



در پی پخش اذان بمناسبت ماه رمضان از شبکه چهار انگلستان

اسلام انگلیسی یا انگلیسی اسلامی

کانال، در طول ماه رمضان انجام خواهد شد. در این راستا نیز، "ویلیام هیگ" وزیر امور خارجه بریتانیا، در سایت رسمی این وزارت خانه، طی بیانیه ای، آغاز ماه رمضان را به مسلمانان جهان، تبریک گفت و خاطر نشان کرد: "رمضان فرصتی است برای تفکر و تأمل، فرصتی برای ابراز همدردی و احسان، و زمانی برای آنکه دوستان و اقوام به فکر کسانی باشند که کمتر خوش اقبال بوده اند. مخصوصاً در آغاز ماه رمضان نباید درد و رنج اسفباری را فراموش کنیم که جوامع مختلف سوریه را تحت تاثیر قرار داده است. ما بویژه به آن دسته از پناهندگان سوریه در سراسر خاورمیانه می اندیشیم که ماه رمضان را دور از خانواده و دوستان خود آغاز می کنند. دولت بریتانیا از آغاز بحران سوریه خود را به پرداخت ۳۴۸ میلیون پوند برای کمک های بشر دوستانه و توسعه سوریه متعهد کرده است. کمک های بشردوستانه هرچند مایه تسکین هستند، اما بحران سوریه را حل نمی کنند. به همین منظور ما در دولت بریتانیا به فعالیت های خستگی ناپذیرمان ادامه می دهیم تا شاهد بازگشت صلح، امنیت، و ثبات به سوریه باشیم. ما از تمام کسانی که از فقر، ظلم، و درگیری در سراسر جهان رنج می برند، حمایت می کنیم."

ادامه در صفحات ۴ و ۳

به گزارش هفته نامه پرشین با آغاز ماه رمضان، شبکه ۴ تلویزیون انگلستان، تصمیم به پخش اذان گرفته است. پخش این اذان از کانال ۴، موج اعتراض و موافقت هایی را نیز در بر داشت. تیتراژهای جنجالی برخی از خبرگزاری های رسمی دنیا نیز، نشانه ای از اهمیت آن دارد. شبکه ۴ برنامه ای نیز برای این رویداد مسلمانان، ساخته که عنوان "یک رمضان خیلی انگلیسی" را بر روی آن گذاشته است. "پاتریک استرادیوک" نویسنده روزنامه ایندیپندنت، در مقاله ای تحت عنوان "آیا پخش اذان مسلمانان، واقعا یک تهدید است؟" به بازتاب های متفاوت این جریان پرداخته است. مدیر تحقیقات برنامه سازی شبکه ۴ بریتانیا، "رالف لی" در دفاع از پخش اذان به روزنامه ایندیپندنت گفت: شبکه ۴ به اولین شبکه انگلستان تبدیل خواهد شد، که اذان مسلمانان را پخش می کند. وی اضافه کرد، نباید فراموش کرد که چهره ی مسلمانان از تلویزیون به دفعات پخش شده است، ولی اکثر آنها مربوط به فعالیت های تروریستی و افراط گرایانه بوده است. وی همچنین معتقد است، علاقه مندی مخاطبان شبکه چهار در مورد رمضان، بیشتر و بزرگتر از پوشش خبری جشن های شصت سالگی به سلطنت رسیدن ملکه انگلستان بوده است. به هر حال، پخش اذان از شبکه ۴ انگلستان، هر روز صبح یکبار از تلویزیون و چهار بار از سایت اینترنتی این



با نصب یک مجسمه ۱۲ فوتی از آقای دارسی در دریاچه هایدپارک لندن

ادای احترام لندنی ها به جین آستین

صفحه ۱۰

در این شماره می خوانید:

- لندن نشینان و معمایی به نام روحانی صفحه ۵
- ایران و مصر از هم دورتر شده اند صفحه ۶
- خط لوله نوباکو رویا تا واقعیت صفحه ۹
- کتابهای پر مخاطب بریتانیا در نیمه اول سال صفحه ۱۱
- خطرهای دیجیتالی در کمین است صفحه ۱۹
- دعوا بر سر ثروت رهبر ضد آپارتاید! صفحه ۲۱
- آیا شما هم تنبل هستید؟ صفحه ۲۲
- چرب و چیلی های مفید صفحه ۲۵

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.

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



کلینیک مدرن دندانپزشکی

دکتر الهام وزیر
دکتر آزاده وزیر
و همکاران دندانپزشک

NHS / خصوصی

- ☐ زیبایی دندانها، Orthodontics (ارتودنسی)، Implant (کاشت دندان)
- ☐ عصب کشی (Root Canal) و پرکردن دندان برنگ طبیعی
- ☐ انواع روکش های سفید، طلا، لمینیت چینی، پل و Denture
- ☐ درمان بیماری های لثه و خونریزی
- ☐ جرم گیری و سفید کردن دندانها در یک ساعت
- ☐ حل مشکل خرناس

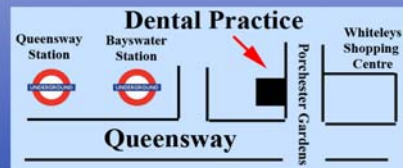


دوشنبه تا جمعه: 9 صبح تا 5 عصر
دیرتر با تعیین وقت قبلی

11 Porchester Gardens
Bayswater, London, W2 4DB

020 7727 3650

www.porchesterdentist.co.uk



تقديم می نماييد

پارس

سازمان مراقبتي و درمانی



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 مراقبتي از £10 در ساعت، در بعضی از مناطق لندن

کلوپ آدینه

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

موسیقی و خاطرات هر جمعه 13:30-17:00

Tel 07903 209 503

سیر و سفر

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

Register by and member of



www.parscare.com

0208 446 1505

0203 589 4717

0203 589 4718

info@parscare.com

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

Pars Care Ltd

An Ethnic Elderly
Care Provider In UK



شرکت صرافى

بنام خدا

معتبرترین موسسه مالی ایرانی در لندن

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

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

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



تلفن رایگان: **08081201012** Free Phone

یادداشت

آیا اسلام انگلیسی قرائت جدیدی خواهد بود؟

جرج برنارد شاو، نویسنده ایرلندی معاصر در کتاب «اسلام حقیقی» می گوید: «اگر دینی شانس حکومت کردن بر، نه اروپا بلکه، انگلستان را در یکصد سال آینده داشته باشد، آن دین می تواند اسلام باشد.» او می گوید: «من دین محمد را به خاطر پویایی شگفت انگیزش همیشه جدی گرفتم. این تنها آیینی است که به نظر من قابلیت جذب و تلفیق در جهت تغییر ساختار هستی را دارد و می تواند خودش را با هر دوره ای تطبیق دهد. من او را (پیامبر اسلام) مطالعه کرده ام؛ مرد فوق العاده ای که به نظر من باید او را دور از ضد مسیحیت بودن، منجی بشریت نامید.»

در بریتانیا اگرچه تمامی ادیان، به عنوان اقلیت های مذهبی، مجاز به فعالیتهای دینی خود هستند اما جز صدای ناقوس کلیسا، آوای هیچ مذهب دیگری نباید در جامعه طنین انداز شود. اما در طول رمضان امسال، شبکه چهار، اذان صبح را از تلویزیون و چهار اذان دیگر را از وبسایت خود پخش می کند. اولین اذانی که از تلویزیون انگلستان پخش می شود، کلیبی است که در آن جوانی با محاسن اسلامی، پیراهن زرد، شلوار مشکی، کلاه بافتنی قرمز و تسبیحی که دور مچش پیچیده است، با چهره ای خندان از خیابان های لندن می گذرد. این موزن انگلیسی در مسیرش رفتار دوستانه ای با مردمی دارد که از سنن و ملیتها و جنسیت های گوناگونند. همراه با بانگ اذان او تصاویری از معروف ترین محله ها و بناهای لندن نشان داده می شود به شکلی که گویی صدای اذان در تمام بریتانیا طنین انداز شده است! از نکته های قابل توجه در این کلیپ، گذشتن پلیس انگلستان از کنار موزن در حال اذان گفتن است و نگاهی که هم به او و هم به دوربین می اندازد. این سکانس از یک سو آزادی و امنیت مسلمانان را تشویق می کند و از سوی دیگر ناظر بودن بر آنها را هشدار می دهد. آیا این اتفاق می تواند آغازی باشد برای سایر اقلیت های مذهبی تا بانگ دین شان را در جامعه بلند کنند یا می توان آن را تبدیل شدن مسلمانان به یک اکثریت تعبیر کرد؟

کمتر از دو ماه پیش در محله ای از جنوب شرق لندن، دو جوان مسلمان، یک سرباز انگلیسی را جلوی پادگان نظامی، در روز روشن و در مکان عمومی، با نیت دشمنی با حکومت انگلستان و نه مردم، سلاخی کردند؛ اتفاقی که گفته شد هیچگونه سازماندهی و برنامه ریزی قبلی نداشت و از سوی هیچ گروه خاصی صورت نگرفته بود. به گفته تحلیل گران روزنامه گاردین، این واقعه را نمی شد به راحتی طبقه بندی و آن را یک اقدام تروریستی یا یک جنایت عادی قلمداد کرد؛ نه حتی یک جنگ نظامی سیاسی یا یک اختشاش خیابانی. و مهمترین مسئله ای که مطرح شد این بود که اگر قرار باشد هر نفر بنا به انگیزه های شخصی دست به چنین اعمالی بزند، چطور می توان بر میلیون ها مسلمان نظارت داشت و امنیت کشور را تأمین کرد؟

هفته پیش، مبلغ تندروی فلسطینی تباری که بخاطر سخنرانی های افراطی اش علیه جوامع غرب و برانگیختن مسلمانان حتی به زیر پا گذاشتن نظم اجتماعی، در زندان بود، علیرغم بحث های بسیاری که بر سر پرونده پناهندگی او وجود داشت، عاقبت از بریتانیا اخراج شد. به دنبال آن، فیلم مستندی درباره قرآن از شبکه چهار پخش شد که در آن به تضادهایی که قرآن درباره جنگ و صلح دارد اشاره می کرد. این مستند اذعان می داشت که که قرائت های متعدد از بخشهای مختلف قرآن خوراک ایدئولوژیکی گروهک های تروریستی اسلامی را تأمین می کند در حالیکه کلیت قرآن در یک نگاه کلی چنان رفتاری را ترویج نمی کند. در واقع قرآن واکنش های مختلفی را نسبت به شرایط مختلف پیشنهاد می کند و اجتهاد آن را نیز به عهده فرد می گذارد. در بخش دیگر این مستند، به تأکید قرآن به صلح و دوستی در میان اهل کتاب و متقابلاً به مناقشاتی که بین مسلمانان، مسیحیان و یهودیان در بیت المقدس وجود دارد اشاره می کرد.

پخش اذان از تلویزیون، قطعاً اقدامی از سوی دولت یا جامعه انگلستان است برای نزدیک تر شدن به مسلمانان. اما دادن این امتیاز به آنان مسلماً طبعاتی به دنبال خواهد داشت و مشکل می توان پذیرفت که تصمیم به دادن آن بدون اندیشیدن به عواقبش صورت گرفته باشد. با داشتن شناختی هرچند نسبی از ساختار سیاسی انگلستان، می توان پیش بینی کرد که برای کنترل بهتر مسلمانان، این کشور تن به پذیرش رسمی دین اسلام بدهد ولی مسئله به همین جا ختم نمی شود. انگلستان احتمالاً تن به پذیرش قرائت خاصی از اسلام خواهد داد و این همان سیاستی است به تعبیری، ایرانیان در مقابل به اسلام و هجوم عرب پیش گرفتند و شعبه ای از این دین منشعب کردند که امروزه به نام اسلام ایرانی دارای هویت مشخصی است. ولی آیا اسلام از نوع انگلیسی نیز در جهان آینده اسلام، حرف جدیدی برای گفتن خواهد داشت؟

سردبیر

زندگی همانند حکایتی که دوبار نقل شود کسل کننده است، گوش کر فرد خسته را نیز می آزارد.

کینگ جان، پرده سوم، صحنه چهارم.

Life is as tedious as a twice-told tale vexing the dull ear of a drowsy man.
King John, Act III, sc. 4.

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

اشتراک هفته نامه

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

نام: نام خانوادگی:

آدرس:

کدپستی: تلفن :

آدرس ایمیل:

موبایل:

شماره شروع اشتراک از شماره :

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

لطفا فرم فوق را به همراه مبلغ مورد نظر به دفتر هفته نامه ارسال نمائید 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 همکاران جدید و ثابت پرشین خواهد بود.

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

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

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

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

امورمالی و بازاریابی:

محسن غفاری
mohsen@persianweekly.co.uk

عکاس: امید مهاجرانی

امور پخش و توزیع : فریدون

تیراژ: 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 بعهدہ صاحبان آن میباشد هفته نامه پرشین درقبول 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.



به بهانه پخش اذان از شبکه چهار انگلستان

اسلام و مسلمانان در انگلستان

انگلستان در ارتباط با دنیای اسلام تاریخ طولانی دارد. در قرون وسطی، عصر گسترش امپراطوریهای اسلامی و جنگهای صلیبی اروپا این ارتباطها بیشتر بوده است. این تعامل به تبع گسترش مستعمرات انگلستان در سرزمینهایی بود که دارای جمعیت قابل توجهی مسلمان و حاکمان مسلمان بودند.

اسلام دینی است که ماهیتی جهانی دارد. این دین از خاورمیانه تا شمال آفریقا، از اروپا تا قلب آفریقای سیاه، از روسیه تا مناطق جنوب شرق

علاوه مردمانی از اروپای مرکزی، شرقی و جنوبی، جزائر قناری و آسیای جنوبی نیز در این سرزمین سکنا گزیده اند. بر اساس آمار سال ۲۰۰۴ میلادی، پادشاهی متحده جمعیتی معادل با ۷۰۸،۲۷۰،۶۰ دارد و تراکم جمعیت آن معادل ۲۵۰ نفر در یک کیلومتر مربع است که یکی از پر تراکم ترین کشورهای اروپا و جهان است.

نظام حکومتی سلطنتی پارلمانی و بر مبنای قانون اساسی نانوشته ای که در طول قرن ها تکامل یافته پایه ریزی شده است. پادشاه بریتانیا در رأس کشور قرار دارد و طبق قانون در رأس دو قوه اجرائیه و قضائیه و نیز فرمانده کل نیروهای مسلح سلطنتی و رئیس کلیسای انگلیس و کلیسای اسکاتلند است. به علاوه پادشاه بریتانیا در رأس شانزده کشور مشترک المنافع نیز قرار دارد. با توجه به قانون و لایحه مصوب سال ۱۷۰۰ میلادی، حق سلطنت فقط به پروتستان ها اختصاص دارد. اگرچه پادشاه به طور صوری در رأس قوه اجرائی قرار دارد ولی در عمل دولت پادشاهی قوه اجرائیه را در اختیار دارد. در این

مسلمانان ضرب شده است.

اولین مسلمانان پادشاهی متحد انگلستان

اولین انگلیسی که در قرن شانزدهم اسلام آورد "جان نلسون" نام داشت و کاپیتان جان وارد از کنت نیز در میان دریانوردان انگلیسی بود که به دین اسلام مشرف شد. بعدها برخی از توحیدگرایان نیز به دین اسلام علاقمند شده و در این زمینه مطالعه کردند همانطور که هنری استابز در قرن هفدهم مطالبی نوشته است. این مطالب به نحوی درباره اسلام نوشته شده که مخاطب تصور می کند استابز اسلام آورده است. اگر چه کتاب وی تحت عنوان " توصیفی از ظهور و پیشرفت دین محمد و دفاع از وی و اسلام از اتهامات مسیحیان " منتشر نشد اما اولین اثر آن زمان به زبان انگلیسی محسوب می شود که در زمینه الهیات اسلامی نوشته شده است که نویسنده طی آن تلاش کرده بر شباهتهای میان اعتقادات اسلام و مسیحیان توحیدگرا تأکید کند.



دولت ، نخست وزیر و وزراء معمولاً از حزبی که اکثریت پارلمانی را داشته باشد و با رأی اکثریت اعضای پارلمان انتخاب می شوند.

اولین تماس انگلستان با جهان اسلام انگلستان در ارتباط با دنیای اسلام تاریخ طولانی دارد. در قرون وسطی، عصر گسترش امپراطوریهای اسلامی و جنگهای صلیبی اروپا این ارتباطها بیشتر بوده است. این تعامل به تبع گسترش مستعمرات انگلستان در سرزمینهایی بود که دارای جمعیت قابل توجهی مسلمان و حاکمان مسلمان بودند.

عده ای بر این باور هستند که اسلام از ادیان تازه وارد بریتانیا محسوب می شود اما پادشاهی متحد انگلستان قرنهایست که با جهان اسلام در تماس بوده است. پادشاه مرسیا (کشوری در جنوب و مرکز انگلستان در دوران باستان) در قرن هشتم با الهام از جهان اسلام اقدام به ضرب سکه کرد. برخی بر این باور هستند که این سکه ها هدیه ای از سوی حاکم وقت مسلمانان "منصور" بوده یا برای تسهیل تجارت با امپراطوری در حال رشد

آسیا را در برگرفته است.

حضور اسلام برای مناطق بسیاری از جهان یک تحول بزرگ و آغاز مقطعی جدید در تاریخ است، بریتانیا با مساحت ۲۲۹۸۷۰ کیلومتر مربع در شمال غربی اروپا واقع شده و هشتمین جزیره بزرگ جهان است. بریتانیا شامل انگلستان، اسکاتلند و ولز است که در سال ۱۵۴۲ میلادی به طور قانونی متحد شدند. United Kingdom یا پادشاهی متحده از بریتانیا و ایرلند شمالی تشکیل شده است. بریتانیا به دو بخش سرزمین های مرتفع و سرزمین های پست تقسیم شده که اسکاتلند و ولز در سرزمین های مرتفع قرار دارند.

اکثریت مردم این کشور نوادگان اقوامی هستند که در طول دو هزار سال قبل از ۱۰۶۶ میلادی به جزایر بریتانیا، حمله ور شده اند. از جمله "گلت ها"، "رومن ها"، "انگل ها"، "ساکسن ها" و "اسکاندیناوی ها". در طول قرن ها مردمانی از ریشه های نژادی دیگر مانند چینی ها به

پادشاهی انگلستان ساکن شدند دریانوردان یمنی بودند که کمی پس از سال ۱۹۰۰ به بندرهای سوانسی، جنوب ولز، لیورپول و ساوت شیلدن وارد شدند. بعدها برخی از مهاجران در شهرهای مرکزی تر انگلستان همچون بیرمنگام و شفیلد ساکن شدند. کشمیریها از شهر میرپور اولین جامعه مسلمان آسیایی بودند که به طور ثابت در انگلستان اقامت گزیدند. اولین گروه آنها در اواخر دهه ۱۹۳۰ به بیرمنگام و برادفورد وارد شدند.

از اواخر دهه ۱۹۵۰ به بعد، مهاجرات از میرپور افزایش یافت و همراه مهاجرت از دیگر بخش های پاکستان به ویژه شمال استان پنجاب و منطقه آتاک در شمال غربی استان فرونتیر بود. پاکستانی تبارها بیشتر در شهرهایی چون وست میدلند، وست یورک شایر، لانکاشایر، منچستر و شهرهای صنعتی جنوب شرقی انگلستان چون لاتون، اسلاو و آکسفورد اقامت گزیدند.

اواخر سال ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ آسیائیهای اوگاندا به دنبال فشار سیاست " آفریقایی کردن" در کنیا و تانزانیا ، و اوگاندا به انگلستان مهاجرت کردند. مسلمانان هندوستان در اوایل دهه ۷۰ پس از اخراج آسیایی ها از اوگاندا به انگلستان سفر کرده و در این کشور ساکن شدند. برخی از مسلمانان هندی نیز مستقیم از هندوستان به انگلستان مهاجرت کردند که اکنون اغلب در شهر لستر، لانکاشایر اقامت دارند.

مسلمانان بنگالی مدت زمان کوتاهی پیش از استقلال بنگلادش به انگلستان سفر کردند. جوامع قدرتمند آنها در شرق لندن و دهکده های مرکزی ساکن شدند اما شهرهایی چون لوتون، بیرمنگام و بردفورد را نیز برای اقامت انتخاب کردند.

مسلمانان عرب تبار از خاورمیانه و مغرب در شهرهای داخلی این کشور زندگی می کنند و تجارت خود را نیز در آنجا گسترش داده اند. مسلمانان ترک تبار از جزیره قبرس در شمال شرقی لندن زندگی می کنند که در این منطقه مهاجرین کرد نیز ساکن هستند. جوامع مسلمان سومالی ، بوسنی، آلبانیایی و کوزوو تبار نیز در انگلستان ساکن هستند. همچنین جمعی از انگلیسی ها نیز به اسلام روی آورده اند.

اسلام در زندگی مسلمانان بریتانیا

دولت بریتانیا اسلام را به عنوان یک دین به رسمیت نمی شناسد و تنها دین به رسمیت شناخته شده، مسیحیت پروتستانی انجیلی است. اما دموکراسی بریتانیایی برای پیروان سایر ادیان، آزادی فعالیتهای عبادی را ضمانت کرده است و از این روی برای اسلام احترام رسمی قائل است، به طوری که پرنس چارلز در بیشتر مناسبتها، پیرامون مفاهیم اسلامی و تعالیم آن و نیز در مورد سایر ادیان، سخنرانی کرده است. وی همچنین ریاست افتخاری مؤسسه اسلامی آکسفورد را برعهده دارد. طی سالیان اخیر، احزاب سیاسی بریتانیا، بویژه حزب حاکم کارگر، طی برگزاری انتخابات، مسلمانان را به عنوان اقلیت خطاب می کردند و به آنها وعده هایی دادند.

مساجد اسلامی در بیشتر شهرهای بریتانیا پراکنده شده اند و برخی کانالهای تلویزیونی، برنامه هایی در مورد دین اسلام پخش می کنند.

ریچارد برتون دانشمند قرن نوزدهمی نیز از افرادی بود که به اسلام روی آورد و برای زیارت به مکه سفر کرد. طی این زمان اولین مساجد در بنادر بریتانیا ساخته شدند و اولین مسجد این کشور اروپای غربی در سال ۱۸۶۰ در شهر کاردیف ساخته شد. از دهه ۱۹۵۰ به بعد نیز مهاجران بسیاری از مستعمره های سابق بریتانیا به این کشور سفر کردند.

موج مهاجرت مسلمانان و جمعیت آنها در انگلستان

براساس آمار سال ۲۰۰۱، ۱۵۹۱۰۰۰ مسلمان در انگلستان و ولز زندگی می کنند که این تعداد ۲/۷ درصد جمعیت را تشکیل داده اند. این در شرایطی است که بسیاری از انجمنهای اسلامی انگلستان جمعیت مسلمانان را تا ۳ میلیون نیز تخمین زده اند. ۴۳ هزار نفر مسلمانی که در اسکاتلند زندگی می کنند ۰/۸۴ درصد جمعیت این کشور را تشکیل داده اند. آمار ایرلند شمالی جزئیات را درباره پیروان ادیان غیر مسیحی فراهم نکرده است. اولین جامعه مسلمانانی که در کشور متحده

همانطور که بارها نوشته ایم، در صورت ازدیاد تعداد مشترکان و آگهی ها، هفته نامه دوام میابد و به راه اطلاع رسانی و کارهای فرهنگی خود ادامه می دهد. هفته نامه پرشین مرهون محبت های کسانی است که تاکنون به درخواست ما آگهی دهندگان و مشترکانی به ما معرفی کرده اند.

خواننده گرامی

مخارج هفته نامه پرشین فقط از محل آگهی ها و حق اشتراک تامین می شود. هفته نامه پرشین انتظار دارد در صورتی که آن را می پسندید و ماندگاری آن را برای فرهنگ و فارسی زبانان مفید میدانید ما را یاری کنید.

دین، تضاد اجتماعی و تغییر اجتماعی

نویسنده:کن براون
مترجم: رضا رمضان نرگسی

در انگلستان امروزی، میلیون ها نفر از پیروان ادیان اصلی مسیحیت و اسلام و هندوئیسم وجود دارند و بدون شک، عقیده دینی ایشان پیامدهای خاصی داشته و دارد. جامعه شناسان عمدتا به بررسی این نتایج و پیامدها و به نقش و اهمیت دین در جامعه علاقمندند.

معمولا جامعه شناسان نگران درستی یا نادرستی عقاید دینی نیستند. آنچه برای ایشان مهم است این است که میلیون ها نفر دارای عقاید دینی مختلف بوده و عقاید ایشان علت پیدایش جنبش ها و نهادهای قدرتمند شده است. در انگلستان امروزی، میلیون ها نفر از پیروان ادیان اصلی مسیحیت و اسلام و هندوئیسم وجود دارند و بدون شک، عقیده دینی ایشان پیامدهای خاصی داشته و دارد. جامعه شناسان عمدتا به بررسی این نتایج و پیامدها و به نقش و اهمیت دین در جامعه علاقمندند.

تعریف دین
تعریفی از «دین» که بتوان روی آن توافق داشت وجود ندارد. ولی ادیان سازمان یافته متضمّن همه یا برخی از مشخصات ذیل می باشند: اعتقاد به ماورای طبیعت (انواعی از اعتقاد به خدا یا خدایان) یا اعتقاد به نمادهایی که نزد برخی مقدس شمرده می شوند؛ مثل صلیب یا شرک توتّم؛

از تعالیم و اعتقادات (الهیّات) که معمولا بر مبنای برخی کتب مقدس مثل تورات و انجیل و قرآن بنا شده اند. سلسله ای از مناسک و آداب یا مراسم برای اظهار این عقاید به طور علنی یا پنهانی برای مثال بیش تر ادیان دارای مناسک خاصی مثل زانو زدن برای دعا در مسیحیت یا سرود خواندن، روزه گرفتن و یا شمع روشن کردن و... می باشد؛ بعضی اشکال سازمان دهی پرستش کنندگان یا معتقدان مثل روحانیان، کلیساها، مساجد و کنیسه ها؛ مجموعه ای از ارزش های اخلاقی که رفتار روزانه معتقدان را هدایت کرده یا تحت تأثیر قرار می دهند، مثل ده فرمان در دین مسیحیت.

نقش دین در جامعه
نقش دین در جامعه را عمدتاً می توان تحت سه عنوان طبقه بندی کرد: ۱. حمایت از افراد؛ ۲. همبستگی اجتماعی؛ ۳. مهار اجتماعی.

دین، تضاد اجتماعی و تغییر اجتماعی
دین همان گونه که به عنوان نیرویی برای انسجام و تثبیت جامعه عمل می کند، همچنین می تواند سرچشمه تنش و تضاد باشد و سبب اختلافات و ناستواری در جامعه شود.برای مثال، در ایرلند شمالی، رقابت میان عقاید دینی کاتولیک و پروتستان تا حدی سبب آشوب اجتماعی بزرگ در طی قرون بوده است. در زمان حاضر، حول همان اغتشاشات، از سال ۱۹۶۹ گرفتار درگیری مسلحانه با ارتش انگلیس بوده اند. در شبه قاره هند، جنگ میان مسلمانان و هندوها منجر به تقسیم یک هند متحد، به دو کشور مجزّا (هند و پاکستان) شد. در دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ این اختلافات به وسیله درگیری هایی میان هندوها و سیک ها افزایش پیدا کرد. دین سبب تغییرات اجتماعی عمده بوده است. برای مثال، در امریکای جنوبی، کشیشان کاتولیک رومی پیروان آموزه ای که کمونیسم و کاتولیسیسم را به هم آمیخته و «الهیات رهایی بخش»۳ نامیده می شود، نقش عظیمی در جنگ علیه دیکتاتوری سیاسی و فقر ایفا می کردند. در ایران، انقلاب اسلامی منجر به سرنگونی حکومت پادشاهی (شاه) و تأسیس یک جمهوری اسلامی در سال ۱۹۸۷ و ۷۹ شد. اسلام نیز تبدیل به یک نیروی عظیم بین المللی برای تغییر اجتماعی در اواخر قرن بیستم گردیده و بنیادگرایی اسلامی سعی دارد تا در بیش تر نقاط جهان، براساس تفسیر ظاهری از قرآن، تغییرات اجتماعی بیافریند. این امر مستلزم ازاله تأثیرات

فرهنگی غربی رو به انحطاط و تغییراتی در موقعیت زنان است.

عقیده دنیوی کردن امور۴
کلمه «سکولار» یعنی غیردینی، و عقیده «دنیوی کردن امور» عبارت است از این که اهمیت دین و اهمیت عقاید دینی، هم در جامعه و هم نزد افراد رو به کاهش است. ویلسون تعریف ذیل را از «دنیوی کردن امور» در کتاب دین در یک جامعه سکولار۵ ارائه می کند (۱۹۶۹-C.A.watts):

"دنیوی کردن امور" عبارت است از: فرایندی که به وسیله آن تفکر دینی و عمل دینی و مؤسّسات دینی اهمیت اجتماعی خود را از دست بدهند.» طبق تعریف ویلسون، دنیوی کردن امور می تواند بر حسب سه جنبه آزموده شود. آن سه جنبه عبارتند از:

۱. تفکر دینی؛ ۲. تأثیر دین بر اعتقادات مردم و ارزش ها؛ ۳. عمل دینی؛ مانند مقدار عضویت و حضور در نهادهای دینی.

مشکلات اندازه گیری دنیوی کردن امور
در مباحث سابق، احتمالا برای شما روشن شده که مشکل اصلی در مورد این که آیا "دنیوی کردن امور" رخ داده یا نه، این است که چگونه دین و اعتقادات دینی تعریف و سنجیده می شوند.

برای مثال، آیا حضور در نهادهای دینی روش خوبی برای سنجش مقدار اعتقادات دینی در جامعه می باشد یا نه؟ آیا رفتن به مساجد یعنی این که شما واقعا به خدا اعتقاد دارید؟ آیا می توانید بدون شرکت در مراسم مذهبی، فردی متدین باشید؛ مثلا، در غرب ارقام شرکت در کلیسا به عنوان مدرکی برای "دنیوی کردن امور"۶ کاملا غیرقابل اعتماد می باشند؛ زیرا فرقه های مختلف شیوه های گوناگونی درباره تعریف عضویت دارند. برای مثال، «کلیسای کاتولیک» عضویت را براساس افرادی که به عنوان کاتولیک غسل تعمید داده می شوند تعیین می کند. ولی این امر هیچ چیزی درباره عقایدشان در هنگام بلوغ به ما نمی گوید. «کلیسای اسلوب هند» عضویت را براساس آن ها که از شاخص هایی مثل غسل های تعمید، تصدیق ها، یا آن هایی که در آیین های کلیدی شرکت می کنند (عید پاک) استفاده می کند. جامعه شناسان می خواهند بپرسند که شاخص هایی که از آن ها استفاده می شود واقعا چه معنایی می دهند؟ برای مثال، از کلمات «خد» و «گناه» و «روح» چه چیزی قصد می کنند؟ از چه جهاتی؟ اگر مردم بگویند که آن ها خدا را باور دارند، آیا معنایش این است که این باور رفتار روزمره آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد؟ در نتیجه این مشکلات، در تفسیر و تحقیق و سنجش دامنه عقاید دینی، هیچ توافق آشکاری در میان جامعه شناسان بر وسعت آنچه دنیوی کردن امور در آن رخ داده است وجود ندارد. علی رغم مشکلاتی که در سنجش دنیوی کردن امور و کاهش عمومی دخالت دین سازمان یافته در انگلستان امروزی به چشم می خورد، می گوید:

در حالی که بسیاری از مردم ادعا می کنند که به بعضی از عقاید دینی درست و ارزش های اخلاقی که به طور دینی بنا شده، معتقدند، اغلب به نهادهای دینی چندان وابستگی و علاقه ای ندارند. فرضاً در یک کشور مسیحی، فقط ۱۴ درصد از جمعیت عضو کلیسای مسیحی می باشند و در سال ۱۹۸۹ فقط ۵۲٪ از کل ازدواج ها همراه با مراسم مذهبی در کلیسا برگزار شده است.

