعات رکود، نقش مهمی در افزایش قیمت‌های چند سال اخیر فلزات گرانبها داشته است و هرگونه تغییر نگرش نسبت به تغییر سیاست‌های پولی در آمریکا باز هم می‌تواند نقش مهمی در کنار سایر شرایط سیاسی و اقتصادی بین‌المللی، در افزایش یا کاهش قیمت فلزات گرانبها، چه در زمان حال و چه در زمان آتی، داشته باشد. آنچه طی روزهای اخیر روند کاهش قیمت جهانی طلا را تسریع کرده، انتشار گزارش‌های فدرال رزرو درباره متوقف کردن برنامه محرک‌های پولی در آمریکا، عرضه اوراق مشارکت در بانک‌ها و موسسات مالی سرمایه‌گذاری در عرصه بین‌المللی و گزارش بهبود در شرایط اشتغال در امریکاست.

## دلیل سقوط قیمت طلا چیست؟

حجت ایزدخواستی



در اقتصاد عواملی که باعث خوشبینی سرمایه‌گذاران نسبت به بخش واقعی می‌شود، سرمایه را از بخش سوداگری به بخش واقعی سوق خواهد داد و باعث کاهش تقاضا و قیمت در بازارهای غیرتولیدی می‌شود که این امر در کنار تحولات سیاسی و اقتصادی داخلی و بین‌المللی، نقش مهمی در کاهش قیمت فلزات گرانبها ایفا می‌کند.

با توجه به تحولاتی که اخیراً در بازار فلزات گرانبها اتفاق افتاده و باعث شده است که طی چند ماه اخیر، قیمت هر اونس طلا به کمتر از ۱۲۵۰ دلار برسد، این سوالات مطرح می‌شود که اولاً علت این کاهش شدید قیمت فلزات گرانبها، به ویژه طلا، چیست و دوم اینکه آیا بازار فلزات گرانبها دارای حباب است و آیا اکنون حباب این بازار شکسته شده است یا خیر و سوم اینکه آیا این روند کاهش قیمت فلزات گرانبها ادامه می‌یابد؟

قبل از پرداختن به سوالات مطرح‌شده، باید به این سوال جواب داده شود که علت افزایش قیمت فلزات گرانبها، طی چهار سال گذشته و به ویژه از سال ۲۰۰۸ تاکنون چه بوده است. جواب به این سوال کمک زیادی در پاسخ دادن به روند کاهش بی‌سابقه قیمت فلزات گرانبها خواهد کرد. یکی از عوامل اصلی افزایش قیمت جهانی هر اونس طلا در چند سال گذشته، به ویژه از سال ۲۰۰۸ تاکنون، بحران‌های اقتصادی آمریکا بوده است. با وقوع حادثه ۱۱ سپتامبر در سال ۲۰۰۱، بحران اقتصادی در آمریکا شروع شد و زمینه‌های بحران مالی ۲۰۰۸ آمریکا را فراهم کرد. به دنبال وقوع حادثه ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، بازار آمریکا مستعد رکود اقتصادی شد و به علت نااطمینانی به آینده اقتصاد آمریکا و پیش‌بینی رکود، بازارهای مالی این کشور با پدیده خروج نقدینگی روبه‌رو شدند.

فدرال رزرو برای به حداقل رساندن اثر منفی رکود، سیاست‌های انبساطی پولی را به کار گرفت و در دوره سه‌ساله ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۳، نرخ بهره را از ۶/۵ درصد به یک درصد کاهش داد تا از این طریق، سرمایه‌گذاری را برای مقابله با اثرات منفی رکود حاصل از ترکیدن حباب‌های قیمتی بازار سهام، افزایش دهد. اما با ترکیدن حباب قیمتی بازار سهام، بازدهی بازارهای سهام و اوراق قرضه کاهش یافت و باعث خروج نقدینگی از این بخش شد. با ادامه یافتن روند رکودی در اقتصاد آمریکا، بخشی از این نقدینگی وارد بازار فلزات گرانبها شد. این امر باعث افزایش تقاضای طلا در بازار جهانی و افزایش قیمت آن شد.

سیاست انبساطی پولی و کاهش نرخ بهره در دوره ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۳،

## بیکاری حوزه یورو رکورد زد

در شرایطی که حوزه یورو تلاش می‌کند از طولانی‌ترین رکود اقتصادی خود خارج شود، نرخ بیکاری این حوزه در ماه مه افزایش یافت و به بالاترین رکورد خود رسید. این مساله رهبران حوزه یورو و بانک مرکزی اروپا را برای تقویت رشد اقتصادی تحت فشار قرار می‌دهد.

به گزارش بلومبرگ، دفتر آمار اتحادیه اروپا دیروز، دوشنبه، اعلام کرد نرخ بیکاری حوزه یورو از رقم اصلاح شده ۱۲ درصد در ماه آوریل به ۱۲/۱ درصد در ماه مه افزایش یافته است.

براساس این گزارش، در ماه مه تعداد افراد بیکار در حوزه یورو با ۶۷ هزار نفر افزایش به ۱۹/۲ میلیون نفر رسیده است. نرخ بیکاری جوانان نیز ۲۳/۸ درصد اعلام شده است. نرخ بیکاری در آلمان، بزرگ‌ترین اقتصاد اروپا، به ۵/۳ درصد کاهش یافته است. اما اسپانیا با نرخ بیکاری ۲۶/۹ درصد، بالاترین نرخ بیکاری را در ماه مه ثبت کرده است. نرخ بیکاری یونان در ماه مارس (آمار یونان براساس چارچوب زمانی متفاوتی محاسبه می‌شود) ۲۶/۸ درصد بوده است. اسپانیا و یونان با بحران بیکاری جوانان رو به رو هستند، به طوری که نرخ بیکاری جوانان در اسپانیا ۵۶/۵ درصد و در یونان ۵۹/۲ درصد است.

دفتر آمار اتحادیه اروپا همچنین گزارش داد تورم حوزه یورو از ۱/۴ درصد در ماه مه به ۱/۶ درصد در ماه ژوئن افزایش یافته است. با این وجود تورم همچنان کمتر از ۲ درصد تعیین شده توسط بانک مرکزی اروپا قرار دارد.

از سوی دیگر، بخش تولیدی حوزه یورو در ماه ژوئن کمتر از انتظار دچار رکود شد و این امید را به وجود آورد که احیای اقتصادی این حوزه آغاز شده است. مرکز مارکیت اکونومیکس گزارش داد شاخص بخش تولیدی ۱۷ کشور عضو یورو از ۴۸/۳ واحد در ماه مه به ۴۸/۸ واحد در ماه ژوئن افزایش یافته است. این رقم بیشتر از برآورد اولیه ۴۸/۷ واحدی بود. شاخص بخش تولیدی از ژوئیه سال ۲۰۱۱ کمتر از سطح ۵۰ واحد، که نشان‌دهنده رکود است، قرار دارد. این در شرایطی است که ماریو دراگی، رییس بانک مرکزی اروپا، هفته گذشته گفت سیاست‌گذاران این بانک آماده‌اند برای تقویت رشد اقتصادی حوزه یورو اقدام کنند. این بانک در ماه مه نیز نرخ بهره را به کمترین سطح، یعنی رقم ۰/۵ درصد کاهش داد. دراگی گفت: «سیاست‌های بانک مرکزی اروپا با شرایطی که در آینده به وجود خواهد آمد، سازگار خواهد بود».

براساس یک نظرسنجی که بلومبرگ از اقتصاددانان انجام داده است، پیش‌بینی می‌شود رکود ۱۸ ماهه حوزه یورو در فصل دوم سال جاری پایان یابد.

## حمایت نویسندگان بریتانیا از کتابفروشان مستقل

نویسندگان پرفروش بریتانیا با حمایت از کتابفروشی های مستقل از این که سود فروش آثار را آمازون و خرده فروشان زنجیره ای می برند گله کردند.

به نقل از بوک ترید، نویسندگان مشهوری چون جولیا دونالدسون خالق «گروفالو» کتاب پرفروش و محبوب کودکان، جوانا هریس و کیت مارتون قصد دارند تا با هشدار در وب سایت هایشان به مردم یادآوری کنند که نباید فقط از آمازون حمایت کنند و باید با خریدشان از کتابفروش های کوچک و مستقل از آن ها حمایت کنند.

این تلاش پس از ادعاهای یک کتابفروش کوچک مستقل مبنی بر حمایت نویسندگان از کتابفروشان زنجیره ای و بزرگ، شروع شد. این درخواست با حمایت نویسندگان مشهور انگلیسی چون یان رنکین، تام هالند و پاتریک نس روبه رو شده است.

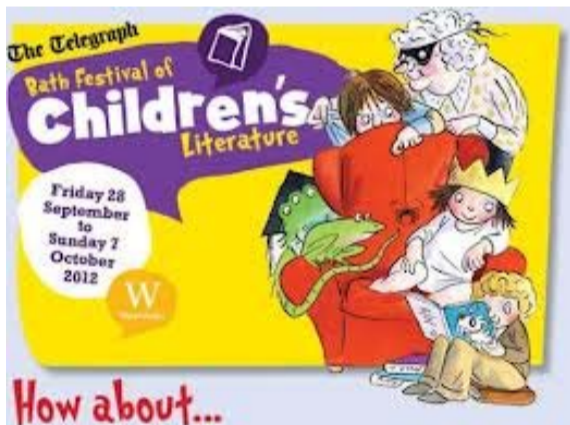
یکی از این نویسندگان گفت: خیلی از ما نویسندگان اصلا نمی توانیم تصور کنیم که زندگی در نبودن این کتابفروشی ها کوچک محلی چه شکلی پیدا می کند.

جولیا دونالدسون از این که با یک کتابفروشی مستقل همکاری نمی کند خود را مقصر خواند، اما افزود: وقتی وب سایت ما راه اندازی کردم نمی دانستم چه استفاده هایی از آن خواهیم کرد، اما حالا می دانم که به صورت آنلاین می توانم در این زمینه فعالیت کنم.

جوانا هریس نیز اعلام کرد به زودی در وب سایتش اطلاعاتی درباره همه کتابفروشان مستقل قرار می دهد. کیت مورتون نیز لینک هایی برای ارتباط با کتابفروشان آمریکایی و استرالیایی ارایه کرد و گفت همین کار را می توان برای کتابفروشان بریتانیایی هم انجام داد.

اما آلیسون وایر تاریخدان در وب سایتش نوشت نمی تواند درک کند که چطور می توان اطلاعات همه کتابفروشان مستقل را در یک وب سایت ارایه کرد. او گفت در وب سایتش لینک هایی به دیگر چهره های ادبی هم دارد که لینک به آمازون هم از جمله آن هاست، اما این به معنی پیشنهادی برای خرید از سایت آمازون و عدم حمایت از کتابفروشان مستقل نیست.

## بزرگترین جشنواره ادبیات کودک بریتانیا در راه است



جشنواره «بث» که به عنوان بزرگترین جشنواره ادبیات کودکان در بریتانیا شناخته می شود، با حضور ملک الشعراء جدید این کشور یعنی مالوری بلکمن برگزار می شود.

به نقل از تلگراف، در این جشنواره که امسال هفتمین دوره خود را برگزار می کند، نویسنده مطرحی چون دیوید آلموند به عنوان مدیر هنری حضور دارد. او این جشنواره بزرگ را برنامه ای برای تجلیل از این واقعه که ادبیات کودکان در مرکز فرهنگی این کشور جای دارد، خواند.

این جشنواره از ۲۷ سپتامبر تا ۶ اکتبر با حضور مایکل روزن، کرسیدا کول، آکسل شفر، جودیت کر، جرمی استرانگ و چهره های دیگری از نویسندگان و تصویرگران کتاب کودک برگزار می شود.

علاوه بر این برنامه هایی نیز برای خردسالان در نظر گرفته شده است. طیف متنوعی از مقالاتی درباره تکنولوژی جدید تغذیه کودکان در مدارس نیز در این جشنواره ارایه می شود.

موزه هولبورن هم میزبان برپایی کارگاه هایی برای کودکان در زمینه نویسندگی آثار ترسناک تا تصویرگری کتاب کودک با حضور صداها تن از دانش آموزان مدارس خواهد بود. یک نشست ویژه نیز درباره اهمیت ترجمه در حوزه ادبیات کودک برگزار می شود.

جایزه کتاب منتخب مردم بریتانیا با معرفی کتاب های این رقابت در سه بخش داستانی، غیرداستانی و کتاب کودک به هر رای دهنده امکان می دهد در هر بخش سه کتاب را انتخاب کند و به آن ها رای بدهند.

به نقل از سایت این جایزه، فرصت سه ماهه رای برای انتخاب برنده سال ۲۰۱۳ از اول ماه ژوئن شروع شده و تا ۳۱ ماه آگوست این فرصت باقی است.

جایزه کتاب مردم دارای هیچ نوع گروه داوری نیست و تنها با رای مردم برندگان را انتخاب می کند. این جایزه که از سال ۲۰۱۰ کار خود را شروع کرده اسامی کتاب ها را از سوی ناشران اعلام می کند و مردم از میان فهرست بلندبالای کتاب ها به آن ها رای می دهند.

تاتیانا ویلسون، یک ناشر مستقل این جایزه را راه اندازی کرد و بریل بینبرج، نویسنده فقید بریتانیایی که سال ۲۰۱۰ درگذشت، حامی این جایزه بود. به همین دلیل این جشنواره هر سال یک جایزه به نام او به نویسنده نوقلم نیز اهدا می کند.

جایزه کتاب منتخب مردم بریتانیا که کار خود را از نمایشگاه کتاب لندن ۲۰۱۰ آغاز کرد، تاکنون در سه دوره برندگان خود را انتخاب کرده و از دور دوم یک جایزه نیز به مناسبت یک عمر فعالیت ادبی اهدا می کند.

در سال ۲۰۱۲ برنده بخش داستان، مالری تورنهییل برای کتاب «استفاده مجدد» در بخش غیرداستانی جان باکر برای «پشت رنگین کمان»، در بخش کودکان گیلز پالی-فیلپس برای «دیو کوچولوی ترسناک» بودند. جایزه بریل برینبیچ هم به دفته فانگ برای «انتقام» رسید و جایزه یک عمر دستاورد ادبی نصیب دیوید کوهن برای «خواندن لندن» شد.

امسال یک پزشک از مالت که سال پیش یک سه گانه در بریتانیا منتشر کرد، نیز به عنوان نامزد این جایزه انتخاب شده است. ایزابلا کامیلری ۴۴ ساله که متخصص جراحی از دانشگاه مالتا در سال ۱۹۹۳ است، برای معرفی کتابش راهی لندن شده است. کتاب او با عنوان «نفرین بلیک» در بخش آثار جنایی جای دارد.

## آغاز دور جدید جایزه کتاب منتخب مردم بریتانیا



## بازنویسی آثار شکسپیر تا چهار صدمین سال درگذشتش

دو اثر، بخشی از پروژه بزرگی است که با عنوان «هوگارت شکسپیر» شکل گرفته است. انتشار نسخه های بازنویسی شده شکسپیر در قالب این پروژه در قالب یک مجموعه جدید صورت می گیرد.

دست اندرکاران این پروژه گفته اند قصد دارند شکسپیر را به قرن بیست و یکم بیاورند. این دو عنوان که دو نمونه نخست این مجموعه هستند در سال ۲۰۱۶ و همزمان با چهارصدمین سال درگذشت شکسپیر منتشر می شوند.

کلارا فارمر مدیر انتشارات هوگارت در تایید این مساله به گاردین گفته است که رندوم هاوس از همکاری این نویسندگان با این پروژه احساس خوشوقتی می کند.



انتشارات رندوم هاوس قصد دارد آثار شکسپیر را بازنویسی کند. به نقل از نیویورک تایمز، هر چند هنوز هستند افرادی که معتقدند نمایشنامه های شکسپیر توسط ادوار دو ور هفدهمین ارل آکسفورد نوشته شده، اما در هیت دو نفری که باید این نمایشنامه ها را برای رندوم هاوس بازنویسی کند، شکی نیست.

جانث وینترسون برای نوشتن «قصه زمستان» و آن تیلر برای «رام کردن زن سرکش» انتخاب شده اند. بازنویسی این

## انجمن شاعران ایران

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 ۰۲۰۷۳۳۶۷۹۵۵ و ۰۷۹۶۲۳۹۲۲۲۰ تماس حاصل نمایند  
وب سایت انجمن [www.aklondon.co.uk](http://www.aklondon.co.uk)

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

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





## آستریکس و اوبلیکس راهی اسکاتلند می شوند

ژان ایو-فری، نویسنده جدید مجموعه آستریکس و اوبلیکس، در قصه جدید این مجموعه به سراغ ماجراهای قوم «پیتیش» در اسکاتلند باستان می‌رود.

به نقل از ایندپندنت، ژان ایو-فری نویسنده مجموعه جدید آستریکس و اوبلیکس و دیده کنراد تصویرگر این مجموعه، گفته‌اند در داستان جدید این مجموعه به سراغ ماجراهای اسطوره ای اسکاتلند و مردمان غیرسلت بریتانیا می‌روند.

گفت از این که چشم انداز اسکاتلند را در مرکز داستان قرار داده خیلی خوشحال است به ویژه وقتی از مناطق مرتفع شمالی صحبت می‌کند و به توصیف مناظر می‌پردازد از این کار لذت می‌برد. او در عین حال ابراز تأسف کرده که مسایل سیاسی هم در این موضوع دخیل بوده‌اند و این کتاب به نوعی داستان دوستی بین یک شخصیت از قوم پیتیش را با یک دختر بیان می‌کند که موجب می‌شود تا آستریکس و اوبلیکس برای کمک به این دو به اسکاتلند سفر کنند.

او می‌گوید به این بهانه از سنت های غنی این منطقه هم یاد کرده است. این دو قهرمان از منطقه گل به قلب اسکاتلند حرکت می‌کنند و



این دو برای نخستین بار به خلق ماجراهای دو چهره مشهور دنیای کتاب مصور دست می‌زنند.

رابرت اودرزو با دوست فیلمنامه نویسی رنه گوسنی نخستین خالقان این دو شخصیت مشهور در سال ۱۹۵۹ بودند. داستان این مجموعه در دهکده ای که در مقابل اشغال رومی ها مبارزه می‌کند روی می‌دهد. نژاد ساکنان دهکده از نژاد گل (فرانسه قدیم) است.

اودرزو بازنشستگی خودش را دو سال پیش اعلام کرد. او خودش کار نوشتن قصه های جدید این مجموعه را پس از درگذشت گوسینی در سال ۱۹۷۷ ادامه داد.

دیورز ایو-فری برای نخستین بار دیورز در یک جمع درباره کتاب جدید این مجموعه حرف زد و اعلام کرد این کتاب قرار است ماه اکتبر منتشر شود. این اثر به زبان انگلیسی منتشر می‌شود و ماجرای سفر اوبلیکس را از زمان گل باستان تا دوره آهن اسکاتلند در بر می‌گیرد که سرزمین قبیله پیتیش بود. نسخه اسکاتلندی زبان، گلک و چند زبان دیگر هم همزمان به بازار می‌آید. ایو-فری در گفت و گو با یک رادیوی بریتانیایی

با چیزهای باستانی و یادگارهای اسطوره ای روبه رو می‌شوند.

کتاب های آستریکس از محبوب ترین کتاب های مصور دنیا هستند که تاکنون ۳۵۰ میلیون نسخه از آن ها به فروش رسیده است. با اقتباس از این کتاب ها تاکنون ۱۲ فیلم سینمایی ساخته شده است.

نویسنده جدید این مجموعه در حاشیه کنفرانس درباره کتاب های کمیک و رمان های گرافیکی که در دانشگاه گلاسکو ترتیب داده شده بود، سخنانی درباره کتاب جدید این مجموعه بیان کرد.

دکتر لارنس گراو مدیر این کنفرانس هم در معرفی این کتاب گفت: آستریکس دنیای کتاب مصور را تغییر داد و با آن فرهنگ جهان را هم عوض کرد. او نخستین فرد اروپایی است که یک موشک به نام او خوانده شده و روی جلد مجله تایم هم جای گرفته است.

وی افزود: به همین دلیل امسال انتشار یک قصه جدید از این مجموعه برای همه دوستداران کتاب مصور، رویداد مهمی است و دانشگاه گلاسکو به نوبه خود به خالق جدید این داستان خوشامد می‌گوید.

شکسپیر کرده و نخستین نمایشنامه های او را و مرگ اسرارآمیزش را همزمان با کریستوفر مارلو مقایسه کرده است.

در فهرست اولیه جایزه دزموند الیوت امسال ۱۰ نویسنده معرفی شده بودند که از این میان هفت نویسنده را زنان تشکیل داده بودند.

این جایزه که از معتبرترین جوایز ادبی برای تجلیل از نویسندگان نوقلم است، در سال های اخیر موفق شده استعداد های نویسندگی بریتانیا و ایرلند را کشف کند و این سومین باری است که زنان در آن از جلوه بیشتری برخوردارند.

رقابت امسال به ریاست جوان هریس در گروه داوری انجام شد.

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

## برنده جایزه دزموند الیوت معرفی شد

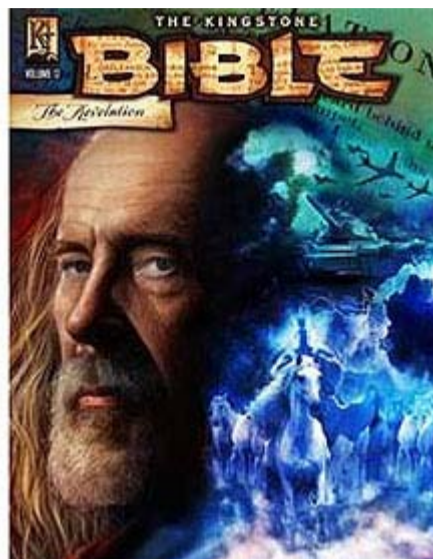
یک دانشجو موفق شد جایزه ۱۰ هزار پوندی دزموند الیوت بریتانیا را به خانه ببرد.

به نقل از آی تی وی، جایزه دزموند الیوت که برای تجلیل از بهترین آثار داستانی نخست نویسندگان اهدا می‌شود، راس باربر، دانشجویی از برایتون را به عنوان برنده سال ۲۰۱۳ خود انتخاب کرد.

این دانشجو که در حال تحصیل نخستین اثر داستانی اش را با عنوان «کاغذهای مالرو» منتشر کرد، نام خود را به عنوان برنده امسال در تاریخ این جایزه ثبت کرد.

او این کتاب را زمانی نوشته که در مقطع دانشگاه ساسکس در حال تحصیل بود و در آن نگاهی به نوشته های سال های اولیه ویلیام

## نسخه گرافیکی انجیل منتشر می شود



مجموعه ای از انجیل شامل دو هزار صفحه در ۱۲ جلد و با هدف ایجاد نمایان کردن شگفتی جهان باقی، منتشر می‌شود.

به نقل از گاردین، به گفته ناشر، این مجموعه کامل ترین نمونه انجیل در شکل گرافیکی خواهد

بود. کینگ استون، ناشر این مجموعه گفته است که این انجیل با هدف آموزش و توصیف داستان های اصلی انجیل در طول تاریخ منتشر می‌شود. این ناشر که از فلوریدای آمریکا دست به این کار زده است چهار جلد نخست انجیل را امسال روانه بازار می‌کند. هشت جلد باقی مانده که از عهد جدید شروع می‌شود سال آینده به بازار می‌آید.

به گفته آرت آیریس که مدیریت هنری این پروژه را برعهده دارد، این کمپانی قصد دارد تا این مجموعه را به مرکز توجه همه به عنوان یک هدیه بارزش بدل کند.

این شرکت با تاکید بر این که انجیل پرفروش ترین کتاب است، گفت قصد دارد تا اثری همیشه سبز برای بازار تهیه کند.

سخنگوی این شرکت هنری گفت آن ها امیدوارند با این کار بتوانند به خوانندگان کمک کنند این کتاب مقدس را بهتر درک کنند.

با این حال نسخه کینگ استون نخستین نسخه گرافیکی انجیل نیست و در سال ۱۹۷۵ اولین فصل های این کتاب مقدس در قالب گرافیکی منتشر شد. در سال ۲۰۰۸ نیز سیکو یک نسخه مانگا (کارتون ژاپنی) از انجیل منتشر کرد.

رابرت کرامب، کارتوننویست مشهور آمریکایی نیز در سال ۲۰۰۹ بخش هایی از انجیل را در قالب گرافیکی طراحی و منتشر کرد اما ناشر مجموعه جدید می‌گوید این نسخه کامل ترین نمونه گرافیکی انجیل خواهد بود.

## چاپ آگهی در هفته نامه پرشین بازار کار را وسیع تر و مشتریان شما را بیشتر می کند

ad@persianweekly.co.uk - ۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵



Reg. no. 06066025

## خانه ترجمه (لندن)

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



مصاحبه اختصاصی و خواندنی هفته نامه پرشین با کمیدین ایرانی-آمریکایی، مکس امینی

## کمیدین ها بر جامعه تاثیر گذارند

محسن غفاری کهپایی / عکاس: امید مهاجرانی

وقتی آن ورک شاپ را برداشتم به من گفتند ۱۰ سال طول می کشد تا شما استند آپ کمیدین بشوید. پیش خودم گفتم ده سال؟ من از همین سال دیگر کار خودم را شروع می کنم. بله می شود. می روید روی صحنه و برنامه ی خودت را هم اجرا می کنید و مردم هم لذت می برند. ولی الان که فکر می کنم می بینم راست می گفتند. ده سال طول می کشد تا جایگاه خودتان را پیدا کنید. موقعی هم می شود که دیگر زمانیکه روی صحنه ایستاده اید می دانید که شخصیت شما چیه؟ انرژی چیه؟ آن وقتی که این موارد را پیدا کردید، آن موقع شما استند آپ کمیدین می شوید. البته این هم موضوع جدیدی برای ما ایرانیان است.

مکس امینی: ببینید تاثیر که باید داشته باشد. ولی اهانت آمیز دوست ندارم باشند. ببینید استند آپ کمیدی یک هنر شخصی است. مثل مثلا یک نقاشی که از طبیعت نقاشی می کنه و نقاش دیگری از حیوانات در نقاشی هایش تاثیر می گیرد. پس هر کس در کارش یک سلیقه ای را دارد. موضوعاتی که من بیشتر دوست دارم بر روی آنها کار کنم بیشتر موارد اجتماعی و خانوادگی و موارد اینچنینی است. دوست ندارم وارد کارهای کمیدی کثیف بشوم. در عین حال مواردی هست که مثلا برای تماشاگرهایم در امریکا اجرا می کنم و آنها به مقدار لب مرز هستند ولی کلا در هنر، دلیلی که هر هنرمند آن کار را می کند این است که آن کار را دوست دارد. چیزی که برای من خیلی جالب هست این است که برای اجراهای من از سنین مختلف

مکس امینی متولد توسان در ایالت آریزونا آمریکا می باشد. وی در سال ۲۰۰۴ از دانشگاه "یوسی ال ای" در رشته تئاتر فارغ التحصیل شد. او در سال ۲۰۰۲ کار خود را در شاخه استند آپ کمیدی آغاز کرد. وی خیلی سریع شهرت خود را در لس آنجلس به عنوان کسی که با سرعت زیادی در زمینه ی استند آپ کمیدی رشد می کند به دست آورد. در سال ۲۰۰۶ کمپانی "Lough Factory" (کارخانه خنده) در هالیوود استعداد خاص "مکس" را در توانایی اجرای کمیدی کشف کرد و همکاری خود را با وی آغاز نمود.

مکس امینی این روزها اجراهای خود را در کشورهای مختلف دنیا، از جمله آمریکا، انگلستان، آلمان، امارات، کوالالمپور، استرالیا، سوئد و ... دارد. به بهانه برنامه های ماه گذشته مکس امینی در آرت دیو لندن و دانشگاه SOAS، هفته نامه پرشین مصاحبه ای با این هنرمند انجام داد که در زیر می خوانید.

هفته نامه پرشین: می دانم که با تئاتر کار هنری خودت رو شروع کردیدی. از کی بود که به سمت استند آپ کمیدی روی آوردی و اصلا چطور شد که به این شاخه وارد شدید؟

مکس امینی: ببینید من در دانشگاه یوسی ال ای تئاتر می خواندم و در یک تعطیلات تابستانی، در یک ورک شاپ استند آپ کمیدی شرکت کردم. اصلا هم در فکرم این را نداشتم که می خواهم در آینده استند آپ کمیدین بشوم و فقط می خواستم امتحان کنم ببینم به چه صورت است. وقتی ورک شاپ را شروع کردم از همان موقع خیلی علاقمند شدم و ادامه دادم.

هفته نامه پرشین: آیا در اجراهایی که انجام می دهید از تکست نوشته شده از قبل استفاده می کنید یا اینکه به صورت باده کار اجرا را جلو می برید؟

مکس امینی: حدودا ۵۰، ۵۰. یعنی هم از تکست استفاده می کنم و هم اینکه به صورت باده کار می کنم.

هفته نامه پرشین: تکست هایی که استفاده می کنید را چه کسی برای شما می نویسد و در کل مواد لازم برای اجراهای خودتون را از کجا تهیه می کنید؟

مکس امینی: من همه ی کارهایم خودم می نویسم و اجرا می کنم. ببینید من یک فایل در گوشی همراهم دارم که هر موردی را که می بینم و حس می کنم که جالب است را داخل آن می نویسم. بعد روی آن کار و فکر می کنم. بعد این داستان رو می برم داخل کلوپ کمیدی و آنجا راجع به آن مطلب صحبت می کنم تا ببینم عکس العمل مردم به آن چیست. اگر ببینم مردم عکس العمل خوبی به آن موضوع نشان دادند، آن را ادامه می دهم تا همین طور رشد می کنه و بهتر و بهتر می شود و بعد از چند ماه آن موضوع جا می افتد.

هفته نامه پرشین: با توجه به اینکه با زمینه ی تئاتر کار خودت را شروع کردیدی، به نظر شما چه تفاوتی بین تئاتر و استند آپ کمیدی وجود دارد؟

مکس امینی: ببینید در تئاتر ما چیزی به نام دیوار چهارم داریم که حد وسط بین تماشاگر و بازیگران است و یک بازیگر تئاتر هیچ موقع آن دیوار را نمی شکند. ولی کار استند آپ کمیدین شکستن این دیوار است. یعنی دائما استند آپ کمیدین با تماشاگر خودش به صورت مستقیم صحبت می کند. ولی در تئاتر فقط عکس العمل بازیگران نسبت به یکدیگر در روی صحنه است.

هفته نامه پرشین: شما گفتید سوژه هایتان را از موضوعات روزمره مردم الهام می گیرید که بعضی از آنها هم بر آمده از فرهنگ مردم هستند. چه قدر تلاش می کنید که این موضوعات اهانت آمیز نباشند و تاثیر بدی روی مردم نگذارند؟



هفته نامه پرشین: اصلا تاریخچه استند آپ از کجا شروع شده است و مالکیت آن به کدام کشور می رسد؟

مکس امینی: استند آپ کمیدین یک پدیده ی غربی است. در واقع از همین انگلستان و آمریکا آغاز شد و در ابتدا راجع مسائل سیاسی صحبت می کردند و حتی یک سری از آنها به خاطر قوی بودن کارشان و ترس دولت ها از آنها به زندان رفتند. خیلی زمان برد و کمیدی در حال حاضر به این روشی که ما انجام می دهیم فقط چند سال است که جا افتاده است و مردم استقبال کردند. حتی ایرانیان هم تازه با این نوع کمیدی آشنا شدند.

هفته نامه پرشین: یعنی با توجه گفته های شما استند آپ کمیدین در تاریخ ایران اصلا جایی ندارد؟ و یا اینکه ما اصلا استند آپ کمیدین به این شکل نداشته ایم؟

مکس امینی: به این شکل به نظر من نه، ما نداشتم. ببینید ما الان کمیدین های خیلی عالی داریم. کارهای خیلی قوی با متن های خیلی خوبی اجرا می کنند. ولی کمیدی که من بیشتر می بینم وجود داشته، کمیدی جک بوده است. برنامه هایی هم دارند به فارسی هم اجرا می کنند، جک هایی را نوشتند، آنها را تعریف می کنند و مطلبی را به آن اضافه می کنند، مردم می خندند و کمیدین سراغ جک بعدی می رود. این سیستم بیشتر در ایران بوده و هست. ولی استند آپ کمیدین جک نیست. یک داستان و مطلبی است که ما راجع به آن صحبت می کنیم و در خلال صحبت هایمان، موضوع کمیدی است و شنونده به کمیدی موجود در موضوع می خندند.

هفته نامه پرشین: آقای امینی ما در تاریخ نمایش ایران شخصیتی به نام طلخک داریم که بعدها به دلک تبدیل شده است و آنها در دربار پادشاهان شیرین کاری می کردند. آیا شباهتی بین استند آپ کمیدی با شخصیت طلخک وجود دارد؟

مکس امینی: ببینید ما در هنر نمایش رشته های مختلفی را داریم که مثل تئاتر، استند آپ کمیدی و غیره که یک سری از آنها کمیدی دارند و یک سری دارای لحظه های دراماتیک هستند و اینها هیچ ربطی هم به هم ندارند. مثلا کسی که تقلید صدا می کند در آن شاخه کار می کند و ربطی هم به سایر رشته های هنر نمایش ندارد. تنها شباهتی که آنها دارند این است که همه اشان سرگرم کننده هستند. مثلا دلک های دربار این طور که من می فهمم می رقصیدند، ادا در می

تماشاگر می آید. مثلا از بچه های پنج، شش ساله تا افراد سن بالاتر می آیند. خب برای لذتی که از این موضوع می برم من را تشویق می کنه که مضوعات ام را همینطور نگه دارم که بیشتر مناسب خانواده ها باشد.

هفته نامه پرشین: شما گفتید که کارهایتان بر روی مخاطبان تاثیر دارد. آیا اعتقاد دارید کارهایتان باید پیام خاصی داشته باشند و یا اینکه صرفا برای خندانند مردم است؟

مکس امینی: ببینید خندانند (می خندد) کلا تاثیر مثبت خودش را دارد. بستگی دارد چه کسی و از چه زاویه ای نگاه کند. صد در صد تاثیر دارد. ببینید موضوعاتی که من استفاده می کنم در عین حال که برای خندانند مردم هستند، با یک نتیجه مثبت خاص به پایان می رسند. و همیشه تلاشم این است یک نکته ی مثبتی از دل مضوعات در بیارم. مثلا برنامه آب گوجه فرنگی (Tomato Juice) که مردم خیلی دوست دارند به خاطر اینه همه ایرانی ها این جک رو می فهمند. ریشه این جک هم به مهر و محبت خانوادگی بر می گردد که اینقدر فشار می آورد که آخرش به دعوا می رسد. و چون ریشه این ها از محبت می آید مردم به آن می خندند. مثلا من یادم می آید هر موقع به خانه مادر بزرگم می رفتم اینقدر اصرار داشت که من بیشتر غذا بخورم که پدر بزرگم مجبور می شد به او بگوید بابا ولش کن، بذار راحت باشه. (می خندد) مادر بزرگم می گفت نه این لاغر است و باید بخوره. خب وقتی شما این جک را می بینی و بچه هایتان هم در سالن نشسته اند، قطعاً تاثیر دارند.

هفته نامه پرشین: به نظر شما یک استند آپ کمیدین خوب چه خصوصیات باید داشته باشد؟

مکس امینی: یک استند آپ کمیدین خوب خصوصیات شخصیتی مختلفی باید داشته باشد. اولاً باید دارای دیدگاه خاص باشد. دیدگاه خاص از کجا می آید؟ از آنجائیکه شما چقدر خودتان را می شناسید. هر کسی در طول زندگی اش خودش را بیشتر می شناسد. هر وقت که به خودش نگاه می کند می گوید که من الان خودم را بیشتر می شناسم. پنج سال بعد دوباره نگاه می کند و می گوید که من الان یک جای دیگر هستم و قبلاً خام تر بودم. منظورم این است که هر چقدر دیدگاه شما تک تر باشد، و مطلبی که بیان می کنید از خودتان بیرون بیاید، شما یک کمیدین خوب هستید. از دیگر خصوصیات یک استند آپ کمیدین داشتن تجربه است. من



آوردند، جک می گفتند و لباس های مختلف می پوشیدند و این خیلی فرق می کنه با اینکه یک نفر با یک میکروفن بایستد و راجع به یک مطلبی صحبت کند.

هفته نامه پرشین: باز هم برگردیم به تاریخ نمایش ایران. آقای امینی در تاریخ نمایش ایران نمایش هایی هست به اسم "بقال بازی" و یا به عنوان مثال "کلک بازی" که معمولا بازیگران آن مجاز بودند هر نوع شوخی را بکنند و زشت ترین حرکاتی که در جامعه شناسایی شده بوده را بر روی صحنه انجام دهند.

آیا یک استند آپ کمترین هم اینقدر مجاز است که هر نوع شوخی را بکند و یا هر حرفی را بزند؟ و آیا اینجا می شود شباهتی بین استند آپ کمیدی و آنگونه نمایش ها پیدا کرد؟

مکس امینی: بله می شود. هر کسی می تواند هر کاری که دلش می خواهد بکند. ولی موضوع این است که شما به عنوان یک کمیدین باید مخاطب خود را بشناسی و ببینی که تماشاچی شما کی هست. مثلا بعضی ها هستند که دنبال مطالب نژادپرستی و چیزهای دیگر هستند و می گردند دنبال کمیدینی که این مطالب را بگوید. یا اینکه مخاطبان شما خانواده ها هستند. مثلا ما ایرانیان صاحب یک فرهنگ محافظه کارانه هستیم. خب طبیعتا اگر کسی از آن نوع کارها بکند برای تماشاچی ایرانی جواب نمی دهد و کار نمی کند. اینجاست که شما به عنوان یک آرتیست باید مخاطب خودتان را بشناسید.

هفته نامه پرشین: آیا موقعی که متن های خودتان را برای اجرا می نویسد و اجرا می کنید، آیا به این فکر می کنید که برای کی می نویسد؟ مثلا آیا یک کاری که برای تماشاگر ایرانی هست را برای تماشاگر خارجی هم به همان صورت اجرا می کنید؟

مکس امینی: بعضی مطالب جهانی است. یعنی هم برای مخاطب ایرانی و هم برای مخاطبین کشورهای دیگر جواب می دهد. یک سری از مطالب هم هست که برای فرهنگ خودمان است و کسی دیگری آن را متوجه نمی شود. و صد در صد مطالبی هست که من می توانم با شما به عنوان یک ایرانی در میان بگذارم که با یک خارجی نمی توانم.

هفته نامه پرشین: با توجه به اینکه ایرانیان خودشان هر کدام قریحه ذاتی طنز را دارند، اجرا برای کدام مخاطب سخت تر است؟ مخاطب ایرانی یا غیر ایرانی؟

مکس امینی: نه به نظر من سختی برای هیچکدام در کار نیست. من خودم نگاه می کنم تا ببینم چه مطلبی را بیشتر دوست دارم، بعد بر اساس آن، متن خودم را انتخاب می کنم و زمان می گذارم تا ببینم این موضوع برای مخاطب ام خوشایند هست یا نه. مثلا در فارسی الان، چون طرز بیانم بهتر شده، راحتتر می توانم با مخاطب ایرانی خودم ارتباط برقرار کنم. چون در انگلیسی می دانم که مطلب رو به چه طرز بگویم که خنده دار باشد، ولی چون قبلا به فارسی کار نمی کردم، الان دارم روی نحوه ی بیان موضوعاتم به فارسی کار می کنم و آرام آرام آن شیوه درست را پیدا می کنم.

هفته نامه پرشین: آقای مکس شما متولد و بزرگ شده آمریکا هستید. بعضی از شوخی هایی که در کارهایتان اجرا می کنید، کاملا فرهنگی و مربوط به ایران است. این شوخی ها که همه ریشه ی فرهنگی دارند را شما از کجا برای مخاطب ایرانی می آورید؟ و در کل چقدر فرهنگ ایران را می شناسید؟

مکس امینی: من فرهنگ ایران را خوب می شناسم. من چند سالی در تهران زندگی کرده ام. خانواده ام دائما به ایران رفت و آمد دارند و من آنها را که می دانم می گویم و آنها را که نمی دانم را، خب نمی گویم. (می خندد)  
هفته نامه پرشین: تعریف شما از طنز چیست؟

مکس امینی: همه اینهایی که راجع به آن صحبت کردیم تعریف طنز است. برای اینکه طنز یک هنری است که شما، مطلب خودتان را با شادی به نفر مقابل می رسانید. خیلی مطالبی که به راحتی نمی شود به مردم گفت را، با طنز امکان گفتن اشان آسانتر می شود. و برای همین است که طنز سخت تر است. به خاطر اینکه دائم باید فکر کنی که مطلب خودت را چگونه بگویی، بهتر نتیجه می دهد. یعنی هم جالب باشد، هم به دل بنشیند، هم بخندند و در نهایت هم راجع به آن فکر کنند. چون به صورت غیر مستقیم اثر می گذارد.

هفته نامه پرشین: یعنی منظورتان همان "حقیقت" است که از قدیم گفتند تلخ است؟

مکس امینی: بستگی دارد. گاهی وقت ها تلخ هست و گاهی وقت ها هم تلخ نیست. هرچقدر گویند بتواند موضوعات تلخ تر را خنده دار تر تعریف کند، به نظر من استند آپ کمیدین برجسته تری است.

هفته نامه پرشین: آیا در استند آپ کمیدی هم مثل تئاتر، که همه هنرها با آن درگیر است، امکان استفاده از هنر های دیگر مانند موسیقی وجود دارد؟

مکس امینی: صد در صد. الان استند آپ کمیدین هایی هستند که با گیتار مقابل میکروفن می ایستند و متن های خودشان را همراه با موسیقی، بیان می کنند.

هفته نامه پرشین: شما تا به حال در کارهایتان از موسیقی استفاده کردید؟

مکس امینی: تا به حال خیر. ولی خیلی دوست دارم این کار را انجام بدم و امتحان کنم.

هفته نامه پرشین: آیا یک استند آپ کمیدین، ذاتا باید خودش هم آدم خنده داری باشد؟ یا اینکه این هنر را می شود به صورت تجربه، کسب کرد؟



دنیا می توانیم داشته باشیم. مردم هم قطعاً دوست خواهند داشت.

هفته نامه پرشین: شما فکر می کنید مخاطب این کار از بقیه کارهای هنری بیشتر باشد؟

مکس امینی: حقیقتاً نمی دانم. بستگی به آن کمیدین هایی دارد که کار می کنند. به عنوان مثال شما موسیقی سنتی را نگاه کنید. مخاطب موسیقی سنتی در طی سالهای گذشته خیلی رشد کرده است. الان جوانهای بسیاری به سمت موسیقی سنتی می روند و آن را واقعا دوست دارند. پس این بستگی به آن هنرمند دارد. مثلا استاد شجریان را وقتی می بینید که اجرا می کند، دوست دارید که کارهای بعدی را هم بروید و گوش کنید.

هفته نامه پرشین: تا به حال در ایران اجرا داشتید و اگر خیر، آیا برنامه ای دارید که در ایران هم روی صحنه بروید؟

مکس امینی: نه تا به حال برنامه ای نداشته ام و فکر هم نمی کنم برنامه ای برای اجرا در آنجا در حال حاضر داشته باشم.

هفته نامه پرشین: پس برنامه آموزش استند آپ کمیدی را که گفتید برای جوانان تدارک دیده اید را به چه صورت شروع خواهید کرد؟

مکس امینی: من حدود دو سال است که روی این پروژه کار می کنم. اصلا به خاطر این کار بود که سعی کردم فارسی خودم را بهتر کنم. تصمیم دارم یک وب سایت درست کنم که جوان ها ویدیو های خودشان را آنجا آپلود کنند و تا آنجایی که خودم بتوانم آنها را چک کنم و با بچه ها کار کنم. اگر هم که ویدیو ها خیلی زیاد شد، دیگر نشان می دهد که نیازی به من ندارند. چون همه آنها می توانند به هم دیگر وصل بشوند و از شهرهای مختلف با هم در تماس باشند. بعد من خیلی ایده های مختلف برای آنها دارم که آنها چگونه می توانند کار خودشان را به لحاظ تاکتیکی ادامه بدهند. حتی برای استفاده از متن های آنها هم برای شان ایده هایی دارم که با توجه به قوانین کشور، بتوانند به راحتی کار خودشان را انجام دهند. چون اگر بتوانند این کار را درست انجام بدهند، خیلی می توانند رشد کنند.

مکس امینی: ببینید اکثر کمیدین ها، خودشان شخصیت جدی دارند. من اخیراً یک کتابی با عنوان "استعداد یک مبالغه است" خواندم. در آن کتاب می گوید چیزی به اسم "ذاتی" نداریم. شما هر چیزی را با تمرین زیاد و زحمت کشیدن می توانید به دست بیاورید و به خوبی انجام دهید. من هم تا حدود زیادی این را قبول دارم. چیزی که من احساس می کنم وجود دارد، علاقه است. یعنی شما هیچ کار دیگری نمی توانید انجام دهید، به جز کاری که به آن علاقه دارید. وقتی احساسات اینچور است، پس حتما در ذات تان هم هست. بعضی ها هم هستند که به چیزی علاقه دارند و برای آن زحمتی نمی کشند، و روی همین حساب هم به جای نمی رسند. شما باید برای کاری که می کنید، زمان بگذارید و کار کنید. کار هم که می گویم یعنی هشت ساعت کار در روز. مردم گاهی فکر می کنند انجام بعضی کارها ساده است. ولی واقعیت این است که انجام دادن یک سری کارها، زمانی بسیاری می برد. مثلا خود من هر شب به کلپ های کمیدی می رفتم. چون آن زمان که نمی گذاشتند من به این صورت کار کنم. باید به کلپ های کوچکتر می رفتم. تمام روز را کار می کردم تا ۵ دقیقه متن آماده کنم، تا به آنجا ببرم. می رفتم در نوبت می ایستادم، کار خودم را اجرا می کردم و هیچ کسی نمی خندید. دوباره روی آن موضوع کار می کردم تا به نحو دیگری آن را بگویم. هفت شب هفته این کار من بود. هشت تا نه سال طول کشید تا من در استند آپ کمیدی توانستم بگویم که آن را فهمیده ام. خودم را در کار پیدا کردم.

هفته نامه پرشین: چقدر مهم است که یک استند آپ کمیدین به روز باشد؟

مکس امینی: خیلی مهم است و الان هم خیلی ساده است. با توجه به شبکه های اجتماعی، گوگل و... این روزها، به روز ماندن کار سختی نیست.