دلایل رشد دنیوی شدن امور در کشورهای غربی
در کشورهای غربی، رشد آشکار سکولار در نتیجه ترکیب چند عامل می باشد:

۱. اکنون پیشرفت های واقع شده در علم و فناوری برای سؤالاتی که به طور سنتی به وسیله دین به آن ها جواب داده می شد، تبیین های علمی ارائه می کنند؛ مثل منشأ جهان و علل و اسباب قحطی و مریضی؛ معجزات دیروزی تبدیل به اکتشافات علمی امروزی شده است.

۲. [امروزه] دولت بسیاری از وظایفی را که عادتاً توسط نهادهای دینی انجام می شد، به عهده گرفته است: مثل تهیه و تدارک آموزش و پرورش و کمک مالی در مواقع اضطرار و پریشانی، که این امر اهمیت دین را در زندگی مردم کاهش می دهد.

۳. پیشرفت رسانه های گروهی، به خصوص تلویزیون که جانشین نهادهای دینی به عنوان منبع اصلی اقتدار

و دانش برای بسیاری از مردم شده و به احتمال قوی، شکل گیری عقاید مردم براساس آنچه در روزنامه ها می خوانند یا بر تلویزیون می بینند بیش تر است از آنچه دین یا نهادهای دینی به آن ها می گویند.

مدارکی برای مبارزه با دنیوی کردن امور
در انگلیس، بسیاری از مباحثات دنیوی کردن امور بر دین مسیحیت متمرکز شده و شواهد پیدایش سکولاریسم در بین اقلیت های قومی ناچیز است. از این رو، بخش ذیل مقدّمتا بر بعضی از استدلال های مبارزه با سکولاریسم و همچنین بر نفع یا علیه دیدگاه هایی که براساس آن، دین مسیحیت در انگلستان در حال دنیوی شدن می باشد، متمرکز می شود:

کاهش تفکر دینی
اعتقادات دینی در زندگی روزمرّه افراد، از لحاظ رعایت نکات اخلاقی کم اهمیت شده اند. در بررسی نگرش های اجتماعی انگلیسی، در سال ۱۹۸۹ نتایج ذیل به دست آمد: یک سوم انگلیسی ها ادعا کردند که ابا هیچ دینی ندارند. وجود کلیساهای گوناگون، مخالفت سنتی انواع کلیساها با مسأله طلاق، جلوگیری از حاملگی، سقط جنین، آمیزش جنسی در خارج از ازدواج، حرام زادگی و همجنس بازی نشان می دهد که کلیساهای گوناگون تأثیر اندکی بر رفتار مردم دارند. در کشورهای غربی، تعداد رو به افزایش طلاق، خانواده های تک والدینی و بچه های نامشروع، زندگی دو زوج بدون ازدواج، داشتن رابطه جنسی با چند نفر و رشد پذیرش همجنس گرایی، رواج استفاده از [روش های] جلوگیری از حاملگی در میان کاتولیک ها بر خلاف تعلیمات صریح کاتولیکی و سطوح رو به رشد استفاده از مواد مخدّر، و درج موارد مستهجن و سکسی و جرم های خشن را می توان به عنوان مدارکی برای کاهش اصول اخلاقی دینی و عقاید دینی در زندگی کشورهای غربی به شمار آورد.

کاهش اعمال دینی
کاهش تعداد شرکت کنندگان در کلیسا در میان همه فرق مذهبی عمده مسیحی وجود دارد. کلیساهای سنتی از سال ۱۹۷۶ هر ۶ ماه یک عضو خود را از دست داده

هفته نامه پرشین

info@persianweekly.co.uk
www.persianweekly.co.uk

اند. تحقیقات ماری و سوشال (Social and mari) و تحقیقات پیمایشی برنامه ریزی ملی در سال ۱۹۸۹ به این نتایج رسیده که تنها ۱۵ درصد جمعیت یک بار در هفته یا یک بار در دو سه هفته در کلیسا شرکت کرده اند، در مقایسه با سال ۱۸۵۱ که قریب ۴۰ درصد مردم شرکت داشتند و تنها ۲۰ درصد مردم دّبت کم ماهی یک بار و قریب نیمی از جمعیت در سال ابا به هیچ مرکز دینی نمی روند. این امر نشان می دهد که انگلستان یکی از بی دین ترین کشورها در جهان مسیحیت است. علاوه بر این، بسیاری از آن ها که در مراسم مذهبی شرکت می کنند، ممکن است به عللی غیر از عقاید دینی این کار را انجام دهند؛ مثلا، فشار خانواده یا به خاک سپاری خویشاوندان یا ازدواج آن ها. از این رو، حتی تصویر این اعمال به عنوان عمل دینی ممکن است غلط و نادرست باشد.)یعنی شرکت در مراسم نیز عمل دینی محسوب نمی شود.) این در حالی است که هنوز از بسیاری از مراسم دینی برای «آیین های گذر» استفاده می کنند. «آیین های گذر» یعنی ورود به مراحل مهم و پرمعنا در زندگی؛ چیزی مثل غسل تعمید یا ازدواج و آیین دفن.

پی نوشت‌ها
۱ - Ken) An Introduction to Sociology (Browne, Polity Press, ۱۹۹۴) ۲ اصطلاح «کاست» برای طبقه بندی سنتی و تا حدّی فرضی جامعه هندو، به چهار دسته می باشد: ۱. روحانیان (برهمن؛ ۲. سلحشوران)کشتتری(؛ ۳. کشاورزان)وایسی(؛ ۴. طبقات نجس)سودر(. این نظام براساس اعتقاد به تناسخ ارواح مبتنی بر دین هندو توجیه می شود.)ر:ک فرهنگ علوم اجتماعی، مازیار، ۱۳۷۶، ص ۶۸۲ Liberation thedogy ۳ The Secalarization thesis ۴ Religion in a Secular Society ۵ Secularization ۶

۷ این جمله می خواهد بگوید که تنوع کلیساها تنها ناشی از تنوع عقاید نیست، بلکه ناشی از تغییرات جامعه و مدرنیزه شدن آن هاست. watered down ۸

خانه فردوسی لندن برگزار می کند

در ادامه سلسله سخنرانی های روزهای یکشنبه خانه فردوسی

بیست و یکم جولای ۲۰۱۳ برنامه ای

تحت عنوان سبک شناسی در اشعار مولانا با سخنرانی آقای دکتر علاء امیرشاهی

همراه با پرسشش و پاسخ برگزار می گردد.

ساعت برنامه: ۷ بعدازظهر

همراه با پذیرایی چای و شیرینی و

اجرای موسیقی سنتی ایرانی

ورود برای همگان آزاد و رایگان است.

علاقمندان می توانند در روز برنامه،

به خانه فردوسی واقع در

No.1, Brunswick Gardens, Ealing, London, W1 5AP

مراجعه نمایند.

Tell: 02089979759

Mob: 07904475626



فشاگری اسنودن ترکیه

اردوغان به آخر خط نزدیک شد

اسناد افشا شده نشان می دهد که دولت با حمایت سازمان امنیت و نیروهای مسلح، قصد انجام عملیات نظامی خطرناکی در داخل و خارج از ترکیه داشته است.

جنگ افشای اسناد در ترکیه، به رغم این که مهمترین اهداف خود را به دست آورد، باعث شد تا نهادهای نظامی پای خود را از عرصه سیاسی ترکیه بیرون بکشند و تصفیه رهبران رادیکال و افراطی آن و انتقام از شاهین های سکولار و آتاتورکیست در ارتش ترکیه باعث شود که دیگر وارد عرصه سیاسی این کشور نشوند. اما افشاگری های جدید نشان داد که سازمان امنیت و در راس آنها دولت رجب طیب اردوغان و مدیر سازمان امنیت آن هاکان فیدان که دست راست اردوغان و یکی از مهم ترین مردان آن محسوب می شود نیز هدف قرار گرفته است.

به گزارش روزنامه الحیات، چاپ لبنان، طرفداران دولت اردوغان بر این اعتقادند که محمد باران صو، روزنامه نگار ترک قهرمان یا قربانی این کش مکش است که هزاران سند از اسناد افشا شده درباره ارتش را در اختیار سازمان امنیت قرار داد. به گفته دادستان ترکیه ارتش این کشور بارها تلاش کرده در بین سال های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۷ علیه دولت اردوغان کودتا کند. بر اساس این اسناد، قضایای جنایی مهمی از جمله قضیه کودتای «مطرقة» افشا شد که طی آن چهره های مهم ارتش و ژنرال های رده بالای آن برکنار شدند و به اتهام دست داشتن در کودتا مورد محاکمه قرار گرفته و به زندان افتادند.

اما باران صو در حال حاضر مرد «فتنه» معرفی شده و مورد محاکمه قرار گرفته و به ۱۶ سال زندان محکوم شده است. اسناد سری ای که ماه گذشته از سازمان امنیت ترکیه به بیرون افشا شد، نشان می دهد که او برای یکی از سازمان های امنیت خاص ترکیه کار می کرده و تلاش داشته که مصالح حزب عدالت و توسعه را تامین کند، در عین حال که او یکی از عوامل هماهنگ کننده سازمان امنیت سوریه نیز بوده است.

دولت ترکیه گفته است که اسناد افشا شده حقیقت ندارد اما ادعا کرد که باران صو در افشای این اسناد دست داشته، مساله ای که دولت ترکیه را در موقعیت سختی قرار داده است.

اسناد افشا شده نشان می دهد که دولت با حمایت سازمان امنیت و نیروهای مسلح، قصد انجام عملیات نظامی خطرناکی در داخل و خارج از ترکیه داشته است. همچنین افشا می کند که سازمان امنیت به دولت کمک می کند تا مانع پیروزی بازرگانان دست راستی در مناقصه های دولتی شود. علاوه بر آن دولت تلاش می کرده که هر شهروندی که با دولت مخالفت می کرده را از اداره های رسمی کشور اخراج کند و بسیاری از آنها را تحت تعقیب قرار دهد.

بسیاری این افشاگری ها را تلاشی برای تخریب وجهه سازمان امنیت و دولت در آن واحد می دانند، در عین حال بسیاری نیز این مساله را آغاز مرحله اختلاف های سنگین و در حال تشدید میان جماعت موسوم به فتح الله غولان اسلامی، هم پیمان قدیمی و قدرتمند اردوغان و حزبش، عدالت و توسعه می دانند.

بسیاری از افراد نزدیک به حزب حاکم دلیل این اختلاف ها را تلاش جماعت غولان برای نفوذ در سازمان امنیت، ارتش، قوه قضائیه و آموزش و پرورش که اردوغان به شدت با آن مخالف است، می دانند. در عین حال جماعت غولان می گویند که سیاست های اردوغان تغییر کرده و او و جناحش تلاش دارند تا از قواعد دموکراتیک خارج شوند و قدرت را کاملاً در اختیار خود بگیرند. برخی از ناظران بر این اعتقاد هستند که این مساله در امتداد درگیری های موجود میان جماعت اخوان المسلمین که حزب عدالت و توسعه را نماینده خود در ترکیه می داند با دیگر جریان های اسلامی است که تلاش دارند صعود آن را در منطقه بعد از حوادث بهار عربی، ناکام بگذارند. در نتیجه این درگیری اردوغان همه رهبران سازمان امنیت که وابسته به جماعت غولان هستند را تغییر داد و افراد ملی گرا و اسلام گرایان وفادار به خود را جایگزین آنها کرد. با این حال دولت از این نگران است که این جماعت به اسناد سری دیگری دست یافته باشد، به خصوص که باران صو و همکارانش گفته اند که به زودی اسنادی مرتبط با اختلاس ها و فسادهای مالی در درون دولت را افشا خواهند کرد که تهدیدی برای حیات سیاسی آن محسوب می شود.

در حال حاضر دولت اردوغان بارون صو را متهم می کند که همان راه ارتش را می رود و تلاش دارد تا دروغ هایی را افشا کرده و به جای حقایق جا بزند تا حقایق اصلی مخفی باقی بمانند

با سقوط حکومت اخوان المسلمین در قاهره

ایران و مصر از هم دورتر شدند

روابط ایران با رئیس جمهوری عزل شده، محمد مرسی و جماعت اخوان المسلمین خیلی هم صمیمانه نبود اما فصل تازه ای را در روابط دو کشور آغاز کرده بود.

بعد از انقلاب های عربی که به "بهار عربی" مشهور شد و ایران به آن نام "بیداری اسلامی" داد، جمهوری اسلامی ایران امیدوار شد که بتواند روابطش را با کشورهای که متأثر از انقلاب های عربی شده اند، گسترش دهد و با برخی از آنها که پیش از آن رابطه نداشت، مثل مصر، روابط

و حتی قید ارسال گردشگران ایرانی به کشورشان را نیز زدند. بعد از قصابی ای که دو هفته پیش در قاهره رخ داد و افرادی از پیروان شیعی مصری به طرز فجیعی کشته شدند، اتفاقی که پیش از آن هیچ گاه در مصر اتفاق نیفتاده بود، ثابت شد که خشونت طایفه ای آغاز شده و به شکل عجیبی در حال گسترش است و ابعاد خطرناکی به خود گرفته است.

روابط ایران با رئیس جمهوری عزل شده، محمد مرسی و جماعت اخوان المسلمین خیلی هم صمیمانه نبود اما فصل تازه ای را در روابط دو کشور آغاز کرده بود، اکنون نیز که از قدرت کنار زده شده اند برای ایران فاجعه آمیز نیست اما ضربه ای به آن محسوب می شود. اخوان به عنوان یک حرکت اسلامی، بیشترین نزدیکی را از لحاظ ایدئولوژیک به جمهوری اسلامی

دیپلماتیک برقرار کند. در این میان مصر بزرگترین و با اهمیت ترین کشور عربی محسوب می شود که جایگاه و امکانات مناسب آن باعث می شود تا ایران بیش از دیگر کشورها به فکر رابطه با آن باشد.

اما در دو سال گذشته هیچ گونه تحرک یا تغییر حقیقی در جهت عادی سازی روابط میان دو کشور دیده نشد. حتی فراتر از آن، در برخی حالت ها مشاهد شد که روابط دو کشور مثل روابط ایران با یمن یا کشورهای عربی حوزه خلیج فارس از جمله عربستان متشنج شد. یا آن کشورها دچار بحران شدند یا این که روند امور همانند مصر به کل تغییر کرد و چالشی سنگین در روابط دیپلماتیک میان دو کشور به وجود آمد.

در این میان بحران سوریه بزرگترین چالش در عادی سازی روابط میان ایران با همسایگان عربش محسوب می شود. با ادامه خشونت ها و ناآرامی ها در سوریه و درگیر شدن ایران و هم پیمانانش از جمله حزب الله در این درگیری ها تنش ها و اختلافات میان ایران با کشورهای عربی افزایش یافت که این مساله به طور مستقیم بر روابطش با آن کشورها تاثیر گذاشت.

تحت فشار افکار عمومی مصر، به ویژه جریان های سلفی، دولت سابق مصر و برخی نهادهای تصمیم گیر در این کشور از گسترش روابط با ایران منصرف شدند

جهت سرنگونی محمد مرسی توسط ارتش دانسته است. عباس عراقچی، سخنگوی وزارت امور خارجه ایران در این باره گفت: «شاهدیم که متأسفانه ارتش در امور سیاسی دخالت کرده و رئیس جمهوری که از راه های دموکراتیک انتخاب شده را به زیر آورده است.»

به گزارش ایرنا وی در ادامه افزود: «هر بهاری تابستانی داغ و زمستانی سرد دارد و باید همه احتمالات را داد و اسلام گرایان و انقلابیون نباید تصور کنند که همه چیز تمام شده است بلکه این قضیه ای است که حرکت آن ادامه خواهد داشت.»

ایران همچنین نگرانی خود را از دستگیری شخصیت های سیاسی مصر ابراز کرده است.



این در حالی است که سخنگوی وزارت امور خارجه مصر اظهارات مسئولان ایرانی را غیر قابل قبول دانسته و آن را دخالت در امور داخلی مصر توصیف کرده است. وی تاکید کرد، مواضع مصر ثابت است و هر گونه دخالت در امور داخلی دیگر کشورها را رد می کند.

بدر العاطی، سخنگوی وزارت امور خارجه مصر تاکید کرد، آن چه در مصر شاهدیم تحرک و تحولی سیاسی است که نتیجه اراده ملت است که با حضور میلیونی خود در روز 30 ژوئن خواستار آن بودند.

بعد از آن طرفداران محمد مرسی با ارتش درگیر شدند که به خشونت شدید کشیده شد که طرفداران مرسی آن را "کشتار فاجعه آمیز" توصیف کردند، بعد از این حادثه اظهارات جمهوری اسلامی تندتر شد و تحولات جاری را توطئه ای آمریکایی - اسرائیلی از طریق مزدورانشان برای تاثیر گذاری بر جریان های اسلامی و بیداری اسلامی دانستند.

در چنین فضایی انتظار نمی رود که روابط ایران و مصر در آینده ای نزدیک رو به بهبود رود. همچنین ایران مخفی نمی کند که حکومتی که سرنگون شد بیش از همه به آن نزدیک بوده است و بر روی آن برای گسترش روابط با مصر بیش از همه حساب می کرده است.

به رغم این که دو طرف ایرانی و سوری، آن طور که گفته می شود، تلاش کردند تا راه حلی برای بحران سوریه بیابند، تحولات میدانی و شدت کشتارها در سوریه کمک نکرد که دو طرف بتوانند به یکدیگر نزدیک شوند و نقطه نظراتشان یکی شود و همه تلاش هایی که کردند نیز دیر یا زود ناموفق شدند. پرزیدنت مرسی مدتی پیش خسته شد و دستور به قطع روابط مصر با حکومت سوریه داد، آن هم تحت فشار افکار عمومی مصر و جهان عرب، حرکتی که رهبران ایران آن را حرکتی اشتباه توصیف کردند.

ایران نگرانی خود را از تحولات مصر مخفی نمی کند. مسئولان ایرانی با زبان دیپلماتیک خود دائماً خواسته اند که به "انتخاب مردم مصر احترام گذاشته شود" و از ارتش خواسته اند که در امور سیاسی دخالت نکند، مساله ای که باعث خشم مسئولان نظام جدید مصر شده است. وزرات امور خارجه ایران از سقوط دولت مرسی انتقاد کرده و آن را حرکتی در

جو لیبرمن پیش بینی کرد

شتاب هسته ای ایران با روی کار آمدن روحانی

نویسنده: جو لیبرمن، سناتور سابق آمریکایی
منبع: وال استریت ژورنال

ریسک روی کار آمدن روحانی در اواسط ماه آینده این است که ایرانیان استراتژی هوشمندانه تری را پیش می گیرند که در میز مذاکره به مصالحه های تاکتیکی منجر می شود اما در واقع تنها روشی برای خرید زمان و ایجاد فضای لازم برای پیشرفت هسته ای است.

درگیری های اخیر در مصر و رو به وخامت گذاشتن اوضاع در سوریه، هشدار های روزانه ای هستند که در مورد اهمیت خاورمیانه برای منافع ایالات متحده، ارسال می شوند. اما مهمترین چالش برای امنیت ملی آمریکا در این منطقه آشوب زده، تمایل تهران برای ورود به باشگاه هسته ای است. اکنون تلاش های آمریکا و متحدان اش برای متوقف کرده پروژه هسته ای ایران وارد مرحله حساسی شده است.

واکنش ها به پیروزی حسن روحانی در انتخابات ریاست جمهوری ماه گذشته دو واکنش عمده را به همراه داشت. برخی روی کار آمدن چهره ای میانه رو را با افزایش امیدواری ها به حل دیپلماتیک مساله هسته ای ایران برابر می دانند. برخی دیگر نیز بر این باورند که روحانی استراتژی هسته ای جمهوری اسلامی را تغییر نخواهد داد. این دسته از تحلیلگران در توجیه نظریه خود می گویند تصمیم گیری و قدرت سیاسی در ایران نه در اختیار شخص رئیس جمهور، بلکه در اختیار مقام معظم رهبری است. ایشان تاکنون تمایلی به مصالحه هسته ای نشان نداده اند و از سوی دیگر روحانی نیز پیش از اینکه یک میانه رو باشد، وابسته به حلقه درونی حاکمیت در ایران است.

در این بین گزینه سومی نیز وجود دارد که باید به آن توجه کرد: ایران در دوران روحانی رفتار بین المللی خود را تغییر خواهد داد اما این به معنی دست کشیدن جمهوری اسلامی از اهداف هسته ای اش نخواهد بود و چه بسا در این سال ها، روند پیشرفت فعالیت های هسته ای ایران سرعت بیشتری بگیرد.

زمانی که بحث دیپلماسی بین المللی به میان می آید، مقامات تهران در سال های اخیر اصلی ترین دشمنان خود بوده اند. در هشت سال اخیر که محمود احمدی نژاد رئیس جمهور ایران بود، تندروی های وی واقعیت هایی را برای جامعه بین المللی روشن کرد. تیم مذاکره کننده هسته ای در دوره وی حتی به کوچکترین توافق ها در زمینه هسته ای تن نداد و آژانس بین المللی انرژی اتمی نیز مانند گروه ۵+۱ (آمریکا، انگلیس، فرانسه، چین، روسیه و آلمان)، نتوانست از ده ها دور مذاکره با تهران نتیجه ای بگیرد. این رویکرد موجب شد بسیاری از کشورها در مقابل ایران قرار بگیرند و سخت ترین تحریم ها را علیه جمهوری اسلامی اعمال کنند.

ریسک روی کار آمدن روحانی در اواسط ماه آینده این است که ایرانیان استراتژی هوشمندانه تری را پیش می گیرند که در میز مذاکره به مصالحه های تاکتیکی منجر می شود اما در واقع تنها روشی برای خرید زمان و ایجاد فضای لازم برای پیشرفت هسته ای است. این همان رویکردی است که روحانی در قامت مذاکره کننده ارشد هسته ای ایران در سال ۲۰۰۴، دنبال کرد. او در سخنرانی اخیر خود اعلام کرد، در دوره تعلیق غنی سازی اورانیوم، بزرگترین پیشرفت ها در

برنامه های هسته ای ایران ایجاد شد. به گفته وی، زمانی که هیات مذاکره کننده جمهوری اسلامی در حال مذاکره با اروپاییان بود، تجهیزات بیشتری

بوته آزمون قرار گیرد و نیت اصلی وی نمایان شود. انتخاب روحانی هم اکنون واقعیت عمیق تری را

هستند.

امیدوارم حسن روحانی به اولویت هایی که مردم ایران به آن رای داده اند، جامه عمل بپوشاند. اما



با توجه به سابقه تاریخی جمهوری اسلامی در سه دهه گذشته، باید برای بدترین شرایط آماده بود. شرایطی که در آن احتمال تهدید های بیشتر از سوی تهران وجود دارد.

در مجادله هسته ای ایران پیش روی غرب می گذارد و آن این است که مردم ایران به دنبال روابط بهتر با جامعه بین المللی، کاهش فشار اقتصادی و پرهیز از سیاست خارجی مقاومتی

در تاسیسات اصفهان نصب شد. به بیان دیگر با ایجاد فضایی آرام، توانستیم پروژه اصفهان را تکمیل کنیم.

این استراتژی امروز می تواند خطرناک تر باشد، چرا که ایرانیان در آستانه ورود به باشگاه هسته ای قرار دارند. ایران دست کم ۲۰۰ سانتریفوژ پیشرفته را در هر ماه در تاسیسات هسته ای نصب می کند. آژانس بین المللی انرژی اتمی نیز در گزارش خود این نکته را خاطرنشان کرده که ایران با سرعت زیادی سانتریفوژهای نسل جدید را نصب می کند و به این ترتیب به زودی می تواند ظرف مدت چند هفته، مواد مورد نیاز برای ساخت یک سلاح هسته ای را تولید کند.

همچنین ایران پیشرفت هایی در تکمیل پروژه راکتور آب سنگین داشته که تا سال آینده به بهره برداری می رسد و می تواند پلوتونیوم مورد نیاز برای بمب هسته ای را در اختیار ایران بگذارد.

گزارش ها حاکی از آن است که دولت اوباما به تعامل با دولت روحانی علاقمند است. این مهم خواهد بود که کاخ سفید به سرعت در جهت این تعامل اقدام کند تا آمادگی و جدیت روحانی برای توافق را محک بزند و از اتلاف وقت جلوگیری کند.

آمریکا و متحدانش نباید پیش از انجام اقدامات ضروری از سوی ایران در متوقف کردن بخش های مورد تردید برنامه های هسته ای، پیشنهاد لغو تحریم ها را روی میز بگذارند. برای مثال ایران باید برای دریافت امتیاز لغو تحریم ها، روند نصب سانتریفوژهای نسل جدید، غنی سازی ۲۰ درصدی و تکمیل پروژه تولید پلوتونیوم را متوقف کند.

آمریکا و متحدانش باید نشان دهند در صورتی که تهران این گام ها را بردارد، به حل فوری مساله هسته ای جمهوری اسلامی از طریق روش های دیپلماتیک علاقمندند. اما در صورتی که تهران این اقدامات را انجام ندهد و پیشرفت هسته ای ادامه داشته باشد، افزایش فشار ها و حتی گزینه نظامی پیش رو خواهد بود. در هر صورت، باید وجهه روحانی به عنوان یک میانه روی حامی بهبود روابط با جامعه بین المللی در

شرکت ساتراپ

خدمات ترجمه، نشر و چاپ

ترجمه رسمی

و معتبر برای کلیه مدارک

طراحی و چاپ

کتاب، بروشور، پوستر و وبسایت



جدیدترین کتاب

طراحی و چاپ ما:

داستان کودکان

سرزمین پریا

سروده سهیلا سیف

همراه با عکس های

رنگی بسیار زیبا



Satrap Publishing & Translation

500 Chiswick High Road, London W4 5RG

Tel: 0044 20 8748 9397

Email: satrap@btconnect.com

Website: www.satrap.co.uk



تحلیل مبدع اصطلاح «قدرت نرم» از آینده جهان

آینده قدرت

نویسنده: جوزف نای / مترجم: جعفر خیرخواهان / بخش پایانی

نهادسازی در مکانی مانند مصر قضیه بسیار سختی است که بدانیم پرده دوم این نمایش به چه صورت خواهد بود. آیا مردمی که آنچنان در استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای ایجاد هماهنگی در مخالفت موفق بودند، قادر خواهند بود از همان ابزارها و سایر تکنیک‌ها برای ایجاد احزاب قدرتمند سیاسی بهره ببرند؟ قرار است پس از به فرانودم گذاشتن قانون اساسی، انتخابات مصر برگزار شود، اما اگر انتخابات زودتر از زمانی که لازم است برگزار شود این گروه جدید قادر نخواهند بود ظرفیت ایجاد نهادهای اجتماعی را به وجود آورند. یکی از سوال‌های جالب در مورد قدم‌های بعدی در مصر این است که آیا مردم زمان و مهارت کافی برای توسعه نهادهایی که باعث کارآیی دموکراسی می‌شود، خواهند داشت؟ دموکراسی چیزی بیشتر از انتخابات است. دموکراسی، رای‌سالاری نیست، بلکه به معنای برخورداری از یک جامعه مدنی با نهادهای مدنی است که می‌توانند نظرات مختلف را به روشی صلح‌جویانه ابراز کنند.

راهبری دوران گذار در عصر اطلاعات جهانی‌شده، سیاست‌گذاری خارجی بسیار دشوار می‌شود. در سیاست خارجی، باید علایق متفاوت را با هم وفق دهید تا بتوانید منافع هرچه بیشتری به دست آورید. روشن است که اوباما منفعی در ارتباط داشتن با دولت مصر داشت که دارنده قدرت سخت بود. ما می‌خواستیم معاهده صلح با اسرائیل را حفظ کنیم و روند صلح را به طور کامل ادامه دهیم. به علاوه می‌خواستیم از مصر برای متوازن ساختن قدرت ایران کمک بگیریم. از طرف دیگر، همان‌طور که جزو سیاست خارجی ماست، می‌خواستیم نسل‌های جوان‌تر میدان تحریر را به سوی خود جذب کنیم و اینجا است که قدرت نرم و افکار عمومی وارد صحنه می‌شود. توجه انحصاری به مبارک باعث ایجاد ثبات کوتاه‌مدت و بی‌ثباتی درازمدت می‌شد. برای درازمدت نیاز به روایتی بود که برای نسل بعدی جذاب باشد. تلاش برای عبور از این شکاف مانند راه رفتن روی یک طناب باریک است. حکومت روی آن طناب باریک مردد بود، در حالی که ریسک افتادن به هر یک از دو طرف وجود داشت، اما به هر حال از آن عبور کرد. به نظر من به طرز موفقیت‌آمیزی عبور کرد و این تمرینی زیرکانه از اعمال قدرت بود.

پدیده ویکی لیکس توانایی دزدیدن اطلاعات دولتی قدمتی به درازای تاریخ بشریت دارد. اما در گذشته، باید یک جاسوس را به جایی می‌فرستادید و او با چمدانی پر از اسناد یا تلگرام‌های سازمان‌های دولتی بازی‌گشت. امروزه شاهد آن هستیم که ۲۵۰ هزار تلگرام وزارت خارجه از تمامی نقاط دنیا، روی یک دیسک خارج و به سرعت در تمام دنیا پخش می‌شود. این قضیه‌ای کاملاً متفاوت است. ما تاکنون وقت بسیار زیادی صرف اثبات این نکته کرده‌ایم که ویکی‌لیکس، به عنوان تشکیلات، یا جولیان آسانژ، به عنوان فرد، مشکل اصلی است. اساساً آسانژ و ویکی‌لیکس علائم بیماری هستند، نه دلیل آن. حتی اگر آسانژ هیچ وقت متولد نشده بود، باز هم مساله مشابهی اتفاق می‌افتاد. کاری که ما باید بکنیم این است که به جای اینکه توجه خویش را به سمت یافتن دلایلی برای تحت تعقیب قراردادن آسانژ بر مبنای این تئوری که مسوولیت این اموال مسروقه با وی است جلب کنیم، توجه خویش را بر دیدبانی از منابع اطلاعاتی خود متمرکز کنیم.

وضعیت تحول یافته در لیبی مداخله‌های انسان‌دوستانه گاهی خطرناک هستند زیرا ممکن است با نیت خوب شروع کنید، اما همیشه این احتمال هست که نتایجی ناخواسته حاصل شود که با نیت شما در تضاد باشد. بسیار مهم است که وقتی به وادی مداخله انسان‌دوستانه وارد می‌شوید درباره آنچه انجام می‌دهید بسیار دقت کنید. به نظر می‌رسید قذافی قصد دارد دست به کشتار غیرنظامیان در بنغازی بزند و ایالات متحده، به عنوان امضاکننده قطعنامه سازمان ملل مسوول بود که جان غیرنظامیان بی‌گناه را نجات دهد. مردم می‌گویند این قضیه مساله‌ای حیاتی برای مصالح کشور نبوده است. درست است، مسائل انسان‌دوستانه ممکن است مصالحی حیاتی برای ما نباشند، اما بسیار مهم‌اند.