هفته نامه پرشین: برای جوان هایی که دوست دارند وارد این کار بشوند چه توصیه ای دارید؟

مکس امینی: اتفاقاً دارم یک کاری می کنم که بچه های ایران تشویق بشوند و به سمت این کار بیایند. در حال حاضر مشغول کار روی



## جدایی افغانستان از ایران

عکس: میرزا آقامحمدخان نوری

۱۸۴۱ م (۱۲۵۷ ه.ق): آقاخان محلاتی ۲۳ سال پس از آنکه پدرش علیه دولت مرکزی ایران شورش کرد و کشته شد، خود به تحریک انگلیسی‌ها دست به شورش زد.



او در راس فرقه اسماعیلیه جنگ خونینی را با مردم در کرمان راه انداخت که با اعزام سپاهیان از طرف دولت سرکوب شد و راه هند را در پیش گرفت. آقاخان در هند به شدت مورد احترام انگلیسی‌ها بود و به واسطه خدمتی که به آنها کرده بود به لقب «سر» مفتخر شد. در همین سال علیرضا پاشا والی بغداد به همراه تعدادی از نفرات ترک و عرب به خرمشهر لشکر کشید و بسیاری از اتباع ایران را قتل‌عام

کرده و شهر را غارت کرد. محمدشاه که در راس سپاهی ۱۲ هزار نفره عازم سرکوب والی یاغی بغداد شده بود، تحت فشار انگلیسی‌ها قرار گرفت و موفق به انجام این مهم نشد، چه اینکه در این سال‌ها بار دیگر روس‌ها و انگلیسی‌ها پیمان برادرخواندگی امضا کرده بودند. در نتیجه در اکتبر سال ۱۸۴۱ م (۱۲۵۷ ه.ق) سفیر انگلیس که با فضاخت از ایران اخراج شده بود بار دیگر راهی ایران شد و طرحی بازرگانی را به ایران پیشنهاد کرد که از آن به عنوان ترکمانچای انگلیسی یاد می‌کنند، چرا که انگلیسی‌ها همان امتیازاتی را می‌خواستند که روس‌ها در عهدنامه ترکمانچای به دست آورده بودند و موفق به این کار نیز شدند تا عملاً جنوب ایران در سیطره آنها قرار گیرد و اقتصاد این مناطق به سرعت ورشکسته شود.

لغو تجارت برده: در اوت سال ۱۸۵۱ م (۱۲۶۷ ه.ق) انگلیسی‌ها به دنبال فشارهای خود بر دولت ایران، پیش‌نویس قراردادی را به ایران تحویل دادند که در آن لغو برده‌داری و تجارت پیش‌بینی شده بود. به موجب این قرارداد نیروی دریایی انگلیس و ناوگان کمپانی هند شرقی حق داشتند به منظور جلوگیری از حمل برده، کشتی‌های تجاری متعلق به اتباع ایران را مورد بازرسی قرار دهند. این قرارداد بهانه‌ای شد تا انگلیسی‌ها نفوذ خود را در سواحل و بنادر ایرانی خلیج فارس از حمله بحرین افزایش داده و تجار ایرانی را به شدت تحت فشار قرار دهند. بسیاری از ایرانیان شغل خود را در اثر فشار انگلیسی‌ها از دست دادند. ۱۸۵۲ م (۱۲۶۹ ه.ق): با دگرگونی‌های صورت گرفته در هرات در حالی که حاکم جدید آن «سید محمدخان» به شاه ایران ابراز تمایل می‌کرد، دیپلماسی دخالت‌جویانه انگلیسی‌ها بار دیگر به کار افتاد تا ایران را از هرات دور کند. مایکل کاردار سفارت انگلیس در تهران به میرزا آقاخان نوری صدراعظم ایران فشار آورد که دولت ایران سندی را امضا کند و رسماً متعهد شود که نظری نسبت به هرات ندارد. این قرارداد که به اجبار به ایران تحمیل شد، یک گام به پیش از طرف انگلیسی‌ها برای جدایی افغانستان از ایران بود.

۱۸۵۵ م (۱۲۷۲ ه.ق): در حالی که حاکم و مردم هرات به ایران ابراز دوستی می‌کردند و ناصرالدین شاه نیز لشکریانی را به سمت هرات اعزام کرده بود، حکومت هند انگلیس با دوست محمدخان افغان قراردادی موسوم به توافقنامه پیشاور امضا کرد و وی را به اشغال هرات تشویق کرد.

۱۸۵۶ م (۱۲۷۲ ه.ق): به دنبال درخواست مردم هرات ارتش ایران در این سال وارد هرات شد. انگلیسی‌ها نیز با این عنوان که ایران سند سال ۱۸۵۳ در مورد عدم حمله به هرات را نقض کرده است به ایران اعلام جنگ کردند. با صدور دستور جنگ علیه ایران توسط انگلیس در چهارم دسامبر همین سال، نیروی دریایی انگلیس و کمپانی هند شرقی که در خلیج فارس حاضر بود، ابتدا جزیره خارک و بعد از آن بندر بوشهر را اشغال کردند. نظامیان هندی-انگلیسی بعد از آن به سمت شیراز راه افتادند. در مقابل ارتش انگلیس، قوای هفت هزار نفره ایران به فرماندهی شجاع‌الملک در دشت خوشاب به آنها شیبخون زدند که در این نبرد به دلیل نظم و نسق بهتر نظامیان انگلیسی پیروزی با آنها بود. در خوزستان نیز انگلیس‌ها با تصرف خرمشهر به سمت اهواز راه افتادند که در مقابل آنها خان‌لر میرزا احتشام‌السلطنه قرار گرفت که وی نیز پس از اندکی مقاومت راهی جز پذیرش شکست نشد. این دو شکست نظامی عملاً ارتش ایران در جنوب را مضمحل کرد و باعث نفوذ بیشتر انگلیسی‌ها در جنوب ایران شد.

جدایی افغانستان: شکست ایران در جنگ دوم هرات و دخالت روزافزون انگلیسی‌ها باعث شد تا عملاً ایران راه چاره‌ای جز پذیرش درخواست‌های انگلیسی‌ها نداشته باشد. آنها در پی این رویدادها قراردادی سنگین را به نام معاهده پاریس بر ایران تحمیل کردند. این معاهده که در آن جدایی افغانستان از ایران پیش‌بینی شده بود با میانجیگری فرانسوی‌ها و توسط فرخ خان امین‌الملک فرستاده ناصرالدین شاه با سفیر انگلیس در پاریس به نام لرد کاولی امضا شد. بعد از امضای این عهدنامه بود که بار دیگر انگلیسی‌ها سفیر خود را به تهران فرستادند.

# چگونگی پیدایش تمبر دولتی

نیلوفر کسری



**دوران سلطنت ناصرالدین شاه که مصادف با رقابت شدید دولتهای بریتانیا و روسیه در ایران بود بر اهمیت ایران زمین به مثابه پل ارتباطی میان شرق و غرب بیش از پیش افزود و این گستره باستانی را مطمع نظر کشورهای اروپایی قرار داد. در آن روزگار شاه جوان که به نوگرایی اهمیت می‌داد، لیک مایل نبود در راه آن زرهایی از قدرت خویش بکاهد رویکردی به انجام اصلاحات را آغاز کرد. انجام این اصلاحات به دلیل عدم آمادگی جامعه ایران و استبداد و خفقان حاکم بر جامعه تنها به صورت روبنایی اعمال گشت و پس از مدت زمان اندکی جذب جامعه سنتی گردید.**

در این میان البته دگرگونی‌هایی در وضعیت اداری پدید آمد و جهت ایجاد تشکیلات پستی جدید به منظور برقراری ارتباطات سریعتر میان ایالات و ولایات داخلی و دستگاه حکومتی و تنظیم وضعیت مالیات‌گیری و همچنین ایجاد روابط دقیقتر میان دولتهای خارجی و کشور ایران، چاپ تمبر به سبک اروپایی انجام شد. البته این اقدام نخست متأثر از ایجاد تشکیلات پستی جدید در امپراطوری عثمانی که از دیرباز روابط تجاری قوی و گسترده‌ای با ایران داشت صورت گرفت به ویژه آن که این کشور به دلیل سابقه همجواری با ایران و نیز تعلق خاطر ایرانیان به زیارت عتبات، مکه معظمه و مدینه منوره از کانونهای مهم سیاحتی، تجارتی آن عصر به شمار می‌آمد.

این اصلاحات در امپراطوری عثمانی از تاریخ ۱۲۸۰ ه.ق/۱۸۶۳ م صورت گرفت و علی‌الخصوص ساکنان بخشهای جنوبی ایران زمین از سالها قبل به دلیل فعالیتهای خارجی در نواحی خلیج فارس به ویژه بازرگانان انگلیسی با سامانه و تشکیلات پستی انگلستان در هندوستان آشنا بوده و با ایجاد دفاتر پستی کمپانی هند شرقی در بنادر خلیج فارس از جمله بندرعباس و بوشهر، با استفاده از تمبر در محمولات پستی آشنا شده بودند و بازرگانان ایرانی نیز طبق ضوابط از این خدمات استفاده می‌کردند. جمع‌آوری و ارسال مکاتیب و مرسولات به گونه‌ای منظم و مستمر هفته‌ای یکبار میان کلیه بنادر خلیج فارس با تمبرهای مستعمراتی هند و انگلیس (کمپانی هند شرقی) صورت می‌گرفت.

آشنایی ایرانیان با جوامع مختلف اروپایی به ویژه محصلین که از خارج کشور به ایران باز می‌گشتند و تدوین نوشته‌ها و سفرنامه‌های ایرانیان ساکن خارج کشور که به منظور آگاهی شاه، به حضور وی تقدیم می‌شد و یا آن بخش از نوشته‌ها که پس از بازگشت به میهن بازگو می‌گردید همه و همه دست به دست هم داد تا ناصرالدین شاه تصمیم به انجام اصلاحاتی در امور اداری بگیرد. مهمترین این اصلاحات شامل:

۱. اعزام محصلین ایرانی به اروپا
۲. استفاده از افراد تحصیلکرده و جوان در اداره امور کشور
۳. احداث خطوط تلگراف
۴. تهیه اوراق دولتی مخصوص با نشان شیروخورشید
۵. ایجاد راههای جدید پستی
۶. ایجاد چاپخانه‌ها
۷. گسترش کاروانسراها
۸. تهیه و به کار بردن تمبر در تشکیلات پستی ۱

به دنبال تصمیم جدی ناصرالدین شاه به منظور مدون کردن پست ایران، حسن‌علی‌خان امیرنظام گروسی، وزیرمختار ایران در پاریس به علت معاشرت با امپراطور ناپلئون سوم و ارتباط با رجال فرانسوی به ایران احضار شد و از او خواسته شد تا با کارشناسان وزارت پست و ضرابخانه فرانسه و متخصصان تهیه کلیشه و چاپ تمبر ارتباط برقرار کند تا کلیشه‌ای برای ایجاد اولین تمبر پستی در ایران تهیه کند. چنانچه از نامه‌های قبلی امیرنظام به ناصرالدین شاه بر می‌آید، ایران برای برقراری ارتباط صحیح با دولت فرانسه نیاز فوری به استفاده از تمبر در تذکره‌ها داشت بنابراین امیرنظام در اوایل سال ۱۲۸۲ ه.ق با بعضی از اعضای سفارت از جمله حاجی محسن‌خان سرتیپ، نایب‌اول سفارت به تهران آمد و پس از دریافت دستورات کافی جهت وضع سرویسهای جدید پستی و تهیه تمبر مناسب برای استفاده در مراسلات پستی ایران، مجدداً در آخر شوال همان سال به فرانسه بازگشت. ۲

بدین‌ترتیب حاجی محسن‌خان سرتیپ در سال ۱۲۷۵ ه.ق با درجه سرهنکی و نایب اول سفارت همراه با حسن‌علی‌خان امیرنظام گروسی به پاریس رفت و در آنجا با دستور امیرنظام عامل اجرای برنامه تهیه تمبر برای پست ایران گشت. او همراه با حکیم‌الملک و محمدحسن‌خان صنایع‌الدوله (اعتمادالسلطنه بعدی) پس از ورود به پاریس مستقیماً با خبرگان وزارت پست و سایر موسسات مربوط به تهیه تمبر پست ایران در کشور فرانسه مثل ضرابخانه، برای تهیه طرح مناسب وارد مذاکره شد. ۳

این هیأت ایرانی پس از بررسیهای فراوان سرانجام با کلیشه‌هایی که توسط آقای آلبرت بار (Bar) کارمند ضرابخانه پاریس تهیه شده بود، به علت تجانس بیش از حد طرح و زمینه شرقی آن که الهام گرفته از شیروخورشید و طرحهای قدیمی باستانی ایرانی بود، موافقت کرد. ۴

پس از آوردن کلیشه‌ها و نمونه‌های بار به ایران جریان استفاده از تمبر پست در مراسلات باز هم به علتی نامعلوم حدود یکسال و نیم به بوته فراموشی سپرده شد تا این که بالأخره در سال ۱۲۸۵ ه.ق پس از تغییرات جزئی در کلیشه‌ها چاپ و تکثیر و توزیع تمبرها به مسئولان چاپخانه‌ها داده شد و بدین‌ترتیب از سال ۱۲۸۵ ه.ق استفاده تمبر در مراسلات پستی به تقلید از ممالک اروپایی - به صورت ناقص - در ایران رواج یافت. ۵

تمبرهایی که در این سال میان ماموران پستی و نایبهای چاپخانه‌ها توزیع گردید بعدها به تمبر باقری معروف شد که شاید مأخوذ از محل چاپ یا توزیع باشد. ظرف مدت اندکی این تمبرهای باقری در شهرهای تبریز، میانه، زنجان، قزوین و تهران مورد استفاده قرار گرفت.

بدین‌ترتیب پست ایران که پس از برکناری شهاب‌الملک در سال ۱۲۸۳ ه.ق به عهده محمدناصرخان ظهیرالدوله وزیر دربار و ایشیک آغاسی‌باشی ناصرالدین شاه واگذار شده بود پس از اندکی به دلیل عدم توانایی و فرصت کافی محمدناصرخان به میرزاتقی‌خان نامی که معروف به چاپارچی‌باشی بود محول شد اما در مدت مدیریت او اوضاع پست آشفتگی شد ولی بار دیگر در سال ۱۲۸۶ ق جان تازه‌ای یافت. مبلغ این تمبرها پنج شاهی بود که جهت استفاده در روی یک پاکت حاوی نامه و یک ریال برای پاکتی حاوی ۲ نامه تا ۵ نامه اخذ می‌شد. ۶

۱. محمدحسن خان اعتمادالسلطنه، منتظم ناصری، ج ۳، وقایع سال ۱۲۷۶ تا ۱۲۸۳ ه.ق.
۲. روزنامه علیه ایران، ش ۵۷۶.
۳. مجله کهکشان، ش ۳ مقاله تمبر گرانبهاترین کاغذ جهان، نگارش: جلال‌الدین شریفیان.
۴. روزنامه دولت علیه ایران، ش ۶۰۲.
۵. مجله یونسکو، ج ۲، ص ۱۴۹۸.
۶. ماهنامه پیام، «داستان پست»، دوره جدید، سال اول، ش ۳، ۱۳۷۶.

**MEHREGAN**  
**FESTIVAL**  
 inPersian PRESENTS  
**IRANIAN FOLK**  
**MUSIC**  
 PROGRAM  
 CADOGAN HALL LONDON

will be introduced soon

**SATURDAY**  
**14 SEPTEMBER**  
 More information shortly  
 website: [inPersian.com](http://inPersian.com)

هدف ما  
 پاسداری از اعتماد شما  
 در سرتاسر دنیا

**SEPARAYEN**  
**MONEY EXCHANGE**

## خدمات ارزی سپر آیین

مهدی محسنی

Mehdi Mohseni 58 BALLARDS LANE  
 (opposite Tesco)  
 LONDON N3 2BU

☎: 02083431875

Fax: 02083431875

Mob: 07988603026

@: [info@separayen.com](mailto:info@separayen.com)

[www.separayen.com](http://www.separayen.com)

**eaton**  
 IMMIGRATION

Uk and International immigration and Visa Services

Investor Visa سرمایه گذاری تجاری و ویزای کاری  
 Entrepreneur Visa ویزای دانشجویی  
 Work Visa ویزای توریستی  
 British Citizenship ویزای شینگن  
 General Migration ویزای دیدار خانواده و ازدواج  
 Student Visa کلیه خدمات امور پناهندگی از جمله ویزاهای ردی و درخواست فرجام

Home Office  
 UK Border Agency

OISC

64 Knightsbridge London SW1X 7JF 020 7720 5141  
 174 Queens town road London SW8 3NR 07720 810 632

[www.eatonimmigration.com](http://www.eatonimmigration.com) [info@eatonimmigration.com](mailto:info@eatonimmigration.com)



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

## مشاوره حقوقی و دارالترجمه رسمی آریا

با ۲۰ سال سابقه درخشان

مشکلات حقوقی و ترجمه مدارکشان 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)  
لیسانسیه حقوق قضائی از دانشگاه تهران، با سابقه قضائی در ایران  
دارای گواهینامه مهارتهای 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 مدارکشان میتوانند آنها را بما ایمیل کنند

Email: info@aria-uk.com

Ph: 0794 361-7780 or 020 7938-1088

REGISTER NO: 07808845



با مدیریت خانم موسوی

## صرافی پارسیلا

در خدمت پارسیان

انتقال ارز به صورت الکترونیکی حتی بعد از ساعات اداری

خرید و فروش ارز با بهترین نرخ

انتقال ارز از طریق سیستم مطمئن بانکی



ارسال حواله از طریق سیستم

فروش انواع سکه های بهار آزادی

TEL/FAX : +44(0)20 8446 9525

MOB: +44(0)79 8867 4331

+44(0)78 8736 7707



741 Balfour House, High Road, North Finchley, London N12 0BQ



# TILDA GRAND

## OUR LONGEST GRAIN YET

با برنج دانه بلند "تیلدا گراند" به سفره خود جلوه دهید



ENHANCE YOUR  
SOFREH WITH  
TILDA GRAND,  
PERFECT FOR ALL  
PERSIAN DISHES



**Anjoman Food Ltd.**

14 Premier Park Rd

Park royal, London NW10 7 NZ

Tel: +44 2089619999 / Fax: +44 2089619339

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

Wholesaler of Persian Food and Tilda Grand Extra Long Grain Rice

# LEMOGE CLINIC [drshirafkan@hotmail.com](mailto:drshirafkan@hotmail.com)

Doctor Abbas Shirafkan & Dr Hannah

## Laser Hair Removal

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

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

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

<b>Lemoge Clinic</b> 191 Kilburn High Rd London NW6 7HY 0207 372 4433 0207 372 0044	<b>Queens Park Clinic</b> 47 Salusbury Rd London NW6 6NJ 0207 912 0920 02076043124	<b>Lemoge dental Surgery</b> Dr Hakim, Dr Atena 341 Kilburn 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](http://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



# رستوران آریانا

*Fine Dining*

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

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](http://www.arianarestaurant.net)



## طولانی کردن عمر باتری لپ تاپ

آیا می دانید چه چیزی از قدرت و عمر شارژ دهی باتری لپ تاپ می کاهد؟ واضح است، شارژ و مصرف کردن متوالی باتری لپ تاپ! البته شما می توانید تاحدی از این امر جلوگیری کرده یا حداقل زمان آن را به تاخیر بیندازید با این حال این امر هرگز نباید موردی نگران کننده برای شما باشد، چرا که باتری یک قطعه مصرفی است و طول عمر محدودی دارد.

نگهداری از باتری لپ تاپ

راز عمر طولانی باتری تنها شارژ و دشارژ هر چه کمتر باتری لپ تاپ است. یکی از راه ها برای رسیدن به این هدف جدا ساختن باتری از لپ تاپ در مواقع استفاده نکردن از آن است. برای این کار شما پیش از آن که آداپتور لپ تاپ را به برق بزنید (در حالت خاموش)، باتری را جدا ساخته و هر گاه بخواهید در خارج از منزل و محل کار یا در حال حرکت از آن استفاده کنید، تنها چند ساعت پیش از آن (در حالت خاموش) مجدداً باتری را به آن متصل کرده و شارژش می کنید. در واقع این روش همیشه عملی نیست.

بدترین موردی که خیلی به باتری صدمه می زند موقعی است که در حالتی که شارژ کافی ندارد آن را روشن کنید که در آن حال سیستم بوت شده و خودبه خود بر اثر کافی نبودن شارژ باتری خاموش شود. چاره این است که پیش از مصرف لپ تاپ بدون اتصال به برق شهری، حتماً باتری را شارژ کرده باشید. یک راه منطقی دیگر برای حفظ سلامت باتری لپ تاپ این است که هرگاه بخواهید برای بیشتر از یک هفته بر پایه برق منزل از آن استفاده کنید، لپ تاپ را خاموش کرده و باتری را از آن جدا کنید. البته در این موقعیت باتری نباید خالی از شارژ باشد. در این حالت بهتر است مقدار شارژ باقیمانده لپ تاپ بین ۴۰ تا ۶۰ درصد حداکثر شارژ باتری و محل نگه داری اش حتماً خنک باشد.

بایدها و نبایدهای شارژ باتری لپ تاپ  
نگهداری باتری با شارژ ۱۰۰ درصد یا کمتر از ۴۰ درصد و همچنین نگهداریش در محیط گرم به مدت طولانی بیشتر از همه چیز به آن صدمه می زند. اگر باتری با شارژ کامل ۱۰۰ درصد نگهداری شود، خیلی زودتر دشارژ می شود. در واقع منظور از همه این کارها جلوگیری از شارژ و دشارژ زیاد باتری لپ تاپ تا حد ممکن است. اگر باتری شارژ شده برای مدتی طولانی به حال خود رها شود، حتماً در اثر گذشت زمان مقداری از ظرفیت شارژ خود را از دست می دهد. پس گرچه این کار مقداری زمان می برد، شما حتماً باید پیش از خارج کردن لپ تاپ از منزل شارژش کنید. همیشه در نظر داشته باشید که باتری لپ تاپ برای آن حکم UPS برای تامین برق رایانه های دستکاپ (PC) در حالت قطع برق و حالت های اضطراری را دارد و نباید دائم از باتری استفاده کنید. البته برای لپ تاپ های امروزی که با راه حل های تازه، مهندسی شده اند، به یک سیستم ایمنی مجهزند که هنگام شارژ شدن کامل لپ تاپ باتری ارتباط باتری با شارژر را قطع کرده و همچنین موقعی که لپ تاپ به برق است، حالت شارژ را غیرفعال می کند. اما در مورد برخی انواع لپ تاپ ها که جنس باتری خوب و سیستم ایمنی خوبی ندارند، گاهی این سیستم های مدیریت قدرت و ایمنی باتری در حفظ سلامت و طول عمر آنها چندان مؤثر نیستند. در این گونه لپ تاپ ها به علت نامرغوب بودن جنس باتری و سیستم ایمنی خودکار شارژ باتری نامناسب، با این که صاحبانشان در طول روز تنها مدت کوتاهی بر پایه باتری از آنها استفاده می کنند، پس از سه

سال استفاده تنها ۷۵ درصد از ظرفیت نگهداری شارژ باتری لپ تاپ باقی می ماند.