از این جهت اوباما در شناخت وضعیت درست عمل کرد. به علاوه تصمیم وی برای صبر کردن تا هنگامی که قدرت نرم مشروع از طرف اتحادیه عرب و شورای امنیت سازمان ملل به وی داده شود، درست بود. او اعلام کرد نیروهای آمریکایی از طریق زمینی و مستقیم مداخله نخواهند کرد و الزاما رهبری عملیات را به عهده خواهندگرفت عملیات آنها برای دوره کوتاه‌مدت بود.

این تصمیمات به نظر من روش‌های هوشمندانه‌ای هستند که برای مشکلات، مرزهایی تعیین می‌کنند و لذا این‌گونه خواهد بود که شما با انگیزه خوب وارد ماجرا شوید اما نتیجه ناخوشایند حاصل شود. سوماتی مثال خوبی است از شرایطی که ما برای تامین کمک‌های انسان‌دوستانه وارد عمل شدیم، اما با ضررهای زیادی مواجه گردیدیم. ممکن است نیاز به صرف زمان زیادی باشد، اما به نظر من روشی که اوباما برای مهار این مشکل در نخستین واکنش‌های خود برگزیده است، تمرینی هوشمندانه از اعمال قدرت است.

نیاز بازار هماهنگ سازد.

شاید عجیب به نظر برسد که در کشورهایی که شاهد بیداری عربی هستند، باور عمومی بر این است که محور اشتغالزایی و رشد اقتصادی، بخش خصوصی است. وقتی که بانک نوسازی و توسعه اروپا با همراهی یک سازمان انگلیسی به نام فوروارد تینکینگ کارگاهی را پشت درهای بسته برای ۲۷ نماینده احزاب سیاسی منطقه برگزار کردند، این موضوع بیش از پیش خود را نشان داد. دو روز بحث فشرده در این کارگاه ضمن آنکه تفاوت دیدگاه‌های نمایندگان را نمایان ساخت، بسیاری از مشترکات آنها را هم فاش کرد.

معلوم شد که توسعه بخش خصوصی برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد. اغلب احزاب معتقد به تفکر بازار آزاد بودند، اما اخوان المسلمین مصر و احزاب هم مسلک آن در لیبی و تونس به شدت نسبت به چنین تفکری بدبین هستند و آن را ناشایست و نهایتاً منجر به فساد تلقی می‌کنند. علاوه بر این بانک‌های موجود نتوانسته‌اند در خدمت رسانی به کسب و کارهای کوچک و زمین‌های کشاورزی این احزاب موثر عمل کنند. دستیابی



به اهداف بلندپروازانه برای رشد اقتصادی خوب و اشتغالزایی سریع بدون یک دولت توان بخش و بدون استفاده از نظام بانکی بسیار دشوار خواهد بود. بی شک مسوولیت اصلی برای ساختن نظام‌های سیاسی این کشورها و اصلاح اقتصادهایشان بر عهده شهروندان است. مداخلات خارجی در ذهن عموم زخم‌های زیادی بر جای گذاشته است. اما این منطقه می‌تواند به گذار موفق اروپای مرکزی و اهرم‌های قدرتمند اصلاحات که پیوستن این کشورها به اتحادیه اروپا ایجاد کرد، توجه کند. کشورهایی چون مجارستان و لهستان وقتی تجربه توسعه خود را به اشتراک می‌گذارند، دیگر به پنهان کاری متهم نمی‌شوند. درس‌های زیادی را هم می‌توان از ترکیه آموخت که برای رسیدن به یک بخش خصوصی پرتحرک و خلاق، اقدام به برنامه ریزی کرد.

خبر خوب اینکه اقتصادهای کشورهای بیداری عربی از مشکلات عمیقی که کشورهای اروپایی پس از کمونیسم با آن دست و پنجه نرم می‌کردند، رنج نمی‌برند. بسیاری از اصلاحات اولیه تاکنون اعمال شده‌اند و نظام‌های بانکی کارآزموده‌ای در آنها فعالاند. در اروپای پس از کمونیسم اما باید بانک‌ها از ویرانه‌های به جا مانده از سوسیالیسم ساخته می‌شدند.

در نتیجه، گرچه بی‌ثباتی سیاسی خسارات خود را بر رشد اقتصادی بر جای می‌گذارد، اما کشورهای شاهد بیداری عربی نباید به مانند اروپای پس از کمونیسم در دهه ۱۹۹۰ با رکودی که مخصوص دوران گذار است مواجه شوند. از سوی دیگر محتمل به نظر نمی‌رسد که آنها بتوانند رشد اقتصادی قدرتمندی را که اغلب کشورهای اروپایی در حال گذار شاهد بودند، تجربه کنند. به درستی اشاره شده است که کشورهای شاهد بیداری عربی به یک برنامه نیاز دارند. اما این برنامه باید طرحی باشد برای رشد اقتصادی جامع به رهبری بخش خصوصی که توسط سایر کشورهای جهان عرب و اتحادیه اروپا مورد حمایت قرار گیرد. مهم‌تر آنکه این طرح باید متعلق به خود کشورها باشد و بر پایه روشی باشد که در آن نقش حیاتی یک دولت توان بخش و یک بخش مالی ترغیب‌کننده، لحاظ شود.

این گذار اجتماعی سیاسی، که با به رسمیت شناختن نیاز به تغییر توسط مردم تقویت شده است، فرصتی تاریخی است برای ایجاد اصلاحاتی که می‌تواند منجر به رشد اقتصادی شود.

اهرم بیداری اعراب

نویسنده: اریک برگلوف
اقتصاددان ارشد بانک نوسازی و توسعه اروپا
مترجم: شادی آذری

انقلابیون عرب از تجربه اصلاحات اقتصادی اروپای مرکزی و ترکیه استفاده خواهند کرد؟

اوضاع اقتصادی کشورهایی که در آنها بهار عربی روی داده به سرعت رو به وخامت است. مصر با کمبود نقدینگی مواجه است. تا پیش از وام‌هایی که اخیراً برای نجات مصر پرداخت شد، ذخایر ارزی این کشور کمتر از سه ماه واردات این کشور را پوشش می‌داد. در چنین شرایطی مصری‌ها به احتکار سوخت و مواد غذایی روی آورده‌اند چون پیش‌بینی می‌کنند که با

کمبود آنها مواجه خواهند شد.

قطعی برق که این روزها مردم مصر بیش از گذشته و با مدت‌های طولانی‌تر با آن مواجهند، این خبر را برای آنها دارد که اوضاع بدتری در پیش است، آن‌هم در اقتصادی که پیش از این هم با نرخ بالای بیکاری، اخراج‌های گسترده و فقر شدید دست و پنجه نرم می‌کرد.

ثبات اقتصادکلان در کوتاه مدت اولویت نخست مصر و سایر کشورهایی است که بیداری عربی در آنها شکل گرفته است. در میان مدت اما امکان تداوم چنین وضعیتی نه تنها در این کشورها، بلکه در سایر کشورهای آفریقایی شمالی و خاورمیانه باید مورد بررسی قرار گیرد.

با وجود این همه مساله مورد بحث، مجید جعفر، از مرکز کرسنت پترولیوم واقع در امارات متحده عربی، در جلسه‌ای با موضوع خاورمیانه و آفریقای شمالی که اخیراً در چارچوب اجلاس جهانی اقتصاد تشکیل شد، به درستی نسبت به مسائل بحر میت ابران نگرانی کرده است. پیشنهاد او با عنوان طرح استواری عرب که برگرفته از طرح مارشال پس از سال ۱۹۴۵ در اروپای غربی است، قابل ستایش است. اشاره‌ای که این طرح به ضرورت یک اقدام هماهنگ در ابعاد وسیع نموده، امیدوارکننده است. اما آیا طرح مارشال الگویی مناسب است؟

طرح مارشال یک استراتژی اقتصاد کلان بود که انتقال حجم زیادی از سرمایه توسط موسسات کاملاً توسعه یافته برای کمک به بازسازی ظرفیت‌های از دست رفته در جنگ و زیرساخت‌های اقتصادها را شامل می‌شد. اما چیزی که منطقه عرب نشین به آن نیاز دارد، سرمایه‌گذاری‌های اقتصادی خرد، پروژه محور و دارای مدیریت قوی است، آن‌هم به شرط ایجاد اصلاحات عمیق در فضای کسب و کاری که یکی از بدترین فضاهای کسب و کار در سرتاسر جهان محسوب می‌شود.

در گزارش مشترکی که مجمع جهانی اقتصاد و بانک نوسازی و توسعه اروپا با موضوع رقابت‌پذیری کشورهای عرب ارائه کردند، این دو نهاد درخواست کردند که اصلاحات فوری در موسسات کشورهای عربی انجام گیرد تا از رشد بخش خصوصی حمایت شود. در این منطقه خطوط قرمز، سیاست‌های غیرضروری در زمینه رقابت و قوانین دولتی موجب تضعیف کارآفرینی می‌شوند. سرمایه‌گذاری‌های عظیمی هم در بخش آموزش مورد نیاز است تا بی‌سوادی را ریشه کن کند، سطح کلی مهارت‌ها را ارتقا دهد و مهارت‌ها را بیش از پیش با



خدمات ارزی

راوندی

HMRC & FSA Registered

Ravandi Trading Limited

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

jgravandi@gmail.com

Tel: 020 7499 5455

Fax: 020 7629 2974

Tel: (9714) 227 2765

Fax: (9714) 227 7920

دفتر لندن:

دفتر دبئی:

آخرین نرخ‌های ارز بانک مرکزی

نرخ ارز	۰۴/۱۹
USD دلار آمریکا	۲۴.۷۸۹ ↑
GBP پوند انگلیس	۳۶.۸۶۲ ↓
CHF فرانک سوئیس	۲۵.۴۶۷ ↓
SEK کرون سوئد	۳.۶۴۶ ↓
NOK کرون نروژ	۴.۰۱۱ ↓
DKK کرون دانمارک	۴.۲۴۷ ↓
INR روپیه هند	۴۱۳ ↑
AED درهم امارات متحده عربی	۶.۷۴۹ ↑
KWD دینار کویت	۸۶.۳۸۷ ↓
PKR 100 یکصد روپیه پاکستان	۲۴.۷۷۶ ↑
JPY 100 یکصد ین ژاپن	۲۴.۵۴۲ ↑
HKD دلار هنگ کنگ	۳.۱۹۶ →
OMR ریال عمان	۶۴.۴۲۰ ↑
CAD دلار کانادا	۲۳.۵۵۴ ↑
ZAR راند آفریقای جنوبی	۲.۴۶۸ ↑
TRY لیر ترکیه	۱۲.۷۶۴ ↑
RUB روبل روسیه	۷۵۲ ↑
QAR ریال قطر	۶.۸۰۹ ↑
IQD 100 یکصد دینار عراق	۲.۱۳۴ ↑
SYP لیر سوریه	۲۲۸ →
AUD دلار استرالیا	۲۲.۷۱۹ ↑
SAR ریال سعودی	۶.۶۱۰ ↑
BHD دینار بحرین	۶۵.۷۷۱ ↑
SGD دلار سنگاپور	۱۹.۴۰۷ ↑
LKR 10 ده روپیه سریلانکا	۱.۸۹۶ ↑
NPR 100 یکصد روپیه نپال	۲۵.۷۸۲ ↑

مورد نیاز اقتصادی و سازمانی را اجرا کنند، جلوگیری می کند و بنابراین این کشورها را همچنان به سوی سقوط پیش می برد.

اکنون زمان مناسبی برای شروع مسیر اصلاحات اقتصادی نیست. اصلاحات اقتصادی اگرچه ضروری هستند، اما در شرایط فعلی بسیار جنجال برانگیزند و باعث می شوند گروه های برنده و بازنده ایجاد شود. بنابراین فشارهای اجتماعی و سیاسی ایجاد می شود که در فقدان مکانیزم های پایدار برای هدایت و تطبیق منافع و تقاضاهای مختلف، مدیریت آنها غیرممکن است. برای جامعه جهانی □ از جمله موسسات مالی بین المللی، اتحادیه اروپا، ایالات متحده، شورای همکاری کشورهای خلیج فارس و کشورهای بریکس (برزیل، روسیه، هند، چین و آفریقای جنوبی) □ دیگر زمانی باقی نمانده تا منابعی ایجاد کنند که به این کشورها برای رفع نیازهای اضطراری مردم شان، فرصت مالی کافی بدهد. اگر ۲۵۰ میلیارد یورو برای نجات یونان تامین شود، مبلغ ۱۰۰ میلیارد یورو دیگر برای تضمین تحولات دموکراتیک موفق در این کشورها که سطح بدهی خارجی بسیار کمی دارند، برای جامعه جهانی مبلغ زیادی نخواهد بود.

اما در ضمن اینکه این کمک مالی باید سخاوتمندانه باشد، وجود نظم هم ضروری است. به طور خاص، سیاست های پولی و پولیستی که حزب های حاکم را توسعه می دهند، نباید اجرایی شوند و جامعه جهانی باید واقعیت را اعلام کند؛ به طوری که گروه های سیاسی رقیب تصویری منطقی از واقعیت را به نمایش بگذارند.

مهم ترین وظیفه ایجاد نوع جدیدی از مشروطیت سیاسی است. بازیگران سیاسی باید در مورد قوانینی که نحوه رقابت آنها را بر سر قدرت سازماندهی می کند، توافق کنند. جامعه جهانی هم بدون جانبداری، باید تشویق به میانه روی کند و به سیاست گذاران، جوامع مدنی و سیاستمداران کمک کند که به توافق جمعی برسند.

بسته نجات مالی باید به فرآیند گذار سیاسی زمان بندی شده مرتبط باشد و قوانین تصویب شده گسترده ای را در بر بگیرد؛ از جمله قانون اساسی، قانون انتخاباتی، قانون تامین مالی انتخابات و تقویم انتخاباتی. برای جلوگیری از امتیازدهی ناعادلانه به احزاب سیاسی، ایجاد یک صندوق تامین مالی سیاسی باید بخشی از توافق نامه جدید باشد.

بسته مالی مشروط به توافق های سیاسی ممکن است مبهم به نظر برسد. اما نمونه های زیادی در این زمینه وجود دارد که به عنوان مثال می توان به بسته های مورد توافق بعد از درگیری های سودان، لیبیا و سیرالئون اشاره کرد. اگر حمایت از تحول این کشورها همین حالا صورت گیرد، اصلاحات اقتصادی قاطعانه که دولت های منتخب را در سال های آینده به خود مشغول می کند، با شانس موفقیت بیشتری مواجهند. بدون شک برنامه اصلاحات بر اساس نیاز به رقابتی تر کردن بازارها، دموکراسی سازی اعتبار، معرفی سیاست مالیاتی پیشرفته تر، توسعه کیفیت و وسعت خدمات عمومی و مبارزه با فساد گسترده، تعریف خواهد شد.

حمایت از ارزش های جهانی به نفع جامعه جهانی، به ویژه غرب خواهد بود؛ ارزش هایی که میلیون ها نفر از مردم اروپا هم از آن استقبال کرده اند. غرب سال های سال از حاکمان مستبد عربی حمایت کرده است. اکنون بالاخره این فرصت برای آن به وجود آمده تا با حمایت محسوس و سخاوتمندانه از تحولات سیاسی، ارزش ها و منافع خود را در یک راستا قرار دهد.

مترجم: مریم رضایی

کمک جهانی به تحولات خاورمیانه؛ چگونه؟

این روزها نمایندگان صندوق بین المللی پول، در حال رفت و آمد به خاورمیانه هستند، بدون اینکه به توافق خاصی برسند. در این میان، جهت گرایی کشورهایی مانند تونس، مصر، لیبی و یمن در راستای خطوط سیاسی، اجتماعی و فرقه ای بیشتر شده است و این موضوع آینده دموکراسی سازی را در این کشورها به شدت تهدید می کند. با توجه به شرایط نامناسب کشورهایی مانند عراق، جامعه جهانی نمی تواند بیش از این خارج از معرکه بماند.

دنیا به شکلی اضطراری باید مکانیزمی سیاسی ایجاد کند تا به این کشورها در بیرون آمدن از باتلاقی که گرفتار آن شده اند، کمک کند. شورش های مردمی در راه آزادی، عدالت و شأن ملی، بدون حمایت کافی به آشوب، ناامنی و سقوط اقتصادی منجر می شود.

برخلاف حمایت جامعه اروپا از اروپای شرقی بعد از فروپاشی دیوار برلین، دنیای عرب با تراژدی فقدان یک طرح اولیه مفید برای ایجاد اصلاحات سازمانی و منابع لازم برای اجرای این اصلاحات مواجه است. برنامه «مشارکت دوویل» که در نشست سران گروه ۸ در سال ۲۰۱۱ شروع شد، اقدامی ناپخته بود که مدت ها در این نشست ها مطرح می شد، اما نیازهای مالی منطقه فراتر از آن است که توافق دوویل بتواند آن را برآورده کند. مهم تر آنکه، این کشورها علاوه بر حمایت مالی به حمایت سیاسی هم نیاز دارند.

از طرف دیگر، اصلاحات اقتصادی در مرحله بعدی قرار می گیرند. تحولات فعلی کشورهای عربی، مثل شرایط بعد از هر انقلابی، فرآیند بسیار پیچیده ای را طی می کند. خلا یک قدرت منسجم، همه نیروهای سیاسی را جذب می کند و به آنها انگیزه می دهد به هر قیمتی بر گروه های دیگر سلطه بیابند. در نتیجه، حداقل توافق عمومی مورد نیاز برای اعمال قوانینی که تحولات سیاسی این کشورها را نظم دهد، به وجود نیامده است.

در مصر، اخوان المسلمین سیاست هایی را اتخاذ کرده که فراگیر نیست و این سیاست ها به طور مثال در نحوه نهایی شدن قانون اساسی جدید، منعکس شده اند. خیابان های مصر بیش از پیش با وجود خشونت علیه زنان، اقلیت ها و سیاستمداران شورشی در التهاب است و از طرف دیگر اقتصاد این کشور هم در آستانه فروپاشی قرار گرفته است.

تونس هم از این قطبی سازی عمیق در امان نمانده است. الهاده، حزب حاکم اسلامگرای این کشور، ممکن است زمانی میانه رو بوده باشد، اما به تدریج تسلیم خواسته جبهه تندرو شده و فضا را برای فعالیت مخالفان سیاسی بسیار محدود کرده است و درست مثل مصر، طولانی شدن تحولات زیر بار افزایش خشونت های سیاسی و مشکلات اجتماعی اقتصادی، ریسک سقوط را به همراه دارد.

این شرایط آزار دهنده در یمن و لیبی هم وجود دارد. با اینکه وجود مشکلات کوتاه مدت بعد از سقوط رژیم های مستبد امری غیرطبیعی نیست، اما طولانی شدن ایجاد تحولات می تواند بسیار پرهزینه باشد و احیای این جوامع ممکن است چندین دهه زمان نیاز داشته باشد. تنگناهای سیاسی نه تنها اقتصاد کشورها را به دلیل کاهش میزان تجارت و سرمایه گذاری تحت فشار می گذارد، بلکه از شکل گیری دولت هایی که می توانند اصلاحات

گزارش اوایل پرایس از ساخت خط لوله سراسری اروپا

خط لوله ناباکو؛ رویا یا واقعیت؟

۱۰ سال قبل امیدهای زیادی وجود داشت که بتوان روزی از طریق یک خط لوله سراسری اروپا را به منابع گازی عمده دریای خزر و خاورمیانه متصل کرد. اما آیا این آرزو به واقعیت خواهد پیوست؟ به گزارش «اوایل پرایس» این خط لوله با نام ناباکو قرار بود شرق ترکیه را به اتریش وصل کند و در آنجا گازی را که از آذربایجان، ترکمنستان، ازبکستان، عراق و مصر دریافت می شد به تمامی اروپا برساند. اما در طول سالیان ولع اجرای پروژه خط لوله ناباکو از بین رفت و امروزه بیشتر به یک رویا تبدیل شده تا واقعیت محض. خط لوله گاز ناباکو که توسط اتحادیه اروپا حمایت مالی می شد، قرار بود با انتقال ۳۱ میلیارد مکعب گاز در سال از کشورهای حوزه دریای خزر به کشور اتریش از طریق گذر از کشورهای بلغارستان، رومانی، ترکیه و مجارستان به کشورهای شمال اروپا وصل شود تا نیاز مبرم اتحادیه اروپا به گاز روسیه را کاهش دهد. در ماه مه سال ۲۰۱۲ میلادی تغییرات زیادی در شکل پروژه اتفاق افتاد و ابعاد اولیه این پروژه دستخوش تغییرات زیادی شد. در آن زمان بود که کنسرسیوم ناباکو از طرح ساخت بخش ترکیه ای خط لوله قطع حمایت کرد و تنها بر ساخت بخش اروپایی آن متمرکز شد. در آن زمان بود که کنسرسیوم ناباکو مذاکرات درباره مفاد خط لوله با ظرفیت تنها ۱۰ میلیارد متر مکعب در سال به جای ۳۰ میلیارد مترمکعب در سال اولیه را آغاز کرد. تمامی این تغییرات و عقب نشینی ها از گستردگی اولیه خط لوله نشان می داد که کل پروژه در خطر است و اکنون نیز به نظر می رسد قرار است بار دیگر تغییرات دیگری در شکل اولیه پروژه صورت گیرد. در روز ۲۸ ماه ژوئن سازندگان اپراتورهای یک میدان گازی عظیم در آذربایجان اعلام کردند که به جای خط لوله ناباکو قصد دارند روی مسیر خط

ملکه انگلیس انجام داد

افتتاح خانه بازسازی شده سر والتر اسکات

پس از صرف چند میلیون پوند برای بازسازی خانه سر والتر اسکات نمایشنامه نویس و نویسنده مشهور بریتانیایی، ملکه انگلیس این خانه را افتتاح کرد. به نقل از تلگراف، ملکه الیزابت به صورت رسمی خانه سابق سر والتر اسکات را در اسکاتلند افتتاح کرد. این خانه که در ابوتسفورد واقع شده، پنج شنبه توسط ملکه بازگشایی شد. در بازدید تور سلطنتی گفته شد این خانه تاریخی می‌تواند هم به عنوان یک مرکز مهم فرهنگی و هم به عنوان مکانی برای جاذبه‌های توریستی مورد توجه واقع شود. در این مراسم گروهی از مسوولان این خانه و نیز بازماندگان والتر اسکات حضور داشتند. ملکه همچنین از لوحی به این منظور پرده‌برداری کرد. برای بازسازی این عمارت بزرگ بیش از هفت سال زمان صرف شده و ملکه در بازدید از این خانه گفت که سال‌ها پیش دو بار از آنجا بازدید کرده بود. والتر اسکات ۱۵ آگوست ۱۷۷۱ در ادینبورگ اسکاتلند متولد شد. «بانوی دریاچه»، «راب روی» و «آیوانهو» از جمله آثار وی است. او به عنوان استاد قصه سرایی شناخته می‌شود و با شخصیت‌های متنوعی که در آثارش خلق کرده، جایگاه مهمی در آثار ادبی تاریخی دارد. او ۲۱ سپتامبر ۱۸۳۲ درگذشت. هر سال یک جایزه به یاد او اهدا می‌شود که از جوایز مهم برای آثار ادبی تاریخی است. بنیاد ابوتسفورد از سال ۲۰۰۷ و پس از درگذشت بانو جین مکسول -اسکات از آخرین نوادگان وی که در این خانه می‌زیست، تأسیس شد تا میراث اسکات را پاس دارد. این خانه با صرف ۱۰ میلیون پوند وقف منافع عمومی و مردمی شد.

جایزه شعر فوروارد نامزدهایش را معرفی کرد



جایزه شعر فوروارد که مهم‌ترین جایزه ادبی برای شعر در بریتانیا است، دیشب نامزدهای راه یافته به مرحله نهایی خود را معرفی کرد. به نقل از بوک ترید، بیست و دومین دور این رقابت امسال به ریاست جانت وینترسون و با حضور ساموئل وست کارگردان و بازیگر، دیوید وایلز روزنامه نگار و پل فارلی و شناگ پوک شاعران انگلیسی کار انتخاب برندگان خود را انجام می‌دهد. به گفته گروه داوری امسال سالی پر قدرت برای شعر انگلیسی است و با انتخاب این نامزدها می‌توان دریافت که شعر چه مسیری را طی می‌کند. جوایز شعر فوروارد در سه بخش برای تجلیل از شاعران برجسته اهدا می‌شود و به بهترین مجموعه شعر ۱۰ هزار پوند، به بهترین مجموعه شعر چاپ نخست یک شاعر تازه کار پنج هزار پوند و به بهترین شعر، جایزه هزار پوندی اهدا می‌کند. راه یافتگان به بخش نهایی این رقابت در بخش جایزه اصلی عبارتند از: ربکا گاس برای «تولد»، گلین مکسول برای «پلوتو»، سینید موریزی برای «اختلاف منظر»، جیکوب پالی برای «هاواکس» و مایکل سیمونز رابرتز برای «فروشنده مواد شیمیایی». در بخش جایزه پنج هزار پوندی نیز که به نام فلیکس دنیس به بهترین مجموعه نخست یک شاعر اهدا می‌شود، امیلی بری، ماریان برتون، استیو الی، هانا لو، دان اوبراین و آدام وایت جای دارند. جایزه فوروارد برای بهترین شعر تک نیز در میان پتینس آگابابی، سی جی آلن، نیک مک کینون، رزی شپرد و هوگو ویلیامز به انتخاب برنده نهایی دست می‌زند. سال پیش یوری گراهام، شاعر آمریکایی به عنوان نخستین زن این جایزه معتبر انگلیسی را از آن خود کرد. برندگان این جوایز اول اکتبر ۲۰۱۳ (۹ مهر) در مرکز ساوت بانک معرفی می‌شوند. بلیت شرکت در این مراسم از هم اکنون به فروش می‌رسد. دان پترسون، شیموس هنی، کارول آن دافی و تد هیوز از جمله شاعرانی هستند که در سال‌های پیش این جایزه به آن‌ها اهدا شده است.

ایستگاه پدیتگتون از جمله این مجسمه ها هستند.

«غرور و تعصب» در راس ۶ کتابی جای دارد که جین آستن



نوشته است. این کتاب نخستین بار در سال ۱۸۱۳ توسط انتشارات توماس اگرتون منتشر شد. این دومین کتاب جین آستن بود و او آن را «فرزند محبوبش» می‌نامید.

ادای احترام لندنی‌ها به جین آستن

با ساخت مجسمه‌ای از صحنه محبوب فیلم تلویزیونی «غرور و تعصب» به جین آستن ادای احترام شد.

به نقل از گاردین، با نصب یک مجسمه ۱۲ فوتی از آقای داری در دریاچه هایدپارک لندن، از این شخصیت که رمان «غرور و تعصب» جین آستن از شخصیت‌های اصلی است، تجلیل شد. این صحنه که در آن آقای داری با لباس به آب می‌پرد و در حالی که خیس است از آب بیرون می‌آید، به انتخاب مخاطبان این مجموعه تلویزیونی انتخاب و مجسمه آن ساخته شد.

این صحنه که در رمان جین آستن وجود ندارد، در مجموعه تلویزیونی توجه مخاطبان زیادی را به خود جلب کرد، زیرا نشان دهنده همه غروری بود که آقای داری در برخورد با الیزابت داشت.

در این مجموعه که در سال ۱۹۹۵ در تلویزیون بریتانیا و سپس کشورهای دیگر به نمایش درآمد، کالین فرث در نقش آقای داری ایفای نقش کرده بود.

ساخت مجسمه از شخصیت‌های مشهور آثار ادبی در بریتانیا سابقه دارد و مجسمه «پیتز پن» نزدیک باغ کنزینگتون، مجسمه «شرلوک هولمز» در خیابان بیکر و مجسمه «خرس پدینگتون» در

ثبت یک خرده سیاره به نام نویسنده اسکاتلندی

یک خرده سیاره به یاد یان بنکس، نویسنده فقید اسکاتلندی نامیده شد.

به نقل از گاردین، دکتر گالاشه، دانشمند ماساچوست یک سیارک را به نام یان بنکس کرد.

طرفداران این نویسنده فقید اسکاتلندی اکنون با تماشای آسمان نیز می‌توانند یاد نویسنده مورد علاقه‌شان را زنده کنند.

خرده سیاره‌ای که تا پیش از این با شماره ۵۰۹۹ شناخته می‌شد اکنون توسط دکتر خوزه گالاشه از مرکز

سیاره‌شناسی مینور که بخشی از اتحادیه جهانی ستاره‌شناسی کمبریج است، تغییر نام یافته است. او پس از این که ماجرای مبارزه این نویسنده با سرطان را در سایت وی خواند، موفق شد تا نام این سیارک را به نام یان بنکس تغییر دهد.



این دانشمند در وبلاگش نوشت: وقتی از بیماری او در وبلاگش خواندم، بلافاصله از خودم پرسیدم که چه کاری می‌توانم برای او انجام دهم و جوابم روشن بود؛ به او یک سیارک بدهم!

دکتر گالاشه یک بار یان بنکس را در مراسم امضای کتابش دیده بود. او که بیشتر در ژانر علمی-تخیلی می‌نوشت یک مجموعه با موضوع تکنولوژی نوشته بود که در آن در جامعه‌ای پیشرفته از سیارک‌ها برای سفرهای سریع تر از سرعت نور استفاده می‌شد.

پیشنهاد این تغییر نام در کمیته نامگذاری سیارات و سیارک‌ها مطرح شد و سرانجام در ۲۳ ژوئن با آن موافقت شد. با این حال یان بنکس ۹ ژوئن درگذشته بود.

در توضیح این سیارک ستاره‌شناسان از این پس می‌خوانند: یان بنکس (۲۰۱۳-۱۹۵۴) نویسنده‌ای اسکاتلندی بود که بیش از همه برای مجموعه رمان‌های علمی تخیلی‌اش شناخته می‌شود.

انجمن خوشنویسان هجرتن ایرا

شبه‌لندن

با همکاری مرکز گسترش زبان و ادبیات فارسی

کلاسهای حضوری و مکاتبه ای خوشنویسی برگزار می کند

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

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

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





کتاب‌های پر مخاطب بازار نشر بریتانیا در نیمه نخست سال ۲۰۱۳

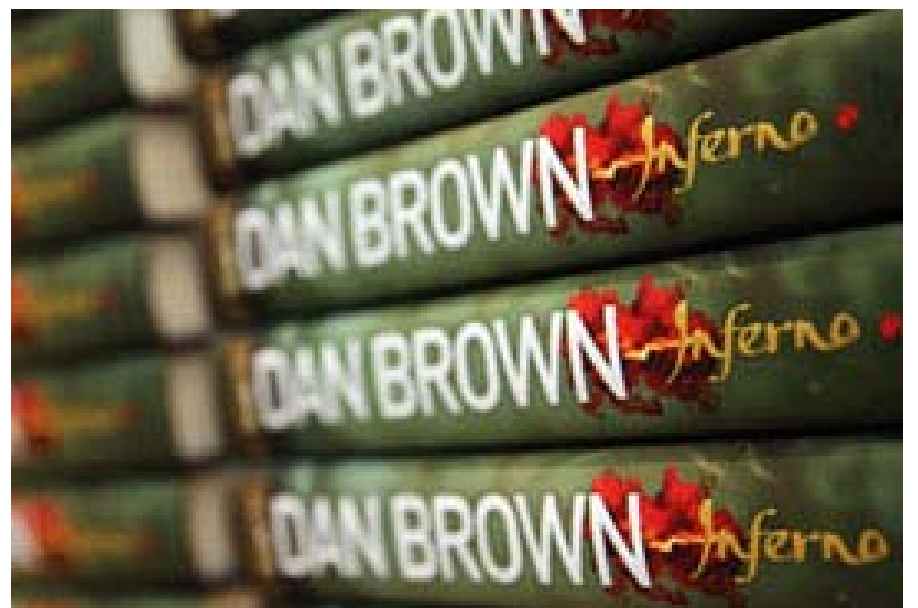
با انتشار آمار نیمه نخست سال در بریتانیا روشن شد که کتاب‌های مربوط به رژیم غذایی و آثار جنایی و دلهره‌آور بیش از دیگر آثار مخاطبان را به خود جلب کرده‌اند.