راهنمای انواع باتری های لپ تاپ  
طبیعی است که باتری لپ تاپ ها باید عمری نسبتاً طولانی داشته باشند. باتری یک لپ تاپ خیلی خوب و سطح بالای امروزی باید زمان دوام شارژدهی بین ۸ تا ۱۲ ساعت را ارائه دهد. یک کاربر عادی که به طور متوسط روزانه حداکثر ۶ ساعت از باتری لپ تاپ استفاده کرده و حدود صد دفعه در سال آن را خالی و شارژ می کند. یک چنین باتری کلا در تمام عمر خود بین ۵۰۰ تا یک هزار دفعه می تواند شارژ شود. پس با این حساب طول عمر یک باتری لپ تاپ مدرن امروزی باید بین پنج تا ده سال باشد. اما در مورد باتری های لیتیومی (Lthium) لپ تاپ های ارزان قیمت معمولی که زمان دوام شارژ دهی باتری بین دو تا سه ساعت دارند، اگر جنس باتری خوب و سیستم شارژ و ایمنی باتری لپ تاپ کامل باشد، پس از دو سال استفاده مداوم (باتری ۱ / ۴ ولت در حالت شارژ ۹۰ درصد) باتری لپ تاپ باید تعویض شود. باتری ها از نظر تعداد خانه های ذخیره (cell) نیز انواع گوناگونی دارند. باتری های سه و چهار خانه ظرفیت نگهداری شارژ کمتر و انواع شش و ۹ خانه در مقایسه با آنها از ظرفیت نگهداری شارژ و زمان دوام شارژدهی بیشتری برخوردارند. اما باتری های ۶ و ۹ خانه وزن سنگین تری دارند و حمل و نقل لپ تاپ را مشکل می کنند. البته ما انتظار داریم که شرکت های تولیدکننده لپ تاپ راه های مؤثرتری را برای مدیریت انرژی باتری و نگهداری و طولانی ساختن عمر باتری لپ تاپ ها ابداع کنند.

باتری لپ تاپ و نرم افزار

ویندوز ۸ مایکرو سافت یکی از سیستم عامل هایی است که از بهترین تعامل با باتری لپ تاپ ها برخوردار است. اگر لپ تابی از انواع مرغوب داشته باشید که بدون به برق زدن بتوانید یک هفته بر پایه باتری از آن استفاده کنید، با داشتن ویندوز ۸ هر سیکل افت انرژی و شارژ نگهداشتن باتری آن باید دو تا سه هفته طول بکشد. با این حساب ده سال طول می کشد تا عمر باتری لپ تاپ به سر برسد و آن زمان است که نیاز پیدا می کنید آن را تعویض کنید. برخی لپ تاپ ها برای حفظ طول عمر باتری افزارهای خاصی را نیز همراه دارند که پس از پر شدن باتری به طور خودکار عمل شارژ را متوقف و سلامت آن را تضمین می کنند. البته با این گونه نرم افزارها می توان مقدار شارژ باقیمانده و وضع سلامت باتری لپ تاپ را مانیتور کرد. یکی از این نوع نرم افزار های که در لپ تاپ های قدیمی مک استفاده می شد، Coconut Battery نام دارد. برای لپ تاپ های ویندوزی هم نرم افزار Batterybar را داریم. نرم افزار HWmonitor مقدار دقیق وات ساعت (Whr) شارژ باقیمانده باتری لپ تاپ را نمایش می دهد. نرم افزار مدیریت قدرت لنوو (Lenovo power management) تنها نرم افزاری است که زمان دقیق به پایان رسیدن عمر لپ تاپ و جایگزین کردن آن با باتری جدید را نشان می دهد. این نرم افزار مستقیماً افت انرژی باتری در فرایندهای بیکاری (idle) را محدود کرده و هنگام نیاز موج اضافی انرژی را برای دستگاه فراهم می سازد. به این ترتیب نرم افزار مدت زمان کار باتری لپ تاپ بر پایه باتری را طولانی می کند. نرم افزار مدیریت قدرت لنوو تعداد چرخه شارژ (cycle) باتری را حدود ۸۰ تا ۹۰ چرخه شارژ نشان می دهد و در صدف افت باتری را نیز تقریباً به صورت دقیق نشان می دهد.

جمع بندی

شاید برای خیلی از کاربرها جدا کردن و اتصال مکرر باتری لپ تاپ کار مضحکی باشد و هر دفعه شارژ کردن لپ تاپ پیش از خروج از منزل و محل کار امری مشکل به نظر بیاید، اما راه هایی که ذکر کردیم بهترین روش های طولانی کردن عمر باتری لپ تاپ است.

## آوار پسردهای پر شمار بر ذهن انسان مدرن

تا حالا فکر کرده‌اید که یک فرد در زندگی مدرن برای دوام آوردن و به روز بودن باید چند پسرود (password)، رمز، یا شماره را در ذهنش حفظ کند؟

رمز و پسرودهایی که گم شدن یا فراموش شدن هر کدامشان ممکن است ضرر و زیان بسیاری برای او به دنبال داشته باشد. بیایید با هم تعدادی از آنها را

که ضروری هستند بشماریم، پسرود ایمیل، پسرود فیسبوک، رمز کارت‌های بانکی، پسرود اینترنتی بانکی، رمز دوم کارت، پسرود ورود به سامانه محل کار، پسرود ویلاگ، رمز کارت بنزین، شماره ملی، شماره شناسنامه، پین کد موبایل و گاهی کد پستی و... چندین و چند شماره و رمز دیگر. این شماره‌ها و رمزها کلید گاو صندوق‌هایی هستند که بخش بزرگی از دارایی‌ها و داشته‌های مادی و معنوی ما را حفظ می‌کنند و درست همان اندازه که کلید یک گاو صندوق برای یک بانکدار مهم و حیاتی است، هر کدام از اینها هم مهم و ضروری هستند.

بسیاری از ما در طول روز یا هفته با یک مورد از این مجموعه‌ای که در بالا ردیف کردیم سر و کار داریم و برای انجام گرفتن کارمان باید به یاد بیاوریمش. تا اینجا کار شاید کسی به آن سوی ماجرا فکر نکند و تنها همین را در نظر آورد که چه خوب است که همین رمز و پسرودها حریم خصوصی و داشته‌های شخصیمان را در برابر دیگران حفظ می‌کند و امنیت می‌بخشد. آن سوی ماجرا اما شاید کمی تلخ باشد، وقتی که با استرس و ترس قرار است این رمزها و کدها و پسرودها را که در دنیای واقعی هیچ معنایی ندارند برای در امان ماندن از دیگران به حافظه خود یا گوشی موبایل سپرد.

فقط تصور اینکه یکی از این پسرودها و رمزها به دست افراد غریبه، اعم از دزدها، هکرها، افراد سودجو یا متخلف بیافند، آنها می‌توانند با جابه‌جا کردن یا عوض کردن این رمزها دار و ندار ما را از بین برده یا مال خود کنند. می‌توان اینگونه گفت که این پسرودها اگر چه ارقامی بی‌معنا در دنیای مجازی هستند، اما گاهی ضرر و زیان ناشی از لو رفتن یا فراموش کردنشان می‌تواند افراد را در زندگی واقعی‌شان نیست و نابود کند. مثلاً لو رفتن رمز یا هک شدن حساب بانکی ما.

حال ارزش و اعتبار ایمیل، فیسبوک یا دیگر شبکه‌های اجتماعی هم اگر چه در بیشتر مواقع مادی نیست، اما بخش مهمی از خاطرات، عکس‌ها، نوشته‌ها و داشته‌های خصوصی ما را در خود دارند، دوستی می‌گفت، «وقتی پسرود ایمیل توسط هکر یا هکرهایی به سرقت رفته بود، تصور اینکه فردی غریبه در ایمیل من مشغول کند و کاو است به من این احساس را می‌داد که فردی غریبه به درون خانه‌ام پا گذاشته و مشغول واریس نقاط مختلف آن، اعم از اتاق خواب،

حمام، آشپزخانه و درون کمدهاست.» با این همه خوشبختانه راهکارهایی که در دنیای مجازی برای به دست آوردن و برگرداندن ایمیل‌های فراموش شده یا سرقت شده هست کم نیست، اما حتی احتمال یک روز خارج شدن آنچه به وسیله این پسرودها محافظت می‌شود هم ترس‌آفرین است.

مصطفی شکوهی فرد روانشناس و روان درمان است، از او درباره فشارها و تاثیرات ناشی از حفظ کردن این همه پسرود در دنیای مدرن پرسیده‌ایم و اینکه هراس‌ها و استرس‌های ناشی از گم شدن از آنها با افراد چه می‌کند، او اینگونه پاسخ داد: «البته برای ذهن انسان حفظ کردن و به یاد آوردن این تعداد پسرود و رمز کار سنگین و طاقت فرسایی



نیست، یعنی در حقیقت هیچ فشار مضاعفی به مغز وارد نمی‌شود، حتی می‌توان گفت کمترین اثری هم بر روی ساختار ذهنی افراد ندارد، چه بسا انسان در دوره مدرسه و دانشگاه مفاهیم و مطالبی گاه هزاران برابر تعداد حروف یک یا چند پسرود را به ذهن سپرده است، اما آنچه در این میان این مفاهیم را مهم و تاثیرات آن بر روح و روان انسان‌ها را قابل بررسی می‌کند، به میزان اهمیت و نقش آنها در زندگی افراد بستگی دارد، ممکن است فردی رمز یا رمزهای کارت‌های بانکی یا دیگر کارت‌های خود را به حافظه سپرده باشد و همیشه در هراس و نگرانی دائم از دست دادن آنها باشد، آنگاه است که به یاد داشتن و مشغول بودن ذهنی به این پسرودها و تلاش برای تغییرات هر از چند گاه آنها ممکن است به آسیبی برای روان افراد بدل شود؛ چرا که برای انسان‌ها تأثیر روانی ضرر کردن دو برابر قوی‌تر از لذت به‌دست آوردن است. از همین رو گرفتار بودن دائم افراد برای به خاطر سپردن و تلاش برای دور نگه داشتن رمزها و پسرودهای مهم ممکن است به آسیبی روانی برای افراد بدل شود.»

انسان پیشامدرن نیاز چندانی به حفظ و نگهداری از این همه پسرود و رمز را نداشت، در نهایت اگر پول یا طلایی داشت آن را در بالشت زیر سر یا گوشه‌ای از خاک باغچه حیاط پنهان می‌کرد، اما هر چه بود همان یک مورد بود، انسان مدرن اما برای حفاظت از داشته‌های پرشمارش به حفظ چندین و چند کلیدواژه و رمز نیاز دارد. از همین رو است که می‌گویند هر چه بیشتر میل به داشتن و خواستن، داشته باشی بیشتر هم در هراس و اندوه از دست دادن خواهی بود.

نگهبانی و نگهداشت این همه رمز و پسرود و هراس از دست دادن یک یا همه آنها را هم باید به فشارها و ترس‌های ناشی از تکنولوژی مدرن افزود، شاید اگر انسانی از دوران گذشته به مدد ماشین زمان یا معجزه‌ای به دوران حاضر پا بگذارد، به همان اندازه که از پیشرفت‌های انسان امروزی و ساده و راحت‌تر شدن زندگی امروز غبطه بخورد یا حسودی کند، به همان اندازه هم به فشارها و گرفتاری‌های نوظهوری که انسان مدرن برای خود ساخته و پرداخته است نیز بخندد و شاید دل بسوزاند، اما هر چه هست زندگی مدرن همان قدر که با خود مزیت آورده در خود معایب و نقصان‌های بسیاری هم دارد.



## مبارزه اینترنتی با فروش داروی آنلاین

تجارت داروهای تقلبی در اینترنت از تجارت موادمخدر سودآورتر است

داروهاست، موجب شده که تقلب در این زمینه به راحتی صورت گیرد. صاحب یک داروخانه در شهر «لیون» فرانسه می‌گوید: «کسانی که به سراغ خرید اینترنتی دارو می‌روند، آنهایی هستند که دوست ندارند از مشکل خود با پزشک یا مشاور صحبت کنند. به همین دلیل از طریق اینترنت داروی خود را تهیه می‌کنند بدون اینکه متوجه باشند این نوع داروها کیفیت خوبی



خرید و فروش دارو روی اینترنت، تبدیل به یک تجارت پرسود شده است. عدم نیاز به مراجعه به پزشک یا بهای ارزان‌تر برخی از داروها که بیشتر آنها در گروه داروهای بهداشتی یا زیبایی یا حتی تقویت جنسی دسته‌بندی می‌شود، از دلایل مراجعه روزافزون به فروشندگان اینترنتی است. ویژگی این نوع تجارت که عدم کنترل دقیق

ندارند.» سازمان پلیس بین‌المللی، «اینترنت» برای مبارزه با این تجارت غیرقانونی، وارد عمل شده و همه ساله، با همکاری بیش از ۱۰۰ کشور، سعی می‌کند عاملان این تجارت سودآور را دستگیر کند. امسال نیز در برنامه مبارزه با داروهای تقلبی، بازرسان پلیس بین‌المللی توانسته‌اند ۵۸ شبکه و عامل توزیع داروی تقلبی به روی اینترنت را کشف و دستگیر کنند. «آلین پلانسون»، رئیس

## تولید پلاستیک با پوست موز!

یک دانش‌آموز ترک روشی نوین برای تولید پلاستیک با استفاده از پوست موز اختراع کرده است. این دانش‌آموز ۱۶ ساله ترک که «الیف بیلگین» نام دارد با تحقیق روی پوست موز و تغییر ساختار سلولز آن، استفاده از این ماده برای تولید پلاستیک را کشف کرد. این در حالی است که در اکثر موارد از نفت خام برای تولید پلاستیک استفاده می‌شود. بر اساس کشف «بیلگین»، از سلولز پوست موز می‌توان برای عایق‌بندی کابل‌های برقی نیز استفاده کرد. پژوهش «الیف بیلگین» حدود دو سال به طول انجامیده است. او که الگویش «ماری کوری» است، می‌گوید که تلاش در راه پیشرفت علم را وظیفه و تعهد خود می‌داند. «بیلگین» می‌افزاید که قصد دارد راه‌حل‌های بیشتری برای مشکل آلودگی محیط‌زیست پیدا کند؛ مشکلی که بیشتر از طریق مواد پلاستیکی تولید شده از مشتقات نفت ایجاد می‌شود. به گفته او، امروزه می‌توان مواد مصنوعی بسیاری از مواد اضافی و دورریز طبیعی مانند پوست میوه انبه، تولید کرد. «الیف بیلگین» از نشریه علمی «Scientific American» جایزه‌ای در این باره دریافت کرده است. این جایزه که

گروه مبارزه با جرایم دارویی اینترنتی می‌گوید: «عملیات سال‌جاری این سازمان قضایی منجر به بسته شدن بیش از ۱۰ هزار سایت خرید و فروش آنلاین دارو شده است و اینترنتی توانسته بیش از ۱۰ میلیون دارو را ضبط و توقیف کند.» خطرات این نوع داروها نیز برای خریداران ناشناخته است چرا که مواد به‌کار برده شده در داروهای مورد معامله به صورت شناسنامه آنها به اطلاع مشتریان نمی‌رسد. «آتیکور میها»، یکی از پزشکانی است که با اینترنتی برای تحقیق روی نوع داروها همکاری کرده است.

وی می‌گوید: «بررسی‌های ما روی داروهایی که توقیف شده‌اند، نشان می‌دهد که این داروها یا در حد بسیار کمی از مواد اصلی را دارا بوده‌اند یا اینکه کاملاً از مواد غیرواقعی و تقلبی تهیه شده‌اند.» براساس داده‌های اینترنتی، بیش از ۱۰ درصد داروهای موجود در بازارهای دنیا، تقلبی است. این نوع خرید و فروش، سود زیادی نیز به جیب فروشندگان می‌ریزد. در سال ۲۰۱۰، بیش از ۵۸ میلیارد یورو از این محل نصیب فروشندگان داروهای آنلاین شده است. تجارت این داروهای تقلبی از تجارت موادمخدر نیز سودآورتر است. هر هزار یورو سرمایه‌گذاری تنها ۲۰ برابر در تجارت هرویین نصیب فرد قاچاقچی می‌کند اما همین میزان سرمایه‌گذاری می‌تواند تا ۴۰۰ هزار یورو در خرید و فروش دارو سودآور باشد.

بنا به گزارش سازمان بهداشت جهانی، در کشورهای صنعتی که کنترل بیشتری در این موارد وجود دارد، میزان تقلب دارو کمتر از یک درصد بازار داروهای سالم است. این میزان در کشورهای آمریکای لاتین، آسیا یا آفریقا ۲۰ تا ۳۰ درصد کل داروهای حاضر در بازار را شامل می‌شود. عملیات سال‌جاری، ششمین عملیات مبارزه با خرید و فروش داروهای تقلبی روی اینترنت است که توسط اینترنتی به اجرا گذاشته می‌شود.

«Science in Action» نام دارد، ارزشی برابر با ۵۰ هزار دلار دارد. «الیف بیلگین» می‌تواند با این جایزه در مسابقه علمی پژوهشگران جوان شرکت کند. این مسابقه در ماه سپتامبر سال‌جاری در کالیفرنیا برگزار خواهد شد.

## مدرسه اندیشه



کلاس های ریاضی  
A level , GCSE

و سال های 7, 8, 9  
با کیفیت عالی و شهریه  
مناسب و در گروه  
های کوچک

توسط دبیر مجرب  
دبیرستان های لندن

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

شنبه ها از ساعت

14.00 - 17.00

شروع ترم جدید 12 ژانویه

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

کلاس های دف، تنبک  
موسیقی کودک، رقص و  
خطاطی  
جهت بزرگسالان و  
نوجوانان  
توسط استادان مجرب

تلفن تماس: 07846 508 534

Web: www.andishehschool.org.uk

Email: info@andishehschool.org.uk

زیر نظر بانک مرکزی

صرافی شرافعی

WESTERN UNION  
MONEY TRANSFER

FSA: 585070

Under License Number  
12502332

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

Tell: 02082028466

Fax: 02082026155

Sharafi Exchange  
Vivian Avenue, Hendon Central 35  
London, NW4 3UX  
Sharafiuk@gmail.com

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



## روزی روزگاری کنکور!

یکی از سخت‌ترین آزمون‌های جهان را چینی‌ها برگزار می‌کنند



روزهای برگزاری امتحان‌ها همواره برای دانش‌آموزان و خانواده‌های آنها روزهای سخت و پراسترسی است.

امتحان‌هایی که برای اخذ مدرک دیپلم برگزار می‌شوند یا کنکور ورودی دانشگاه‌ها از آن دسته آزمون‌هایی هستند که خانواده‌ها و دانش‌آموزان را به شدت درگیر می‌کنند. نکته جالب توجه این است که در برخی کشورها این امتحانات بسیار سنگین و طاقت‌فرسا هستند. یکی از این کشورها چین است. هر ساله میلیون‌ها نفر از دانش‌آموزان چینی در مارتن ۹ ساعته آزمون ورود به دانشگاه‌ها شرکت می‌کنند که یکی از سخت‌ترین آزمون‌ها در جهان است. برای آمادگی شرکت در این آزمون، دانش‌آموزان مجبورند از روش‌های مختلفی مثل پرداخت هزینه‌های تدریس خصوصی یا استفاده از مکمل‌های غذایی برای تامین انرژی استفاده کنند. یک معلم ریاضی چینی می‌گوید: «از نظر بسیاری از دانش‌آموزان چینی، این آزمون تنها راه ممکن برای داشتن آینده‌ای بهتر است.»

به کمک این آزمون، شناسایی و انتخاب افراد مستعد امکان‌پذیر می‌شود. در این کشور، شرکت در دوره‌های آماده‌سازی و دوره‌های مربوط به تکنیک‌های تست‌زدن افزایش یافته است و دانش‌آموزان باید همزمان با شرکت در این کلاس‌ها، روزانه ۱۴ تا ۱۶ ساعت مطالعه کنند تا بتوانند برای آزمون نهایی آماده شوند. سال گذشته، انتشار مجموعه‌ای از عکس‌های دانش‌آموزان چینی در کلاس‌های آماده‌سازی کنکور، آن هم درحالی‌که برای تامین انرژی به آنها سرم تزریق می‌شد، توجه جهانیان را به خود جلب کرد. مادر یکی از دانش‌آموزان می‌گوید: «برای دانش‌آموزان والدین آنها، شرکت در این آزمون یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی است. امروز فرزندان ما در پایان یک راه بسیار سخت و طولانی ایستاده‌اند و پس از طی این مرحله است که تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند که قادر به کنترل زندگی‌شان خواهند بود.»

در انگلستان، ولز و ایرلند شمالی نیز دانش‌آموزان باید در ۱۶ سالگی در آزمون دریافت گواهینامه «جی‌سی‌اس‌ای» یا گواهینامه عمومی آموزش متوسطه شرکت کنند. این گواهینامه در ۱۱ رشته مختلف اعطا می‌شود و بدیهی است که دریافت گواهینامه بیشتر، به معنی داشتن فرصت کاری بیشتر است. دو سال پس از قبولی در امتحان «جی‌سی‌اس‌ای» نیز دانش‌آموزان باید تلاش کنند تا در آزمون دیگری موفق به دریافت گواهینامه «سطح‌ای» شوند. این آزمون آینده آنها را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. دفتر سازمان همکاری و توسعه اقتصادی در پاریس اخیراً گزارش ارزیابی دانش‌آموزان بین‌المللی در سال ۲۰۱۲ را توسط «اریک شاربونیه» و همکارانش تهیه کرده است. به نظر «شاربونیه» بسیاری از کشورهای مدل فرانسه را برای اعطای دیپلم به دانش‌آموزان اجرا می‌کنند. این مدل در سال ۱۸۰۸ توسط ناپلئون ایجاد شده است و براساس آن در پایان تحصیلات متوسطه، آزمون نهایی برگزار می‌شود. ارزش نمادین این مدرک دیپلم همچنان در فرانسه به شکلی قدرتمند حفظ شده است. «اریک شاربونیه» می‌گوید: «فرانسه و ایرلند تنها کشورهایی هستند که در آنها برای اخذ دیپلم، تنها یک آزمون برگزار می‌شود یعنی در این کشورها ارزیابی سالانه ملاک نیست. به همین دلیل این آزمون برای دانش‌آموزان بسیار استرس‌زا است.» در بیشتر کشورهای اروپایی مانند آلمان، اتریش، سوئیس و ایتالیا، ترکیبی از دو شیوه ارزیابی سالانه و آزمون نهایی وجود دارد و به این ترتیب نسبت به فرانسه آزمون نهایی از اهمیت کمتری برخوردار است. در کشورهای مثل یونان و سوئد نیز آزمون نهایی اصلاً ملاک نیست. در این کشورها گواهی‌نامه‌ای در پایان تحصیلات متوسطه اعطا و سپس تحصیل در دانشگاه شروع می‌شود.

## چاپگرهای سه‌بعدی در خدمت تولید اعضای پیوندی!

مشکل کمبود اعضای اهدایی در بسیاری از نقاط جهان وجود دارد از زمان اولین پیوند موفق قرنیه در سال ۱۹۰۵ میلادی توسط «ادوارد زیرم» در چکسلواکی تا زمان پیوند کامل اعضای صورت در سال ۲۰۱۰ به دست دکتر «جان پر بارت» در بارسلون اسپانیا، این عرصه، تحولات و موفقیت‌های بی‌شماری را پشت سر گذاشته است. با این حال، مشکل کمبود اعضای اهدایی و پیوندی همچنان حل نشده باقی مانده است. یکی از راه‌های فائق آمدن بر این مشکل، پرورش اندام‌های انسانی در محیط‌های آزمایشگاهی است.