به نقل از گاردین، در راس پرمخاطب‌ترین کتاب‌ها در بریتانیا کتاب جدید دن براون یعنی «دوزخ» جای دارد.

در مکان بعدی کتابی با عنوان «پنج به دو رژیم سریع لاغری» جای گرفته که در آن راهنمایی

۲۰۰۱ منتشر شد و با ساخت یک فیلم اقتباسی از آن توسط آنگ لی دوباره در خاطره‌ها زنده شد، با فروشی نزدیک به ۱۵۰ هزار نسخه در مکان هفتم پرفروش‌های بریتانیا جای دارد. فیلم اقتباسی از این رمان که نوشته یان مارتل کانادایی است، از نامزدهای دریافت اسکار بود. در میان کتاب‌های پرمخاطب بریتانیایی در نیمه نخست سال ۲۰۱۳ کتاب‌های بیوگرافی نیز جایگاه خاصی را به خود اختصاص دادند. کتاب‌هایی با زمینه تاریخی و علمی در این ردیف توجه مخاطبان را به خود جلب کردند. کتابی درباره طبیعت با عنوان «راه‌های قدیمی» نوشته رابرت مک فارلین از جمله این کتاب‌هاست که با عنوان «سفری درباره غذا» موفق شد تا در جایگاه بیستم قرا بگیرد.

در همین حوزه کتابی با عنوان «چگونه عاشق غذا باشیم و وزن هم کم کنیم» نوشته دیو مه‌یرز



و سای کینگ با فروشی بالای ۲۶۳ هزار نسخه در جایگاه چهارم پرفروش‌های نیمه نخست سال قرار گرفته است.

رمانی از سیلویا دی با عنوان «در هم پیچیده» با فروشی ۱۶۷ هزار نسخه‌ای، «مرد تحت تعقیب» نوشته لی چایلد با فروش ۱۴۰ هزار نسخه‌ای، کتاب «خاطرات یک بچه ریغو» نوشته جف کینی در حوزه کودک و نوجوان با تیراژ ۱۳۲ هزار نسخه و «مرا بکش اگر می توانی» نوشته جیمز پترسون با تیراژ ۱۳۱ هزار نسخه از رمان‌هایی هستند که در بازار کتاب بریتانیا موفق شده‌اند تا توجه بیشتری را به خود جلب کنند.

با این حال پرفروش‌ترین رمان نیمه نخست سال در بریتانیا «دوزخ» بود که بیش از نیم میلیون نسخه فروش کرد و در حالی که در نیمه ماه مه به بازار آمد، و نیمی از نیمه سال را از دست داد، در جایگاه نخست خود را تثبیت کرد.

از شگفتی‌های این فهرست رمان «سفر زیارتی هارولد فرای» است که به فهرست جایزه بوکر هم راه یافت و با وجود این که نخستین تجربه نویسنده‌اش در عالم ادبیات بود، فروشی بالای ۲۳۰ هزار نسخه را به ثبت رساند.

برای لاغری ارابه می‌شود. بر مبنای این رژیم استفاده کنندگان می‌توانند پنج روز هفته به صورت عادی غذا بخورند و دو روز دیگر مصرف غذاهای کالری‌دار را به یک چهارم برسانند. این کتاب تاکنون ۴۰۲ هزار نسخه فروش را به ثبت رسانده است و در مکان دوم پرفروش‌های بریتانیا جای دارد. این کتاب که دستور آشپزی سالم هم است نوشته مایکل موزلی روزنامه‌نگار حوزه پزشکی و ارابه‌کننده راه‌هایی برای زندگی طولانی‌تر است، و به مخاطبان خود آموزش می‌دهد که چگونه با رژیم غذایی آلزایمر را از خود دور کنند.

در بخش رمان می‌توان رمان‌هایی را که در دیگر کشورهای جهان هم سروصدا به پا کرده‌اند، در بریتانیا نیز در میان فهرست پرمخاطب‌ترین کتاب‌ها دید. کتاب داستانی «دختر گمشده» نوشته گیلیان فلین و کتاب «۱۰۰ ساله‌ای که از پنجره صعود کرد و ناپدید شد» نوشته یوناس یوناسون، در این میان توجه مخاطبان زیادی را به خود جلب کرده‌اند. این کتاب با فروشی نزدیک به ۱۳۰ هزار نسخه پانزدهمین کتاب پرفروش بریتانیا است.

«زندگی پی» کتابی که نخستین بار در سال

رمان جدید پاموک در راه است

اورهان پاموک، نویسنده برنده جایزه ادبی نوبل از ترکیه، در سال ۲۰۱۴ جدیدترین رمانش را روانه بازار کتاب می‌کند. به نقل از حریت دیلی نیوز، این رمان جدید که با عنوان «چیز عجیبی در ذهنم» منتشر می‌شود در ماه آگوست سال ۲۰۱۴ به بازار می‌آید. انتشارات «یایی‌کردی» که این کتاب را به زبان ترکی منتشر می‌کند، معادل انگلیسی برای آن معرفی نکرده است.

پیشین از این، این ناشر رمانی با عنوان «استانبول، خاطرات و شهر» را از پاموک در سال ۲۰۰۳ منتشر کرده بود. این کتاب به بیش از ۴۰ زبان منتشر شد.

رمان جدید پاموک درباره زندگی یک فروشنده «بوزا» (نوعی غله به عمل آمده به سبک ترکی) است که در استانبول زندگی می‌کند.

پاموک دو سال پیش اعلام کرده بود در حال نوشتن این رمان است و همان زمان درباره این رمان به حریت دیلی گفته بود وقتی درباره چنین رمانی صحبت می‌کند، کلمه‌ای که می‌تواند حق مطلب را ادا کند، رأیسم اجتماعی است.

از رمان‌های پاموک بیش از ۱۱ میلیون نسخه به فروش رسیده و از زمانی که او تنها ۳۰ سال داشت، رمان‌هایش به عربی و فرانسوی ترجمه شدند. رمان‌های او اکنون به ۶۰ زبان برگردانده شده‌اند.

بازار کتاب دیجیتال فرانسه امیدوار به آینده

بیش از سه درصد کتاب‌های منتشر شده سال ۲۰۱۲ در کشور فرانسه به صورت دیجیتالی بوده‌اند. به نقل از خبرگزاری فرانسه، ناشر الکترونیکی فرانسوی با نام «نومریک لیور» اعلام کرد ۳٫۱ درصد از کتاب‌های فرانسوی در سال ۲۰۱۲ به صورت دیجیتال ارائه شده‌اند. این ناشر با اشاره به این که دنیای دیجیتال به تدریج در حال ورود به بازار کتاب فرانسه است گفت ناشران دیجیتال مطمئن هستند که ذائقه کتابخوانان را به سوی خود جلب خواهند کرد.

به گفته ژان فرانسواز گیاره، بنیانگذار این انتشارات الکترونیکی، شکل دیجیتالی کتاب هر روز توجه بیشتری را میان مردم به خود جلب می‌کند. این ناشر که یک مجموعه جدید از کتاب‌های فرانسوی را به صورت دیجیتال روانه بازار کتاب الکترونیک فرانسه کرده همراه این کتاب‌ها، مقاله، نقد، مصاحبه با نویسندگان و مقاله‌هایی درباره این کتاب‌ها را نیز منتشر کرده است. در حالی که بازار کتاب الکترونیک در آمریکا تا ۲۰ درصد از بازار کتاب را در اختیار دارد، این بازار در فرانسه تنها حدود سه درصد است. ناشر فرانسوی نومریک لیور از سال ۲۰۱۰ وارد بازار کتاب دیجیتال شده و در حوزه کتاب‌های داستانی و غیرداستانی فعالیت می‌کند. این ناشر یک روزنامه الکترونیکی نیز دارد که با نام «اکتوالیته» از سال ۲۰۰۸ تاکنون ماهانه حدود ۶۰۰ هزار مخاطب دارد. در این سایت اخبار مربوط به حوزه کتاب منتشر می‌شود.



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 (صورتحساب بانکی، شکایت نامه، دادخواه، وصیت نامه، گواهی ازدواج و طلاق، گواهی فوت، گواهی انحصار ورثه، دیپلم، ریز نمرات مدرسه و دانشگاه، سند مالکیت، سند خانه و...) را برای ترجمه به ما بسپارید.
"خانه ترجمه" برای تسهیل کار شما مشتریان عزیز از طریق ایمیل، فاکس و پست خدمات ترجمه ارائه می‌کند و نیازی به حضور در محل نیست.

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

می‌شود، اما او رازهایی دارد که چین را درگیر خود می‌کند. این کتاب گرافیکی توسط انتشارات آرکای منتشر می‌شود که ناشری مستقل است. از این رمان بارها اقتباس شده که آخرین آن در سال ۲۰۱۱ بود. قرار است اقتباسی سینمایی از این اثر در دست چاپ نیز صورت بگیرد. کمپانی فوکس قرن بیستم حقوق ساخت این فیلم را خریداری کرده است. شارلوت پرونته که در سال ۱۸۱۶ متولد شد و در سال ۱۸۵۵ درگذشت از نویسندگان کلاسیک انگلیسی است. او و دو خواهرش به نام‌های امیلی و آن نویسندگان شهیری هستند که عمری کوتاه داشتند.

اقتباسی جدید از «جین ایر»

به نقل از بوک ترید، یک ناشر مستقل قصد دارد تا تا قهرمانان رمان کلاسیک شارلوت پرونته را وارد یک رمان گرافیکی کند. این رمان که با عنوان «راچستر» منتشر می‌شود، روایت مدرنی از «جین ایر» است. رمان «جین ایر» که سال ۱۸۷۴ توسط شارلوت پرونته نوشته شده داستان دختری به نام ایر را روایت می‌کند که یتیم است و اکنون به عنوان یک معلم سرخانه راهی ملک ادوارد راچستر



صحنه ی تئاتر، از اجرا در دامنه های کوه تا سالن های تئاتر مدرن امروزی

محسن غفاری کهپایی

هر هنری در طول زمان، دستخوش اتفاقات و حوادث مختلفی شده است. از رویدادهای اجتماعی

به پشت صحنه ی تئاتر، اسکِن (skene) می گفتند. فضایی که در پشت صحنه وجود داشت، دارای اتاق های مختلف بود. برای مثال، اتاق تعویض لباس بازیگران، ممکن است یکی از این اتاق ها بوده باشد. درهای بسیاری در اطراف صحنه قرار داشته است، که بازیگران بتوانند از آنها، وارد و خارج شوند. دلیل اینکه چرا از این فضا در پشت صحنه استفاده می شده، را می توان پنهان کردن بازیگرانی که نباید روی صحنه باشند از تماشاچیان، قید کرد. استفاده ی دیگری که گمان می رود از این فضا می شده، انبار کردن وسایل و ابزار صحنه بوده است که در طول اجرای نمایش، از آنها استفاده نمی شده است.

• تئاتر روم باستان: تئاتر روم، تئاتر اصلاح شده و تغییر یافته یونان بود. معماران رومی، سه

بیرون از کلیساها آمدند. نمایش ها در فضای سکوی بیرونی کلیساها، جایی که تماشاگران آنها، در اطراف شان حلقه می زدند اجرا می گشت. گاهی اوقات این اجرا ها بر روی واگن های مجلل، انجام می شد و بازیگران بر روی تمام این قسمت های سکو حرکت می کردند و می چرخیدند. طراحی صحنه ها به گونه ای بود که، گویی که ساختمان ها و قصرهای کوچکی بر روی صحنه بودند. هر کدام از این ساختمان های کوچک، بیانگر یکی از داستان ها و روایت های انجیل بود. بهشت و جهنم طبق تعاریف انجیل، در دو طرف صحنه و در جهت مخالف یکدیگر قرا می گرفتند. به قسمت جلویی این قصرهای کوچک، "پلاتی" (Platea) می گفتند. این قسمت هیچ تعریف خاص و یا طراحی خاصی نداشت و جایی بود که بیشترین اتفاقات نمایش، در آنجا اتفاق می افتاد. جلوه های

• مرمت تئاتر: طراحی تئاتر ها، در دوران مرمت تئاتر، معمولاً کپی برداری از یک تئاتر به تئاتر دیگر بود. صحنه تئاترها به صورت مستطیل در آمد و از قسمت جلوی صحنه ها، یعنی جایی که صندلی تماشاگران شروع می شد تا آخر تئاتر، کشیده می شد و هر ردیف از ردیف جلویی، صندلی بیشتری را در بر داشت. ردیف صندلی ها به سه قسمت، تقسیم



گرفته، تا عصرهای مختلف بشری که پیشرفت علم و تکنولوژی را به ارمغان آورده، هر کدام به نوعی بر هنرهای هفتگانه، تاثیر گذاشته اند. تئاتر هم به عنوان مادر هنرهای نمایشی، از این قاعده مستثنی نبوده و در طول تاریخ، تغییرات بسیاری را تجربه نموده است. شاید دلیل اصلی آن را بتوان، تاثیر پذیری هنرمندان هر دوره از وضعیت اجتماعی، سیاسی و اقتصادی هر دوره نام برد. از آنجا که صحنه های تئاتر به عنوان اصلی ترین فضا برای تئاتر به حساب می آید، آنها در طول تاریخ، دچار دگرگونی هایی شده اند، که هر کدام از دوره ها را با نامی متفاوت می شناسند.

اما دانستن اینکه چه بر سر سالن های تئاتر در طول تاریخ آمد، مزایای مختص به خودش را دارد که یکی از آنها، شناخت انواع مختلف تئاتری در دوره های مختلف است. معمولاً تقسیم بندی تئاترهای مختلف را بر اساس پیدایش آنها در بازه های زمانی گوناگون بررسی و نامگذاری می کنند. موارد زیر معرفی و شرح مختصری از دوران های مختلف در زمینه تاریخ سالن های تئاتر دنیا می باشند.

• تئاتر یونان: تئاتر سنتی یونان به زمان آن یعنی ۵۰۰ سال قبل میلاد برمی گردد. معمولاً تئاتر های آن زمان بر روی دامنه کوه ها اجرا می شد. نام شنودگاه یا (auditorium) را بر روی مکانی گذاشته بودند که تماشاگران می نشستند. این مکان به شدت دارای زاویه ای مناسب رو به صحنه بود.

عنصر اصلی را از تئاتر یونان گرفتند و همه را در یکجا کنار هم قرار دادند و در ساختمان تئاتر های خود استفاده کردند. این سه عنصر عبارت بودند از جایگاه ارکستر، صحنه تئاتر و پشت صحنه. این تغییرات باعث به وجود آمدن تحولاتی در ظاهر و جایگاه تئاتر شد. بعد از این تغییرات، تئاتر ها به جای اینکه بر روی دامنه های کوه باشند، به سطح زمین آمدند. به جای داشتن چندین اتاق مختلف در قسمت پشت صحنه، فضایی به طرزی استادانه، طراحی شده بود که همه نیازهای کارکنان در یک نمایش را برطرف می کرد. قسمت شنودگاه یا (Auditorium) که در زبان رومی به آن کاوی (Cavea) می گفتند، به صورت یک نیم دایره بزرگ طراحی شده بود که در بسیاری مواقع با یک دیوار کوتاه از قسمت جایگاه ارکستر، جدا می شد. در برخی از تئاترهای روم، شکل ساده ای از سقف ها، پیدا شد و مواردی هم وجود دارد که دارای مکان های شبیه بالکن های تئاتر های امروزی است. این سقف ها، تمام محل نشستن تماشاگران را، پوشش می داد. در ضمن استفاده از این تئاتر ها برای تولیدات نمایشی، فضای تئاتر، مکانی بود برای اجرای سیرک ها، جنگ گلاباتورها و همچنین اجرای شیرها بود. سقوط امپراطوری روم در سال ۳۶۴ میلادی، باعث کنار گذاشته شدن این سبک از تئاترها شد.

• تئاتر قرون وسطی: در طی دوران قرون وسطی، تئاتر ها در کلیساها، اجرا می شد. ولی وقتی که نمایشنامه ها، پیچیده تر شدند و امکان نمایش آنها در کلیساها، امکان پذیر نبود، تئاترها به

ویژه نمایش مثل شعله های آتش در دهان اژدها، همه در این قسمت اجرا می شد.

• تئاتر رنسانس: با آغاز و ظهور رنسانس، تئاتر به عنوانی جزئی مهم در بیداری فرهنگی اروپا در آمد. تئاترهایی که حدود هزار سال اجازه اجرا نداشتند، با وقوع رنسانس، به روی صحنه ها در کل اروپا آمدند. اکثر آنها با همان کیفیت دوران یونان باستان و روم در آمدند، اما با یک تغییر، آنها همه به جای اجرا در فضای بیرون، به داخل تئاتر ها رفتند. بسیاری از تئاتر های رنسانس، صحنه هایی داشتند که در قسمت عقبی بلندتر از جلو صحنه و عمدتاً دارای یک شیب بودند. به اینگونه صحنه ها، "راکد" (Raked stage) می گفتند. استفاده از این نوع صحنه در تئاترها، به دلیل استفاده از جلوه های ویژه و دادن چشم انداز مناسب به تمام تماشاگران حاضر در سالن تئاتر بود. بازیگران این نمایش ها، معمولاً در قسمت جلویی این صحنه یعنی در جایی که نسبت به باقی صحنه صاف تر بود، نقش آفرینی خود را می کردند. مناظره های پیچیده بسیاری در این گونه صحنه ها استفاده می شد.

• تئاتر الیزابت: همزمان با رنسانس، در انگلستان تئاترها مشابه با تئاتر های دیگر کشورهای اروپایی، اجرا می گشت، اما یک تفاوت اساسی داشت و آن هم در طراحی بود. معروف ترین این تئاترها، تئاتر گلوب در "استردفورد آپون آون" (Stratford upon Avon) در انگلستان بود. این تئاتر، متعلق به شکسپیر بود. این تئاتر، در واقع یک تئاتر با طراحی اصلی الیزابت بود، یعنی حدود یک کتر و بیست تا یک

شدند. چند ردیف اول سمت راست صحنه که گودال نام داشت و حتی دید مناسبی هم به همه قسمت های صحنه نداشت، مخصوص افرادی بود که از کلاس اجتماعی پایین تری برخوردار بودند و اجازه نداشتند در ردیف های دیگر بنشینند، و یا مربوط به کسانی می شد که امکان پرداخت بهای تمام بلیت را نداشتند. ردیف های پشت گودال، گالری نام داشت و تا انتهای تئاتر ادامه داشت. شهروندان طبقه های میانی اجتماع، معمولاً از این قسمت برای تماشای تئاتر و خرید بلیط استفاده می کردند. صندلی های چند رنگه و به صورت زیبایی در قسمت های میانی سالن قرار داشت، که مخصوص طبقه های مرفه تر جامعه بود و یا حداقل برای کسانی که می توانستند، بهای سنگین صندلی های تئاتر را بپردازند. صحنه سازی در دوران مرمت تئاتر، به یک امر عادی تبدیل شد و به جای استفاده از صحنه های یکنواخت، برای هر پرده از نمایش، طراحی متفاوتی اجرا می گشت که با بازی بازیگران هماهنگ بود.

• تئاتر مدرن: در تئاتر مدرن، صحنه ها از حالت عمومی و کلی در آمد و به سمت واقعیت و طبیعی بودن صحنه ها حرکت کرد. با تغییرات تولیدات تئاتری، تئاتر ها مجبور بودند تا صحنه های خود را متناسب با تئاترهای مختلف بسازند. صحنه ها بیشتر از محیط اطراف استفاده می کردند تا صحنه طراحی شده تئاترها. در نهایت تئاتر با توانایی عملکرد با بازی بازیگران ساخته شد.

یهودیان و موسیقی اصیل ایرانی

بر اساس نوشته‌های فیلون فیلسوف یهودی، حضرت موسی (ع) نزد کاهنان مصری در علوم موسیقی تعلیم دیده‌بود و جای تردید نیست که قوم موسی سازهای مصر دوران فراغته‌ی جدید و آوازاها و الحان مصری فراوانی را با خود به کنعان آوردند.

در میان آثار به‌دست آمده از گذشته‌ی یهود، آثار و علائمی شبیه به حروف موسیقی‌نگاری دیده می‌شوند و این نکته نشان می‌دهد که یهودیان دارای ابزار موسیقی‌نگاری بوده‌اند.

قرائت آهنگین تورات شیوه‌ی کهنی بود که در ایام معبد نیز آن را می‌شناختند و از همان‌جا بود که به کنیساها راه باز کرد و می‌توان گفت که قدیمی‌ترین شیوه‌های موسیقائی در سنت یهود است.

هنر موسیقی در قوم یهود را می‌توان به‌جرات یکی از اصیل‌ترین موسیقی‌های قومی دینی درکل تاریخ جهان شمرد که میانی و ساختار آن هنوز حفظ

درحفظ موسیقی اصیل ایرانی داشتند. که از جمله آنان می‌توان به مرتضی خان نی‌داود، موسی‌خان کاشی، یونس دردشتی و سلیمان روح‌افزا اشاره کرد.

موسی‌خان کاشی موسی‌خان، استاد موسیقی بود. همچنین تار و نی نیز می‌نواخت. او برای ۱۸ سال نوازنده‌ی دربار ذل‌السلطان بود. ذل‌السلطان برادر ناصرالدین شاه و حاکم اصفهان بود. بعد از مدتی موسی مورد توجه و تحت حمایت جلال آل‌الدوله قجر قرار گرفت که حاکم یزد بود. پس از ورود موسی خان به یزد و مشاهده وضعیت یهودیان این شهر و این‌که مجبور بودند لباسی تحت عنوان یهودانه بپوشند، ناراحتی وی را پدید آورد. سپس موسی خان به زودی روابط دوستانه‌ای را با حاکم برقرار کرد. و درخواست خود را به جلال آل‌الدوله برای حذف ضرورت پوشیدن یهودانه اعلام کرد و حاکم ب این خواست موافقت کرد.

کمی بعد، موسی خان با دعوت رسمی از دربار اجازه اجرا نزد ناصرالدین شاه در تهران را دریافت کرد. مرتضی خان نی داود – آهنگساز ، نوازنده بزرگ تار موسیقی‌دانان سنتی ایران که در فاصله‌ی جنبش مشروطیت و نخستین دهه از قرن جاری سر برآورده‌اند، همه پیش از هر چیز نوازنده بوده‌اند، هر چند که گه‌گاه به سراغ آهنگسازی نیز رفته‌اند.

مهارت‌هی فنی و گاه شگفت‌آور این نوازندگان، آن‌چنان جمع شنوندگان را مجذوب خود می‌ساخته که آهنگسازی آن‌ها را، غالبا از یاد می‌برده‌اند. درویش



خان، ارسلان درگاهی، موسی معروفی و حبیب سماعی از ین‌گونه موسیقی‌دانان به‌شمار می‌روند. در کنار ینان به چهره‌ی برجسته‌ی دیگری برمی‌خوریم که استثنائی را پدید آورده‌است:

مرتضی‌خان نی‌داود. از یک سو رغبت به آهنگ‌سازی در او همپی شوق نواختن در غلیان بوده و از سوی دیگر در میان پیش درآمدها، چهار مضرب‌ها، رنگ‌ها و تصنیف‌هی او که به گفته‌ی خودش به دویست فقره بالغ می‌شود، یکی از فراگیرترین و پراوازه‌ترین تصنیف‌هی قرن، می‌درخشد، تصنیف برانگیزاننده «مرغ سحر» که نام او ر برای همیشه در تاریخ موسیقی ایران نگاه خواهدداشت.

اگرچه می‌توان شعر «مرغ سحر» سروده‌ی محمدتقی بهار (ملک الشعرا) و سازگاری آن را با آرمان ملی و آزادی‌جویی مردم، پشتوانه‌ی شهرت و ماندگاری آن به شمار آورد، ولی از کارکرد زیبایی آهنگ نی‌داود نیز نمی‌توان و نبید غافل ماند. کمینکه بهار متن‌هی زیبایی دیگری نیز برای پیوند با موسیقی سروده ولی هیچ‌کدام شهرت و تاثیر مرغ سحر را پیدا نکرده‌است. شعر و آهنگ، در مرغ سحر توانیی بیانی همانندی دارند و با دقتی هنرمندانه به‌هم پیوند خورده‌اند.

موسیقی روان نی داود، زبان کمابیش روشنفکرانه‌ی بهار را حتی برای مردم عادی دل‌پذیر و دریافتنی ساخته است. جاذبه‌ی ماندگار مرغ سحر سبب شده که پس از نخستین اجرا با صدی «ملوک ضرابی» (و نه آن‌گونه که می‌گویند، قمرالملوک وزیری) خوانندگان

دیگری نیز آن را در بازسازی‌هی تازه بخوانند. مرتضی نی‌داود در سال ۱۲۷۹به رویتی دیگر ۱۲۸۰ خورشیدی در تهران و در خانواده‌ی اهل موسیقی زاده‌شد.

پدرش «بالاخان» با تار و تنبک آشنیی داشت. مرتضی ابتدا در مدرسه به تحصیل دروس همگانی پرداخت، ولی ده یازده ساله بود که پدر با دریافت ذوق و علاقه به موسیقی در فرزند، او را به دست استاد آقاحسینقلی سپرد.

مرتضی خان دو سال نزد آقاحسینقلی و سه سال نزد برجسته‌ترین شاگرد او، درویش خان، ردیف موسیقی سنتی و شیوه‌ی تارنوازی را آموخت و آن‌چنان پیش رفت که در ختم کلاس درویش، توانست «تبرزین طلایی»، یعنی نشانی را که به شاگردان ممتاز داده می‌شد، به‌دست آورد. مرتضی‌خان هنوز بیست سالی بیش نداشت که مدرسه‌ی موسیقی خود را در کوچه‌ی بختیاری در نزدیکی خیابان اعلاءالدوله (فردوسی امروز) بنیان نهاد و به افتخار استادش آن را درویش‌خان نامید و توانست پس از مرگ نابه‌نگام استاد آموزش شاگردان استاد را برعهده بگیرد. قبل از مجلس پنجم زمانی که دولت دستور داد هر شهروند ایرانی باید شناسنامه و اسم فامیلی داشته باشد مرتضی‌خان نام خانوادگی نی‌داود را به یادبود گوشه‌ای از دستگاه همایون انتخاب کرد. نی‌داود از سال ۱۳۱۹، اولین سال فعالیت رادیو یران، به این سازمان پیوست و در برنامه‌هی مختلف موسیقی آن به همکاری و همنوازی با هنرمندان برجسته‌ی چون رضا محجوبی، علی اکبر شهنازی، حبیب سماعی، ابوالحسن صبا و موسی معروفی پرداخت. او طی ده سال همکاری تنگاتنگ با رادیو، برای خوانندگان معروفی چون ادیب خوانساری، جواد بدیع زاده و غلامحسین بنان تصنیف ساخته یا پا به پی آوازشان تار نواخته‌است.

دیری نگذشت که مرتضی‌خان رادیو را ترک کرد و سی سال عمر خود را محدود به آموزش موسیقی کرد و به‌ندرت اجرایی عمومی داشت. سپس دوباره به رادیو ملی ایران بازگشت و در طی ۱۸ ماه او تنها، اپراتور کامل موجود در سیستم ردیف موسیقی ایرانی را ضبط کرد که نتیجه‌ی آن مجموعه‌ای حدود ۳۰۰۰ نوار کاست بود که یک مجموعه‌ی کامل آن در وزارت علوم ایران در تهران نگهداری شده و یک مجموعه‌ی کامل دیگر در کتابخانه‌ی دانشگاه موسیقی اورشلیم نگهداری می‌شود.

همچنین مرتضی نی داود در سال ۱۳۴۸ کار مهم دیگری را به انجام رسانیده و آن نواختن و ضبط نزدیک به ۳۰۰ گوشه از مجموعه ردیف موسیقی سنتی ایران است.

از میان ساخته‌هی او علاوه بر مرغ سحر، می‌توان از تصنیف‌هیی چون، ماه من، مرغ حق و آتش دل، و نیز پیش درآمد اصفهان یاد کرد که هنوز جذابیت خود را حفظ کرده‌است.

گفتنی است که در سال‌هی پس از انقلاب، استاد مرتضی حنانه، این پیش درآمد او را به شیو هی نو، برای ارکستر بزرگ تنظیم کرده که موسیقی اصلی سریال هزار دستان (ساخته‌ی علی حاتمی) است. علاوه بر نقش‌ها و آثار متعدد او در موسیقی کلاسیک به عنوان استاد تار به واسطه‌ی کشف دو تن از بهترین خوانندگان ایران نیز ستوده می‌شود.اولی غلامحسین بنان که به یکی از نام‌آورترین خوانندگان زمان خود تبدیل شد و دومی ملوک ضرابی، اولین زن خواننده‌ی ایرانی بود که در کنسرتی که توسط مرتضی خان نی‌داود برگزار شد به صحنه رفت و فعالیت هنری خود را آغاز کرد.

مرتضی خان در سال ۱۳۵۹ در ایالت سانفرانسیسکو در کالیفرنیا درگذشت.

سلیمان روح‌افزا «سیمون ایمره» سلیمان در سال ۱۲۸۶ شمسی در خانواده‌ای یهودی در تهران به دنیا آمد. او هم‌چون خانواده‌ی خود، موسیقی را پیشه قرار داد. و به‌شیوه‌ی کلیمی‌های موسیقی‌دان که نام خانوادگی خود را از گوشه موسیقی انتخاب می‌کردند، نام وی روح‌افزا شد. وی در دوره‌ی کودک به فراگیری تار پرداخت. او بعدها به خدمت استاد مرتضی نی‌داود راه یافت تا از ملاحات پنجه‌ی استاد و خرمن دانش وسیع وی در نوازندگی خوشه‌چینی کند. در این زمان سرعت پنجه، شفافیت مضرب‌ها حرکت تند و سریع دست چپ را از استاد نی‌داود فرا گرفت. بعدها وقتی به تسلط کامل در تار دست یافت و به نوازندگی ویلن روی آورد تا نبوغ و خلاقیت خود را با آن ساز آزمایش کند. سلیمان روح‌افزا جزء اولین مدرسین موسیقی مدرسه عالی

بود. بعدها او پس از این که از استاد نی‌داود اصول را فرا گفت جهت شرکت در ارکستر انجمن موسیقی ملی دعوت شد که مقارن با سال‌های ۱۳۲۳ می‌باشد و در بروشورهای انجمن موسیقی نامش ثبت شده است.

شیوه نوازندگی‌اش در تار باعث شد که از سال ۱۳۲۸ تا ۱۳۳۳ شمسی ارکستری به رهبری خود تشکیل دهد و اتفاقا در همین سال‌ها بود که چند صفحه با خواننده‌ی معروف آن دوره، روح‌انگیز، ضبط کرد. وی در این سال‌ها همکاری نزدیکی با کلنل وزیری و حسین سنجری داشته‌است.

روح‌افزا همکاری خود را با رادیو در سال ۱۳۲۳ آغاز کرد. از اجراهای ضبط شده در رادیو می‌توان به چند برنامه با یونس دردشتی اشاره کرد که در آرشیو رادیو موجود است. شیوه‌ی اجرایی وی در تار دارای ضربی‌های فوق‌العاده زیبایی است. و به دلیل صدای ساز و نحوه‌ی اجرا، شیوه‌ی نوازندگی او با شیوه‌ی یحیی زرنجه متفاوت است. به‌نظر می‌رسد که او با وجودی که چنین شیوه‌ای در تار داشته‌است، ردیف‌دانی کامل بوده و به‌خوبی می‌دانسته که در کجا از جملات ردیف استفاده کند. در لوازم به‌جا مانده از وی مضرب تارش به چشم می‌خورد که جنس آن از شاخ گوزن بوده و همین امر صدای تارش را متفاوت با دیگران می‌کند. وقتی که موسی معروفی نوازنده و استاد بزرگ تار تصمیم گرفت دانسته‌های خود را که بعدها به نام ردیف موسی معروفی شکل گرفت، ضبط کند. از میان نوازندگان تار به دلیل تسلط کامل به ردیف‌نوازی، روح‌افزا ر برای ضبط انتخاب کرد. ضبط نوارها یک سال به‌طول انجامید. در هر نوار، موسی معروفی نام گوشه‌ها را می‌برد و سپس صدای تار روح‌افزا به‌گوش می‌رسید که همان گوشه را می‌نواخت.

و این‌چنین بود که اثری جاویدان با صدای تار روح‌افزا به یادگار باقی مانده که امروزه ملاک و مصدر بسیاری از هنرمندان موسیقی است. آثار به‌جا مانده از سلیمان روح‌افزا عبارتند از:

- ردیف موسی معروفی – اجرا با تار سلیمان روح‌افزا.
- چند برنامه‌ی رادیویی همراه با صدای یونس دردشتی.
- چند صفحه با ارکستر خودش و با صدای روح‌انگیز.
- چندضربی قدیمی با کوشش موسی معروفی به دست آمده که نزد خانواده‌ی موسی معروفی محفوظ است.
- سلیمان روح‌افزا، ۸ مرداد ۱۳۵۹ به‌درود حیات گفت.

یونس دردشتی یونس دردشتی، به سال ۱۲۸۸ خورشیدی در خانواده‌ی پا به جهان گذاشت که صدی خوش و خوب و رسا در آن خانواده موروثی و موهبتی خدادادی بود . پدر او هر روز با صدی بلند شروع به خواندن آواز می‌کرد و او نیز به تقلید از پدر آواز می‌خواند و از سن ۵ سالگی خوانندگی را نزد پدر شروع و یادگیری ردیف‌ها و مقام‌هی آواز ایرانی را آغاز کرد. شوق و علاقه این کودک به موسیقی و آواز به حدی بود که روزانه به جی بازی‌هی کودکانه و شیطنت، به هیچ چیز جز موسیقی فکر نمی‌کرد و خیلی مؤدب جلوی پدر می‌نشست و به فراگیری موسیقی می‌پرداخت .

یونس دردشتی در سن سیزده سالگی پدر را از دست داد و دیگر نتوانست از محضر او بهره‌مند شود لذا روزها به صفحات گرامافون گوش می‌داد و به اندوخته‌هی خود می‌افزود تا که به محضر مرحوم استاد موسی نی داوود راه یافت و نزد آن استاد بی‌نظیر مشغول تحصیل و فراگیری علم موسیقی گردید. او دلباخته‌ی روش تاج اصفهانی و ظلی و ادیب خوانساری در خوانندگی بود . نخستین دستگاهی که نزد استاد آموخت «دشتی» بود که در اولین کنسرت خود به همراهی یحیی خان زرین پنجه در گراند هتل برپا کرد و از موفقیت بزرگ و فراوانی برخوردار گشت. همین موفقیت سبب شهرت و معروفیت مضاعف برای او شد و به رادیو راه یافت تا جایی که نام «بلبل رادیو» را به او اطلاق کردند . وی در طول همکاری خود با رادیو ، با هنرمدانی مثل: مرتضی محجوبی ، حسین یاحقی ، ابراهیم منصوری و جلیل شهناز همکاری داشت و تمام دستگاه‌هی ایرانی را اجرا کرد.

یونس دردشتی در ۱۰ اسفند ماه سال ۱۳۷۴ در گذشت.



انقلاب مشروطه در نگاه دیگران

مجید تفرشی

مطالعات پیرامون تاریخ انقلاب مشروطیت ایران از نخستین روزهای پیروزی قطعی آن و فتح تهران در ۲۲ تیر ۱۲۸۷/ اول رجب ۱۳۲۷/ ۱۹ جولای ۱۹۰۹ آغاز شد.

نخست کتاب انقلاب ایران اثر ادوارد گرانویل براون، ایران‌شناس بریتانیایی بود که به گواهی ده‌ها هزار برگ دست‌نوشته باقیمانده از او، نگارش این اثر را از نخستین مقاطع انقلاب در اواخر ۱۹۰۵ آغاز و تنها حدود یک سال پس از فتح تهران در سال ۱۹۱۰ توسط انتشارات دانشگاه کمبریج منتشر کرد.

پس از آن نیز این روند در ایران با انتشار ویرایش نخست تاریخ بیداری ایرانیان اثر ناظم‌الاسلام کرمانی آغاز شد و در پی آن تاکنون هزاران کتاب تحلیلی و خاطرات و مجموعه اسناد و مقالات درباره مشروطیت منتشر شده است.

وجود این مدارک منتشر شده، گاهی پژوهشگران و علاقه‌مندان را به این فکر وامی‌دارد که همه یا اغلب اسناد و مدارک پیرامون انقلاب مشروطیت منتشر شده یا دست‌کم در دسترس همگان قرار دارند. با این همه با یک بررسی مختصر می‌توان دریافت که صدها هزار برگ از منابع موجود در آرشیوهای عمومی و خصوصی داخلی و خارجی درباره این دوره مهم از تاریخ ایران، ناشناخته مانده و هنوز مورد استفاده پژوهشگران واقع نشده است.

هنوز اسناد و مدارک بسیاری در بایگانی‌های مختلف آلمان، ایالات متحده، بریتانیا، ترکیه، روسیه و فرانسه وجود دارد که چندان مورد مطالعه قرار نگرفته و به‌طور کامل در نگارش آثار پیرامون انقلاب مشروطیت از آنها استفاده نشده است.

در بین مجموعه‌ها، نگارنده به آرشیوهای انگلیسی زبان توجه دارد و از میان آنها نیز به آرشیوهای بریتانیا توجه بیشتری داشته است. در بریتانیا در چهار آرشیو عمده اسناد مربوط به دوره انقلاب مشروطیت نگهداری می‌شود که به ترتیب اهمیت کمی و کیفی عبارتند از: آرشیو ملی بریتانیا، آرشیو دیوان هند محفوظ در کتابخانه ملی بریتانیا، آرشیو بانک شاهنشاهی ایران محفوظ در بانک اچ. اس. بی. سی و آرشیو بریتیش پترولیوم محفوظ در دانشگاه واریک.

دو آرشیو نخست ذکر شده، عمومی و دو آرشیو بعدی، خصوصی محسوب می‌شوند. البته مجموعه‌های دیگری نیز در بریتانیا درباره مشروطیت ایران وجود دارد که اشاره به آنها فرصت دیگری می‌طلبد. ضمناً در این مجال بررسی همه این آرشیوها وجود ندارد و تنها به بررسی آرشیو ملی بریتانیا و تجربه انتقال تصویر بخشی از اسناد آن به آرشیو ملی ایران می‌پردازم.

کل اسناد آرشیو ملی بریتانیا درباره ایران مربوط به حدود ۶۰۰ سال و تقریباً ۴ میلیون برگ است. در این آرشیو ملی نزدیک به ۷۸۸ پرونده در حدود ۱۵۰ هزار برگ سند درباره تحولات بین سال‌های ۱۹۰۵ تا ۱۹۱۰ ایران شناسایی شده است. این دوره زمانی از مقدمات انقلاب مشروطیت تا تبعات و حوادث پس از فتح تهران را دربرمی‌گیرد. اسنادی که از آنها صحبت می‌کنیم شامل گزارش‌های خفیه‌نویسان محلی از ولایات مختلف،

گزارش‌ها و تحلیل‌های کنسولگری‌های بریتانیا از سراسر ایران، گزارش‌های سفارت در تهران، گزارش‌های وزارت خارجه، وزارت جنگ، وزارت بازرگانی، هیات دولت و دفتر نخست‌وزیر بریتانیا، مکاتبات و مراسلات فارسی با مقامات ایرانی و عریضه‌های ایرانیان همراه پاسخ آنها و همچنین عکس‌ها، اسناد و نقشه‌های جغرافیایی آن دوران است.

بدیهی است که مانند هر مجموعه سند رسمی دیگر، این گزارش‌ها نیز بعضاً از اشتباه، بدفهمی یا حب و بغض مصون نیستند. با این همه به گمان نگارنده، می‌توان مجموعه اسناد آرشیو ملی بریتانیا درباره مشروطیت ایران را مهم‌ترین یا دست کم یکی از مهم‌ترین منابع در این باره محسوب کرد. این اهمیت هم از جهت اطلاعات ریز تاریخی (در زمینه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و نظامی) است، هم از نظر بررسی موشکافانه وقایع و هم در جهت شناخت سیاست‌ها و نقشه‌های بیگانگان به‌خصوص بریتانیا در برخورد با تحولات ایران و انقلاب مشروطیت است.

در ابتدای بررسی این منابع مانند بسیاری دیگر از علاقه‌مندان تاریخ معاصر ایران دچار این توهم بودم که با توجه به انتشار مجموعه‌هایی از قبیل کتاب آبی، تاریخ استقرار مشروطیت ایران ترجمه حسن معاصر و اخیراً مجموعه آرکایو ادیشن،

دوره‌های مختلف و نه لزوماً دوره مشروطیت) به ایران صورت گرفت و مقداری از این مجموعه‌ها هم به ایران منتقل شدند، ولی هر بار به دلیلی این



کار ناقص ماند و نهایتاً متوقف شد.

در طول دو دهه اخیر، یکی از دغدغه‌ها و آرزومندی‌های نگارنده فراهم آوردن راهی برای محققان داخلی بوده تا بدون دغدغه هزینه سنگین یا مشکلات روادید و سفر بتوانند از این



قبیل اسناد استفاده کنند. من در طول مدت این ۲۰ سال، بارها و بارها با محققان و مسوولان فرهنگی ایرانی دراین‌باره گفت‌وگو کرده‌ام و آرزویم برای انتقال تصویر این اسناد به ایران را با آنان در میان گذاشته‌ام. متأسفانه برای من مشخص شده که برخورد مسوولان فرهنگی ایرانی با این قبیل پروژه‌های پژوهشی و اسنادی معمولاً چهار دسته است: آنها که پول بهره‌برداری از این اسناد را دارند، درک درستی از این کار ندارند. آنها که درک لازم را دارند، پولی در اختیار ندارند و عده زیادی هم هر دو امکان را دارند، اما پرداختن به این اسناد را به مصلحت نمی‌دانند. البته دسته چهارمی هم هستند که نه درک درستی دارند و نه پول لازم، ولی قادرند با سوءنیت و بدخواهی در لباس خبرخواهی مانع انجام چنین کارهایی توسط دیگران شوند.

این اشتیاق من حدود ۶ سال قبل و زمانی شدیدتر شد که برای نخستین بار به مراجعان و پژوهشگران اجازه استفاده از دوربین شخصی و به نوع ابتدایی دیجیتال کردن اسناد (به جای صرفاً کپی کردن آنها) در آرشیو ملی بریتانیا داده شد. این مساله تقریباً همزمان شد با آغاز ریاست علی‌اکبر اشعری بر سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران. وی به سرعت و اجمالاً ایده تصاویر انتقال اسناد تاریخی از بریتانیا به ایران را پسندید. این نظر با سفر او به لندن و بازدید رسمی که از منابع آرشیو ملی بریتانیا داشت جدی‌تر شد.

سازمان اسناد و من چند پیشنهاد مختلف برای آغاز همکاری داشتیم که نهایتاً دوره مشروطیت به‌خصوص با توجه به نزدیکی آن زمان به یکصدمین سالگرد انقلاب مشروطیت مورد قبول طرفین واقع شد. قرار بر این بود که تصاویر اسناد مشروطیت ایران در فاصله سال‌های ۱۹۰۵ تا ۱۹۱۰ طی ۲ فاز (۱۹۰۵ تا ۱۹۰۷ و ۱۹۰۸ تا ۱۹۱۰) به ایران منتقل شوند. طبق معمول، امور اداری، مالی و اجرایی کار به کندی پیش رفت، ولی نهایتاً فاز نخست کار کمی قبل از آغاز سال ۱۳۸۶ شمسی برای پژوهش، شناسایی، گزینش، تصویربرداری و ارسال این مجموعه رسماً آغاز شد و یک سالی هم به طول انجامید.

مظفرالدین‌شاه

ما برای انجام این پروژه از یک دستیار پژوهشی، یک دستیار اجرایی و ۳ عکاس بهره گرفتیم. البته عکاسان ما گاهی تغییر می‌کردند، ولی معمولاً در یک زمان بیش از ۳ نفر عکاس نداشتیم. تیم ۶ نفره ما در طول یک سال در ۱۳۸۶ موفق به تهیه و ارسال کپی و تصاویر دیجیتالی ۷۵ هزار برگ سند منتشر نشده مربوط به سال‌های ۱۹۰۵ تا ۱۹۰۷ به مجموعه آرشیو ملی ایران شد. نکته مهم دیگر آن بود که این کار با هزینه‌ای تقریباً معادل یک سوم هزینه کار مشابه یا ضعیف‌تر رسمی خود آرشیو ملی بریتانیا (بدون پژوهش و گزینش) صورت گرفت.

صادقانه بگویم که این کار تجربه درخشانی برای من بود، چه از نظر انجام یک پروژه انبوه آرشیوی، چه از نظر شناسایی منابع ناشناخته و بعضاً از چشم دورمانده سندی و چه از نظر شناخت دوربین‌های عکاسی به‌خصوص مواردی که برای کار با اسناد و در مراکز اطلاع‌رسانی مفید هستند یا از نظر دیجیتال کردن اسناد.

متأسفانه روند کار در آرشیو ملی موجب شد تا قسمت بعدی آن تاکنون انجام نگیرد. از آن زمان تا امروز طرح‌ها و موضوعات دیگری در مقاطع تاریخی و موضوعات مختلف برای همکاری دوباره مطرح شده که تاکنون عملاً به جایی نرسیده است.

از ابتدای کار انتقال اسناد مشروطیت آرشیو ملی بریتانیا به ایران، تردیدهایی (عمدتاً از سوی افراد فاقد صلاحیت، ولی تأثیرگذار) درباره اهمیت معنوی و صرفه مادی این کار مطرح می‌شد. با شروع این کار طبعاً این انتقادهای فروکش کردند، ولی در میانه کار با کارشکنی‌های انجام شده معلوم شد که ماجرا تمام شده است. از زمانی که این کار به پایان رسیده من مرتباً پیگیر قابل بهره‌برداری شدن این اسناد برای عموم مراجعان و به بار نشستن زحمات خودم و همکارانم و هزینه‌های سازمان اسناد ایران بوده‌ام. هربار که جواب امیدوارکننده‌ای از مسوولان محترم دریافت نمی‌کردم، بیشتر نگران به هدر رفتن زحمات و پول صرف شده در این راه می‌شدم.

خوشبختانه در اردیبهشت سال جاری خوشحال‌کننده‌ترین خبر ممکن در رابطه با مسائل تاریخی در ایران را شنیدم. در حاشیه یکی از جلسات در آرشیو ملی ایران، رضا مهاجر، پژوهشگر و مترجم باسابقه آرشیو به من گفت که کار روی این اسناد را به منظور آماده بهره‌برداری کردن آنها آغاز کرده است.

فرمان مشروطیت به‌دستور مظفرالدین‌شاه

این اظهارنظر، پایانی بود بر نگرانی من مبنی‌بر اینکه شاید عدم استفاده عمومی از این منابع موجب شود تا اهمیت پژوهشی آنها در ایران کمتر مورد توجه قرار گیرد.

اکنون و با آزادسازی اسناد جدیدتر درباره ایران (فعلاً تا سال ۱۹۸۰)، می‌توان با یک عزم ملی مجموعه اسناد تاریخی در آرشیو ملی بریتانیا - دست‌کم منابع مربوط به ایران در نیمه دوم قرن بیستم - را برای استفاده عمومی به کشور منتقل کرد.

منبع: تاریخ معاصر ایران

MEHREGAN
FESTIVAL
 inPersian PRESENTS
IRANIAN FOLK
MUSIC
 PROGRAM
 CADOGAN HALL LONDON

will be introduced soon

SATURDAY
14 SEPTEMBER
 More information shortly
 website: inPersian.com

inPersian
 IT'S ALL ABOUT MUSIC

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

www.separayen.com

eaton
 IMMIGRATION

Uk and International immigration and Visa Services

Investor Visa
 Entrepreneur Visa
 Work Visa
 British Citizenship
 General Migration
 Student Visa

سرمایه گذاری تجاری و ویزای کاری
 ویزای دانشجویی
 ویزای توریستی
 ویزای شینگن
 ویزای دیدار خانواده و ازدواج
 کلیه خدمات امور پناهندگی از جمله ویزاهای ردی
 و درخواست فرجام

Home Office
 UK Border
 Agency

OISC

64 Knightsbridge 020 7720 5141 174 Queens town road
 London SW1X 7JF 07720 810 632 London SW8 3NR
www.eatonimmigration.com 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 بیزینس 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 مهارت های حقوقی درجه ۱ از دانشگاه آکلند
فارغ التحصیل رشته ترجمه از دانشگاه تکنولوژی آکلند

اولین مشاوره حضوری رایگان با وقت قبلی
از دادن مشاوره تلفنی معذوریم

دفتر کار در : High Street Kensington, W8 4SP

برای ترجمه مدارکشان میتوانند آنها را بما ایمیل کنند

Email: info@aria-uk.com

Ph: 0794 361-7780 or 020 7938-1088



با مدیریت خانم موسوی

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

Wholesaler of Persian Food and Tilda Grand Extra Long Grain Rice

LEMOGE CLINIC

drshirafkan @ hotmail.com

Doctor Abbas Shirafkan & Dr Hannah

Laser Hair Removal

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

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

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

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

Free consultation

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

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

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

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

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 بیکینی 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



خطرهای دیجیتالی در کمین است

بازی های کامپیوتری، جذاب و هیجان انگیز هستند. با آنها می شود درگیر شد و ساعت ها و لحظه های مفرحی داشت. اما به اندازه تمام این جذابیت ها و خوشی ها، اگر حواس

نگاه کردن و خیره شدن بیش از حد به هر نوع صفحه تصویری، باعث بروز مشکلات چشمی می شود. افرادی که بیش از حد بازی های کامپیوتری انجام می دهند نیز از این قاعده مستثنی نیستند و دردهای چشمی بیشتری آنها را تهدید می کند، خصوصا اینکه چشم شخص نزدیک بین هم باشد. خیره شدن به صفحه تصاویر سفیدرنگ برای چشم بسیار مضر است و وقتی فرد به صفحه نمایش خیره می شود، پلک هم نمی زند و همین مساله باعث خشک شدن چشم می شود. یکی از بیماری های چشمی رایج برای علاقه مندان به بازی های کامپیوتری، چشم های قهرمان گپتار نام دارد. در این بیماری ممکن است ساعت ها از بازی



کردن گذشته باشد اما چشم هنوز درگیر تصاویری است که ساعت ها به آن خیره شده و آنها را می بیند.

یک قدمی مرگ
افرادی که به بازی های کامپیوتری اعتیاد دارند، ساعت ها وقت خود را صرف بازی می کنند بدون اینکه متوجه شوند چقدر زمان گذشته است. سال ۲۰۰۷ جوان ۲۸ ساله ای اهل کره جنوبی پس از اینکه ساعت ها در یک کافی نت مشغول بازی بود، بیهوش شد. پس از انتقال او به بیمارستان و به هوش آمدن جوان ۲۸ ساله، او به پزشک معالج خود گفت ۷۲ ساعت تمام در حال بازی بوده و در این مدت غذای بسیار کمی خورده، به حمام نرفته و استراحت کافی نداشته است. به گفته پزشکان، اعتیاد شدید به بازی های رایانه ای ممکن است مرگبار باشد.

پدیده انتقال بازی
هر کسی که بازی رایانه ای را به مدت طولانی پیگیری کند، دچار پدیده انتقال بازی می شود که در میان آنها بیماری «تتریس» از همه رایج تر است. تتریس نوعی بازی کامپیوتری است که در آن فرد باید مکعب هایی را در فضاهای خالی قرار دهد و آنها را پر کند. به گفته افرادی که مبتلا به بیماری تتریس هستند، پس از ساعت های زیاد بازی کردن آنها بدون اینکه خودشان بخواهند عناصر بازی را وارد دنیای حقیقی و زندگی روزمره خود می کنند. مثلا ممکن است فرد تصور کند مکعب هایی که در بازی می افتاد، در دنیای واقعی به شکل بلوک های سنگی درآمده و از یک ساختمان در حال افتادن است یا اینکه فرد مدام در فکر این است که کدام مکعب تتریس در میان فضای خالی دو آسمانخراش جای خواهد گرفت. گاهی اوقات این بیماری آنقدر شدت پیدا می کند که فرد

هنگام رانندگی دچار تصادف می شود زیرا مدام به فکر این بوده که کدام مکعب را در فضای خالی پیش رویش قرار دهد.

انگشت نینتندو
بیماری انگشت نینتندو به نام «نینتن دینیتیس» هم شناخته شده است. در بازی رایانه ای «وی اسپرت» فرد دو دسته حرکتی را در دست می گیرد و باید تعادل خود را مثل شکلی که در بازی می بیند، حفظ کند. این حفظ تعادل که شکل های گوناگونی دارد، به زانوها و ستون فقرات آسیب جدی وارد می کند و حتی گاهی اوقات به دلیل اینکه فرد تعادل خود را از دست می دهد و به زمین می افتد، قسمت هایی از بدنش دچار شکستگی می شود. مبتلایان به این بیماری پس از مدتی بازی پی درپی، دست و مچ دست هایشان شروع به درد گرفتن می کند. در این بیماری انگشت های فرد متورم می شود و درد می گیرد.

انگشت پلی استیشن
بازی پلی استیشن یکی از سرگرمی های مورد علاقه بسیاری از نوجوان ها و جوان ها در سراسر جهان است. شاید شما هم افرادی را دیده باشید که ساعت ها پای این بازی می نشینند و دسته کنترل را که دو دکمه روی آن قرار دارد، پشت سر هم فشار می دهند. هر چند بازی پلی استیشن جزو یکی از بازی های جذاب و هیجان انگیز به شمار می رود اما افرادی که شبانه روز پای این بازی می نشینند، دچار یک نوع بیماری خاص می شوند. این بیماری خاص که انگشت پلی استیشن نام دارد، در دو انگشت شست فرد بروز می کند. نشانه های این بیماری صاف و پهن بودن انگشت شست است و همچنین روی انگشت ها متورم می شود و خوب شدن آن نیاز به هفته ها زمان دارد. نوع دیگری از بیماری که مشتاقان بازی پلی استیشن دچار آن می شوند، زخم دست است که در آن انگشت ها و دست فرد به شدت زخم می شود و درمان آن هفته ها طول می کشد.

رفتارهای خشونت بار و مشکلات ذهنی
مطالعات نشان می دهد افرادی که بیش از اندازه بازی های رایانه ای انجام می دهند، همیشه نگران تر و افسرده تر از انسان های دیگر هستند. معمولا کودکان بیشتر در خطر رفتارهای خشونت بار اجتماعی هستند و حتی خطر اعتیاد نیز در آنها وجود دارد. از جمله نشانه های بیماری های رفتاری در شخصی که بیش از حد بازی رایانه ای انجام می دهد، نگرانی بیش از حد، عصبانیت های بی دلیل و ترس های اجتماعی است. همچنین کودکانی که بازی های خشونت آمیز را مدام تکرار می کنند، تصورات خیالی خشونت باری دارند و رفتارهای تهاجمی بیشتری از خود نشان می دهند.

اعتیاد
بسیاری تصور می کنند که فقط افرادی معتاد هستند که مواد اعتیادآور مصرف می کنند اما با تحقیقاتی که روانشناسان انجام داده اند، مشخص شده بازی های رایانه ای نیز اعتیادآور است. به گفته محققان، خطر اعتیاد نوجوان ها و جوان هایی که به بازی های رایانه ای روی می آورند، بیشتر از بقیه افراد است و بازی های رایانه ای دقیقا مثل شرط بندی هایی که بسیاری از افراد دچار آن هستند، شخص را وابسته به خود می کند. از نشانه های اعتیاد به بازی های رایانه ای از دست دادن وزن یا چاق شدن بیش از حد، کاهش روابط اجتماعی، توجه نکردن به بهداشت شخصی و اختلال در خواب فرد است.

تحقق پیش بینی آینده، در آینده نزدیک!

در اینجا خبری از رمال ها با گوی های سفید مانند نیست. همه چیز به محاسبات پیچیده و فناوری مربوط می شود. فناوری که سعی کرده یکی دیگر از آرزوهای کهنه نسل بشر را به واقعیت تبدیل کند. آرزویی با نام پیش بینی و رفع نیازها. مجموعه Expect Labs در حال کار روی موتوری است که نیازهای شما را پیش بینی کرده و سریعاً به آنها پاسخ می دهد.

آنها قصد دارند خیلی سریع تر از آن چیزی که فکرش را می کنید جواب مشکلات را پیدا کنند و حتی در این راه با شرکت های بزرگی همچون گوگل و سامسونگ همکاری می کنند.

ACE و جواب پاسخ های شما
نرم افزار مورد نظر ما The Anticipatory Computing Engine نام دارد که به اختصار ACE خوانده می شود. این برنامه با استفاده از صحبت های شما با طرف مقابل به پیش بینی کارهای آینده دست می زند. کار این نرم افزار در نوع خود جالب است.

ACE موظف است با گوش دادن به مکالمه اطلاعات مورد نظر را از اینترنت استخراج کرده و آن را در کسری از ثانیه در اختیارتان بگذارد. مثلا تصور کنید در حال مکالمه با دوستان هستید و از او درخواست می کنید یک رستوران مناسب را به شما معرفی کند. دوست شما پس از اندکی فکر نام مکان مورد علاقه خود را به زبان می آورد و چند لحظه بعد به دلیل مشغله زیاد مجبور می شوید تا به این مکالمه پایان دهید.

در پایان شما تنها با یک نام روبرو شدید و هیچ اطلاع دیگری از آدرس تا نوع غذا در اختیار ندارید. در اینجااست که ACE وارد بازی شده و سریعاً تمامی اطلاعات مورد نیاز را فراهم می کند. البته این یک نمونه ساده است زیرا مهندسان شرکت قصد دارند تا پایان پروژه با گفتن کوچکترین کلمه ای، نیازها را پیش بینی کرده و اطلاعات را در اختیارتان بگذارد. به قول معروف شما بگویید ف، ACE تا فرحزاد هم می رود!

همکاری بزرگان
Expect Labs برای ساخت نرم افزارش تاکنون از شرکت های بزرگی کمک دریافت کرده. شرکتی هایی از جمله گوگل، IDG و تعدادی دیگر که در مجموعه با پرداخت ۲.۴ میلیون دلار هزینه این پلتفرم را تامین کرده اند.

کیم فاریس، مدیر مشارکت گوگل در آن هنگام اعلام کرده بود فناوری Expect Labs می تواند برای همیشه راهکار پیدا کردن اطلاعات را تغییر دهد. از طرفی دیو فلنگان از اینتل این نرم افزار را پنجره ای به سمت آینده ای روشن می داند: «ما بسیار خوشحالیم که وارد عصری شدیم که نه تنها رایانه ها متوجه صحبت هایمان می شوند، بلکه بسیار بهتر از ما در بخش اطلاع رسانی عمل می کنند.» سرمایه گذاری این شرکت ها سبب می شود در آینده ای

نزدیک شاهد به کارگیری ACE در ابزار مختلف باشیم. به طور مثال سامسونگ جزو مجموعه هایی محسوب می شود که بدش نمی آید به وسیله نرم افزار Expect Labs صنعت تلفن های هوشمند و تبلت ها را متحول کند. از طرفی اینتل هم به عنوان بزرگترین تولید کننده چیپ پردازنده، همکاری مناسب به شمار می آید.

برتر از سیری
در حال حاضر Expect Labs امید دارد برنامه کاربردی منحصر به فرد خود با نام MindMeld را برای آی پد عرضه کند. این برنامه در حال حاضر برای تعدادی از منتقدین و شرکت ها به صورت خصوصی فرستاده شده؛ هر چند نسخه عمومی آن هنوز در دسترس نیست. البته آنها قصد دارند نسخه آندروید را هم بسازند و احتمالا از ابتدای تابستان روی این پروژه کار خواهند کرد.

MindMeld تا حدودی به سیری و Google Now شباهت دارد؛ هر چند موتور مخصوص آن بسیار پیشرفته تر از نمونه های مشابه بوده و می تواند کاملاً پاسخگوی نیازهای شما باشد. به طور مثال پایگاه مشهور تک کرانچ از آن به عنوان باهوش ترین و قدرتمندترین برنامه پیش بینی یاد کرده است. هنوز زمان زیادی باقی مانده تا نسخه نهایی ACE عرضه شود، با این وجود عرضه MindMeld می تواند ما را با نسل دوم نرم افزارهای پیش بینی و رفع نیاز آشنا سازد.



باور نکردنی ترین مرگ های جهان!

همه آمارهای عمده مرگومیر را می‌شناسیم. برخی بر اثر بیماری، تصادف، سکنه یا عوامل طبیعی می‌میرند، بعضی‌ها هم بر اثر کهولت سن و خیلی عادی از دنیا می‌روند اما بعضی دیگر به دلایل عجیب و غریب و شگفت‌آور این دنیا را ترک می‌کنند. سالانه عده زیادی در سراسر جهان در اثر حوادث عجیب و غریبی چون افتادن از تخت، هنگام تفریح در شهربازی، برخورد قندیل و... جان خود را از دست می‌دهند. آمار چنین مرگ‌ها یا بهتر است بگوییم حوادث غیرمنتظره‌ای که منجر به مرگ افراد می‌شود. آنقدر زیاد شده که به‌طور رسمی در لیست آماری مرگومیر قرار گرفته‌اند. در این مطلب برخی از عجیب‌ترین و شایع‌ترین عوامل مرگ‌های غیرطبیعی را برای شما جمع‌آوری کرده‌ایم که بسیار جالب و در عین حال باور نکردنی هستند.