پیش از این اندام‌های آزمایشگاهی بر روی بدن بیماران آزمایش شده‌اند و در موارد ساده جواب هم داده‌اند اما در بخش‌های پیچیده و اندام‌های حساس‌تر، کار به این آسانی‌ها نیست. در حال حاضر پژوهشگران در تلاشند با استفاده

از تکنولوژی چاپگرهای سه‌بعدی و کار بر روی کبد خوک بتوانند راهی برای تولید اندام انسان پیدا کنند. «ابریت دال»، پژوهشگر دانشگاه «وسک فارست» درباره چرایی استفاده از خوک در این آزمایش‌ها می‌گوید: «کبد خوک از نظر اندازه به کبد انسان شبیه است، بنابراین اگر بتوانیم سلول‌های انسان را به جای سلول‌های خوک در این کبد پرورش دهیم، مشکل کمبود اندام برای بیماران کبدی که از مشکل خود در رنجند و همچنین مشکل نیازمندان به کلیه، رفع خواهد شد.» پژوهشگران در تلاشند تا با بهره‌گیری از فن‌آوری‌های پیشرفته، این رویا را به واقعیت تبدیل کنند. اگر کبد خوک، با اعمال تغییراتی، در دراز مدت روی بدن انسان جواب بدهد، بیشتر راه طی شده است. به همین منظور محققان، پروسه سلول زدایی کبد خوک را آغاز کرده‌اند.

سلول‌زدایی یعنی از بین بردن سلول‌های کبدی خوک ضمن حفظ ساختار آن. با این امید که در مرحله بعد سلول‌های انسانی در آن محیط رشد کنند و کارکردی شبیه کارکرد کبد انسان پیدا کند. دکتر «آنتونی آتالا» مدیر موسسه احیای پزشکی دانشگاه «وسک فارست» در «کارولینای شمالی» می‌گوید: «این بافت‌ها و اندام‌ها از

انواع مختلف سلول‌ها به‌وجود آمده‌اند اما ترجیح ما این است که از سلول‌های خود بیمار برای این کار استفاده کنیم، به‌ویژه سلول‌های عضو که باید پیوند زده شوند، برای اینکه سلول‌ها کار و وظیفه خود را در این اندام می‌دانند. مثلاً یک سلول نای می‌داند که یک سلول نای است و در نتیجه برای بیمار، سلول‌های نای می‌سازد و پیوند را پس نمی‌زند.» سلول‌های مورد نظر یا از مغز استخوان بیمار یا از راه نمونه برداری از قسمت مورد نظر و پرورش آن در محیط مصنوعی گرفته می‌شوند. بعد از اینکه بافت سلولی در بدن قرار داده شد، به‌تدریج خود سلول‌ها پایه‌شان را می‌سازند. با این حال، کشت بافت‌های حساسی نظیر قلب، ریه، کبد و یا حتی کلیه به منظور پیوند، هنوز تا موفقیت کامل راه درازی در پیش دارد. دانشمندان معتقدند که در مورد برخی اعضا، هنوز باید ۱۰ تا ۲۰ سال دیگر انتظار کشید. با این همه در صورتی که این آزمایش‌ها نتیجه مثبتی داشته باشد یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشر حل شده است. البته برخی از پژوهشگران معتقدند کسانی که روی این طرح کار می‌کنند بسیار خوشبین هستند و این طرح عملی نخواهد شد.

## دانشمندان به دنبال تولید سوخت از تنباکو!

احتمالاً در آینده می‌توان از بوته تنباکو به عنوان یک سوخت زیستی استفاده کرد. دانشمندان در حال آزمایش روی این گیاه هستند تا بتوانند روغن آن را استخراج کنند و از آن به عنوان سوخت هواپیماها، اتومبیل‌ها و کامیون‌ها استفاده کنند. هدف آن است که اصلاحاتی ژنتیکی در تنباکو به‌وجود آید تا بتوان سوختی بهتر و ارزان‌تر تولید کرد.

«آناستازیوس ملیس»، از پژوهشگران این پروژه می‌گوید: «این عصاره چربی است که از برگ تنباکو گرفته شده است. ما ساختار برگ‌های تنباکو را اصلاح کردیم و اکنون آنها می‌توانند به جای هوا در داخل برگ‌ها روغن ذخیره کنند. ما در حال از بین

بردن تمام بخش‌های چربی دوست گیاه مانند کلروفیل و دیگر ترکیبات مربوط به آن هستیم تا امکان ذخیره چربی در گیاه را افزایش دهیم.»  
پژوهشگران در آزمایشگاه دانشگاه «برکلی» در کالیفرنیا در حال ایجاد نوعی هیدروکربن مصنوعی در مسیر تجمع روغن در برگ‌های تنباکو هستند. آنها ترکیباتی را در گیاه وارد می‌کنند تا به کمک آنها، امکان جذب نور توسط برگ‌ها افزایش یابد و به این ترتیب بتوانند از طریق فتوسنتز سوخت بیشتری را در گیاه ایجاد کنند.  
سپس به کمک حلال‌های آلی، می‌توان از برگ‌های تنباکو، روغن استخراج کرد. به این ترتیب سوختی بسیار ارزان تهیه خواهد شد. به گفته محققان، مزیت گیاه توتون در این زمینه بیش از مزیت نیشکر یا گیاه سویاست. «پگی لومکس» نیز می‌گوید: «برای ما گیاه تنباکو یک نمونه بسیار عالی است زیرا یک گیاه خوراکی نیست و امکان کشت آن در همه جا وجود دارد. به همین دلیل به نظر ما یک انتخاب عالی برای سوخت است.»



## موسسه حسابداری فاطمی

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

تلفن: 020 8962 3400

فکس: 020 89623 440

موبایل: 079 5622 3876

7 Westmoreland House, Scrubs Lane

London, NW10 6RE

web: www.capitalaccountants.co.uk

e-mail: info@capitalaccountants.co.uk



سازمان فرهنگی شاهین

برای بزرگسالان و بانوان

هر پنجشنبه

به منظور بهبود کیفیت زندگی و افزایش اعتماد به نفس، سازمان شاهین برنامه های تفریحی که شامل موسیقی شادورقص، آموزشی، بهداشت جسمی و روحی توسط کارشناسان ورزیده و گردشهای برنامه ریزی شده رابزرگرمی کند.

پنجشنبه ها از ساعت: ۱۲:۰۰-۱۶:۰۰

تلفن: ۰۷۹۶۱۴۴۷۱۱۶-۰۲۰۷۲۲۱۵۷۶۳

(Resident Club Room  
Henry Dickens Court)

Saint Ann's Road  
W11 4DH

Tel: 020 7221 5763 - Mobile: 07961 447116

Email: persiancarecentre@hotmail.co.uk

نزدیک ترین آندرگراند: لیتیم رود

Nearest Underground Station is Latimer Road

(Hammersmith & City Line and Circle Line)

Bus: 316, 295

اتوبوس: ۲۹۵ و ۳۱۶

Bus Stop: Willsham Street

ایستگاه اتوبوس: تویل نیم استریت

## گفتنی ها کم نیست...

دکتر اعظم صالحی  
روانشناس و مشاور خانواده

با همسر آینده تان درباره انتظارات، علاقه ها و سلیقه هایتان حرف بزنید  
امروزه یکی از دلایل افزایش روزافزون طلاق، وجود مشکلات جنسی و نگرش منفی زن یا مرد به آن است. متاسفانه هنوز هم بسیاری از دختران و پسران طی گفت و گوهای قبل از ازدواج، به نگرش و انتظارات خود از رابطه زناشویی اشاره نمی کنند...

اگر از دختر و پسری که حتی تاریخ ازدواجشان را تعیین کرده اند سوال شود: «آیا راجع به مسایل زناشویی با همدیگر صحبت کرده اید یا نه؟» در بیشتر موارد می گویند: «نه، ما فکر نمی کردیم این موضوع مهم باشد» یا می گویند: «ما این جور صحبت ها را به بعد

اخیرا در ایران، آمار تکان دهنده ای از وضع روابط جنسی در زوج های در شرف طلاق به دست آمده است. نتایج تحقیق های متعدد نشان داده که یکی از دلایل افزایش روزافزون طلاق در ایران وجود مشکلات در روابط جنسی و نگرش منفی زن یا مرد به آن است. بر این اساس برآورده نشدن توقعات جنسی در زندگی زناشویی می تواند باعث سردی رابطه و نابسامانی های دیگر شود و در نهایت تقاضای طلاق از سوی طرف مقابل را به دنبال داشته باشد. همچنین در تحقیقی که در دانشگاه علوم پزشکی قم و در شهر تهران انجام شد، مشخص شد بیش از ۶۷ درصد از زنان در آستانه طلاق هیچ تمایلی به برقراری رابطه زناشویی با همسرانشان نداشته اند؛ ۶۳ درصد بعد از رابطه، احساس عصبانیت می کرده اند و ۷۱ درصد هیچ لذتی از برقراری رابطه خود با همسرشان نمی بردند. متاسفانه در بسیاری از ازدواج ها (به خصوص در کشور ما) به دلیل اینکه مسایل زناشویی در زمره تابو ها و حرف های مگو محسوب می شود، بررسی و گفت و گو در مورد آن انجام نمی گیرد. به خصوص در بیشتر ازدواج های سنتی، بیشترین توجه دو طرف و خانواده ها به شرایط و شباهت های فرهنگی، خانوادگی و... معطوف است. البته توجه به این موارد، هم بسیار اهمیت دارد اما در این ازدواج ها

را با حفظ چارچوب های اخلاقی به این مساله اختصاص دهند. با توجه به اینکه گفت و گو درباره این موضوع آسان نیست یا ممکن است شناخت کافی نسبت به تمایل مزاجی خود نداشته باشند، بهتر است برای این کار از مشاوران خانواده کمک بگیرند و در خصوص این مسایل با هم صحبت کنند.

قبل از ازدواج درباره عقاید مربوط به رابطه زناشویی تان هم حرف بزنید

متاسفانه نگرش منفی نسبت به رابطه زناشویی هنوز هم در خیلی از جوانان جامعه، به خصوص دختران وجود دارد. دلایل این نگرش عمدتا به فرهنگ، تربیت خانوادگی، اعتقادات غلط، بیان تجربه های جنسی تلخ از اطرافیان، دیدن و شنیدن حوادث ناگوار در این باره، تاثیر اطرافیان و دوستان و گاهی تجربه های جنسی گذشته به خصوص در دوران کودکی مربوط است. فردی که نگرش منفی نسبت به رابطه زناشویی دارد به سختی می تواند با همسرش رابطه برقرار کند و از آن لذت ببرد. البته این نگرش قابل تغییر است و در این راه، اولین قدم این است که فرد برای تغییر، انگیزه داشته باشد اما در بعضی موارد خاص این تغییر بدون روان درمانی ممکن نیست. نکته مهم این است که نباید به این امید که نگرش طرف مقابل تغییر خواهد کرد، بخواهید با او ازدواج کنید. این تغییر باید قبل از ازدواج، شروع شده باشد.

باور کنید هنوز هم بعضی از دختران و پسران در شرف ازدواج به خصوص دختران، کمترین اطلاعی در مورد روابط زناشویی ندارند؛ در حالی که رغبت، بلوغ و آمادگی جنسی، یکی از مهم ترین شرایط لازم برای ازدواج است. مطالعه و گرفتن مشاوره قبل از ازدواج هم می تواند در غنی کردن آموخته های جنسی مفید باشد. میزان اشتیاق و تمایل هر فرد به رابطه زناشویی متفاوت است. بعضی افراد اشتیاق بیشتر و بعضی ها اشتیاق کمتری برای این رابطه دارند. تمایل به رابطه زناشویی در افراد از روزی چند بار تا سالی یکبار متفاوت است. تفاوت افراد در میزان اشتیاق جنسی هم به دلیل تفاوت های جسمی یا هورمونی و هم به علت خصایص روانی افراد است. حال تصور کنید که تمایل جنسی زن یا مرد بسیار بالا و تمایل طرف مقابلش بسیار کم باشد، قطعاً این تفاوت، رضایت و سلامت زناشویی چنین زوجی را به خطر می اندازد.

انتظارات و سلیقه های جنسی خود را با همسر آینده تان در میان بگذارید

درست است که رابطه زناشویی طبیعی و معمول در همه انسان ها تقریباً به یک شکل انجام می گیرد اما هر فرد انتظارات و سلیقه های خاصی دارد. بنابراین بیشتر از گذشته، لازم است زوج ها راجع به این رفتار با همدیگر تعامل و گفت و گو داشته باشند. مهم این است که زن و شوهر در این انتظارات، توافق داشته باشند. خیلی از همسران به دلیل سلیقه های جنسی متفاوت و متضاد، دچار تعارض می شوند و تجربه نشان داده است که هرچند این انتظارات تا حدودی قابل اصلاح و تغییر است اما به طور کامل تغییر نمی کند و زن یا شوهری که انتظاراتش در روابط زناشویی برآورده نشود، ممکن است احساس سرخوردگی کند. این سرخوردگی نیز احتمالاً زمینه ساز سردی رابطه یا خطا های اخلاقی دیگر خواهد شد. علاوه بر اینها، زن و شوهر باید بعد از ازدواج در مورد حاشیه های روابط زناشویی با همدیگر به توافق برسند. منظور از حاشیه روابط، نظر افراد راجع به عوامل زمینه ساز مطلوب برای شروع و ادامه رابطه است؛ مانند چگونگی گفت و گو های عاطفی، نوازش و لمس قبل از رابطه، محل و فضای مطلوب برای برقراری رابطه و... یکی دیگر از مسایل و مشکلات نادیده گرفتن بعضی از تعهدات اخلاقی عاطفی و جنسی در زندگی زناشویی، از سوی یک یا هر دو است که می تواند باعث بروز اختلاف های شدید و بحران های غیرقابل جبران در زندگی مشترک بشود. قبل از ازدواج، لازم است که همسران از عقاید مربوط به تعهدات جنسی و اخلاقی همدیگر مطلع شوند.



معمولاً دو پایه از مهم ترین پایه های ازدواج، یعنی رابطه عاطفی و جنسی به فراموشی سپرده می شود. حتی در خیلی از ازدواج های عاشقانه امروزی نیز دختر و پسر آنقدر درگیر رابطه عاطفی هستند که گفت و گو راجع به انتظارات و نگرش هایشان در مورد روابط زناشویی را فراموش می کنند.

آیا میزان رضایت جنسی قبل از ازدواج هم قابل پیش بینی است؟

در فرهنگ ما و بسیاری از فرهنگ ها، برقراری رابطه زناشویی قبل از ازدواج، مشروع و پذیرفته نیست. اما برخی می پرسند که آیا بدون داشتن چنین تجربه ای می توان در این حیطه، اطلاعاتی راجع به خودشان و طرف مقابل به دست آورد؟ پاسخ این است که قبل از ازدواج لازم است دختران و پسران از طریق مطالعه و گفت و گو با افراد واجد صلاحیت، آموزش هایی را در مورد رابطه زناشویی ببینند و تا حدودی به ارزیابی نگرش، انتظارات و تمایل خود نسبت به این رابطه بپردازند. در این گفت و گوها نکته هایی مطرح می شود که همسران از طریق آن می توانند اطلاعات بیشتری در مورد رابطه زناشویی بعد از ازدواجشان به دست آورند. زمانی که همسران آینده، در مورد بیشتر معیارهای خود، با طرف مقابل به توافق رسیدند، لازم است خجالت را کنار بگذارند و گفتگو هایی

از ازدواج موکول کرده ایم، به دلیل اینکه بعد راحت تر می توانیم در مورد آن صحبت کنیم» چنین زوج هایی نمی دانند اینگونه صحبت ها به قبل از تصمیم گیری نهایی برای ازدواج مربوط است، نه بعد از ازدواج. آیا شما هم معتقدید گفت و گو راجع به مسایل زناشویی باید به بعد از ازدواج موکول شود؟ آیا بعد از ازدواج برای اینگونه صحبت ها دیر نیست؟ اگر بعد از ازدواج همسران متوجه شدند که با یکدیگر در این باره توافق ندارند، راه حل چیست؟ آیا می توانند به راحتی در ازدواج خود تجدیدنظر کنند؟ «ازدواج و سلامت جنسی» این هفته، پاسخی است به این پرسش ها.

برآورده نشدن توقعات در رابطه زناشویی می تواند باعث سردی رابطه و نابسامانی های دیگر شود. رابطه بین زن و شوهر، با سایر رابطه های اجتماعی، دوستی و خانوادگی متفاوت است. این رابطه ۴ اصل دارد و وجود مشکلات جدی در هر کدام از این اصول، موثرنبودن تلاش های زوج در حل این مشکلات و ناامیدی یا دست از تلاش برداشتن، می تواند خطر جدی برای سلامت و آینده رابطه باشد. پایه های اصلی رابطه زناشویی عبارت است از: چارچوب (ویژگی ها و شرایط مشابه)، علاقه و رابطه عاطفی، داشتن رابطه زناشویی رضایت بخش و تعهد و احساس مسوولیت نسبت به یکدیگر.

سریعترین روش روانکاو از طریق هیپنوتراپی

## روانکاو و هیپنوتراپیست هیپنوتیزم درمانی

توسط خانم دکتر روحی شاهین

درمان همه مشکلات:

رفع وحشت و اضطراب از پرواز، حل مشکلات خانوادگی، اضطراب - افسردگی، ترک عادات ناهنجار، ترس ها - نگرانی ها، کسب اعتماد بنفس و رفع خجالت، ترک سیگار در یک ساعت، ترمیم غم از دست رفته ها و اتفاقات



فارغ التحصیل در رشته روانکاو و مشاوره  
هیپنوتراپی تائید 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 تائید 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



را به سمت خود جذب کرد.

### پیشینه پاتایا

پاتایا در فاصله ۱۶۵ کیلومتری بانکوک قرار دارد. این شهر یکی از شهرهای مهم تایلند است. آب و هوای گرم و مرطوب دارد. این شهر مناظر طبیعی فوق العاده زیبا و مردمان بسیار مهمان نوازی دارد. از جاذبه های توریستی پاتایا می توان به پارک سنگ های چند میلیون ساله، مزرعه کروکودیل ها، جزیره مرجانی، مینی سیام، باغ استوایی نانگ نوچ، باغ وحش ببرها، کوه بودا و ... اشاره کرد

### ساحل جومتین (beach jomtien)

یکی از جاذبه های اصلی شهر پاتایا، ساحل جومتین است. این ساحل محیط خانوادگی دارد و برای علاقه مندان به برپایی مهمانی و جشن، مناسب است. بسیاری از مکان های فرهنگی پاتایا در این ساحل مستقر هستند. گردشگران می توانند زمان خود را با حمام آفتاب، گردش در بازار شناور یا خوردن غذاهای محلی سپری کنند. پارک سه امپراطور و معبد سلطنتی بسیار به ساحل جومتین نزدیک هستند. از جاذبه های این ساحل باید به شفافیت آب، تمیزی ساحل و ورزش و تفریحات آبی همچون شنا، قایق سواری، جت اسکی و اسکی روی آب اشاره کرد. این ساحل مملو از هتل و رستوران است و در رستوران های آن می توان انواع غذاهای بین المللی مانند ایتالیایی، انگلیسی، فرانسه و خود غذاهای تایلندی را سفارش داد.

# پاتایا تایلند چه چیزهایی برای گردشگران دارد؟

حالا که هوا گرم شده است و هوای آب تنی به سر آدم می زند، بد نیست یکی از زیباترین سواحل دنیا را به شما معرفی کنیم که سالانه گردشگران بیشماری را به سمت خود می کشاند. پاتایا یکی از مهم ترین شهرهای تایلند و یکی از مشهورترین جاذبه های جهانی است. این شهر در ایالت کانجوری در سواحل شرقی خلیج تایلند قرار دارد.

### اطلاعات گردشگری

پاتایا در فاصله ۱۶۵ کیلومتری بانکوک قرار دارد و با هر وسیله

نهایت لذت را ببرند. البته، پیاده روی روی شن های سفید و داغ ساحل، دوچرخه سواری، قایق رانی، حمام آفتاب، تیراندازی، شنا نیز از دیگر سرگرمی های این جزیره هستند. گردشگران همچنین می توانند از اسکله یا روی قایق، ماهی گیری کنند. برای رفتن به جزیره مرجانی پاتایا باید از قایق های موتوری استفاده کنید. البته از طریق معابر مرجانی نیز می توانید خود را به این جزیره برسانید.

### پارک سنگ های چند میلیون ساله و مزرعه کروکودیل ها

پارک سنگ های چند میلیون ساله و مزرعه کروکودیل ها دو جاذبه اصلی پاتایا هستند. در پارک سنگ های چند میلیون ساله، حیوانات متنوع و نادر در طبیعت بسیار زیبای این پارک زندگی می کنند و در آن آب های معدنی و درمانی و گونه های مختلف گیاهی را می توان دید. این پارک یکی از زیباترین طبیعت های دنیا را دارد. پارک سنگ های چند میلیون ساله حدود ۹ کیلومتر بیرون از شهر پاتایا قرار دارد. درختان و صخره های عظیم الجثه این پارک، قدمت چند صد ساله و چند میلیون ساله دارند. در قسمتی از این پارک، مزرعه کروکودیل ها وجود دارد که بیش از یک هزار کروکودیل را در خود جای داده است. حیوانات دیگری هم از جمله فیل ها، گربه ماهی های غول پیکر، مارهای هایی از آمازون، گونه هایی از اسب ها و خرس های کمیاب، شیر، ببر، شتر و آهو نیز در این پارک وجود دارند. گردشگران هر روز شاهد نمایشی جذاب و هیجان انگیز از کروکودیل ها در این پارک و مجسمه های سنگی عجیب هستند. این سنگ ها شکل های مختلفی همچون حیوانات و آبشارهای مصنوعی تایلند را دارند.

### دهکده فیل ها

دهکده فیل ها در واقع درمانگاهی برای فیل های بیمار و آسیب دیده است. در این دهکده توریست ها می توانند از نزدیک شاهد فعالیت های روزانه این فیل های از کار افتاده باشند. فیل های این دهکده توانایی انجام کارهای سنگین در جنگل های تایلند را ندارند اما نمایش هایی همچون فوتبال و رژه را به خوبی انجام می دهند. این دهکده در سال ۱۹۷۳ میلادی برای مراقبت از فیل های بیمار، ساخته و راه اندازی شد.

در این دهکده می توان فعالیت های جالبی همچون قایق سواری در رودخانه، سفر در جنگل، بازی با گیبون ها و تماشای آبشار پرداخت. سرگرمی های دیگر این دهکده نیز شامل شمشیربازی تایلندی و آموزش کنترل فیل ها به گردشگران هستند.

### دنیای زیر آب پاتایا

بزرگ ترین و مدرن ترین آکواریوم آسیا، «دنیای زیر آب» پاتایا است. این آکواریوم تونلی است که زیر آب قرار دارد و مملو از گونه های نادر و کمیاب جانوران و گیاهان دریایی است. در آکواریوم بزرگ «دنیای زیر آب» پاتایا، بیش از ۴ هزار موجود آبی در ۲۰۰ گونه متفاوت زندگی می کنند. در این آکواریوم تقریباً هر نوع موجود دریایی همچون کوسه های سرفلشی تا انواع خطرناک آنها و شیرماهی های زیبا را می توان دید.