سقوط از تخت

براساس گزارشی از سازمان «مرکز کنترل بیماری‌ها»، هر ساله ۱/۸ میلیون مورد اورژانسی و ۴۰۰ هزار مراجعه به بخش پذیرش بیمارستان‌ها بر اثر افتادن از تخت ثبت می‌شود. کودکان و افراد مسن بیشتر در معرض این خطر قرار دارند و از آنجا که با کهولت سن، تعادل و ثبات بدن هم کاهش می‌یابد، افرادی که بالای ۶۵ سال سن دارند با افتادن از تخت در بدترین شرایط جسمانی قرار می‌گیرند و حتی بر اثر این سقوط غیرمنتظره به‌راحتی جان خود را از دست می‌دهند. ۲۷ فوریه سال ۲۰۱۲، «هربرت وارد» ۷۰ ساله که به خاطر ناراحتی قلبی در بیمارستان بستری شده بود از تخت سقوط کرده و جان خود را از دست داد. نیمه‌های شب بود که پرستاران بخش، صدای مهیبی از اتاق آقای وارد شنیدند و سراسیمه به اتاق رفتند و او را بیهوش روی زمین پیدا کردند.

اقدامات اولیه برای نجات جان مرد بیمار انجام شد اما

او هیچ‌یک از علائم حیاتی را نداشت و بر اثر ضربه وارد به سرش، جان خود را در دم از دست داده بود ظاهراً این مرد ۷۰ ساله برای استفاده از دستشویی می‌خواست نیمه‌شب از تخت پایین بیاید، اما به دلیل تاریکی و خواب‌آلودگی سقوط کرده و جان باخته بود طبق آمار، هر ساله ۴۵۰ نفر در آمریکا بر اثر افتادن از تخت جان خود را از دست می‌دهند.

مرگ غذایی!

هر ساله تعدادی از ماشین‌های خودکار فروش مواد غذایی واژگون شده و خریدارها را له می‌کنند. این ماشین‌ها هر کدام بسته به اندازه‌شان بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ کیلوگرم وزن دارند و مطمئناً زمانی که روی کسی بیفتند مرگ شخص قطعی است. بین سال‌های ۱۹۷۸ تا ۱۹۹۵ دست‌کم ۲۷ مورد مرگ در آمریکای شمالی بر اثر له شدگی زیر این ماشین‌ها گزارش شده. در این حوادث معمولاً مقصر خود خریدار است که سعی می‌کند با لگد زدن یا تکان دادن ماشین سکه یا نوشابه‌ای مجانی دریافت کند.

کچولولهای کشنده، مورچه‌های آدمخوار

بیش از ۲۸۰ نوع مورچه وجود دارد که می‌توانند جان انسان را بگیرند. مورچه‌های آتشی و مورچه‌های سیافو که آفریقایی هستند از مرگ‌آورترین مورچه‌ها هستند. اکثر گزارش‌های مرگ در اثر خواب رفتن فرد نزدیک تپه مورچه‌ها و به علت گازهای زهری آنها گزارش شده، گازهای ریزی که شوک در بدن ایجاد کرده و مرگ را به همراه دارند. سال ۲۰۰۶ در کالیفرنیا جنوبی گزارش‌های زیادی از مرگ بر اثر شوک و گازگرفتگی مورچه‌ها منتشر شده، یکی از این گزارش‌ها درباره «جانت والاس رودل شیانسکی» بود، زنی ۶۸ ساله در حیاط خانه‌اش مشغول باغبانی بود که مورد حمله یک دسته مورچه آتشی قرار گرفت. جانت در حال زیرورو کردن تکه‌ای از خاک زمین بود تا در آن گل بکارده که ناگهان همسرش او را دید که به‌طرز عجیبی بالا و پایین می‌پرد. وقتی هری شیانسکی به او رسید دسته‌ای مورچه قرمز رنگ توجهش را جلب کرد که روی قوزک پای جانت راه می‌رفتند، هری خیلی سریع مورچه‌ها را جدا کرده و همسر نیمه هوشیارش را به درون خانه برد

تا روی زخم‌هایش آمونیاک بمالد. در همین فاصله که هری تا کابینت داروها برود و برگردد جانت هوشیاری خود را کاملاً از دست داد؛ او را به بیمارستان منتقل کردند و بعد از چند ساعت شوک آلرژیک در بدن او آغاز شده و بر اثر تب بالا، تورم و بسته شدن رگ‌ها جانت جان خود را از دست داد.

تفریح مرگبار

به‌طور کلی خطر مرگ یا زخمی شدن هنگام سواری گرفتن از ترن‌های هوایی بسیار کم است. مردم در آمریکا سالانه ۹۰۰ میلیون بار سوار این ترن‌ها می‌شوند و از هر ۱۲۴ هزار نفر تنها یک نفر زخمی می‌شود. با این حال گزارش‌هایی نیز از مرگ هنگام تفریح با این وسایل منتشر شده. بین سال‌های ۱۹۹۴ تا ۲۰۰۴، ۴۰ مورد مرگ بر اثر سقوط از ترن هوایی‌ها گزارش شده و در حال حاضر این آمار تا ۴ نفر در سال کاهش یافته است.

در یکی از روزهای سال ۲۰۰۴، استنلی جی موربارسکی ۵۵ ساله به همراه خانواده‌اش برای تفریح به شهر بازی «فلگ» در ایالت نیوانگلند رفته بودند، آنها سوار یکی از پرطرفدارترین ترن‌های هوایی پارک شدند تا هیجانی وصف نشدنی را تجربه کنند، اما درست در آخرین دور، اتفاقی ناگوار برای این خانواده رخ داد. در آخرین پیچ که به ایستگاه منتهی می‌شد ناگهان قفل کمربند پدر خانواده باز شده و هنگامی که قطار با سرعت ۱۲۸ کیلومتر در ساعت در حال پیچیدن بود استنلی ۵۵ ساله از واگن به بیرون پرتاب شده و به شدت زخمی شد. او را سریعاً به بیمارستان منتقل کردند اما پیش از رسیدن به بخش اورژانس در آمبولانس جان خود را از دست داد. این ترن هوایی یکی از بلندترین و سریع‌ترین ترن‌های هوایی است و پیش از این هم بارها دچار سانحه شده بود.

قندیل یخی مرگبار است!

هر ساله عده زیادی بر اثر افتادن قندیل‌های تیز یخی روی سرشان جان خود را از دست می‌دهند. تا به حال سقوط این بلورهای یخی زیبا از سقف‌های برفی، جان ده‌ها هزار نفر را در روسیه گرفته است. بنابر گزارش‌ها، این آمار به‌طور متوسط سالانه ۱۰۰

نفر است. بعد از روسیه، شیکاگو بیشترین آمار مرگ بر اثر سقوط قندیل را دارد. «مارینا کاشتانووا» دختر ۲۱ ساله‌ای بود که سال ۲۰۱۱ قربانی این خنجرهای یخی شد و تا دم مرگ پیش رفت. او مانند هر روز از پیاده‌روی یکی از خیابان‌های سن‌پترزبورگ قدم‌زنان به سمت محل کارش می‌رفت که ناگهان یک قندیل بزرگ شکست و روی سرش افتاد. او را به بیمارستان منتقل کردند، مارینا ماه‌ها در کما با مرگ دست و پنجه نرم می‌کرد اما خوشبختانه زنده ماند.

زیبایان دریایی

یکی از مخلوقات خطرناک دریایی با زیبایی سحرآمیز، عروس دریایی است. این موجودات حتی از کوسه‌ها هم خطرناک‌ترند و بدون داشتن آرواره‌های قوی یا دندان‌های تیز از کشنده‌ترین موجودات دریایی به حساب می‌آیند، چرا که تنها یک گزش کوچک آنها کافی است تا انسان در کمتر از ۳ دقیقه از پا درآید. اکثر عروس‌های دریایی سمی و مرگ‌آور نیستند اما نیش گونه‌هایی از آنها می‌تواند باعث واکنش آلرژیک در بدن شده و مرگ را به همراه داشته باشد. شناگرانی که در آب‌های فیلیپین، تایلند و استرالیا به آبتنی می‌روند باید مراقب این عروس‌های دریایی خطرناک باشند. آخرین مورد گزارش شده از این نوع مرگ مربوط به زوجی استرالیایی است که ماه می امسال برای تفریح به همراه دو فرزند ۱۰ و ۱۳ ساله خود به یکی از سواحل استرالیا رفته بودند. اویتلیا و اورنالدو روی شن‌های گرم ساحل در حال شن بازی بودند که پدر و مادرشان برای آبتنی به داخل آب رفتند، حدود نیم ساعت بعد موج‌های دریا، بدن بی‌جان کاترین ریگتسون، ۴۱ ساله را با خود به ساحل آورد. کودکان با دیدن جسد مادرشان دچار وحشت شده و گارد ساحلی را خبر کردند و بعد از اقدامات اولیه و انجام کالبد شکافی مشخص شد این زن ۴۱ ساله با نیش عروس دریایی جان خود را از دست داده اما امدادگران هرقدر کشتند نتوانستند اثری از پدر خانواده پیدا کنند. با بی نتیجه ماندن تلاش‌های امدادگران، غواصان نیروهای کمکی به داخل آب رفتند و چند هفته بعد جسد این مرد را ۵۵ کیلومتر دورتر پیدا کردند. نیش عروس دریایی سالانه جان ۲۰ تا ۴۰ نفر را فقط در فیلیپین می‌گیرد.

مدرسه اندیشه



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

شنبه ها از ساعت

14.00 - 17.00

شروع ترم جدید 12 ژانویه

کلاس های ریاضی
A level , GCSE
و سال های 7 , 8 , و
با کیفیت عالی و شهریه
مناسب و در گروه
های کوچک

توسط دبیر مجرب
دبیرستان های لندن

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

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

تلفن تماس: 07846 508 534

Web: www.andishehschool.org.uk

Email: info@andishehschool.org.uk

زیر نظر بانک مرکزی

صرافی شرفی

WESTERN UNION MONEY TRANSFER

FSA: 585070

Under License Number 12502332

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

Tell: 02082028466
Fax: 02082026155

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

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



دعوا بر سر ثروت رهبر ضدآپارتاید



اختلاف میان وارثان «نلسون ماندلا» بر سر دارایی و محل دفن او بالا گرفته است

«نلسون ماندلا»، رهبر ضدآپارتاید آفریقای جنوبی در حالی در بیمارستان با مرگ دست‌وپنجه نرم می‌کند که اختلاف و دعوا میان وارثان او بر سر دارایی و محل دفن او بالا گرفته است. «ماندلا ماندلا، بزرگ‌ترین نوه «نلسون ماندلا»، روز پنج‌شنبه چهارم جولای بالاخره به حکم دادگاه درباره محل دفن باقی‌مانده اجساد سه فرزند ماندلا تن داد. «ماندلا ماندلا» در کنفرانسی خبری در روستای «ویزو» در استان «کیپ شرقی» گفت که به حکم دادگاه درباره نبش قبر اجساد فرزندان درگذشته ماندلا، اعتراض نخواهد کرد. این نوه ماندلا به شکل مخفیانه دست به نبش قبر زده و باقی‌مانده اجساد را از روستای «قونو» که زادگاه «نلسون ماندلا» است، به روستای «ویزو» انتقال داده بود. «نلسون ماندلا» پیش از این بارها خواستار آن شده بود که در روستای زادگاه خود و در کنار اجساد فرزندان درگذشته خود به خاک سپرده شود. بنا به حکم دادگاه، باقی‌مانده اجساد فرزندان «نلسون ماندلا» به محل اصلی دفن در روستای «قونو» منتقل و در مراسمی خصوصی با حضور اعضای خانواده ماندلا بار دیگر به خاک سپرده شد. «ماندلا ماندلا» در این کنفرانس خبری گفت: «دادگاه حاضر به شنیدن صحبت‌های من نشد. با این‌حال من از حکم دادگاه سرپیچی نخواهم کرد.» نوه بزرگ رئیس‌جمهور پیشین آفریقای جنوبی بار دیگر در این کنفرانس خبری به شدت از اعضای خانواده خود انتقاد کرد و آنها را به «پول‌پرستی» و «سوءاستفاده» از نام ماندلا متهم کرد. او گفت: «این خانواده همان‌هایی‌اند که نلسون ماندلا را به خاطر پول به دادگاه کشاندند.» این اظهارات «ماندلا ماندلا» مربوط به دعوی حقوقی دختران «نلسون ماندلا» است که درگیر دعوی حقوقی با روسای شرکت‌های ماندلا بر سر تصاحب شرکت‌هایی هستند که به دست نلسون ماندلا ثبت شده است. بنا به گزارش روزنامه «استار» چاپ «ژوهانسبورگ»، دو نفر از دختران «نلسون ماندلا» در دادگاه عالی آفریقای جنوبی درباره مالکیت دو شرکتی که به دست «نلسون ماندلا» ثبت شده است، اقامه دعوا کردند. دختران ماندلا، روسای فعلی شرکت‌ها را متهم کرده‌اند که با فروش دست‌خط و نوشته‌های ماندلا به‌دنبال کسب پول از رهبر ضدنژادپرستی آفریقای جنوبی‌اند و مدعی شده‌اند که ماندلا آن‌ها را به ریاست انتخاب نکرده است. این روزنامه از قول «جورج بیزوس»، رئیس یکی از این شرکت‌ها می‌نویسد: «دختران ماندلا به‌دنبال آن هستند که کنترل دارایی ماندلا را در دست گرفته و سود حاصل از فروش دست‌خط ماندلا را خود در اختیار گیرند.» دختران «نلسون ماندلا» مدعی‌اند که «بیزوس» هرگز از سوی ماندلا به ریاست این شرکت انتخاب نشده است. با این حال «جورج بیزوس» این ادعا را رد می‌کند. «بیزوس» می‌گوید پنج سال پیش او از سوی ماندلا به ریاست این شرکت انتخاب شده و ادعاهای دختران ماندلا را «بی‌پایه و اساس» خوانده است. بنا به گزارش رسانه‌های آفریقای جنوبی، مجموع دارایی‌های نلسون ماندلا در این شرکت‌ها بیش از یک میلیون دلار است. خبرگزاری فرانسه روز پنج‌شنبه گزارش داد که نلسون ماندلا عملاً به «حیات نباتی» ادامه می‌دهد، با این‌حال «مک مهاراج»، سخنگوی دولت آفریقای جنوبی این گزارش را رد کرد و گفت شرایط عمومی ماندلا کمی بهتر است.

تلاش برای ایجاد بزرگ‌ترین منطقه آزاد تجاری دنیا

آمریکا و اروپا می‌کوشند توان رقابت خود با چین، هند و برزیل را افزایش دهند اتحادیه اروپا و آمریکا روز هشتم جولای در واشنگتن مذاکرات خود را بر سر ایجاد بزرگ‌ترین منطقه آزاد تجاری دنیا که به اختصار TTIP خوانده می‌شود آغاز کردند. گفت‌وگوها ابتدا بر سر تعیین چارچوب‌ها و جدول زمانی مذاکرات متمرکز بوده است. پیش‌بینی می‌شود که روند مذاکرات چند سال به درازا بکشد. قرار است نمایندگان دو طرف روز چهارشنبه در برابر نمایندگان رسانه‌های گروهی حاضر شوند و در باره ابعاد و روند مذاکرات توضیح دهند. منطقه آزاد تجاری مورد مذاکره بزرگ‌ترین منطقه از این نوع در جهان خواهد بود و حوزه جغرافیایی آن جمعیتی معادل ۸۰۰ میلیون نفر را در برخواهد گرفت. ایجاد این منطقه بنا به برآوردها رشد اقتصادی دو سوی اقیانوس اطلس را تا ۵ /

۱ درصد افزایش خواهد داد و بخصوص توان رقابت آمریکا و اروپا در برابر قدرت‌های نوپای اقتصادی همچون چین و هند و برزیل را بیشتر خواهد کرد. گرچه عوارض و تعرفه‌های گمرکی همین حالا هم میان اروپا و آمریکا نسبتاً محدود هستند، ولی کاهش هر چه بیشتر آنها در قالب ایجاد منطقه آزاد تجاری، از هزینه کنسرن‌ها و شرکت‌های هرکدام از دو طرف مبلغی در حدود ۴ / ۶ میلیارد دلار خواهد کاست. در حال حاضر اروپا و آمریکا نیمی از توان اقتصادی دنیا را در اختیار دارند و میزان مبادلات اقتصادی میان آنها نیز روزانه به دو میلیارد دلار می‌رسد. اهمیت مذاکرات به قدری است که ۱۵۰ مقام از وزارتخانه‌ها و نهادهای مشورتی دوطرف در آن حضور دارند. رسیدن به توافق در این زمینه البته آسان نیست. برای مثال اروپایی‌ها باید تصمیم بگیرند که آیا حاضرند گوشت گاوی را از آمریکا وارد کنند که در پرورش آن هورمون به کار رفته است. یا آمریکایی‌ها حاضرند روی کالاهای خود که با گیاهان به لحاظ ژنتیک تغییر داده شده تهیه شده‌اند برچسب هشداردهنده نصب کنند. در مورد حفاظت از داده‌های الکترونیک و مبادلات اطلاعات در اینترنت نیز دو طرف درک و دریافت‌های متفاوتی دارند که نزدیک‌کردن آنها به یکدیگر با دشواری توأم خواهد بود. عرصه

فرهنگی موضوع دیگری است که اروپایی‌ها و بخصوص فرانسوی‌ها بر سر آن حساسند و مایل نیستند که در چارچوب ایجاد منطقه آزاد مجبور به قطع حمایت از تولیدات ملی در این عرصه شوند. با فشار فرانسه اتحادیه اروپا پذیرفته است که در مذاکره با آمریکا فعلاً حوزه تولیدات فرهنگی و بخصوص تولیدات سمعی و بصری رسانه‌ای را مستثنا کند. افشای اقدامات جاسوسی سازمان امنیت ملی آمریکا علیه نهادهای اتحادیه اروپا و کشورهای عضو این اتحادیه که اخیراً توسط یک عضو سابق سازمان سیا صورت گرفت به نحوی محسوس بر مذاکرات سایه افکنده است. بنا به افشاگری‌های یادشده ایالات متحده علاوه بر کنترل مبادلات الکترونیکی شهروندان شماری از کشورهای اروپایی، نمایندگی‌های اتحادیه اروپا در واشنگتن و نیز مقر این اتحادیه در بروکسل، یعنی همان مکان‌هایی که اروپایی‌ها مواضع خود را برای مذاکرات با آمریکا هماهنگ می‌کرده‌اند را نیز مورد شنود و جاسوسی قرار داده است. دولت باراک اوباما برای کاستن از بار منفی این بحث بر مناسبات دو جانبه پذیرفته است که وزیر دادگستری همزمان با مقام‌های مسئول اروپایی در قالب یک گروه کاری حراست از داده‌ها و مبادلات الکترونیک را به بحث بگذارد.

اسفنج دریایی و درمان سرطان!

اسفنج‌های «کرامب کرامب» مولکول‌هایی تولید می‌کنند که در ساخت دارو برای درمان سرطان مفید هستند در چند ده کیلومتری شهر «نیس» در جنوب فرانسه، سه‌پژوهشگر در اعماق مدیترانه به‌دنبال نوع ویژه‌ای از اسفنج‌های دریایی هستند. آنها بر این باورند که اسفنج‌های «کرامب کرامب» مولکول‌هایی تولید می‌کنند که می‌تواند در ساخت دارو برای درمان سرطان مفید باشد. اسفنج‌های دریایی، برخلاف مرجان‌های دریایی، بدن نرم و شکننده‌ای دارند. این آبزیان باید بلافاصله پس از صید، زنده، به آزمایشگاه منتقل شوند تا کار تیم پژوهش آغاز شود. نخستین مرحله، ایجاد فضای مناسب برای رشد و تولید اسفنج است. «اوا ترون» ازجمله پژوهشگرانی است که در این محل کار می‌کند. او در توضیح روش کار و آزمایش‌هایشان می‌گوید: « برای به‌دست آوردن مولکول‌ها، ما پوسته بیرونی اسفنج را تحریک می‌کنیم؛ عملی که موجب می‌شود تا اسفنج برای دفاع از خود، مولکول‌های تدافعی در آب پخش کند. آن وقت، با استفاده از دستگاهی ویژه‌ای آن مولکول‌ها را از آب تصفیه می‌کنیم و سپس مورد بررسی قرار

می‌دهیم.» این پروژه تحقیقاتی که به «بامبو» مشهور است از جمله پروژه‌های مشترک اروپایی است که تحت مدیریت شرکتی در ایرلند قرار دارد، اما بخش عمده‌ای از آن در این آزمایشگاه، در نزدیکی شهر «نیس» فرانسه، صورت می‌گیرد. پژوهشگران در این آزمایشگاه، مولکول‌های تدافعی اسفنج «کرامب کرامب» را از هم جدا می‌کنند. به‌گفته این محققان، برخی از این مولکول‌ها می‌توانند در آینده برای درمان سرطان، بیماری فراموشی و پارکینسون مورد استفاده قرار گیرند. اما چه چیزی مولکول‌های تولید شده توسط موجودات آبی را از دیگر نمونه‌های موجود متمایز می‌کند؟ «اولیویه توماس»، از مسئولان این پروژه در پاسخ به این پرسش می‌گوید: «موجودات آبی به دلایل مختلف مجبور به ایجاد راه و روش‌های متفاوتی برای دفاع از خود بوده‌اند، و مولکول‌های تدافعی از آن جمله‌اند.» پژوهشگران تصمیم گرفتند میزان تاثیرگذاری این مولکول‌ها برای کنترل سرطان را روی «توتیای دریایی» آزمایش کنند. دلیل آن هم این است که روند تولید سلولی، به‌ویژه سرعت رشد سلول‌های سرطانی در این آبی خاردار بسیار شبیه به انسان است. نتیجه نخستین آزمایش‌ها حاکی از آن است که رویان‌های توتیاهای حامل مولکول‌های تدافعی اسفنج در مقایسه با نمونه‌های پیشین از ویژگی‌های بیشتری برای مقابله با سرطان برخوردارند.



موسسه حسابداری

فاطمی

کلیه 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 گرهمانی شاهین

برای بزرگسالان و بزرگسالان

هر پنجشنبه

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



آیا شما هم تنبل هستید؟!



تنبلی از آن مشکلاتی است که همه ما با آن دست به گریبان هستیم، عده ای از ما می توانیم بر آن غلبه کنیم برای همه ما پیش آمده کارهایمان را از امروز به فردا می اندازیم. دلایل زیادی هم می توانیم برای این تصمیم مان بیاوریم. از سردرد گرفته تا مشغله های روزانه اما این دلایل فقط به یک نقطه ختم می شوند؛ تنبلی! برای اینکه متوجه شوید شما آدم تنبلی هستید یا خیر، تنها کافی است به این سؤال پاسخ دهید: آیا کار نیمه تمام دارید؟ اگر جواب تان مثبت است به طور قطع شما هم جزو انسان های تنبلی هستید که به بهانه های مختلف از زیرکار فرار می کنند.

شما جزو کدام دسته از تنبل ها هستید؟ اصولا کسانی که در انجام کارهایشان موفق نمی شوند، بهانه های زیادی می آورند. اولین قدم برای غلبه بر تنبلی، پیدا کردن بهانه ای است که برای فرار از کار می تراشید.

۱. دوست ندارم این کار را انجام بدهم! بله، بدون شک، کاری که شما از انجام دادنش لذت نمی برید، جزو کارهای عقب افتاده شمایست. اما آیا با گذشت زمان خوشایندتر می شود؟ یا برعکس هرقدر شما زمان بیشتری را تلف کنید، وضع بدتر خواهد شد. از آن گذشته وجدان راحتی هم نخواهید داشت. با خودتان صادق باشید، آیا مایل نیستید فردا صبح که از خواب بیدار شدید خبری از این کار غیرقابل تحمل نباشد؟

اگر شما جزو گروه اول بهانه های متداول هستید، پس: شما فردی هستید که میل به پذیرفتن حقایق ندارد و به قول معروف از شنیدن حرف راست ناراحت می شوید. بیشتر در رؤیا زندگی می کنید و دوست دارید اصولا همه چیز طبق میل شما پیش برود. روحیه حساسی دارید و اهل جنگ و بحث نیستید

و به دنبال یک زندگی آرام و بی دغدغه هستید.

۲. حالا حوصله ندارم انجام بدم... اگر بهانه شما این است، باید به خود ثابت کنید که بنده، عقیده روحیه و میل خود نیستید. نقطه شروعی مشخص کنید، نفس عمیقی بکشید و شروع کنید. مطمئنا وقتی تصمیم محکم می گیرید روحیه شما به کلی تغییر می کند. بی میلی شما ناشی از کاری کردن نیست، برعکس آن ناشی از کاری نکردن است، بنابراین راه مبارزه با بی میلی و بی حالی فعال شدن آن است.

اگر جزو گروه دوم بهانه های متداول هستید، پس: شما از آن دسته آدم هایی هستید که احتیاج به یک نیروی محرکه برای پیشرفت دارد. علاقه زیادی به ایجاد زندگی مشترک ندارید اما زندگی مشترک می تواند همان نیروی محرکه ای باشد که به آن نیاز دارید. به آینده فکر نمی کنید و بیشتر در زمان حال زندگی می کنید. خاطرات تان را به راحتی فراموش می کنید، زیاد می خوابید و از غذا خوردن لذت می برید.

۳. سرم درد می کند این بهانه ممکن است درست باشد اما به جای کنار گذاشتن کار، دلیل سردرد خود را پیدا کنید. اگر سردرد شما ناشی از استرس در ارتباط با فعالیت به خصوصی بود، مثلا اگر هربار می خواهید کاری را شروع کنید سردرد می گیرید، سعی کنید علت اصلی این استرس را بیابید. وقتی فهمیدید که چرا از انجام این کار به خصوص ناراحتید، به جای کنار گذاشتن کار، با آن برخورد کنید. اما فراموش نکنید که در بسیاری از موارد، بهترین راه برخورد با استرس سردرد، روبه رو شدن با کار نگران کننده است.

اگر جزو گروه سوم بهانه های متداول هستید، پس: شما خیلی احساساتی هستید. عاشق رنگ های شاد و طبیعت هستید. زندگی ماشینی با روحیات شما خیلی سازگاری ندارد، انسان مهربانی هستید اما باید مراقب باشید تا از مهربانی شما سوء استفاده نشود. به اطرافیانتان بیش از حد توجه می کنید و این توجه باعث ایجاد نگرانی در شما می شود. حضورتان به دیگران آرامش می دهد اما خودتان این آرامش را تنها از طبیعت می توانید دریافت کنید.

۴. فعلا سرم شلوغ است این هم یکی از آن توجیهات بسیار متداول کسانی است که انجام کارهایشان را به بعد موکول می کنند. حتی اگر سرتان به راستی هم شلوغ نباشد برای خودتان کار تراشی می کنید. ظاهرا خشنودکننده هم هست چون می توانید با این توجیهات خود را فریب دهید. در اینگونه مواقع یک سؤال اساسی از خودتان بپرسید: آیا اهمیت کاری که برای خود تراشیده اید بیشتر از اهمیت کاری است که مدت ها نیمه تمام رها شده است؟ اگر پاسخ شما مثبت است در این صورت مانعی ندارد اما در بیشتر

مواقع این پاسخ منفی است.

اگر جزو گروه چهارم بهانه های متداول هستید، پس: خیلی آدم مورداعتماد و کمی هم دم دمی مزاج هستید. اطرافیان، شما را انسانی خودخواه می نامند اما شما به هیچ عنوان با این نظر موافق نیستید تا جایی که بتوانید به دیگران کمک می کنید اما به شرطی که به کارها و برنامه ریزی تان لطمه ای وارد نشود. مدیریت قوی دارید و می توانید در آن واحد، چندکار را انجام دهید.

۵. هنوز فرصت دارم... بسیار خب، با این حساب شما مشکلی ندارید، کاری دارید که باید انجام دهید و طبق گفته خودتان فرصت هم دارید، بنابراین می توانید به سرعت دلخواه خود کار کنید، نه برده ساعت باشید و نه تابع تقویم، در این صورت پیش اطرافیانتان روسفید می شوید مسلما اگر ببینید کار ناخوشایندی را به راحتی و به سرعت انجام می دهید در مقام تحسین شما برمی آیند.

اگر شما جزو گروه پنجم بهانه های متداول هستید، پس: ذاتا بدقول هستید و به قول معروف همه کارهایتان را در دقیقه ۹۰ انجام می دهید. حس مسئولیت پذیری دارید اما این حس خیلی پررنگ نیست. انسانی اجتماعی هستید و مورداعتماد. جلب رضایت اطرافیان برایتان اهمیت دارد، اصولا خوش لباس هستید، از هیجان خوش تان می آید و ترجیح می دهید زندگی تان کمی مهیج باشد اما به شرطی که برایتان ایجاد تنش نکند.

۶. دیرتر هم انجام بدهم اتفاقی نمی افتد: احتمالا این مرسوم ترین توجیه است. این طرز فکر از اعتمادبه نفس شما می کاهد و عادت بدی را تقویت می کند که مطمئنا روی حل و فصل سایر مشکلات شما هم تاثیر نامساعد می گذارد. از سوی دیگر به یاد داشته باشید که در بیشتر مواقع دیرتر انجام دادن کارها می تواند ارزش کار را از بین ببرد.

اگر جزو گروه ششم بهانه های متداول هستید، پس: درکل ، آدم بی توجهی بوده و نسبت به بسیاری مسائل بی دقت هستید. این بی توجهی ممکن است سلامت شما را هم به خطر بیندازد. اهل ریسک کردن نیستید. فیلم دیدن از تفریحات موردعلاقه شماست، رفیق باز هستید، ترجیح می دهید در تعطیلات آخر هفته به جای سفر در خانه بنشینید. خانواده دوست هستید.

۷. امروز خیلی دیر شده این هم بهانه دیگری است تا تنبل ها کارهایشان را انجام ندهند. برای اینکه شما را متقاعد کنیم، بهتر است این جمله را به یاد داشته باشید که هیچ کس آنقدر وقت ندارد که تنها از لحظات ایده آل استفاده کند، از همه دقایق عمر باید بهترین استفاده را کرد زیرا به هر صورت گرانبها هستند.

اگر شما جزو گروه هفتم بهانه های متداول هستید، پس: ذاتا انسان آرامی هستید و هروقت بخواهید کاری را انجام دهید خیلی وقت و حوصله برای آن صرف می کنید. عجول نیستید و اصولا سعی می کنید از انجام هر کاری لذت ببرید. کمی وسواس دارید اما این نوع وسواس قابل کنترل است. به نظم علاقه دارید اما برای رسیدن به نظم موردنظرتان کم تلاش می کنید.

۸. خیلی سخت است اگر به این بهانه دست از کار بکشید واقعا مشکل تنبلی دارید. اما در چنین شرایطی به یاد داشته باشید که شما پیش از این هم کارهای دشواری را انجام داده اید. از آن گذشته آیا اگر حالا این کار را انجام ندهید ساده تر می شود؟ هرگز اجازه ندهید که دشواری کار مانع از اقدام شما شود. به هر زحمت که شده از خود بپرسید یا به تاخیر انداختن کار چه نصیب شما می شود؟

اگر جزو گروه هشتم بهانه های متداول هستید پس:

شما انسان راحت طلبی هستید. به خوردن غذاهای فست فودی علاقه مند هستید، وقتی به خرید بروید از اولین مغازه تمام آنچه نیاز دارید را خریداری می کنید. سختگیر نبوده و اهل جروبحث کردن با اطرافیان تان نیستید. خوش سلیقه و به انجام کارهای هنری علاقه مند هستید. از طرفداران زندگی مدرن هستید و از تکنولوژی استقبال می کنید.

۹. نمی دانم از کجا شروع کنم؟ گاهی اوقات کارهایی که نیمه تمام رها شده اند به قدری زیاد هستند که نمی دانید از کجا باید شروع کرد و به بهانه اینکه نمی توانید در این مورد تصمیم بگیرید از انجام آن طفره می روید. باید سعی کنید کارتان را به اجزای کوچک تر تقسیم کنید و یک به یک آنها را انجام دهید. این را به خاطر داشته باشید که نه تنها شما، بلکه هیچ کسی قادر نیست کارهای تملبار شده را یک جا و با هم انجام دهد.

اگر جزو گروه نهم بهانه های متداول هستید، پس: شما کمی فراموشکار هستید اما این مشکل خیلی جدی نیست. خوشفکر هستید و همه چیز را در ذهن خودتان دسته بندی می کنید. هم اهل خانواده هستید و هم دوستان زیادی در اطرافتان دارید اما این دو گروه هیچ وقت با هم یکی نمی شوند. درکل روابطی تعریف شده دارید. از انجام بازی های فکری لذت می برید. خیلی از مکان های تفریحی شلوغ خوش تان نمی آید اما گذراندن تعطیلات درکنار اعضای خانواده از علایق شماست.

۱۰. اول کمی غذا می خورم بعد شروع می کنم این کار اشتباهی است، شما می خواهید به اصطلاح گرسنگی تان را برطرف کنید اما درحقیقت وضع را از آنچه بوده خراب

تر می کنید. باید سعی کنید وعده غذایی یا تنقلاتی را که قصد خوردن آن را دارید به بعد از کار ناتمام تان موکول کنید. در غیر این صورت مطمئنا بعد از رفع گرسنگی تان احتیاج به استراحت خواهید داشت و اگر همین طور پیش بروید کار به جایی خواهد رسید که امروز هم کار نیمه تمام تان را انجام نخواهید داد.

اگر جزو گروه دهم بهانه های متداول هستید، پس: خوابیدن برای شما یکی از لذت های زندگی است. درکل انسانی هستید که تفریحات را خیلی دوست دارد و برای آن برنامه ریزی می کند. از نظر اخلاقی تاحدودی به سنت ها پایبند هستید اما آنها را به چشم قوانین نگاه نمی کنید. اهل ریسک کردن هستید و دوست دارید زندگی تان کاملا مهیج باشد.

۱۱. تلویزیون برنامه جالبی دارد خیلی ها اعتقاد دارند که تلویزیون وسیله ای برای تلف کردن وقت است که البته ممکن است شما با این گفته موافق نباشید اما لحظه ای با خودتان صادق باشید، جانبدارانه راجع به تلویزیون (این پدیده محبوب) قضاوت نکنید، در این صورت خواهید دید که تلویزیون مسئول بسیاری از کارهای ناتمام مانده و مسئول بسیاری از تنبلی هاست.

اگر جزو گروه یازدهم بهانه های متداول هستید، پس: خصلت ماجراجو بودن از بارزترین ویژگی های شماست. البته توجه داشته باشید که حس کنجکاوی در شما باعث بروز این خصوصیت شده است. عاشق سفر کردن هستید و کمی هم بی احتیاط. زیاد به سلامت جسم تان اهمیت نمی دهید اما از روحیه خوب و شادی برخوردارید و این شادی و انرژی را می توانید به راحتی به اطرافیان تان منتقل کنید.

۱۲. تا خواستم شروع کنم تلفن زنگ خورد احتمال وقوع این اتفاق به حدی ضعیف است که باورش مشکل خواهد بود، بنابراین در بیشتر مواقع شما منتظر تماس می شوید و اگر هم کسی با شما تماس نگیرد مطمئنا دلیل دیگری را جایگزین آن خواهید کرد. این بهانه ای نیست که شما بتوانید با عنوان کردنش کسی را قانع کنید و از زیر کارتان فرار کنید. حتی اگر در مواقعی چنین شرایطی هم پیش بیاید به راحتی می توانید با جواب ندادن به تلفن این مشکل تان را حل کنید.

اگر جزو گروه دوازدهم بهانه های متداول هستید، پس: شما فردی منفعته طلب هستید و به دنبال آرامش و آسایش اما برای به دست آوردن آن کوچک ترین تلاشی انجام نمی دهید. به دنبال مادیات هستید و پول در زندگی تان نقش مهمی را ایفا می کند. دوستان زیادی دارید اما با هیچ کدام صمیمی نیستید. زود عصبانی می شوید اما قلبی مهربان دارید. عکس العمل شما در برابر مسائل پیش آمده بیش از حد و کمی با اغراق است.

فارغ التحصیل در رشته روانکاوی و مشاوره

هیپنوتراپی تائید شده از
(London University)

توسط

وزارت بهداشت انگلستان

قاضی دادگاههای فرجامی در بیمارستانهای

اعصاب لندن

عضو جامعه روانکاوی انگلستان استاد تعلیم

هیپنوتیزم درمانی و دادن مدرک تائید شده از

کنسول هیپنوتراپی لندن

برگزار کننده سمینارهای تجربی و روانکاوی

www.advancehypnotherapy.com



Tel: 020 7221 5763

Mob: 07961 447116

10 Harley Street W1

سریعترین روش روانکاوی 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 عاداتهای ناخواسته ،ترس ها – نگرانی ها ، کسب اعتماد بنفس و رفع خجالت ، ترک سیگار در یک ساعت ، ترمیم غم از دست رفته ها و اتفاقات

شیرینی لحظات افطار را در رستوران سنتی بهشت تجربه کنید

1082-1086, Harrow Road
Kensal Green, London NW10 5NL
020 8964 4477- 020 8969 7222

رستوران سنتی بهشت

www.behesht.co.uk

ماه رمضان

ماهی است که در آن قرآن نازل شده است برای هدایت انسان و آیات روشنی از هدایت دارد
و جدا کننده حق از باطل است. پس هرکس از شما این ماه را دریابد، باید آن ماه را روزه بدارد.
سوره بقره، آیه ۱۸۵



شهر رمضان

الَّذِي أَنْزَلَ فِيهِ الْقُرْآنَ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ

Ramadan 1434 Schedule for Fasting and Prayer (London)

جدول اوقات شرعی روزه و نماز در لندن (رمضان سال ۱۴۳۴ هجری)

Day	Ramadan رمضان	تیر	Jul Aug	Imsak امساک	Fajr فجر	Sunrise طلوع	Zuhr ظهر	Sunset غروب	Iftar مغرب
WED	1	19	10	02.32	02.42	04.56	13.06	21.16	21.31
THU	2	20	11	02.34	02.44	04.57	13.06	21.15	21.30
FRI	3	21	12	02.36	02.46	04.58	13.06	21.14	21.29
SAT	4	22	13	02.38	02.48	04.59	13.06	21.13	21.28
SUN	5	23	14	02.40	02.50	05.00	13.07	21.13	21.28
MON	6	24	15	02.42	02.52	05.01	13.07	21.12	21.27
TUE	7	25	16	02.44	02.54	05.02	13.07	21.11	21.26
WED	8	26	17	02.46	02.56	05.04	13.07	21.09	21.24
THU	9	27	18	02.48	02.58	05.05	13.07	21.08	21.23
FRI	10	28	19	02.50	03.00	05.06	13.07	21.07	21.22
SAT	11	29	20	02.52	03.02	05.07	13.07	21.06	21.21
SUN	12	30	21	02.54	03.04	05.09	13.07	21.05	21.20
MON	13	31	22	02.57	03.07	05.10	13.07	21.03	21.18
TUE	14	مرداد	23	02.59	03.09	05.11	13.07	21.02	21.17
WED	15	2	24	03.01	03.11	05.13	13.07	21.01	21.16
THU	16	3	25	03.03	03.13	05.14	13.07	20.59	21.14
FRI	17	4	26	03.06	03.16	05.16	13.07	20.58	21.13
SAT	18	5	27	03.08	03.18	05.17	13.07	20.57	21.12
SUN	19	6	28	03.10	03.20	05.19	13.07	20.55	21.10
MON	20	7	29	03.12	03.22	05.20	13.07	20.54	21.09
TUE	21	8	30	03.15	03.25	05.21	13.07	20.52	21.07
WED	22	9	31	03.17	03.27	05.23	13.07	20.50	21.05
THU	23	10	Aug	03.19	03.29	05.24	13.07	20.49	21.04
FRI	24	11	2	03.22	03.32	05.26	13.07	20.47	21.02
SAT	25	12	3	03.24	03.34	05.27	13.07	20.45	21.00
SUN	26	13	4	03.26	03.36	05.29	13.07	20.44	20.59
MON	27	14	5	03.28	03.38	05.31	13.07	20.42	20.57
TUE	28	15	6	03.31	03.41	05.32	13.07	20.40	20.55
WED	29	16	7	03.33	03.43	05.34	13.06	20.38	20.53
THU	30	17	8	03.35	03.45	05.35	13.06	20.37	20.52

Please Note: The beginning and end of Ramadan are subject to the sighting of the new moon. The table shown above is valid within the Greater London area

اگر مجبور به تحمل همسر تان هستید

به خاطر بچه، به خاطر مادرت، به خاطر مادرش، به خاطر حرف مردم، به خاطر اینکه از اسم مطلقه بودن متنفری، به خاطر اینکه فکر می کنی از کجا بیاوری خانه اجاره کنی. هزاران دلیل و اینکه می گویند با طلاق عرش الهی به لرزه درمی آید. خیلی از زن ها و مردهای اطراف مان مجبور به ازدواج شده اند و از زندگی شان لذت نمی برند. زندگی مشترک سختی های زیادی دارد و وقتی به بن بست می رسد عذاب آورترین چیز دنیاست. اما طلاق راه آخر است. راهی که می تواند برای خیلی ها غیرممکن باشد. حتما قصه آن پیرزن و پیرمرد را شنیده اید که از آنها پرسیدند چطور ۶۰ سال با هم زندگی کرده اید و آنها جواب دادند: «زمان ما چیزهای خراب را تعمیر می کردند، دور نمی انداختند.» روانشناسان توصیه می کنند فقط اگر واقعا راهی نمانده جدا شوید اما اگر تصمیم گرفتید زندگی تان را تعمیر کنید، این راه ها می توانند برایتان نجات دهنده باشند.

قبل از حرف زدن شرایط را آماده و همسرتان را مطمئن کنید قصد بدی از عنوان این مسائل ندارید. سپس با زبان محبت آمیز درباره چیزهایی که در رابطه شما را ناراحت می کند، حرف بزنید.

با چشم های نیمه بسته تفکرات منفی را کنار بگذارید و قبول کنید همسر شما مثل خیلی از مردم دیگر و البته درست مثل خود شما نقاط مثبت و منفی بسیاری دارد. برای ایجاد یک علاقه واقعی باید نکات منفی او را بپذیرید و نکات مثبت را برای خودتان پررنگ کنید. از همه مهم تر جرات حرف زدن درباره بدی هاست. ممکن است همسر شما به نکات آزاردهنده رفتارشان نسبت به شما آگاه نباشد. لورا جاکوب، روانشناس معروفی است که سال هاست با زوج ها کار می کند. او از زوجی حرف می زد که برای طلاق پیش او آمده بودند ولی دلایلی که ذکر می کردند منطقی به نظر نمی رسید. این روانشناس با زن و مرد جداگانه حرف زد و نتیجه گرفت مرد توانایی تحمل بوی بد دهان همسرش را ندارد و نمی تواند این موضوع را به او بگوید. گفتن بدی ها همیشه به معنای دعوا کردن نیست. قبل از حرف زدن شرایط را آماده و همسرتان را مطمئن کنید قصد بدی از عنوان این مسائل ندارید. سپس با زبان محبت آمیز درباره چیزهایی که در رابطه شما را ناراحت می کند، حرف بزنید. مطمئن باشید همسرتان قصد شما را می فهمد و تلاش شما برای ترمیم رابطه را درک می کند و کم کم یاد می گیرد از آن خوشحال شود.

اهلی اش کنید

در کتاب شازده کوچولو مفهومی وجود دارد با عنوان اهلی کردن. در این کتاب نوشته شده اهلی کردن یعنی ایجاد علاقه کردن. طبیعی است شما با کسی ازدواج کنید که دوستش دارید اما اگر در نتیجه یک ازدواج اجباری مجبور به ازدواج با کسی شدید که علاقه چندانی به او ندارید یا علاقه شما بر اثر مرور زمان از بین رفته، سعی کنید آن را به وجود بیاورید. در کتاب شازده کوچولو، قهرمان کتاب بین خودش و یک روباه ایجاد علاقه می کند. به این ترتیب که هر روز کمی نزدیک تر به روباه می نشیند تا جایی که روباه به او عادت می کند و علاقه مند می شود. اگر تصمیم گرفتید بین خودتان و همسرتان ایجاد علاقه کنید، می توانید از همین روش استفاده کنید. طی یک برنامه مشخص هربار به او نزدیک تر شوید و هر بار بخشی از رابطه را آرام آرام جلو ببرید. می توانید از علاقه کلامی شروع کنید. به همسرتان ابراز علاقه کنید، حتی اگر این علاقه آنقدرها وجود نداشته باشد. معجزه این کار کم کم تاثیر مثبت خود را خواهد گذاشت و شاد کردن طرف مقابل، باعث ایجاد علاقه بین هر دو طرف خواهد شد. اگر برای تان مشکل است، می توانید با انجام کارهایی که او دوست دارد شروع کنید. غذای محبوبش را درست و آن را تزئین کنید. هدیه مورد علاقه همسرتان را بخرید و بی دلیل به خانه بیاورید. یادتان باشد راز نتیجه این روش تکرار آن است. حتی اگر در چند بار اول به نظر برسد نتیجه نمی گیرید. مطمئن باشید همسر شما از وضع پیش آمده خوشحال نیست اما شما و همسرتان هر دو مسئول اتفاقی که افتاده، هستید. پس باید عواقب آن را به اندازه هم بپذیرید و در جبران علاقه از دست رفته، بکوشید.

برایش وقت بگذارید

اشکال خیلی از زوجین این است که فکر می کنند ازدواج در متن زندگی آنها حضور دارد و نیازی نیست وقتی برایش صرف کنند.

حال آنکه یک رابطه درست مثل یک گیاه نیاز به مراقبت دارد و در صورت رسیدگی نکردن طراوتش را از دست می دهد و کم کم خشک می شود. مردها بیشتر دچار این مشکل هستند. صبح زود از خانه خارج می شوند و دیروقت خسته باز می گردند و در نتیجه وقت و حوصله ای برای بازیابی خانواده باقی نمی ماند. اگر بدانید یک رابطه خوب چقدر می تواند در کار و فعالیت شما تاثیر مثبت داشته باشد و بازدهی شما را بالا ببرد، برای آن وقت می گذارید. کافی است امتحان کنید. صبح ها کمی زودتر بیدار شوید، میز صبحانه بچینید و صبحانه را در کنار خانواده صرف کنید. لازم نیست چیزی بگویید یا توضیحی بدهید. همان حرف های ساده همیشگی کار خودش را می



کند. با همسرتان حرف بزنید. اینکه برنامه اش برای امروز چیست را بپرسید یا از کار خودتان کمی بگویید. شب ها زودتر به تختخواب بروید و برای حرف زدن با همسرتان قبل از خواب زمان بگذارید. کم کم جرات این را پیدا می کنید که هر چند وقت یک بار تنهایی با هم بیرون بروید. گذراندن یک شب خوب، انرژی رابطه شما را برای مدت زیادی فراهم می کند.

مشارکت شوید

زندگی مشترک دنبال کردن یک هدف مشترک بزرگ است. اگر حس می کنید دیگر هدف مشترک بزرگی بین شما و همسرتان نیست، سعی کنید با ایجاد هدف های مشترک کوچک تر هدف بزرگ را شبیه سازی کنید و به وسیله آن به همدیگر نزدیک تر شوید. برای مثال شاید شما اتاق خواب تان را از هم جدا کرده باشید اما به عنوان وظیفه برای خودتان تعریف کنید تا برای سرکشی به درس های فرزندان به اتفاق به مدرسه او بروید. گاهی خریدها را با هم انجام دهید. کم کم این مشارکت را بیشتر کنید. مثلا برای انجام کارهای مختلف از هم کمک و نظر بخواهید. انجام کارهای مشترک و به نتیجه رسیدن آنها باعث می شود اعتمادی که هنوز به وجود نیامده یا از دست رفته را دوباره به دست بیاورید و بتوانید شراکت های بزرگ تری با هم شروع کنید.

بخوانید و بخوانید

درصد بالایی از کسانی که در روابط مشکل دارند، جنس مخالف را درست نمی شناسند. زنان و مردان در دو دنیای کاملا متفاوت زندگی می کنند و مسائل برای شان معنای متفاوتی دارد. یکی از مراجعان لورا جاکوب زنی بوده کاملا احساساتی که با شوهرش مشکل داشته. زن شکایت می کرده که هر بار که از مشکلاتش با همسرش حرف می زند، مرد عصبانی می شود و شروع می کند به نصیحت و پیدا کردن راه حل های ساده. لورا جاکوب می گوید زن فکر می کرد مرد حوصله اش را ندارد و طی چند سال آنقدر از او دور شده بود که تصمیم به طلاق داشت. مشکل اصلی آنجاست که زن و مرد به دو زبان جداگانه با هم حرف می زنند و اگر زبان هم را یاد نگیرند به مشکلات جدی برمی خورند. جاکوب می گوید برای من کاملا واضح بود که دلیل مرد برای نصیحت کردن فقط محبتش بود. او فکر می کرد با این روش دارد به همسرش کمک می کند حال آنکه تنها چیزی که زن لازم داشت یک آغوش گرم بود. مشکل

انتقاد نکنید

این یک اصل است: اگر شما حتی به قصد اصلاح مدام اشتباهات را گوشزد کنید، روی اعصاب همسرتان خواهید رفت. مخصوصا حالا که رابطه تان به بن بست خورده و قصد ساختن دوباره آن را دارید. باید این موضوع را بپذیرید. همسر شما مثل هر آدم دیگری یک ایراداتی دارد. در درجه اول در رفع آن ایرادها بکوشید اما در درجه دوم یاد بگیرید با آنها کنار بیایید. اگر جورایش را روی تختخواب می گذارد، حداکثر سه بار می توانید به او تذکر دهید. دفعه چهارم قبول کنید و با این ماجرا کنار بیایید. تذکر مدام اعصاب طرف مقابل را خرد می کند و هیچ حسی از همراهی یا حسن نیت شما را منتقل نمی کند و تنها به نظر می آید قصد ایرادگیری دارید. یادتان باشد شما و همسرتان آینه تمام نمای یکدیگر هستید. این خصلت بشر است که سعی در تلافی و انتقام دارد. اگر شما ایرادگیر باشید همسرتان هم ناخودآگاه این کار را خواهد کرد اما اگر صبور و آرام باشید، او هم کم کم این کار را یاد می گیرد.

اینجا حلوا خیرات نمی کنند

فراموش نکنید که در صورت عصبانی شدن طرف مقابل، به خودتان مسلط شوید. همیشه یکی از طرفین دعوا از طرف دیگر بیشتر به خود مسلط است. سعی کنید آن طرف شما باشید. بهتر است بدانید در دعوا حلوا خیرات نمی کنند. وقتی دو طرف کنترل شان را از دست می دهند، رابطه به جاهای بسیار بدی می رسد. شما چیزی می گویند و همسرتان آن را ادامه می دهد و دیگر نمی شود جلوی این سیل را گرفت. اگر کنترل برایتان سخت است، بعد از اولین صدای بلند در خانه را باز کنید و بیرون بروید. کمی بچرخید و یک لیوان آب بخورید. اول افکار منفی سراغ تان می آید، فشار حرف های نگفته آزارتان خواهد داد و از اینکه جواب همسرتان را نداده اید عصبی خواهید شد اما کمی بعد که در نهایت نصف روز طول می کشد، همه چیز به شکل عادی برمی گردد و شما توانایی نگاه کردن به مسئله از دور را پیدا خواهید کرد و دوباره همه چیز منطقی تر تصمیم خواهید گرفت. حالا وقت آن است که به همسرتان تلفن کنید، توضیح دهید چرا او را برای چند ساعت ترک کرده اید و در یک فضای آرام سعی کنید مسئله را حل کنید.



چرب و چیلی های مفید!



روغن های طبیعی گیاهی از جمله داروهای طبیعی و پرخاصیتی هستند که امروزه استفاده از آنها برای درمان و تسکین بسیاری از بیماری های جسم و روح توسط درمانگران شیوه های درمانی طبیعی توصیه و تجویز می شود. این روغن ها که از دانه، مغز، میوه و پوست آنها تهیه می شود امروزه به صورت موضعی و خوراکی برای درمان بیماری های مختلف مورد استفاده قرار می گیرد. در این شماره برخی از خواص درمانی و کاربردهای موضعی روغن های طبیعی را مرور می کنیم.

روغن نارگیل

پرپشتی مو و درمان کبودی ها
روغن نارگیل که به راحتی می توان آن را در منزل هم تهیه کرد یکی از موثرترین روغن های گیاهی است که تاثیر درمانی قابل ملاحظه ای بر تسکین کمردرد و بواسیر دارد. مهم ترین ویژگی روغن نارگیل در تقویت و پرپشتی موها و درخشندگی پوست است و به همین دلیل امروزه در بسیاری از صنایع صابون سازی و شامپوسازی مورد استفاده قرار می گیرد.
ماساژ سر با روغن نارگیل علاوه بر تحریک رویش و تقویت تار مو موجب از بین رفتن خستگی مفرط ذهنی در افرادی که مشغله ذهنی زیادی در طول روز دارند، بسیار موثر است.

دخترانی که از ۲۴ سالگی ماساژ صورت با روغن نارگیل را آغاز کنند، می توانند از ابتلا به خشکی، افتادگی و چین و چروک زودرس پوست پیشگیری کنند، به شرطی که برای اجرای ماساژ از متخصص ماساژ درمانی صورت مشورت بگیرند.

خاصیت ضد میکروبی و قارچی روغن نارگیل موجب درمان برخی از بیماری های دستگاه گوارش شده و مانع از بروز سوءهاضمه در افراد مستعد می شود.

روغن سویا

بهترین درمان برای پوکی استخوان
روغن تهیه شده از دانه های سویا از جمله بهترین روغن های طبیعی است که این روزها برای تهیه انواع سس ها و مایونزها مورد استفاده قرار می گیرد. اما تنها خواص خوراکی این روغن نیست که روغن سویا را به یک روغن ممتاز تبدیل کرده است. روغن تهیه شده از دانه سویا خواص درمانی زیادی دارد که برخی از آنها را با هم مرور می کنیم.

یکی از بهترین کاربردهای روغن سویا در کاهش میزان خستگی و استرس زنان باردار است. برای این منظور کافی است با مقدار کمی از این روغن بدن زنان باردار به ویژه سر آنها را ماساژ دهید تا از معجزه این روغن گیاهی برای کاهش خستگی مطلع شوید.

استفاده موضعی از روغن سویا در افراد مبتلا به پوکی استخوان می تواند تا حد زیادی روند پوکی استخوان را در آنها کنترل کند، ضمن آنکه تهیه غذا با این روغن موجب پیشگیری از دفع کلسیم و افزایش میزان جذب آن در بدن می شود.

روغن کرچک

در مصرف این روغن زیاده روی نکنید!

روغن کرچک که به ۲ صورت خوراکی و موضعی وجود دارد از جمله پرکاربردترین روغن های گیاهی است که همه ما از دوران کودکی با آن آشنا هستیم و از نسخه های قدیمی و سنتی مادر بزرگ ها برای درمان یبوست، دل پیچه و تسکین دردهای ناشی از دندان درد آشنا هستیم.

درمانگران طب سنتی ماساژ روغن کرچک بر موی ابرو و مژه را بهترین روش برای پیشگیری از ریزش موی آنها می دانند.

ماساژ کف پا با روغن کرچک موجب درمان ترک و خشکی کف پا می شود، به شرط آنکه پس از ماساژ پاشنه پا را درون آب گرم قرار دهید.

افراد مبتلا به شوره سر در صورتی که روغن کرچک را روی پوست سر ماساژ دهند و اجازه دهند روغن یک شبانه روز روی سرشان باقی بماند به این ترتیب موجب درمان شوره سر می شوند.

به گفته درمانگران طب سنتی افرادی که می خواهند روغن کرچک خوراکی مصرف کنند نباید در مصرف آن زیاده روی کنند، زیرا استفاده بیش از حد از این روغن موجب اختلال در حرکات طبیعی روده شده و فرد را به مصرف این روغن برای اجابت مزاج معناد می کند.

روغن کتان

کنترل عوارض ناشی از یائسگی و تقویت مو
روغن تخم کتان به دلیل داشتن موسیلاژ بالا یکی از بهترین داروهای طبیعی برای درمان کندی عملکرد دستگاه گوارش و درمان یبوست است. علاوه بر مصرف خوراکی این روغن، ماساژ آن روی شکم و در حالتی که کف دست در جهت عقربه ساعت به روی عضلات شکم می چرخد موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش و درمان یبوست می شود.

استفاده از روغن کتان به صورت موضعی و ماساژ بدن با این روغن در زنان موجب کاهش دردهای قاعدگی و همین طور کاهش علائم یائسگی در آنها می شود.

امگا۳ موجود در روغن تخم کتان یکی از بهترین مواد مغذی برای پیشگیری از پوکی استخوان در میانسالان و سالمندان است، بنابراین ماساژ بدن با این روغن از آغاز میانسالی به مردان و زنان توصیه می شود.

افراد مبتلا به التهاب و درد مفاصل به ویژه بیماران مبتلا به نقرس با ماساژ روغن کتان می توانند تا حد زیادی درد و التهاب مفاصل را تسکین دهند.

ماساژ پوست سر و ریشه مو با روغن کتان می تواند بهترین روش برای پیشگیری از ابتلا به ریزش مو باشد. تنها کافی است چند قطره از این روغن را روی پوست سر بریزید و با کمک بند دوم و سوم انگشتان دست به آرامی پوست، ریشه و ساقه موها را ماساژ دهید. دقت کنید که استفاده از روغن زیاد برای ماساژ سر نه تنها موجب درمان نمی شود بلکه خود می تواند در دراز مدت موجب افزایش ریزش موها شود.

روغن گردو

پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی
روغن طلایی رنگ تهیه شده از مغر گردو از جمله خوراکی هایی است که مصرف خوراکی و موضعی آن توسط درمانگران و متخصصان طب سنتی تجویز و توصیه می شود. به اعتقاد درمانگران طب سنتی مصرف خوراکی و موضعی از این روغن یکی از بهترین نسخه های طبیعی برای بیماری های مفصلی و پوستی به ویژه اگزماست. ماساژ موضعی روغن مغز گردو دو بار در روز بر پوست افرادی که مبتلا به اگزما یا خشکی هستند، موجب تسریع روند درمان و بهبود بیماری می شود. گنجاندن روغن گردو در وعده های غذای روزانه موجب کاهش روند پیری سلول ها در اندام های مختلف می شود و به طور کلی به افزایش طول عمر افراد کمک می کند. روغن گردو در مفاصل موجب کاهش درد، بهبود جریان گردش خون و انعطاف پذیری بیشتر مفاصل و استخوان ها می شود.

افراد مبتلا به اختلال خواب با گنجاندن روغن مغز گردو به رژیم غذایی شان و مصرف این روغن با سالاد سبزیجات در وعده شب می توانند خواب عمیق تری را تجربه کنند. آنها همچنین می توانند با بوئیدن این روغن پیش از خواب، به بهبود کیفیت خواب خود کمک کنند.

آشنایی با ماسک های زیبایی

هر پوستی با توجه به رطوبت ، چربی ، جوش و منافذی که دارد برای شادابی بیشتر نیاز به تقویت دارد. در زیر با ارائه ماسک های طبیعی که از میوه های گوناگون تهیه می شود، می توانید پوست خود را زنده و با طراوت نگه دارید.

□ ماسک انگور: این ماسک برای روشن نگه داشتن پوست صورت مفید است.

□ ماسک اسفناج: اسفناج را در روغن زیتون بریزید درست به همان صورتی که بورانی درست می کنید بعد این ماسک را روی صورت پهن کنید. این ماسک برای پوستهای کدر مفید است و باعث درخشش پوست می شود.

□ ماسک میخک: مقداری گل میخک را در آب خیس کنید و بعد از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با مقداری عسل و آب خیار مخلوط کنید به اندازه یک فنجان این مخلوط را میل کنید این مخلوط باعث باز شدن رنگ رخساره و جلای پوستتان می شود.

□ ماسک گیلان: ماسک زیبایی که از دسته های گیلانی که هسته آن را گرفته اید می توانید روی وست خود بگذارید. این ماسک به پوست خود شما نرمی داده و باعث می شود رنگ رخسارتان باز شود.

□ ماسک هلو: ماسک هلو ماسکی است که روی تمام پوستها می توانید استفاده کنید. هلو را رنده و روی پوست بگذارید ، چند دقیقه صبر کنید و بعد از شستشو نتیجه آن را ببینید.

□ مسدود کردن منافذ صورت: یک قرص اکسیژنه را در مقداری گلاب حل کنید یک قاشق آرد گندم را به آن اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه روی پوستتان بماند.

□ پوستهایی با منافذ زیاد: ۷ عدد زرد آلودی رسیده را قطعه قطعه کنید و له کنید. چند قطره روغن بادام روی آن بچکانید و بگذارید تا برای ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند و بعد آن را با آب نیمه گرم بشویید.

□ کرم آرایش و زیبایی: کرم مسدود کردن منافذ صورت را روی پوست می مالیم و برای یک ساعت پوست را ماساژ می دهیم تا خوب روی پوست بخوابد. نیم ساعت صبر کنید و بعد صورت را بشویید.

□ ماسک برای پوستهای معمولی: یک زرده تخم مرغ ، یک قاشق مربا خوری آب پرتغال، یک قاشق مربا خوری روغن بادام را با شیر نارگیل اضافه کرده و به صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه بشویید.

□ ماسک لک صورت: ماسک زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره مفید است. این ماسک را روی صورت بکشید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بماند. این ماسک برای از بین بردن لکه ها و سر سیاه ها نیز مفید است.

□ ماسک عسل و سرکه: مقداری عسل و سرکه را مخلوط کنید و روی لکه های صورت بمالید، کبودی های زیر چشم را با این ماسک بر طرف کنید.

□ ماسک هویچ و سیب: هویچ و سیب را رنده کرده و یک قاشق مربا خوری عسل به آن اضافه کرده و روی صورتهایی که لک دارد بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید.

□ ماسک برگ چغندر: برگ چغندر را بکوبید . به صورت ماسک در آورید روی تمام صورت پهن کنید این ماسک برای از بین بردن کک و مک مفید است.

□ ماسک چهره های خسته و بی خواب: موز سالم و رسیده را خوب له کنید و به آن نصف قاشق مربا خوری عسل اضافه کنید و خوب آن را به هم بزنید. این مخلوط را به چهره و گردن خود بمالید و بعد از نیم ساعت بشویید.

□ ماسک پوست تیره و آفتاب سوخته: یک هویچ تازه را به قطعات پهن تقسیم کنید و برای نیم ساعت روی پوست بگذارید در این مدت استراحت کنید و بعد صورت را با آب نیمه گرم بشویید.

□ ماسک گلگون شدن صورت: باقلا را به صورت آرد در آورید و آن را خمیر کنید و برای ۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد صورت را بشویید.