در ابتدای این آکواریوم، یک استخر سنگی وجود دارد که محل زندگی گربه ماهی های وحشی است که به آرامی در کنار هم شنا می کنند. این گربه ماهی ها بسیار بی خطرتر از انواع دیگر خود در اقیانوس ها هستند. در کنار آنها انواع دیگری از ماهی ها همانند «خیارهای دریایی» نیز وجود دارند.

تونل های این آکواریوم به گردشگر احساس بودن در اقیانوس واقعی را القا می کنند. این که می توان این همه به انواع ماهی ها و جانوران دریایی نزدیک بود، احساس بسیار خوبی به انسان می دهد. این تونل آبی بسیار جذاب از شیشه آکریلیک بسیار ضخیم ساخته شده است و در برابر فشار آب و امواج استقامت کافی را دارد. در «دنیای زیر آب» حوضچه های مختلفی نیز همچون، حوضچه کوسه ها، سمور دریایی و حوض های جزیره نما و صخره مانند است. گردشگران می توانند با لباس غواصی در کنار لاک پشت ها و دیگر حیوانات دریایی شنا کنند.

«دنیای زیر آب»، بزرگ ترین آکواریوم آسیا است و در جولای سال ۲۰۰۳ میلادی ساخته شده است. هزینه ساخت این آکواریوم، حدود ۹۵ میلیون دلار آمریکا بوده است.



دست فروش ها در این ساحل اقلام متنوعی می فروشند و گردش میان آنها لذت خاصی دارد. بازار شناور پاتایا از دیگر جذابیت های ساحل جومتین است که به نام «بازار شناور چهار منطقه» نیز شهرت دارد. دلیل نام آن محصولات مختلفی است که از چهار منطقه مختلف کشور تایلند یعنی شمال، شمال شرق، مرکز و جنوب آورده می شوند. این بازار را می توان مهد نمایش فرهنگ تایلند نیز دانست. ساحل جومتین موزه بطری های شیشه ای نیز دارد. این موزه شامل بیش از ۳۰۰ نوع اثر هنری دست ساز درون بطری های شیشه ای است و پدیدآورنده آن مجسمه ساز آلمانی، پیتر بدلیس است. ماکت های مینیاتوری تعدادی از آثار توریستی جهان، کشتی ها، کلیساها، کاخ ها و معابد از جمله آثاری هستند که در این بطری های شیشه ای جای گرفته اند.

### جزیره مرجانی پاتایا

جزیره مرجانی پاتایا با نام اصلی Koh Laan، جزیره ای حدود ۸ کیلومتر مربعی و یکی از جزایر خاموش ساحل پاتایا است. شهرت این جزیره، صخره های مرجانی، آب های شفاف، شن های سفید و غواصی است.

جزیره مرجانی پاتایا، حدود یک هزار نفر جمعیت، ۶ ساحل و زمین های صخره مانند دارد. مهم ترین دهکده آن نیز Naban نام دارد. باید گفت این جزیره بهشت گردشگران است. طبیعت زیبا، فضای آرامش بخش با سرگرمی های متنوع و هیجان انگیزی همچون جت اسکی، پاراسیلینگ پشت قایق های پرسرعت و غواصی این جزیره را به تکه ای از بهشت تبدیل کرده اند. گردشگران می توانند لباس های غواصی بپوشند و زیر آب از تماشای صخره های مرجانی

حمل و نقلی همچون کشتی، هواپیما، اتوبوس، قطار و ماشین می توان به این شهر سفر کرد. پاتایا مکان های گردشگری متنوع و متعدد دارد و علاوه بر سواحل شنی بسیار تمیز و زیبا، رستوران های عالی، مراکز خرید، کلوب های شبانه و تفریحاتی همچون شنا، جت اسکی، موج سواری، اسکی روی آب، قایق سواری و غواصی نیز دارد.

### آب و هوا

آب و هوای پاتایا گرمسیری و ترکیبی از هوای خشک و بارانی است. این شهر در همه ماه های سال شاهد تغییرات آب و هوایی است. مثلاً از گرمای داغ به گرمای قابل تحمل تبدیل می شود یا شرعی، خشک و گاهی بارانی است. البته باید بدانید هوای گرم در همه فصل های سال در پاتایا موج می زند.

### جمعیت

جمعیت کلی پاتایا حدود یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر و مساحت کلی آن نیز حدود ۲۲.۲ کیلومتر مربع است.

### دلیل شهرت پاتایا

در طی سال هایی که ویتنام درگیر جنگ بود، تعدادی از سربازان آمریکایی برای استراحت و دوری از فضای جنگ، به پاتایا و سواحل پاتایا می رفتند. از آنجا که این شهر بسیار آرام و زیبا بوده است آنها این شهر را به بقیه نیز معرفی کردند و خیلی زود پاتایا به عنوان یکی از شهرهای زیبای دنیا معرفی شد و گردشگران فراوانی

## طراحی وب سایت

در کمترین زمان با بهترین کیفیت

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵



اوقتی شما بارداری، همسران نگران چیست؟

## پنج ترس مردانه

ترجمه: سمیه مقصودعلی

از زمانی که مردی خبر بارداری همسرش را می‌شنود، انگار وارد دنیایی جدید می‌شود. بسیاری از زنان از این موضوع شکایت می‌کنند که همسرشان با شنیدن خبر بارداری‌شان غمگین شده و مضطرب‌تر و عصبانی‌تر از قبل است...

این حالت‌ها کاملاً طبیعی است. در واقع بسیاری از مردان با دانستن این نکته که قرار است به زودی بچه‌دار شوند، دچار ترس و تفکرات منفی می‌شوند و به کمک اطرافیان و به‌خصوص همسرشان می‌توانند به تدریج بر این مشکل غلبه کنند. این ۵ ترس از شایع‌ترین نگرانی‌های مردانی است که تازه پدر شده‌اند یا قرار است به زودی پدر شوند.

۱. تامین نیازهای خانواده‌ام

«آیا می‌توانم از خانواده‌ام حمایت و نیازهای آنها را تامین کنم؟» تامین امنیت و نیازهای خانواده، اولین و شایع‌ترین نگرانی مردانی است که به تازگی پدر شده‌اند. تامین هزینه‌های زندگی برای نفر سوم برای بیشتر خانواده‌ها کاری دشوار است اما غیر از نیازهای اقتصادی، مرد خیلی زود متوجه می‌شود همسرش از نظر عاطفی و احساس نیز تغییر کرده است و او باید با اطمینان دادن به همسرش که قادر به تامین امنیت او است، از نظر احساسی نیز پشتیبانی‌اش کند. پس بهتر است بعد از اینکه مرد به ثبات درآمد و شغلی رسید، برای فرزنددار شدن اقدام شود.

۲. زایمان همسر

بسیاری از مردان از روند زایمان می‌ترسند و نگران‌اند همسرشان می‌تواند به راحتی زایمان کند یا نه و اینکه آمادگی لازم برای این کار را دارد؟ آنها نگران هستند خطری همسر و فرزندشان را تهدید کند و سلامت آنها را به خطر بیندازد. بهترین کار این است که به جای فکر کردن به مسایل بیهوده، با همسر یا پزشک او صحبت کنند تا نگرانی‌هایشان کاملاً برطرف شود. آشنا شدن با روند زایمان و مراحل و دردهای طبیعی و حالت‌های مربوط به آن می‌تواند تا حد زیادی باعث کاهش نگرانی شود.

۳. مرگ خود

فکر کردن به مرگ کاملاً طبیعی است. به هر حال معمولاً هر مادر و پدری زودتر از فرزند خود فوت خواهد کرد و باید این واقعیت را پذیرفت. مشکل اصلی اینجاست که برخی مردان خود را فناپذیر می‌دانند و وقتی فرزندشان متولد می‌شود، تازه یاد مرگ می‌افتند و هجوم ناگهانی تفکرات منفی به آنها باعث تغییرات ناگهانی در ایشان می‌شود، البته جای نگرانی نیست زیرا این ترس خیلی زود برطرف می‌شود. بیشتر مردان خیلی سریع سرپا می‌شوند و حس می‌کنند حالا که بچه‌دار شده‌اند، حق مردن ندارند.

۴. مرگ همسر یا فرزند

نشانگان مرگ ناگهانی نوزاد یا مرگ در اثر زایمان یا خونریزی بعد از آن یا ترس از مرگ همسر به هر دلیل و تنها بزرگ کردن کودک، از ترس‌هایی است که بر مردان غلبه می‌کنند. وقتی روند زایمان طولانی می‌شود، بسیاری از مردان با خود فکر می‌کنند ممکن است همسرشان فوت کند و آنها نتوانند دیگر او را ببینند. بعد از تولد نوزاد نیز بیماری‌هایی نظیر زردی و... آنها را می‌ترساند و نگران‌اند فرزند تازه به دنیا آمده‌شان را از دست بدهند. خوشبختانه با پیشرفت علم می‌توان به تمام پدران اطمینان‌خاطر داد احتمال مرگ مادر و جنین در طول زایمان بسیار کم است و بعد از تولد نیز با مراقبت‌های مخصوص از نوزاد می‌توان سلامت او را تضمین کرد و جای نگرانی وجود ندارد.

۵. رابطه‌ام با همسر

یکی دیگر از نگرانی‌های قابل‌توجه بیشتر مردان این است که همسرشان بعد از تولد فرزند، دیگر به آنها توجه نکند و عشق فرزند جایگزین عشق آنها شود بنابراین وظیفه زن است مراقب باشد و از این مشکل پیشگیری کند. لازم است زنان، پدران جوان را نیز در امر نگهداری از فرزند دخالت دهند و اجازه دهند ساعت‌هایی از روز را پدر و فرزند با هم تنها باشند. نکته بسیار مهم دیگر، جدا نکردن بستر از همسر و خواباندن نوزاد پیش خود است. در غیر این صورت مرد مدام از همسر و خانواده‌اش دور می‌شود و سعی می‌کند ساعت‌هایی بیشتری از روز را بیرون از خانه صرف کند.

منبع: Jeune papa.fr

## رازهایی که کمتر زنی در مورد همسرش می‌داند



شما فکر می‌کنید که مرد ها، ساده، بی توجه و خود خواه هستند اما روانشناسان می‌گویند که آنها نه تنها از زن ها پیچیده ترند ، بلکه خیلی دقیق به شما و دیگر اتفاقات اطراف شان توجه می‌کنند و برخلاف تصور شما، خیلی هم فد اکار و از خود گذشته هستند . آنها می‌گویند د نیای مرد ان هزار و یک پیچ و خم د ارد که کمتر زنی از عهد ه کشفش برمی آید . د رواقع از نظر آنها هیچ زنی نمی‌تواند آنطور که باید همسرش را بشناسد و به همین دلیل، د نیای زندگی زناشویی، پر است از سوء تفاهم ها و مشکلاتی که تنها به دلیل همین نا آشنایی رخ می‌دهد . اما با تمامی این اوصاف، یک زن شاید نتواند همسرش را تمام و کمال بشناسد ، اما می‌تواند از حقایق ساده ای که شاید هیچ وقت به آنها توجه نمی‌کرد ه، باخبر شود و با آگاهی از آنها زندگی اش را نجات دهد . اگر شما می‌خواهید از این دسته از زن ها باشید ، این ریزه کاری ها را جدی تر بگیرید و بیشتر با مرد زندگی تان آشنا شوید .

ازدواج را جدی می‌گیرند

شاید مرد ها با تردید بسیار، موقعیت هایشان را برای ازدواج بررسی کنند و شاید راحت تن به تشکیل زندگی ندهند ، اما شواهد می‌گوید که مرد ها سرسری از کنار ازدواج نمی‌گذرند و آن را جدی می‌گیرند . د رست است که آنها سال ها برای پیدا کردن یک مورد مناسب برای ازدواج وقت می‌گذارند ، اما وقتی تن به تشکیل زندگی می‌دهند ، با جدیت برای موفق شدن تلاش می‌کنند . شاید به همین دلیل است که وقتی از آنها می‌پرسید «اگر به گذشته برگردند ، چه گزینه ای را برای ازدواج انتخاب می‌کنند ؟» ۹۰ درصد شان می‌گویند د وباره از همسر فعلی شان خواستگاری می‌کنند . مرد ها عاشق عادت هستند . آنها نه تنها به محله و شهر شان وابسته می‌شوند ، بلکه به زن زندگی شان هم به شکل خارق العاده ای وابسته می‌شوند و حتی اگر روزی او را از دست دهند ، هرگز نمی‌توانند به انداز او به فرد دیگری وابسته شوند .

احساس شان را د ر عمل شان جا می‌دهند

شما انتظار دارید که همسران د ر هر مورد کوچکی که د ر زندگی اش پیش می‌آید ، با شما د رددل کند و احساسش را با شما د ر میان بگذارد ؟ یا شاید د وست د ارید وقتی با او خرید می‌روید ، نظرش را به وضوح بگوید و وقتی غذا می‌خورید ، د ست پخت تان را با حرف هایش قضاوت کند ، اما مرد ها اساساً از این جنس نیستند . شما کمتر مردی را پیدا می‌کنید که احساسش را با حرف هایش بیان کند . مرد ها د وست د ارند با عمل شان این حس را نشان دهند و وقتی عشق شان را می‌خواهند ابراز کنند ، از شما برای انجام کار هایشان همکاری می‌طلبند . آنها د وست د ارند د ر عمل همراه شما باشند نه د ر کلام. البته گمان نکنید یک مرد هرگز به حرف نمی‌آید . شما می‌توانید با ابراز احساسات تان البته نه به شکلی اغراق شده و فرصت دادن به او، زبانش را باز کنید . اما تا زمانی که او هم با کلام عشقش را به شما نشان ندهد ، هرگز با قهر و بحث نارضایتی تان از این اتفاق را به او نشان ندهید . یاد تان

نرود که مرد ها خیلی د یرتر از زن ها اعتماد و تکیه می‌کنند ، پس این زمان را به او بدهید .

با دل و جان گوش می‌دهند

اگر گمان می‌کنید همسران به حرف های شما بی توجه است و د ر تمام مدتی که با او حرف می‌زنید ، منتظر تمام شدن حرف های شماست، کاملاً د ر اشتباه هستید . راه و رسم شنیدن مردانه، با راهی که شما برای شنیدن انتخاب می‌کنید کاملاً متفاوت است. شما نمی‌توانید تنها به این دلیل که همسران هنگام گوش کردن کلمه ای را به زبان نمی‌آورند یا آنطور که انتظار دارید با شما همدردی نمی‌کنند ، او را به نشنیدن متهم کنید . مرد ها د وست د ارند با سکوت شما را همراهی کنند تا به دقت حرف هایتان را بشنوند . برخلاف زن ها، مرد ها میل زیادی به همذات پنداری و ارائه توصیه های عجیب و غریب ندارند . مرد ها تنها می‌خواهند شنوند ه خوبی باشند و بدون دخالت د ر کار شما، راه را برای آرام شدن تان فراهم کنند .

به تنهایی نیاز دارند

د رست است که مرد ها از همکاری شما استقبال می‌کنند و آن لحظات را عاشقانه ترین لحظات زندگی می‌دانند ، اما معنای این تمایل، این نیست که همه لحظات زندگی آنها را با حضور و همکاری تان پر کنید . مرد ها به زمانی خالی برای خود شان نیاز دارند . آنها د وست د ارند د قایقی از روز را بدون حضور هیچ کس بگذرانند و حتی اگر د ر آن لحظات هیچ کاری نمی‌کنند ، تنها غرق افکار شان باشند . مرد ها نه تنها د ر عادی ترین روزهای زندگی نیاز به این تنهایی دارند ، بلکه د ر لحظات سخت و پرتنش هم د وست د ارند کمی با خود شان خلوت کرده و تکلیف ذهن شان را با خیلی چیزها روشن کنند ، پس اگر می‌خواهید حضور تان مشکل ساز نشود ، این زمان را به آنها بدهید . باور کنید که یک مرد قد ر این فرصت را خوب می‌داند و اگر هم آن را از او دریغ کنید ، نمی‌تواند رضایتی را که باید از شما داشته باشد .

مثل پدرشان هستند

اگر می‌خواهید بدانید که یک مرد د ر زندگی زناشویی اش چه شخصیتی را بروز می‌دهد ، نگاهی به پدرش بیند آید . روانشناسان می‌گویند حتی مردانی که د ل خوشی از رفتارهای پدرشان ندارند ، د ر بزرگسالی و به ویژه بعد از ازدواج، شبیه پدرشان می‌شوند . البته شاید خیلی از این مرد ها، هرگز این موضوع را قبول نکنند ، اما واقعیت این است که با محبت و همدل بودن یا نبودن آنها، کاملاً بستگی به رفتارهایی دارد که از پدرشان دیده‌اند . روانشناسان معتقدند رابطه یک پدر با یک مادر، می‌تواند گویای رابطه فرزند آنها با همسرش باشد ، پس قبل از انتخاب، حسابی به این موضوع توجه کنید .

آنها زودتر فراموش می‌کنند

شاید برای یک زن، دعوا، بحث و قهر موضوعی باشد که ماه ها ذهن را به خود مشغول می‌کند و بین او و همسرش فاصله می‌اندازد ، اما واقعیت این است که مرد ها چنین خصلتی ندارند . اگر با همسران شدید ترین بحث عمرتان را کرده‌اید ، انتظار نداشته باشید که او به انداز شما از این موضوع رنج ببرد و به دلیل این اتفاق از شما فاصله بگیرد . یاد تان نرود که مرد ها د ر لحظه زندگی می‌کنند . برای آنها د عواد رست د ر لحظه تمام شدن نش به سمت فراموشی می‌رود و قهر اصلاً د ر د نیای آنها جایی ندارد . یک مرد د ر نهایت چند ساعت به چنین موضوعاتی فکر می‌کند و حتی اگر این اتفاق ها روی قضاوتش د ر مورد شما و زندگی تان تاثیر گذاشته باشد ، نمی‌توانید گلیه هایی که یک زن از این اتفاقات می‌کند را از زبان یک مرد بشنوید . از طرف دیگر، مرد ها نمی‌توانند با این خصلت زن ها که فراموش کردن برایشان سخت است، کنار بیایند . آنها د وست د ارند پرونده یک بحث، همانجا بسته شود و نمی‌توانند بپذیرند که همسرشان هر روز و هر لحظه آن موضوع را یاد آوری کند .

بعد از ازدواج هم یاد خانواده شان می‌افتند

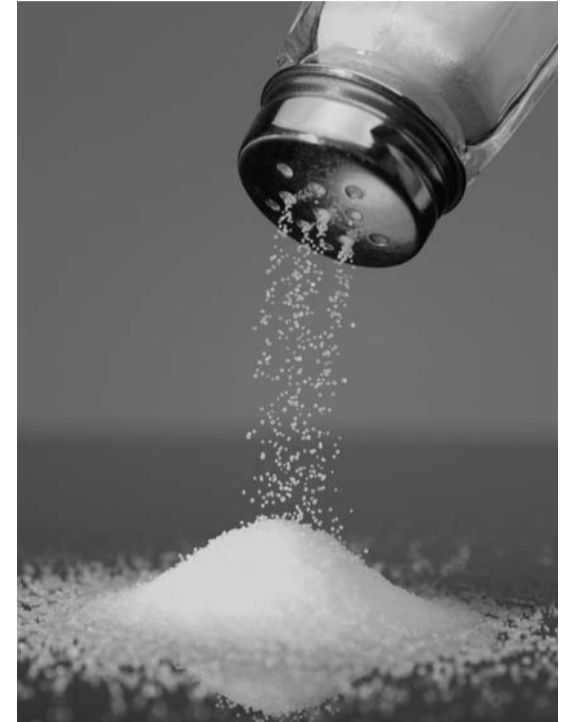
حتی اگر یک مرد د ر دوران مجردی اش رابطه نزدیکی با خانواده اش نداشته باشد ، این رابطه بعد از ازدواج تقویت می‌شود . مرد ها با قبول مسئولیت یک زندگی، سختی هایی که خانواده شان د ر این سال ها کشیده بود را می‌بینند و حتی اگر پیش از این چند آن قدر آنها را نمی‌دانسته‌اند ، بعد از ازدواج بیشتر از همیشه قد رشناسی شان را ابراز می‌کنند . آنها می‌خواهند با محبت کردن های بعد از ازدواج، دین شان را به خانواده شان ادا کرده و قد رشناسی شان را اثبات کنند . یک مرد حتی اگر چیزی به زبان نیاورد ، طاقت دیدن بی تفاوتی همسرش نسبت به خانواده خودش را ندارد . مرد ها د وست د ارند بعد از ازدواج از خواهر و برادرهای کوچک ترشان حمایت کنند و کارهایی که قبل از آن برای مادرشان انجام نمی‌دادند را انجام دهند ، پس اگر می‌خواهید همسران مرد زندگی شما باقی بماند ، به این میل او بیشتر توجه کنید .





۶ ماده غذایی که سدیم پنهان دارند

## این نمک مخفی است در زیر غذا



همه ما درباره زیانهای نمک زیاد شنیده‌ایم اما خیلی از ما نمی‌دانیم مصرف حدود ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم (که در حدود یک قاشق چایخوری نمک طعام یافت می‌شود) در طول روز برای بدنمان ضروری است...

یعنی بدن ما برای تعادل آب و الکترولیت‌ها، حفظ قدرت عضله‌ها و عملکرد عصب‌هایش به این میزان سدیم در طول روز نیاز دارد. پس تمام افراد، به جز آنها که منع پزشکی دارند، باید روزانه ۱ قاشق چایخوری نمک مصرف کنند تا نیاز بدنشان به سدیم تامین شود. البته متأسفانه میزان مصرف نمک و سدیم دریافتی بیشتر مردم، خیلی بالاتر از این مقدار است زیرا آنها فقط نمکی که مصرف می‌کنند، در نظر می‌گیرند در حالی که بسیاری از خوراکی‌ها دارای سدیم فراوان هستند. می‌پرسید کدام یک؟ بهتر است ادامه همین مطلب را مطالعه کنید.

### ۱. غلات صبحانه

برخی از انواع غلات صبحانه که بیشتر ما آنها را با نام کورن‌فلکس می‌شناسیم، حاوی سدیم هستند. اگر برچسب این محصولات را به دقت بخوانید، متوجه می‌شوید در هر یک فنجان از بعضی از آنها حدود ۲۵۰ میلی‌گرم سدیم وجود دارد، بنابراین موقع خرید غلات صبحانه، حواستان را جمع کنید و انواع بدون سدیم آنها را از قفسه بردارید.

### ۲. غذاهای فریزشده

بسیاری از غذاهای آماده و نیمه‌آماده فریزشده مانند انواع پیتزا، همبرگر، ناگت، کباب لقمه و حتی سبزی‌های فریزشده حاضری، حاوی مقادیر قابل‌توجهی نمک و سدیم هستند. به همین دلیل

## خوراکی حیاتی برای آقایان

سرطان پروستات یکی از سرطان‌های شایع در سراسر جهان است و عوامل محیطی به ویژه الگوی تغذیه و رژیم غذایی نقش مهمی در بروز یا پیشگیری از این بیماری دارد. یک پژوهش جدید نشان داده است که گردو سرعت رشد تومورهای سرطانی پروستات را در موش‌های آزمایشگاهی کاهش می‌دهد. متخصصان تغذیه دانشگاه کالیفرنیا در مطالعات اخیر خود دریافته‌اند که مصرف گردو سرعت پیشرفت سرطان پروستات را در موش‌ها کاهش می‌دهد و همچنین اثرات مثبت قابل توجهی بر ژن‌های مرتبط با کنترل رشد تومور دارد. برای انجام این تحقیق تعدادی موش آزمایشگاهی تحت تغییرات و دستکاری‌های ژنتیکی قرار گرفتند تا به سرطان پروستات مبتلا شوند. سپس به مدت ۱۸ هفته به رژیم غذایی آنها گردو افزوده شد. نتایج نشان داد وقتی موش‌های مبتلا به تومورهای سرطانی پروستات از رژیم غذایی حاوی گردو استفاده می‌کنند، اندازه و سرعت رشد تومور در آنها کنترل می‌شود و همچنین میزان

باید برچسبشان را پیش از خرید یا مصرف به دقت بخوانید تا متوجه شوید که با یک وعده مصرف آنها، چه مقدار سدیم دریافت خواهید کرد و این سدیم دریافتی را از حجم نمک مصرفی روزانه‌تان کم کنید. ضمن اینکه حتما باید برندهای مختلف غذاهای آماده را با یکدیگر مقایسه و آنها که سدیم کمتری دارند، خریداری کنید.

### ۳. آب سبزی‌ها

هریک فنجان آب انواع سبزی‌ها مانند آب گوجه‌فرنگی یا آب سبزی‌های ترکیبی که بیشتر برای پخت سوپ، استفاده می‌شود هم حاوی ۴۵۰-۵۰۰ میلی‌گرم سدیم است. به همین دلیل توصیه می‌شود تا می‌توانید از سبزی‌های تازه برای پخت غذا استفاده کنید و اگر مجبور به خرید این محصولات هستید، برندهایی را که سدیم کمتری دارند، انتخاب کنید.

### ۴. کنسرو سبزیجات

شاید استفاده از نخودفرنگی، ذرت، هویج، قارچ، لوبیا و... کنسرو شده، کاری بسیار ساده در زندگی‌های امروزی باشد اما بد نیست بدانید تمام مواد غذایی کنسروی و حتی رب‌ها و سس‌ها حاوی مقادیر قابل‌توجهی سدیم هستند. مثلاً یک فنجان ذرت کنسرو شده حدود ۷۰۰ میلی‌گرم سدیم دارد. به همین دلیل توصیه می‌شود یا کنسروهایی که عبارت «بدون نمک» یا «کم سدیم» روی آنها نوشته شده است، بخرید یا به جای استفاده مداوم از غذاهای کنسروی، کمی به سلامتتان اهمیت دهید و خودتان اقدام به خرید و پخت سبزی‌های تازه در منزل کنید. یادتان باشد که کنسرو برای شرایط سخت و بحرانی که امکان دسترسی به مواد غذایی تازه وجود ندارد، تولید شده است.

### ۵. سوپ‌های حاضری

انواع سوپ‌های حاضری از سوپ جو و قارچ گرفته تا سوپ سبزیجات و گوجه‌فرنگی، همه و همه سرشار از نمک و سدیم هستند. نکته قابل‌تامل در مورد این محصولات، افزودن نمک هنگام طبخ نهایی به آنهاست که باعث می‌شود حجم سدیم دریافتی بدن در یک وعده غذایی، بسیار بالاتر از حد انتظار رود. به همین دلیل باید به این ۳ توصیه درباره سوپ‌های حاضری توجه کنید تا میزان سدیم دریافتی بدنتان پس از مصرف آنها بالا نرود؛ اول، برچسب محصول را پیش از خرید بخوانید و انواعی که کمترین میزان نمک و سدیم را دارند، انتخاب کنید. دوم اینکه خودتان در منزل، کمی سبزی‌های تازه مانند قارچ، جعفری، گشنیز، گوجه‌فرنگی یا هویج به این سوپ‌ها اضافه کنید. سوم، به هیچ‌وجه داخل آنها نمک نریزید و برای بالا رفتن ارزش تغذیه‌ای‌شان در صورت تمایل به جای آب، آنها را با شیر بجوشانید و آماده خوردن کنید.

### ۶. مغزها و دانه‌های بوداده

بیشتر ما ترجیح می‌دهیم به جای خرید یک پاکت ۲۵۰ گرمی از انواع مغز یا دانه‌های خام، یک پاکت کوچک‌تر و البته گران‌تر از انواع بوداده آنها را برای خود یا فرزندمان تهیه کنیم. این در حالی است که میزان نمک و سدیم مغزها و دانه‌های بوداده، بسیار بالاتر از نمک و سدیم موجود در انواع خام یا حتی توری آنهاست. به همین دلیل هیچ وقت خرید بادام یا بادام زمینی شور به انواع خام و توری (برشته) آنها برتری و اولویتی ندارد. مغزها و دانه‌های خام، می‌توانند برای بدنمان بسیار مفید باشند در صورتی که انواع شور آنها، نه تنها فایده‌چندانی برایمان ندارند بلکه ممکن است مصرف مداومشان سلامتمان را هم به خطر بیندازند.

منبع: WebMD

## خواب خوش شبانه



گاهی پیش می‌آید که به دلایل مختلف نمی‌توانیم شب‌ها خواب خوبی داشته باشیم. در اینجا ۳ دلیل عمده‌ای که مانع خواب می‌شوند را نام می‌بریم و برای داشتن خواب خوب در هر شرایط چند پیشنهاد برای شما داریم:...

سرو صدا و دو نکته: گاهی سر و صدای محیط اجازه خوابیدن به شما نمی‌دهد. در این شرایط بهترین اقدام ایجاد یک زیر صدای دلنشین است. البته همه‌چیز به شما بستگی دارد شاید لازم باشد محیط را کاملاً بی‌صدا کنید تا خوابتان ببرد، اما ۲ پیشنهاد ما:

به موزیک گوش دهید: موسیقی ملایمی را انتخاب کنید و آن را به گونه‌ای تنظیم کنید که بیش از یک ساعت ادامه پیدا نکند. گوشی را درون گوش‌هایتان بگذارید و چشم‌انتان را ببندید. آرامش این موسیقی شما را خواب می‌کند. اگر موسیقی بیش از یک ساعت ادامه یابد، احتمال دارد شما را مجدداً از خواب بیدار و دچار مشکل کند.

درون گوش‌تان پنبه بگذارید: می‌توانید ۲ قطعه پنبه را فشرده کنید و در گوش‌تان بگذارید. البته آنها را بیش از حد به داخل فشار ندهید.

نور و دو توصیه: گاهی نور محیط اطراف و گاهی نور چراغ خواب مانع از خواب راحت شماست، در این صورت به این ۲ پیشنهاد عمل کنید:

چراغ LED استفاده کنید: اگر نور چراغ خواب شما زیاد است و موقع خواب ناراحتان می‌کند و از سوی دیگر نمی‌توانید در تاریکی مطلق بخوابید، سعی کنید از چراغ‌های LED استفاده کنید. اگر رنگ نور چراغ خواب سبز یا قرمز باشد هم خواب شما دچار اختلال می‌شود. نور چراغ را به گونه‌ای تنظیم کنید که مستقیماً در دید شما نباشد.

چشم‌بند ببندید: اگر نور محیط بیرون یا اتاق‌های کناری اجازه نمی‌دهد بخوابید از چشم‌بند استفاده کنید.

استرس و ۴ توصیه: اگر روز پرمشغله‌ای دارید و شب‌ها ذهنتان مشغول است و استرس روزانه اجازه خوابیدن به شما نمی‌دهد، به این ۴ پیشنهاد عمل کنید:

نوشیدنی گرم بنوشید: شیر گرم، دم‌کرده گل گاوزبان یا بابونه آرامش‌بخش هستند. نوشیدن این مایعات قبل از خواب موثر است اما نوشیدن چای و قهوه را به هیچ‌وجه قبل از خواب توصیه نمی‌کنیم زیرا تحریک‌کننده‌اند و مانع خواب خوب می‌شوند.

موسیقی گوش دهید: سعی کنید چند دقیقه قبل از خواب به موسیقی ملایمی گوش دهید.

تمرین تنفس صحیح کنید: صاف بنشینید. نفس را از بینی به داخل و از دهان به خارج بفرستید.

بوی ملایمی استشمام کنید: بوی گل یا بوی نوشیدنی گرم موردعلاقه‌تان می‌تواند شما را آرام کند. اگر به شمع علاقه دارید شمع‌های عطری روشن کنید اما فراموش نکنید قبل از خواب باید آنها را خاموش کرد وگرنه می‌تواند باعث آتش‌سوزی شوند.

منبع: femina magazine



۷ خوراکی خواب‌آور

## بادام؛ سرلیست خواب‌آوران

ترجمه: ندا احمدلو

آیا تا به حال بی‌خوابی به سراغتان آمده؟  
آیا شما هم جزو افرادی هستید که آرزوی



تا ۵ عدد بادام را یکی، دو ساعت پیش از خواب میل کنید.

۲. موز  
اگر برخی از شب‌ها دچار بی‌خوابی می‌شوید، از رختخواب خود بیرون بیاوید و یک عدد موز بخورید. موز جزو بهترین منابع دریافت منیزیم و پتاسیم محسوب می‌شود. این دو ماده معدنی مفید هم به سادگی استرس را از روان و عضلات شما دور خواهند کرد و هم آرامشی نسبی را که لازمه داشتن خوابی راحت است، برایتان به ارمغان خواهند آورد. به علاوه موز حاوی ماده‌ای به نام تریپتوفان نیز هست که این ماده در مغز ما به سروتونین و ملاتونین تبدیل

داشتن خوابی راحت و عمیق دارند؟ آیا می‌دانید که تغذیه مناسب می‌تواند نقش بسزایی در بالا بردن کیفیت خواب شما یا بی‌خواب شدن‌تان داشته باشد؟ محققان آمریکایی می‌گویند اگر خوراکی‌های مناسبی را برای وعده شام خود انتخاب کنید و این وعده غذایی را حداقل ۳ تا ۴ ساعت پیش از خواب بخورید، به‌طور حتم هم سریع‌تر به خواب می‌روید و هم از داشتن خوابی عمیق و راحت لذت می‌برید... حالا اگر دوست دارید خوراکی‌های خواب‌آور را بیشتر بشناسید با ما همراه

/بشقاب غذای شما چه رنگی است؟

## انقلاب رنگی در آشپزخانه

ترجمه: مرضیه نوروزی

کاروتنوئیدها رنگدانه‌های موجود در انواع میوه و سبزی‌ها هستند که علاوه بر اینکه رنگ زیبایی به آنها می‌بخشند، در حفظ سلامت بدن نیز موثرند و بدن را در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند...

شما با پاسخ دادن به پرسش‌های آزمون زیر می‌توانید بفهمید که آیا نیاز است مواد غذایی با تنوع رنگی فراوان را در بشقاب غذایان بگنجانید یا نه.

۱. نگاهی به میز صبحانه‌تان بیندازید؛ بیشترین رنگ‌هایی که در میان مواد غذایی موجود در صبحانه‌تان وجود دارد، چیست؟  
الف. قرمز، زرد، نارنجی و قهوه‌ای  
ب. طلایی و سفید  
۲. اگر قرار بود یک ظرف بزرگ سالاد بخورید و ظرف سالاد تابلوی نقاشی بود و شما نقاش آن، چگونه ظرف سالاد را با این سبزی‌ها تزئین می‌کردید؟

الف. بیشترین سهم سالاد که شامل سبزی‌های سبزرنگ است در اطراف ظرف و مقداری از

می‌شود. این ترکیب‌های هورمونی جزو موادی هستند که افزایش سطح‌شان در مغز می‌تواند آرامش بیشتری را برای افراد در پی داشته باشد و استرس و فکر و خیال‌های بی‌جا را از آنها دور کند. به همین دلیل اگر تجربه خواب خوبی را در طول شب ندارید، حدود نیم‌ساعت پیش از خواب یک عدد موز را با یک لیوان شیر ولرم مخلوط کنید و آن را بخورید.

۳. لبنیات

ماست، شیر و پنیر هم مانند موز حاوی تریپتوفان هستند و مصرف آنها پیش از خواب می‌تواند آرامش بیشتری را برایتان به دنبال داشته باشد. اصلاً وجود همین تریپتوفان در محصولات لبنی است که باعث می‌شود شما بعد از مصرف خوراکی‌هایی مانند ماست و دوغ احساس خواب‌آلودگی کنید. ضمن اینکه کلسیم موجود در لبنیات هم یکی از بهترین عوامل کاهش استرس در بدن به شمار می‌رود. با این حساب اگر می‌خواهید شامی سبک و سالم بخورید و خوابی راحت را هم تجربه کنید، مصرف شیر، ماست، پنیر و دوغ را به همراه نان‌های سبوس‌دار و مقداری سبزی تازه به شما پیشنهاد می‌کنیم.

۴. تخم‌مرغ آب‌پز

تخم‌مرغ یکی از غنی‌ترین منابع دریافت پروتئین است. در میان تمام مواد پروتئینی مختلف از جمله انواع گوشت‌های قرمز و سفید، تخم‌مرغ از پروتئین به مراتب بالاتری برخوردار است. همان‌طور که در موارد بالا عنوان شد، مصرف خوراکی‌های سرشار از پروتئین می‌تواند به داشتن خوابی راحت کمک کند. البته بهتر است تخم‌مرغ را به صورت کاملاً آب‌پز و سفت همراه یک لیوان دوغ کم‌نمک و مقدار کمی نان سبوس‌دار مصرف کنید تا ارزش تغذیه‌ای شام خود را هرچه بیشتر افزایش دهید.

۵. جوی‌دوسر

جوی‌دوسر جزو غلاتی است که بیشتر افراد آن را به صورت خشک و بوداده در وعده صبحانه مصرف می‌کنند. اما آیا می‌دانید که مصرف یک پیاله بزرگ از سوپ جوی‌دوسر می‌تواند خواب خوشی را برایتان به همراه داشته باشد؟ این

سوپ یک غذای نرم، گرم، ساده، ارزان و مغذی است. کلسیم، منیزیم، فسفر و پتاسیم موجود در جو دوسر هم می‌تواند باعث بالا رفتن کیفیت خواب شما شود. البته هرچه میزان نمک و روغن سوپ جوی‌دوسر کمتر و میزان سبزی‌های به کار رفته در آن بیشتر باشد، سوپ مغذی‌تری در اختیارتان خواهد بود. مصرف مداوم جوی‌دوسر، علاوه بر سیر نگه‌داشتن طولانی‌مدت شما می‌تواند باعث کاهش سطح کلسترول خونتان هم بشود، بنابراین خوردن این سوپ حدود ۲ تا ۳ ساعت پیش از خواب همراه یک کف دست نان سبوس‌دار به افراد بد خواب توصیه می‌شود.

۶. گیلاس

محققان دانشگاه پنسیلوانیا به تازگی اعلام کرده‌اند که مصرف یک لیوان آب گیلاس، یک پیاله گیلاس تازه، کمی گیلاس خشک یا حتی کمپوت بدون شکر گیلاس، حدود نیم تا یک ساعت پیش از خواب می‌تواند حس خواب‌آلودگی بیشتری را برای افراد به همراه داشته باشد. مصرف گیلاس باعث افزایش سطح ملاتونین در بدن و ایجاد حس کرحتی و سبکی در عضلات می‌شود و به همین دلیل هم خوردن آن به افراد مبتلا به بی‌خوابی پیشنهاد می‌شود.

۷. غلات سبوس‌دار

غلات سبوس‌دار جزو کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای محسوب می‌شوند که ارزش غذایی به مراتب بالاتری نسبت به غلات تصفیه‌شده دارند. نان‌های سبوس‌داری مانند نان سنگک، ماکارونی و برنج‌های قهوه‌ای همگی جزو غلات کامل طبقه‌بندی می‌شوند. تریپتوفان موجود در این غلات عاملی برای افزایش کیفیت خواب است. اگر بتوانید مقدار مشخصی از غلات کامل را در وعده شام خود بگنجانید می‌توانید از هضم خوب و راحت غذا و داشتن خوابی راحت هم در طول شب مطمئن شوید. از آنجا که عمل هضم نان‌های سبوس‌دار در بدن به آرامی صورت می‌گیرد، بنابراین گنجاندن آنها در وعده شام می‌تواند انرژی کافی شما را تا صبح فراهم کند تا مجبور نباشید در طول شب چند بار به خاطر گرسنگی از خواب بپرید.

منبع: ریدرز‌دایجست

بشقاب غذایان به گوشت اختصاص یافته، باید در کنار آن سبزی‌هایی مانند هویج، نخودفرنگی، کلم بروکلی، سیب‌زمینی و... هم قرار دهید. اگر هم غذایان ماکارونی همراه سیب‌زمینی است، به دلیل پرکالری و چرب بودن این غذا بهتر است آن را با سبزی بخورید تا ارزش غذایی بیشتری پیدا کند. مثلاً مخلوط آویشن و ماکارونی همراه با جعفری، فلفل دلمه‌ای، هویج، قارچ و...

۲ انواع نوشیدنی‌ها و شکلات‌ها از خوراکی‌هایی محسوب می‌شوند که در ترکیبشان، مواد رنگی وجود دارد. این مواد غذایی حاوی مقدار زیادی شکر و چربی هم هستند بنابراین بهتر است به جای مصرف این نوع مواد غذایی، میوه‌هایی به رنگ تیره مانند تمشک یا شاه‌توت بخورید.

۴ میوه‌ها و سبزی‌ها به دلیل رنگ‌بندی متنوعشان حاوی مقادیر زیادی ویتامین و املاح هستند بنابراین باید حداقل در طول هفته یک بار، در برنامه غذایی‌تان ۴ نوع سبزی مختلف با رنگ‌های متفاوت بگنجانید.

۵ معمولاً مصرف مداوم یک نوع غذا بعد از مدتی می‌تواند خسته‌کننده باشد تا حدی که دیگر تمایلی به خوردن آن نداشته باشید. فراموش نکنید تنوع در انتخاب مواد غذایی باعث تامین مواد مغذی مختلف می‌شود. پس سعی کنید در طول هفته حتماً مواد غذایی‌ای که حاوی بیش از ۴ رنگ هستند، بخورید.

منبع: ریدرز‌دایجست

رنگین‌کمان سبزی‌ها بیندازید. جالب است بدانید بیشتر افراد در این گروه قرار دارند. حتماً در عادت‌های غذایی خود تغییراتی ایجاد و سعی کنید سهم بیشتری از مواد غذایی‌تان را از انواع میوه و سبزی‌ها تشکیل دهد.

۵ نکته پنهان در سوال‌ها

۱ یک صبحانه سنتی معمولاً شامل شیر، نان و انواع کلوچه است، اما امروزه مواد تشکیل‌دهنده صبحانه شامل مواد غذایی کامل‌تری است و علاوه بر تمام موارد گفته‌شده، انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را نیز می‌توان در وعده صبحانه گنجانند. میوه‌ها، علاوه بر اینکه رنگ‌های شادابی‌بخشی به بشقاب غذا می‌بخشند، بسیارمغذی و مفیدند. می‌توانید برای اینکه مواد غذایی‌تان از ارزش غذایی بالایی برخوردار باشند، آنها را با انواع میوه‌ها ترکیب کنید. مثلاً یک لیوان آبمیوه، مخلوطی از شیر و کورن‌فلکس بخورید یا به جای اینکه طبق عادت همیشگی مخلوط یک لیوان شیرموز یا توت‌فرنگی بخورید، هنگام خوردن شیر و ماست میوه‌های تازه مانند توت‌فرنگی یا کیوی را به آن بیفزایید. به این ترتیب میزان دریافتی فیبر و ریزمغذی دیگر افزایش می‌یابد.

۲ اگرچه خوردن سالاد حاوی انواع سبزی‌ها با رنگ‌های متفاوت بسیار مفید است و ریزمغذی‌های موردنیاز بدن را تامین می‌کند، اما توجه داشته باشید بدن به سایر مواد مانند پروتئین، انواع چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها نیز نیاز دارد. پس سعی کنید در برنامه غذایی‌تان منابع تمام مواد مغذی را بگنجانید، مثلاً اگر بخشی از

سبزی‌های قرمز و نارنجی رنگ را در مرکز ظرف می‌چیدم.

ب. با ترکیبی از انواع سبزی‌های سبزرنگ مانند کلم بروکلی، نخودفرنگی و فلفل دلمه‌ای ریزشده سالاد را تزئین می‌کردم.

ج. مخلوطی از سبزی‌های سبزرنگ و سفیدرنگ مانند ترب، گل کلم و کلم‌پیچ در بشقاب می‌ریختم.

۳ آیا معمولاً رنگ مواد غذایی‌ای که مصرف می‌کنید، روی انگشت و دهان شما باقی می‌ماند؟

الف. به ندرت

ب. یک بار در هفته

ج. یک بار در روز

۴ وقتی در یخچال را باز می‌کنید، مواد غذایی موجود در یخچال چند رنگ هستند؟

الف. ۴ رنگ یا بیشتر

ب. ترکیبی از ۳ رنگ

ج. ترکیبی از ۱ یا ۲ رنگ

تفسیر آزمون

اگر بیشترین پاسخ‌هایتان گزینه الف است، به شما تبریک می‌گوییم. زیرا وضعیت خوبی دارید و نشان‌دهنده این است که برنامه غذایی شما حاوی مقادیر زیادی ترکیب‌هایی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی است.

اگر بیشتر گزینه ب را انتخاب کرده‌اید، در وضعیت بدی نیستید ولی در طول هفته کمتر از میوه و سبزی‌های متنوع استفاده می‌کنید و بهتر است میوه یا سبزی تازه بیشتری میل کنید.

اگر بیشترین پاسخ‌تان گزینه ج است، این وضعیت خیلی جالب نیست و می‌توانید بهتر از این باشید. اشتیاق و انگیزه‌تان را از دست ندهید و نگاهی به

## ما سیستم دلخواه شما را در کمترین زمان طراحی میکنیم .

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

برخی از خصوصیت‌های برنامه های 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 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

## وب سایت

کلیه امور طراحی گرافیکی  
بصورت کاملا حرفه ای  
توسط تیم مجرب

سرویس کامل طراحی و راه  
اندازی وب سایت

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

گزارش اختصاصی سایت فیفا درباره پدیده نوظهور فوتبال آسیا

## کوچی، پسر طلایی ایران



سایت فدراسیون بین‌المللی فوتبال در گزارشی از صعود تیم ملی فوتبال ایران به جام جهانی نوشت: ستاره واقعی برای روزهای دشوار ساخته شده است. وقتی که به چهار دوره رقابت‌های مقدماتی جام جهانی ایران نگاه می‌کنید به نظر می‌رسد که هر بار امیدهای تیم ملی ایران به مویی بند بوده اما در آنجا قهرمانی پیدا شده که تیم را در این رقابت‌ها نجات داده است. تیم ملی فوتبال ایران برای رسیدن به جام جهانی ۱۹۷۸ و آن هم برای نخستین بار مدیون بازیکنی افسانه‌ای به نام حسن روشن است که با گل‌های خود به ایران کمک کرد تا از رقابت‌های مقدماتی جام جهانی سربلند بیرون بیاید. سپس برای جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه ایران موفق شد میزبان خود استرالیا را در عرض ۱۵ دقیقه در بازی پلی آف آسیا - اقیانوسیه با درخشش خداداد عزیزی شکست دهد. وحید هاشمیان دیگر ناجی فوتبال ایران است؛ کسی که تیم ملی ایران را با ضربات سنگین سر و شوت به جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان رهنمون ساخت. همه این بازیکنان قبل از اینکه به عنوان قهرمانان رقابت‌های مقدماتی جام جهانی شناخته شوند بازیکنان برجسته‌ای بودند. وقتی که نوبت به بازی‌های جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل رسید یک مهاجم جدید شغل ناجی بر تن کرد. رضا قوچانی‌نژاد یک مهاجم نسبتاً ناشناس در لیگ فوتبال بلژیک بود و با اولین گل خود در بازی با قطر که در ماه ژوئن به ثمر رساند امید ایران را برای حضور در چهارمین جام جهانی افزایش داد. وی یک هفته بعد در دیداری که با پیروزی ۴ بر صفر ایران مقابل لبنان همراه بود گل دیگری به ثمر رساند. مهاجم ۲۵ ساله استاندارد لیژ هفت روز بعد و در دیدار با کره تک گل ایران را به ثمر رساند که منجر به صعود ایران به رقابت‌های جام جهانی به عنوان سرگروه شد. قوچانی‌نژاد در گفت‌وگوی اختصاصی با فیفا اظهار داشت: بازی برای ایران برای من افتخار است، هر وقت و هر جا. من آدم خوشبختی هستم که چنین موقعیتی نصیب شده به خصوص الان که می‌توانم با کشورم در جام جهانی برزیل حضور پیدا کنم. سایت فیفا در ادامه گزارشش از فوتبال ایران نوشت: وی که در ایران متولد شده و در هلند بزرگ شده و ملقب به کوچی است، بسیار در نزد هواداران ایرانی عزیز شده است. وی چهره جدیدی در فوتبال آسیاست که در اکتبر گذشته از سوی کارلوس کی‌روش به تیم ملی ایران دعوت شد. سرمربی پیشین تیم‌های ملی پرتغال و رئال مادرید که در اروپا به سر می‌برد تا بازیکنان ایرانی حاضر در اروپا را به تیم ملی ایران دعوت کند، فصل گذشته عملکرد قوچان‌نژاد را در لیگ بلژیک و در بازی مقابل لی‌یرس مشاهده کرد و با او تماس گرفت. کوچی ادامه داد: اینکه کی‌روش مرا به تیم ملی دعوت کرد یک غافلگیری بود. این مربی به من گفت که «بازی برای کشورت یک افتخار خواهد بود به شرط اینکه عاشق ایران باشی و من فکر می‌کنم که تو بتوانی به ما کمک کنی». آنچه او به من گفت خیلی ساده بود و من بلافاصله پس از این که گوشی را گذاشتم با خانواده‌ام تماس گرفتم و این خبر خوب را به آنان دادم. وی گفت: همانند همه ایرانیان ما باید سپاسگزار کی‌روش باشیم، او دلیل اصلی موفقیت است، او همیشه در لحظات خوب و بد با ما بود و هیچگاه از زیر بار مسئولیتش شانه خالی نکرد. قوچان‌نژاد با گل‌های سرنوشت ساز خود و عملکردی که او را به عنوان بهترین بازیکن مسابقات معرفی کرد اکنون پسر طلایی ایران است، او به جمع بازیکنان افسانه‌ای می‌پیوندد که پیش از این ذکر شد. به‌ویژه گلی که مقابل کره جنوبی به ثمر رساند که یادآور گل خداداد عزیزی بود که ۱۶ سال قبل در ملبورن به ثمر رساند. در حقیقت گلی که او مقابل کره ای‌ها به ثمر رساند تجسم استعداد فرصت‌طلب این بازیکن است. کوچی توپ را از کی‌یونگون، مدافع کره ربود و در آستانه محوطه جریمه با پای چپ دروازه کره را باز کرد.

این تیم دانست و گفت: «برزیل روی گل‌هایی که در ابتدای نیمه اول و دوم زد، کمی شانس آورد اما این بهانه‌ای برای شکست ما نمی‌شود. برزیل با شایستگی قهرمان شد و ما به این تیم تبریک می‌گوییم.» در دیدار رده‌بندی جام کنفدراسیون‌ها هم ایتالیا در ضربات پنالتی با نتیجه ۳ بر ۲ اروگوئه را شکست داد و روی سکوی سوم ایستاد.

رکوردهای شگفت انگیز

پس از پایان این مسابقات آمار و ارقام جالبی به ثبت رسید. بر اساس آمار که در سایت فیفا منتشر شده، تیم ملی برزیل بعد از شکست مقابل مکزیک در سال ۲۰۰۵، در ۱۳ مسابقه پیاپی جام کنفدراسیون‌ها نباخته است. برزیل با پیروزی مقابل اسپانیا رکورد شکست ناپذیری‌اش در ورزشگاه تاریخی ماراکانا را به ۲۳ بازی رساند. برزیل آخرین بار در جام جهانی ۱۹۵۰ با نتیجه ۲ بر یک در ماراکانا به اروگوئه باخت. این تیم در ۲۸ بازی رسمی که در ماراکانا انجام داده، ۲۱ بار برنده بوده، شش بار مساوی کرده و یک‌بار شکست خورده است. نوار شکست ناپذیری تیم ملی اسپانیا هم بعد از ۲۹ بازی در برابر برزیل قطع شد. آخرین شکست اسپانیا برابر سوئیس در بازی افتتاحیه جام جهانی ۲۰۱۰ رقم خورده بود. باخت ۳ بر صفر مقابل برزیل، سنگین‌ترین شکست اسپانیا در یک مسابقه رسمی بعد از باخت ۳ بر صفر به ولز در مقدماتی جام جهانی در آوریل ۱۹۸۵ محسوب می‌شود.

توپ طلا به نيمار رسيد

کمیته برگزاری مسابقات جام کنفدراسیون‌ها پس از درخشش نيمار در بازی فینال، او را به عنوان بهترین بازیکن جام انتخاب کرد. ستاره تیم ملی برزیل در تمامی مسابقات مرحله گروهی برای برزیل گل زد و در بازی فینال هم یک گل دیدنی به ثمر رساند و یک پاس گل داد. نيمار علاوه بر این گل‌ها با دوندگی‌های بی‌وقفه خود و دریبل‌های بی‌نقصش، چشمان تماشاگران را اسیر بازی تماشایی خود کرده بود. مهاجم جوان بارسلونا در طول بازی با شوت‌های بی‌نظیری که با هر دو پا زد و همچنین پاس‌های دقیقی که به هم‌تیمی‌هایش به نمایش گذاشت درخشید. نيمار اولین بازیکنی است که در یک دوره چهار بار به عنوان بهترین بازیکن زمین انتخاب شد. بعد از نيمار که توپ طلا را به دست آورد اینیستا و پائولینیو به ترتیب توپ نقره و توپ برنز را به خود اختصاص دادند. در پایان مسابقات ژولیو سزار، دروازه‌بان تیم ملی برزیل هم به عنوان بهترین دروازه‌بان جام انتخاب شد و جایزه دستکش طلایی را دریافت کرد. جایزه بازی جوانمردانه هم به تیم ملی اسپانیا تعلق گرفت. قهرمان اروپا سه سال بعد از دریافت جایزه بازی جوانمردانه در جام جهانی ۲۰۱۰ اکنون یکبار دیگر به خاطر نوع رفتار جمعی مثال‌زدنی خود، انتخاب شد.

برزیل با پیروزی عجیب مقابل اسپانیا قهرمان جام کنفدراسیون‌ها شد

## افسانه شکست‌ناپذیری اسپانیا شکست



جام کنفدراسیون‌ها سرانجام با قهرمانی برزیل به پایان رسید تا جو عمومی این کشور در فاصله یک‌سال مانده به شروع جام جهانی ۲۰۱۴ آرام شود. برزیل که جام را با اقتدار آغاز کرده بود در فینال مسابقات هم قهرمان جهان و اروپا را به زانو درآورد و بازیکنانی که فیلیپو اسکولاری از دو سال قبل گردهم جمع کرده بود اولین جام را بالای سر بردند. پیروزی عجیب و قاطعانه برزیل در برابر اسپانیا از ظهور برزیل بزرگ و نسل جدید فوتبالیست‌های انگشت‌نمای این کشور حکایت دارد. در فینال جام کنفدراسیون‌ها، برزیل با درخشش ستاره‌های نوظهور اسپانیا را با نتیجه ۳ بر صفر شکست داد و به طلسم شکست ناپذیری این تیم پایان داد. فینال جام کنفدراسیون‌ها با حملات بی‌محابای برزیل آغاز شد و این تیم در دقیقه ۲ مسابقه توسط فرد به گل رسید. شدت حملات برزیل به حدی زیاد بود که این تیم می‌توانست در همان ۱۰ دقیقه ابتدایی مسابقه با ۳ گل از حریف پیش بیفتد و اسپانیا با شانس و اقبال بلند از مهلکه گریخت. در واپسین لحظات نیمه اول نيمار گل دوم را به ثمر رساند و فرد در نیمه دوم تیر خلاص را به شقیقه ماتادورها شلیک کرد. در ادامه، اسپانیا صاحب یک ضربه پنالتی شد اما راموس آن را هدر داد تا بازی با نتیجه ۳ بر صفر به پایان برسد و برزیل برای چهارمین بار قهرمان جام کنفدراسیون‌ها شود. سرمربی تیم ملی فوتبال اسپانیا بعد از شکست تیمش مقابل برزیل، برتری حریف در مدیون خوش‌شانسی

حرف آخر IOC با ارسال یک نامه:

## فدراسیون‌ها و اساسنامه‌تان مشکل دارد

IOC با ارسال نامه‌یی به کمیته ملی المپیک اعلام کرده که فدراسیون‌ها و اساسنامه‌ها پس از گذشت یک سال هنوز هم مشکل دارند و برگزاری انتخابات هنوز زود است. متن نامه به شرح زیر است: جناب آقای محمد علی‌آبادی، مدیر و آقای بهرام افشارزاده، دبیرکل کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، همان‌طور که شما نیز به خوبی می‌دانید، بیش از یک سال است که برای مشخص شدن وضعیت جنبش المپیک در کشورتان با شما در حال مکاتبه هستیم. به شکل دقیق‌تر، استقلال NOC و فدراسیون‌های ورزش‌های کشور شما یکی از اساسی‌ترین قانون‌هایی است که در قوانین المپیک آمده است. بدون شک به خاطر دارید در نامه‌هایی که ۱۷ آگوست ۲۰۱۲ (۲۶ مرداد ۹۱) و ۲۸ سپتامبر ۲۰۱۲ (۶ مهر ۹۱) برای شما ارسال کردیم، موضوع‌های مهمی را به شما تذکر دادیم و انتظار داشتیم که مشکل‌های موجود پیش از انجام انتخابات عادلانه در تمامی سازمان‌های ورزشی رفع شوند. البته از اقدام‌های بسیار خوبی که شما تاکنون در برخی از زمینه‌ها انجام داده‌اید سپاسگزار می‌کنیم ولی باید اشاره کنیم برخی از کارها هنوز انجام نشده‌اند. اجازه دهید شرایط کنونی را به شکل خلاصه برای شما شرح دهیم:

۱- اساسنامه NOC: پروسه بازیکنی آن در حال پایان است. NOC کشور شما مجمعی را در تاریخ ۱۰ ژوئن ۲۰۱۳ (۲۰ خرداد) برگزار کرده تا طرح نهایی اساسنامه که در چند ماه گذشته به تأیید نهایی IOC رسیده است را مورد پذیرش قرار دهد. IOC نامه شما را در تاریخ ۱۳ ژوئن ۲۰۱۳ (۲۳ خرداد) دریافت کرده که حاوی اساسنامه جدید است. آنها خیلی زود پاسخ شما را دادند که چطور این اساسنامه به شکل قانونی مورد پذیرش IOC قرار خواهد گرفت.

۲- شرایط فدراسیون‌های ورزش در کشور شما: از خبرهایی که شما در تاریخ ۲۷ مه ۲۰۱۳ (۶ خرداد) به اطلاع ما رساندید که تشکر لازم را برای آن به عمل می‌آوریم، متوجه شدیم که پروسه بازیکنی اساسنامه فدراسیون‌های ورزشی کشور شما با برخی از فدراسیون‌های بین‌المللی تفاوت دارند. در هر حال، می‌دانیم که

کارهای بسیار زیادی باید بین فدراسیون‌های ورزشی کشور شما و فدراسیون‌های جهانی انجام شوند تا به شکل کامل پروسه بازیکنی اساسنامه‌ها انجام شده و اطمینان کاملی از استانداردهای بین‌المللی در اساسنامه فدراسیون‌های کشور شما و جنبش المپیک به وجود آید. به علاوه اینکه ما هیچ به‌روزرسانی در وضعیت جاری کشور شما مبنی بر عدم دخالت دولت در فدراسیون‌های ورزشی ندیدیم. فدراسیون‌های ورزشی بین‌المللی هم هیچ چیزی در این زمینه به اطلاع ما نرسانند.

۳- بازیکنی قوانین ورزشی: متأسفانه متوجه شدیم که هیچ اقدامی توسط افراد مرتبط برای بازیکنی، اصلاح یا لغو کردن قوانین ورزشی جنجالی در کشور شما (که باید با همکاری و مشورت NOC و فدراسیون‌های ورزش کشور شما باشد) انجام نگرفته است. این قوانین باید با اصول جنبش المپیک و اصول استقلال همخوانی داشته باشند. مایه تأسف است که پروسه بازیکنی و رفع مشکل قوانین با گذشت یک سال هنوز آغاز نشده است. بارها اعلام شده که حل این مشکل‌ها می‌تواند از آسیب بیشتر به جنبش المپیک در کشور شما جلوگیری کند. انتظار داریم در این زمینه اقدام‌های مناسب و بجا توسط مقام‌های مرتبط انجام شده (جهت همکاری با NOC و فدراسیون‌های ورزشی کشور شما) تا پروسه این اقدام‌ها هرچه زودتر به پایان برسد. در این باره و درباره کارهایی که هنوز انجام نگرفته است و برای اصول قانونی که تمامی فدراسیون‌های ورزشی کشور شما را زیر مجموعه خود دارد، باید با اصول و اساس جنبش المپیک همخوانی داشته باشد و اجازه دهد که استقلال تمامی ارگان‌های ورزشی مورد احترام قرار بگیرد. ما می‌دانیم که برگزاری هر گونه انتخاباتی در شرایط کنونی بسیار زود است. پیش از این درخواست شده بود که NOC کشور شما تا پیش از روشن شدن وضعیت خود و برای احترام به مواردی که در بندهای دو و سه آورده شده، انتخاباتی را برگزار نخواهد کرد. ما امیدواریم که NOC کشور شما به همراه مقام‌های مربوطه و فدراسیون‌های ورزشی کشور بتوانند به مسائلی که تاکنون به آنها رسیدگی نشده رسیدگی کرده و برای کامل شدن این پروسه اقدام‌هایی انجام دهند. امیدواریم که پاسخی در این زمینه از شما داشته باشیم و از همکاری شما هم سپاسگزار می‌کنیم.

# 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 مدبّر (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





# 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](http://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



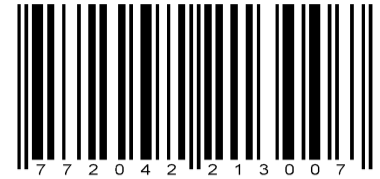


**Contributors:**  
Dr Ala Amirshahi  
Ehsan Sadeghian  
Mohsen Gaffari  
Mohammad Sharif  
Amir Arsalan Yektamanesh

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

**Email:**  
info@persianweekly.co.uk  
Print: Web Print UK Ltd.

ISSN 2042-213X



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

**No. 303**  
Friday 5 July 2013

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

**Marketing:**  
Mohsen Ghaffari  
**sales@persianweekly.co.uk**  
**Photography:**  
Omid Mohajerani

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

## بداهه نوازی موسیقی ایران در اروپا

کنسرت همناوای «حمید متبسم» و «پژمان حدادی» از ۱۶ تیرماه جاری در شهرهایی از اروپا برگزار می‌شود. کنسرت همناوای «حمید متبسم» و «پژمان حدادی» در شهرهایی از اروپا برگزار می‌شود. این اجراها در شهرهای لاهه (۷ جولای ۲۰۱۳) ۱۶ تیرماه جاری، فرایبورگ (۱۳ جولای ۲۰۱۳)، لندن (۱۴ جولای ۲۰۱۳) و پاریس (۱۶ جولای ۲۰۱۳) در دو بخش برگزار می‌شود که در نخستین قسمت اجرا، همناوای تار و سازهای کوبه‌ای خواهد بود. (هنرمندان در این قسمت به یاد استاد جلیل شهنواز خواهند نواخت) و در بخش پایانی نیز همناوای سه تار و سازهای کوبه‌ای اجرا می‌شود. همکاری حمید متبسم و پژمان حدادی از سال ۱۹۹۵ میلادی (۱۳۷۴ شمسی) با گروه داستان آغاز شد و این دو تاکنون صدها بار با یکدیگر به صحنه رفته‌اند و از جمله آثار مشترک این دو هنرمند می‌توان از آلبوم‌های ساز نو، آواز نو (گروه داستان، شهرام ناظری-۱۳۷۶)، سه نوازی (حمید متبسم، حسین بهروزی نیا، پژمان حدادی - ۱۳۷۸)، لولیان (گروه داستان، شهرام ناظری) نام برد.

## نخستین تولد پس از وداع

نهم تیرماه ۱۳۰۹ یک اتفاق افتاد. مادری فرزندی به دنیا آورد و چون عاشق موسیقی بود و از بین مقام‌های موسیقی، به دستگاه همایون علاقه‌ای وافر داشت، نام «همایون» را برای فرزندش انتخاب کرد. فرزندی که بعدها اگرچه مهندس برق شد، اما تمام دستگاه‌های موسیقی ایرانی به سرپنجه اش نوا یافت. او همایونی شد که خوانندگان و ترانه سرایان، خوانش‌شان و سروده‌شان، به یمن ملودی‌ها، تنظیم‌ها و نوازی ویلن او، ماندگار می‌شد و از هنر او، نام می‌یافتند. سخن از همایون خرم است که هنوز پنج ماه و نیم از وداعش با خاکبان گذشته است. شاید آن شب که می‌رفت در ذهن، نوازی «امشب در سر شوری دارم امشب در دل نوری دارم / باز امشب در اوج آسمانم رازی باشد با ستارگانم» را باز می‌سرود! هشتاد و سه سال پیش در نهم تیرماه در محله‌ای از بوشهر، همایون خرم نغمه ساز ترانه‌های جاودان ایران، به دنیا آمد. ترانه‌هایی که چند نسل آن را زمزمه کرده‌اند و هنوز این ترنم ادامه دارد... آنگاه که در سر شوری دارند، یا از خود پرسانند از آن بهشت پنهان، دری گشوده نمی‌شود؟... و می‌یابند ماندگاری هنگامی رخ می‌دهد که رسوای زمانه شوی، دیوانه شوی. خرم که در خانواده‌ای عاشق موسیقی زاده شده بود، در سن ۱۰-۱۱ سالگی به استاد ابوالحسن صبا سپرده شد تا نواختن ویلن بیاموزد و او که از کودکی با وجودش موسیقی عجین شده بود در نوجوانی و به هنگامی که تنها ۱۴ سال داشت، در رادیو به تنهایی به اجرا پرداخت. کسانی که آن روزها نغمه ویلن خرم ۱۴ ساله را می‌شنیدند، می‌یافتند که روزگار بهتری با وجود چنین استعدادی برای موسیقی ایران در پیش است و خرم این پیش‌بینی را به عینیت رساند هنگامی که در جوانی در بسیاری از برنامه‌های

موسیقی رادیو، خصوصاً در برنامه گلها، به عنوان آهنگساز، سولیست ویلن و رهبر ارکستر ظاهر شد و به سرعت آثاری ارزشمند ارائه داد. خرم در دوره طلایی موسیقی رادیو، با توان‌ترین و حرفه‌ای‌ترین خوانندگان این دوره همکاری کرد و به نوعی در توانا کردن آنها، خود سهیم بود که از آن میان می‌توان به گلها، ایرج و شجریان اشاره کرد. همچنین خرم طی بیش از سه دهه تدریس، جوانان بسیاری را تربیت کرد که خود در مصاحبه‌ای با نشریه بخارا از مانی فرضی، پژمان پورزند و بابک شهرکی به‌عنوان زبده‌ترین شاگردان خود نام برده است. خرم که دارای مدرک مهندسی برق از دانشگاه علم و صنعت و درجه ۱ هنری (معادل مدرک دکترا) از شورای ارزشیابی هنرمندان ایران بود در اواخر عمر به بیماری سرطان روده مبتلا شد و پس از دوره‌ای شیمی‌درمانی بیست و هشتم دیماه سال ۱۳۹۱ در بیمارستان دی تهران درگذشت.

از فعالیت‌های خرم می‌توان به عضویت در شورای عالی موسیقی رادیو، رهبری ارکستر سازهای ملی، استادی دانشکده موسیقی ملی (هنرستان شبانه)، آهنگسازی در برنامه‌های موسیقی ایرانی و برنامه گلها اشاره کرد. از مشهورترین آثار او نیز می‌توان به توای پری کجایی (سرگشته) با صدای حسین قوامی، امشب در سر شوری دارم (غوغای ستارگان) (اوج آسمان) با بازخوانی محمد اصفهانی، طاقتم ده، رسوای زمانه منم با بازخوانی علیرضا قربانی اشاره کرد. خرم در سال‌های اخیر نیز آهنگسازی آلبوم «تنها ماندم» با صدای «محمد اصفهانی» باقطعات اوج آسمان، روزی تو خواهی آمد، فریاد، تنها ماندم، مهر و ماه، پریشان و توای پری کجایی (۱۳۷۹) و آهنگسازی آلبوم «رسوای زمانه» (۱۳۸۸) با صدای «علی رضا قربانی» را انجام داد. وی همچنین با هنرمندانی چون جواد معروفی، جلیل شهنواز، فرهنگ شریف، مجید نجاحی، منصور صارمی، جهانگیر ملک و امیر ناصر افتتاح همناوای کرده‌بود.



**MAIL BOXES ETC.**

با آوردن این آگهی، از ۱۰٪ تخفیف ویژه برخوردار شوید.



ارائه دهنده کلیه سرویسهای پستی شما با قیمت مناسب  
خدمات سریع، سرویس خوب، قیمت مناسب و بدون نیاز به ایستادن در صف طولانی اداره پست  
فقط با یک تماس، از سرویس پستی مورد نیاز در محل خود برخوردار شوید.

خدمات ما شامل:

- نماینده رسمی شرکت های پستی معتبر دنیا (Royal Mail, UPS, FedEx, DHL) بدون نیاز به داشتن شماره حساب
- سرویس صندوق های پستی دائمی (کمتر از 60 پنس در روز)
- تحویل و نگهداری بسته های پستی شما
- فروش انواع پاکت و جعبه جهت بسته بندی با سایزهای مختلف
- ارائه بیمه مرسولات پستی تا سقف 25000 پوند
- ارائه انواع خدمات چاپی (چاپ آگهی، کارت ویزیت، بروشور و ...)
- خدمات فتوکپی و پرینت
- تحویل رایگان مرسولات پستی از محل شما



**Goldres Green Road, NW11 8LN - TEL: 020 8455 4848 78**

e-mail: info@mbegoldersgreen.co.uk