□ ماسک تقویتی : ۱۴ گرم موم سفید را با ۸۴ گرم روغن بادام و ۲۸ گرم لائولین و ۲۸ گرم گلاب تهیه کنید. موم سفید و لائولین را روی بخار آب گذاشته تا با هم آمیخته شود بعد روغن بادام و گلاب را به آرامی در آن ریخته و هم بزنید تا مخلوط شود. این کرم را در ظرف در بسته ای بریزید و هر روز از آن برای نرمی و تقویت پوستتان استفاده کنید.

□ ماسک جوش چرکی: برای جوشهای چرکی با قاشقک مخصوص پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید . هفته ای سه روز روی پوستتان بمالید.

□ ماسک جوشهای سر سیاه: ابتدا گل ریواس را با گل بابونه و گل بنفشه می جوشانیم وقتی بخار آن بلند شد صورت را بخور می دهیم و یک قاشق روغن زیتون و زرده تخم مرغ را که قبلا مخلوط کردیم به صورت ماسک روی صورت می گذاریم و بعد از شستن ماسک پنبه الک زده را به صورت می مالیم تا ضد عفونی شود.

□ ماسک چین زیر چشم: سفیده تخم مرغ را خوب به هم زده زیر چشم می گذاریم . برای جلوگیری از چین و چروک پوست لائولینرا می توان عر شب به تنهایی روی پوست بمالید برای اینکه لائولین کاملا جذب پوست شود با انگشت ارام به صورت تلنگر بزنید و صبح آن را بشویید.

□ ماسک چروک چشم: روغن کرچک را یک شب روی پوست مالیده و تا صبح می گذارین بماند.

ترجمه: ندا احمدلو/بخورنخورهای تب

۱۰ فرمان تب‌بر

ابتلا به بیماری‌های عفونی و تب ناشی از آن، بهار و زمستان نمی‌شناسد؛ یعنی اگر قرار باشد بیماری به سراغمان بیاید، می‌آید و ما می‌مانیم و این سوال که چطور می‌توانیم حالمان را به روز اولش برگردانیم...

تب یکی از آشکارترین نشانه‌های ابتلا به برخی از



بیماری‌هاست و معمولاً درمان ساده‌ای هم دارد. اما از درمان‌های طبی که بگذریم، متخصصان تغذیه هم توصیه‌هایی برای کاهش تب دارند؛ اینکه زمان ابتلا به تب چه بخوریم و چه نخوریم تا زودتر خوب شویم، مطلبی است که در ادامه «سفره سالم» این هفته به آن پرداخته و ۱۰ مورد از مهم‌ترین توصیه‌هایش را برایتان برشمردایم.

۱. آب و آبمیوه بنوشید
کاهش میزان آب بدن یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که برای یک بیمار تب‌دار اتفاق می‌افتد. این کم‌آب شدن بدن می‌تواند با احساس خستگی،

غذاهای خام و نان‌های سفید پرهیز کنند و به جای آن غذاهای کاملاً پخته و غلات سبوس‌دار را در برنامه غذایی‌شان بگنجانند. به‌طور کلی هضم غذاهای پخته یا غلات سبوس‌دار برای بدن ساده‌تر از هضم خوراکی‌های خام و غلات تصفیه شده است. دیر هضم بودن خوراکی‌های خام و فشاری که آنها بر دستگاه گوارش وارد می‌کنند، می‌تواند وضعیت یک بیمار مبتلا به تب را بدتر کند بنابراین افراد مبتلا به تب باید تا بهبود کامل، سبزی‌های بخارپز و میوه‌هایی که کمی حرارت دیده‌اند و رسیده‌تر هستند، بخورند.

نمی‌شوند، یک بطری نوشابه گازدار سیاه که در دمای محیط بوده است، داخل آن بریزید. بعد از فروکش کردن جوشیدن گاز و کف نوشابه، سطل را تا دهانه پر از آب جوش کنید. اجازه دهید تا اسید فسفریک موجود در نوشابه با آب جوش حدود ۱۰ دقیقه بمانند تا لکه‌ها را از بین ببرند. سپس محلول داخل سطل را خالی و آن را با آب جوش، آبکشی کنید.

پوست پرتقال برای لکه‌های آب
گاهی ظرف‌های فلزی پر می‌شوند از لکه‌های آب. برای از بین بردن این لکه‌ها و برق انداختن انواع ظروف فلزی می‌توانید از پوست پرتقال کمک بگیرید. قسمت سفیدی که بین پوست و گوشت پرتقال قرار دارد، می‌تواند پولیشی طبیعی برای ظرف‌ها و وسایل چوبی منزل باشد.

خمیردندان برای دیوارهای کثیف
قسمتی از دیوارهایتان کثیف و غیر قابل تحمل شده‌اند؟ نمی‌خواهید وقت و انرژی زیادی برای پاک کردنشان صرف کنید؟ پس خمیردندان‌های معمولی را امتحان کنید. روی قسمت‌های کثیف و لک‌دار دیوار، مقداری خمیردندان ساده را با یک پارچه نخی بدون رنگ بمالید و سپس باقیمانده‌های آن را همراه با کثیفی‌ها با یک دستمال خیس از روی دیوار پاک کنید.

لیموترش برای فریزر
اگر فریزرتان بعد از چند ماه یا حتی یک سال استفاده، بوی نامطبوعی گرفته و می‌خواهید

۳. خوراکی‌های ملین بخورید
ابتلا به یبوست هنگامی که بیماری همراه با تب را پشت سر می‌گذارید، می‌تواند باعث تشدید تب و مشکلاتتان شود. به همین دلیل بهتر است حتماً سوپ مرغ را با آلو یا میوه‌های ملین مانند کیوی و انجیر مصرف کنید تا دچار یبوست و دردسرهای بیشتر نشوید.

۴. به ویتامین E احترام بگذارید
محققان آمریکایی دریافته‌اند مصرف خوراکی‌های حاوی ویتامین E می‌تواند تا حد قابل ملاحظه‌ای باعث کاهش تب، تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سریع‌تر بیماری شود. به همین دلیل بهتر است در دوران بیماری، مقداری از خوراکی‌های حاوی این ریزمغذی‌های مفید را هم در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. از مهم‌ترین منابع ویتامین E می‌توان بادام، روغن ذرت، فندق، کره بادام زمینی، ماهی سالمون و تخمه آفتابگردان را نام برد.

۵. ویتامین C را جدی بگیرید
کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن در پی ابتلا به بیماری عفونی و تب کردن متعاقب آن، جزو شایع‌ترین مشکلاتی است که بدن دچار آن می‌شود بنابراین هرچقدر بیشتر، بهتر و سریع‌تر سیستم دفاعی بدنتان را در برابر عوامل بیماری‌زا تقویت کنید، زودتر از شر بیماری خلاص خواهید شد. مصرف حجم مناسبی از خوراکی‌های حاوی ویتامین C می‌تواند تاثیر چشمگیری در افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و بهبود بیماری داشته باشد. از مهم‌ترین منابع این ویتامین می‌توان به انواع مرکبات، پیاز، انواع فلفل‌دلمه‌ای در رنگ‌های مختلف، کلم بروکلی، گریپ‌فروت، طالبی، کلم، کیوی، توت‌فرنگی و گوجه‌فرنگی اشاره کرد.

۶. بتاکاروتن را فراموش نکنید
بتاکاروتن نیز یکی از ریزمغذی‌هایی است که می‌تواند در کاهش تب به ما کمک کند. زردآلو، مارچوبه، جگر سیاه، کلم بروکلی، طالبی، هویج، ذرت، انبه، گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت صورتی، هندوانه و هلو هم از بهترین منابع غذایی حاوی بتاکاروتن و سایر کاروتنوئیدها هستند.

۷. روی‌تان کم نشود!
زینک یا همان روی، ماده معدنی‌ای است که تاثیری حیاتی برای مقاومت در برابر عوامل

تمیزش کنید، ابتدا آن را از برق بکشید. سپس تمام مواد را از آن خارج کنید. کف و دیواره‌های داخلی‌اش را با یک دستمال مرطوب از آلودگی‌های قابل مشاهده پاک کنید و در نهایت یک دستمال نخی آغشته به آب لیموترش داخل آن بگذارید و درش را ۳-۴ ساعت ببندید. اگر فریزرتان کشویی است، داخل هر کشو یک دستمال آغشته به آبلیمو قرار دهید. آبلیمو و نمک می‌توانند لکه‌های داخل فریزر را هم پاک کنند.

سرکه برای زدودن رسوب لوله‌ها
اگر احساس می‌کنید لوله ظرفشویی‌تان رسوب گرفته، ۱ فنجان سرکه سفید را با نصف فنجان جوش شیرین مخلوط کنید و این مخلوط را مستقیم داخل لوله ظرفشویی بریزید. سرکه سفید برای برق انداختن سینک ظرفشویی هم بسیار مناسب است. ضمن اینکه می‌تواند سوراخ‌های ریز اتو را هم که در اثر رسوب آب بسته شده‌اند، باز کند. برای این کار کافی است کمی سرکه سفید داخل محفظه آب اتو بریزید و آن را ۵ دقیقه روشن کنید. با این کار، با اولین حرکت برای اسپری کردن آب، تمام رسوب‌های داخل سوراخ‌ها بیرون پاشیده خواهند شد.

نمک برای لک لیوان‌ها
برای پاک کردن لکه‌های قهوه‌ای ناشی از قهوه یا چای که بر دیواره داخلی فنجان و لیوان‌ها نقش بسته‌اند، می‌توانید یک‌چهارم فنجان یا لیوان را پر از نمک و بقیه آن را با آب جوش پر کنید. اجازه دهید آب و نمک حدود ۶ ساعت داخل لیوان

عفونی و ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده در بدن دارد. مصرف متعادل خوراکی‌های حاوی روی نیز می‌تواند باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و کاهش شدت علائم سرماخوردگی و میزان تب بشود. بنابراین توصیه می‌شود اگر تب داشتید، به بیماری‌های عفونی مبتلا شدید یا سرماخوردگی به سراغتان آمد، حتماً خوراکی‌های سرشار از روی مانند تخم‌مرغ، گوشت قرمز، مغزهای خام، غذاهای دریایی و غلات سبوس‌دار مصرف کنید.

۸. وقتی تب می‌کنیم، دمای بالای بدن باعث افزایش تعریق و تبخیر آب بیشتری از آن می‌شود. به همین دلیل باید سعی کنیم تا حد امکان به حفظ میزان مناسبی از آب در بدنمان کمک کنیم. یکی از راه‌های پیشگیری از کم‌آب شدن بیش از حد بدن، مصرف نکردن خوراکی‌های مدری است که حجم ادرار را افزایش می‌دهند و میزان آب دفع‌شده از بدن را هم بالا می‌برند بنابراین بهتر است در دورانی که تب دارید، دور مصرف انواع نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای، قهوه یا نسکافه را خط بکشید.

۹. شکر نخورید
اگر تب دارید، شکر و خوراکی‌های شیرینی مانند نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی حاوی شکر، عسل و قند مصرف نکنید. همانطور که می‌دانید، گلبول‌های سفید به عنوان بزرگ‌ترین مدافعان بدن در برابر عوامل بیماری‌زا باید قدرت برخورد مناسب برای از بین بردن دشمن بیرونی که همان عفونت‌ها، ویروس‌ها و میکروب‌ها هستند، داشته باشند. مصرف شکر و خوراکی‌های شیرین، قدرت مبارزه گلبول‌های سفید خون را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود با سرعت مناسبی موفق به از بین بردن عوامل بیماری‌زا نشوند.

۱۰. دور این خوراکی‌ها خط بکشید:
اگر تب دارید، دور این خوراکی‌ها را خط بکشید: شیر غیر پاستوریزه یا لبنیات باز و فله‌ای، میوه‌های باپوست، سبزی‌های خام، غذاهای سرخ‌کردنی، چرب و سرشار از کلسترول که هضمشان برای دستگاه گوارش سخت است، نوشیدنی‌های گازدار و مدر مانند ماء‌الشعیر، آدامس‌های ترک سیگار که حاوی مقداری کافئین و مدر هستند و همین‌طور تنقلات شور مانند چیپس و پفک.
منبع: WebMD

سطل زباله‌تان را با نوشابه گازدار تمیز کنید و فریزرتان را با لیموترش!

آشپزخانه‌تکانی بدون دخالت شوینده‌ها

ترجمه: فاطمه افروغ

اگر یک لک کوچک یا حتی بزرگ ناشی از سر رفتن غذا روی اجاق گاز مانده باشد و با هیچ شوینده شیمیایی‌ای از بین نرود، چه می‌کنید؟ لازم نیست با سیم ظرفشویی به جان گاز بیفتید و آن را خط‌خطی کنید، بهتر است شعله گاز نزدیک به لک را روشن کنید تا کمی اطراف آن گرم شود...

سپس مقداری رب گوجه‌فرنگی روی لک بمالید، شعله را خاموش کنید و اجازه دهید ۵ دقیقه رب روی لک باقی بماند. سپس با دستمالی مرطوب، رب و لک را هم‌زمان پاک کنید. به همین راحتی! اگر می‌خواهید با مواد طبیعی دیگری که می‌توانند از پس تمیز کردن وسایل آشپزخانه‌تان برآیند بیشتر آشنا شوید، این مطلب را بخوانید.

نوشابه گازدار برای سطل زباله
اگر بدنه داخلی سطل زباله آشپزخانه‌تان پر از لکه‌های رنگی شده که به هیچ‌وجه هم پاک

یا فنجان بماند و سپس با اسکاچ داخل آنها را بشویید.

آب جوش برای گریس
اگر مجبور شده‌اید در مایکروفر، یخچال، فر گاز یا حتی ماشین ظرفشویی را به دلایلی روغن‌کاری کنید و حالا لکه‌های این روغن مخصوص یا همان گریس به هیچ‌وجه از بین نمی‌روند، کافی است دستمالی نخی را به آب جوش آغشته کنید و روی سطح لکه‌ها بکشید. به این ترتیب و به سادگی از شر لکه‌ها خلاص خواهید شد.

جوش شیرین برای رفع بوی بد
اگر بعد از خرد کردن سیر و پیاز دستتان بو گرفته یا حتی تخته آشپزخانه و چاقویتان بدبو شده، کافی است کمی جوش شیرین به آنها بمالید. از مخلوط جوش شیرین و آب گرم می‌توان برای از بین بردن آلودگی‌های دیواره داخلی یخچال، فر و مایکروفر هم کمک گرفت.

فویل آلومینیوم برای ظرف‌های سیلور
برای تمیز کردن و برق انداختن سیلورها می‌توان ۱ لیتر آب ولرم، ۱ قاشق غذاخوری جوش‌شیرین و یک تکه فویل آلومینیوم را با هم جوشاند. سپس ظرف‌های سیلور را ۱۰ ثانیه داخل این محلول انداخت و بلافاصله بعد از ۱۰ ثانیه آنها را از آب درآورد و با پارچه‌ای تمیز و نخی خشک کرد.

منبع: WebMD

۱۰ شهر بریتانیای کبیر و مناطق گردشگری آنها

بریتانیا یا پادشاهی انگلستان شامل ممالک متحده انگلیس، اسکاتلند و ایرلند شمالی است.

۱. لندن

مکان های زیادی در لندن برای دیدن و کارهای زیادی برای انجام دادن هست. مکان های تاریخی همچون برج لندن و کاخ باکینگهام از جمله مشهورترین جاذبه های گردشگری لندن هستند که سالانه گردشگران بیشماری را به سمت خود جذب می کنند. جاذبه های این شهر تنوع بسیاری دارد و همه نوع سلیقه ای را پوشش می دهد. دوستداران هنر می

کبیر است. این شهر مملو از ساختمان های قرن ۱۹ و مهد موسیقی و تئاتر است. سیستم حمل و نقل اتوبوس ها و مترو در این شهر باعث شده اند تا گشت و گذار برای گردشگران بسیار آسان باشد. موزه هنری Kelvingrove، گورستان وابسته به سلطنت ویکتوریا و غذاهای خوشمزه گلاسگو همچون پیتزاهای سرخ شده در روغن از دیدنی های آن هستند.

۶. بلفاست

بلفاست، پایتخت ایرلند شمالی است و حدود ۳۰۰ هزار نفر جمعیت دارد. این شهر شهرت جهانی دارد و بهترین منطقه برای سفرهای کوتاه آخر هفته به شمار می رود. بلفاست مملو از انرژی های مثبت و مثبت گرایی است. خطوط اتوبوس واحد، تاکسی، قایق و پیاده روهای زیاد گشت و گذار را در این شهر بسیار آسان و لذت بخش کرده اند. در سفر به بلفاست حتما از موزه مردم یا ولستر یا کلیسای جامع بلفاست دیدن کنید. بعلاوه، رستوران ها، کلوب، تئاتر و گالری های مشهور و باکیفیتی در این شهر وجود دارند که باید به آنها سر بزنید.



توانند از گالری ملی و گالری تایت مدرن دیدن کنند. اگر تاریخچه نظامی برایتان جالب است باید به اتاق جنگ بروید. در آخر، اگر شنیده اید که غذاهای لندن بی مزه و وارفته هستند باور نکنید. رستوران های این شهر واقعا خوب هستند.

۲. ادینبرو

ادینبرو، دومین شهر بزرگ و پایتخت اسکاتلند است. مناظر و چشم انداز تپه های این شهر بسیار زیبا هستند و باید گفت ادینبرو پیشینه تاریخی غنی نیز دارد و آثار آن تا به امروز باقی مانده و به آثار باستانی و مناطق گردشگری تبدیل شده اند. از جمله باید به قلعه مشهور ادینبرو، کلیسای جامع گیلز، موزه اسکاتلند و ... اشاره کرد. اگر در طول جشن سال نوی اسکاتلند که نمایشگر سنت ها و غذاهای محلی نیز هست به ادینبرو سفر کنید می توانید همراه با ۸۰ هزار جمعیت این شهر در خیابان ها شادمانی کنید. در ضمن، حتما کیک میوه ای محلی ادینبرو را نیز یکبار امتحان کنید.

۳. لیورپول

همه آینده و طالع لیورپول به کشتی و آب و دریا وابسته است. این شهر بندری در شمال غربی انگلستان قرار دارد. واردات و صادرات محصولات همچون شکر، ادویه و تنباکو در این شهر رونق بسیاری دارد. لیورپول بیشتر برای فوتبال و گروه موسیقی بیتل ها شهرت دارد و در سال ۲۰۰۸ میلادی، به عنوان پایتخت فرهنگی اروپا برگزیده شد. از جمله جاذبه های آن باید به کلیسای جامع سنت نیکلاس، موزه داک، کلیسای گوستاو آدولف و گالری هنری واکر اشاره کرد.

۴. تورکی

نسیم ملایم اقیانوس، سواحل شنی، و درختان نخل توری در شهر کوچک انگلستان، یعنی تورکی احساس شهرهای مدیترانه ای را به انسان منتقل می کند. این شهر فقط یک شهر ساحلی نیست و غارهای وابسته به ماقبل تاریخ نیز دارد. آگاتا کریستی بیشتر عمر خود را در این شهر سپری کرده است. در حال حاضر، تورکی خانه اصلی بسیاری از شرکت های فیلم سازی است. با داشتن تاریخ ادبی غنی، تورکی یکی از بهترین مکان ها برای نوشتن و تکمیل رمان یا نمایشنامه است.

۵. گلاسگو

گلاسگو، بزرگ ترین شهر اسکاتلند و سومین شهر پرجمعیت بریتانیای

۷. منچستر

منچستر بیشتر برای تیم فوتبال و موسیقی شهرت جهانی دارد و دوستداران هنر و فوتبال از گردش در آن لذت خواهند برد. منچستر را «پایتخت شمال» نیز می دانند و از نظر صنعتی، یکی از قطب های ریسندگی اروپا به شمار می رود. خطوط مترو و اتوبوس زیادی در سطح شهر وجود دارند. از جمله جاذبه های آن باید به مجموعه هنری لوری، کاخ افلک، تالار بریج واتر، کتابخانه جان رایلندز، تئاتر سلطنتی شهر، کلیسای منچستر و موزه منچستر اشاره کرد.

۸. بلک پول

بلک پول سالانه میلیون ها گردشگر را از سراسر اروپا و جهان به سمت خود جذب می کند. این شهر را می توان یکی از بهترین استراحتگاه ها و تفرج گاه ها دانست. این شهر مملو از تفریح گاه های خانوادگی، مکان های هیجان انگیز، آثار باستانی، مکان های سرگرمی، باغ های زیبای گل و گیاه و سواحل استثنایی است. بلک پول همه چیز در خود دارد. باغ وحش، پارک آبی، سواحل و برج بلک پول از جمله دیدنی های آن هستند. استنلی پارک و مزرعه پنی از دیگر جاذبه های بلک پول هستند.

۹. بیرمنگام

قلب جغرافیایی انگلستان در قرن ششم میلادی به عنوان یک دهکده آنگلساکسونی زندگی خود را آغاز کرد. امروزه، گالری ها و موزه های بسیار ارزشمند، تئاترهای مبتکرانه و مراکز خرید عالی از جمله جاذبه های بیرمنگام هستند. مثلث بالتی، غذاهای پاکستانی، کافه ها و مرکز زندگی دریایی ملی این شهر نیز از دیگر جاذبه های گردشگری به شمار می روند.

۱۰. لاندودنو

با اتوبوس برقی یا پیاده به اورمه کبیر کوهپایه ای در بلندی های شمال لاندودنو بروید و چشم انداز و مناظر زیبای سواحل ویلز را از آنجا تماشا کنید. البته این بالا که می روید حتما با خود کت یا کاپشن ببرید چون خیلی سرد است. در این شهر می توانید به معدن بزرگ مس هم سری بزنید و ببینید حدود ۳ هزار سال پیش چگونه مس استخراج شده است.

*بریتانیا یا پادشاهی انگلستان شامل ممالک متحده انگلیس، اسکاتلند و ایرلند شمالی است.

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

اندی ماری جام قهرمانی مسابقات تنیس ویمبلدون را بالای سر برد

پایان حسرت ۷۷ ساله با شوالیه



قهرمانی تنیسور بریتانیایی در مسابقات تنیس ویمبلدون اتفاقی بود که قبل از شروع مسابقات کسی آن را پیش بینی نمی کرد. اندی ماری اما پس از قهرمانی در مسابقات المپیک لندن یک بار دیگر انگلیسی ها را سوپرایز کرد و در حضور تنیسورهای مطرح جهان مثل رافائل نادال، جوکوویچ و راجر فدرر جام قهرمانی معتبرترین گزند اسلم جهان را بالای سر برد. فینال تنیس ویمبلدون در بخش مردان با رقابت نواک جوکوویچ، مرد شماره یک تنیس جهان و اندی ماری مرد شماره ۲ جهان در ویمبلدون برگزار شد. در این بازی که بیش از سه ساعت به طول انجامید، اندی ماری موفق شد در سه ست بر رقیب دیرینه خود غلبه کند تا یک تنیسور بریتانیایی پس از ۷۷ سال فاتح این رقابت ها شود. آخرین باری که یک تنیسور بریتانیایی توانسته بود در رقابت های جایزه بزرگ به قهرمانی برسد به سال ۱۹۳۶ بر می گردد که «فرد پری» توانسته بود به قهرمانی برسد. اندی ماری پس از فتح ویمبلدون در نشست خبری خود در حضور خبرنگاران در حالی که کاملاً احساساتی شده بود گفت: هنوز نمی توانم باور کنم که چه اتفاقی رخ داده است. بازی بسیار سختی برابر نوووک جوکوویچ داشتم. سال گذشته در ویمبلدون شکست تلخی را تجربه کردم. از همان زمان تصمیم گرفتم تا آن شکست را جبران کنم و امروز توانستم با مدیریت بازی پیروز این میدان شوم. اکنون نمی دانم که باید چه کار کنم. شور و شوق مردم پس از پایان مسابقه باور نکردنی بود. اندی ماری با قهرمانی در مسابقات ویمبلدون به ثروت هنگفتی دست پیدا خواهد کرد. قبل از شروع مسابقات گفته می شد که ماری حتی در صورت باخت به جوکوویچ هم سه قرارداد تبلیغاتی به ارزش ۱۰ میلیون پوند در سال امضا می کرد و با این پول در جمع ورزشکاران ثروتمند دنیا قرار می گرفت اما حالا پیش بینی می شود با قهرمانی در این مسابقات به ثروتی بالغ بر ۱۰۰ میلیون پوند دست پیدا کند. به این ترتیب تنیسور انگلیسی در سن ۲۶ سالگی در جمع ۱۰ ورزشکار ثروتمند نخست جهان قرار خواهد گرفت. اندی ماری پیش از این در فهرست پردرآمدترین ورزشکاران سال ۲۰۱۳ با ثروتی حدود ۳۲ میلیون پوند در رده سی و دوم قرار داشت.

نخست وزیر انگلیس: اندی ماری شایسته لقب «سر» است

اندی ماری با پیروزی بر نواک جوکوویچ توانست فاتح ویمبلدون شود و یک پیروزی تاریخی برای ورزش بریتانیا رقم بزند. دیوید کامرون، نخست وزیر انگلیس با قدردانی از موفقیت اندی ماری گفت: موفقیت ماری، موفقیت تمامی بریتانیایی هاست. روز بسیار خوبی در دیدار نهایی داشت و شایسته قهرمانی بود. روز یکشنبه صبح شک داشتم که آیا او واقعا می تواند فاتح ویمبلدون شود یا خیر، اما در نهایت دیدیم که ماری قهرمانانه بازی کرد. نخست وزیر انگلیس با اشاره به موفقیت ماری گفت: در نظر داریم تا لقب «سر» را به اندی ماری اهدا کنیم. ماری که پیش از این به دلیل قهرمانی در بازی های المپیک جایزه OBE را دریافت کرد به احتمال زیاد چندی دیگر به جمع افرادی می پیوندد که در بریتانیا لقب «سر» گرفته اند. کامرون ادامه داد: ما مدت ها منتظر چنین موفقیت بزرگی بودیم به همین خاطر در نظر داریم تا به اندی ماری لقب «سر» دهیم. ورزشکاران و مربیان زیادی از بریتانیا تاکنون لقب سر گرفته اند، معروف ترین آنها «الکس فرگوسن» بود که در سال ۱۹۹۹ به دلیل پیروزی تاریخی برابر بایرن مونیخ و بردلی ویگینز، دوچرخه سوار بریتانیایی که در المپیک ۲۰۱۲ مدال طلا گرفت، آخرین فرد مشهوری است که به لقب «سر» مفتخر شده است

۱۰ میلیون یورو با قراردادی چهارساله به ناپولی برود. بازیکن فصل قبل بارسا این فصل به نخستین تیم حرفه ای بازیگری اش برمی گردد. به گزارش روزنامه های آلمانی و به نقل از «کارل هاینس رومینگه»، «ماريو گومز» مهاجم این تیم قصد دارد که در فصل جاری به باشگاه فیورنتینای ایتالیا برود. هر چند هنوز به طور رسمی مبلغ این قرارداد مشخص نشده اما ظاهراً باشگاه ایتالیایی بیش از ۲/۱۷ میلیون دلار برای این انتقال در نظر گرفته است. «ماريو گومز» که در سال ۲۰۰۹ از اشتوتگارت به بایرن مونیخ آمد، حالا یکی از گران ترین بازیکنان بوندسلیگا محسوب می شود. همچنین از آلمان خبر می رسد که سرمربی تیم بورسیا دورتموند از انتقال «روبرت



لواندوفسکی» پس از پایان قرارداد این بازیکن در تابستان سال آینده خبر داد. این در حالی است که پیش از این هاینکس، سرمربی فصل گذشته بایرن گفته بود نیازی نیست لواندوفسکی زیاد منتظر بماند و به زودی به ماریو گوتزه ملحق خواهد شد. وی همچنین از هواداران خواست که در طول فصل از او حمایت کنند. از سوی دیگر هاینکس از پیوستن ماریو گوتزه به بایرن انتقاد کرده است. از انگلیس خبر می رسد که باشگاه لیورپول پیشنهاد ۳۰ میلیون پوندی آرسنال برای خرید «لوییس سوارز» را رد کرده است. باشگاه لیورپول هنوز در این باره توضیحی نداده است اما ظاهراً این باشگاه همچنان قصد دارد سوارز را رد آنفیلد نگه دارد. به گزارش روزنامه های ایتالیایی باشگاه میلان پیشنهاد ۳۰ میلیون یورویی برای انتقال «استفان الشراوی» را رد کرده است. به گزارش ساکرت، سران باشگاه اشاره ای به نام باشگاه پیشنهاددهنده نکرده اند اما گفته اند الشراوی خودش نمی خواهد سن سیرو را ترک کند. این بازیکن تا سال ۲۰۱۸ با باشگاه میلان قرارداد دارد.

شاید در پاره شدن عضله پای تفتیان در جریان فینال «دو» ۱۰۰ متر که سبب شد او از صحنه خارج شود، شکی وجود نداشت و او چوب مصدومیتی را خورد که از زمان شروع این رقابت ها با خود حمل می کرد و لیلا رجبی هم در پرتاب وزنه زنان مدال نقره ارزشمندی گرفت، اما در سایر مواد ابهام های زیادی به جای ماند. به عنوان مثال کسی نفهمید سجاد هاشمی بعد از رسیدن به فینال دوی ۴۰۰ متر چرا اصلاً در این مرحله به میدان نیامد و این نیز مشخص نشد که چرا مرادی در «دو» های نیمه استقامت هرگز در اوج خود ظاهر نشد. درست است که او در ماه های اخیر بارها از مصدومیت نالیده بود، اما اعتبار وی به عنوان قهرمان بازی های آسیایی گوانگجو نمایش بهتری را از وی در آوردگاه پونای طلب می کرد، حال آن که او از یک رتبه چهارمی در ۱۵۰۰ متر فراتر نرفت. محمد ارزنده هم در پرش طول آنی نبود که انتظار می رفت و حتی محمد صمیمی که در پرتاب دیسک نقره گرفت، در صورت تکرار رکوردش در پونای (زیر ۶۲ متر) هیچ شانسی در سایر تورنمنت های بین المللی نخواهد داشت.

به همان منوال حذف شدن مریم طوسی در ۱۰۰ متر زنان به سبب خطای استارت، ناظران را متحیر کرد و سپیده توکلی نیز به دلیل آسیب دیدگی کاری از پیش نبرد. در این میان شاید از احمد فرود نتوان انتقاد کرد، زیرا در ۳ هزار متر بامانع پنجم شد و آن هم در شرایطی که کسی از او انتظار خاصی نداشت. با این اوصاف است که دومیدانی ایران از حضور خود در پونای فقط کلکسیونری از ابهام و سؤال و نوسان را بر جای نهاد و نگرانی ها را نسبت به آینده خود بیشتر کرد.

ادامه رفت و آمدها در فوتبال اروپا

فصل نقل و انتقالات تابستانی اروپا همچنان با انتقال های نه چندان بزرگ در حال سپری شدن است. از اسپانیا خبر می رسد که باشگاه بارسلونا پیوستن «داوید ویا» به اتلتیکومادرید را تایید کرده است. به این ترتیب اتلتیکومادرید ویا را به عنوان جانشین مهاجمش «رادامل فالکائو» که پیش از این به موناکو پیوسته بود، به خدمت گرفته است. از سوی دیگر و با این انتقال جای یک مهاجم در بارسلونا خالی مانده و همین مساله امکان پیوستن «سرجیو آگوئرو» مهاجم فعلی

تیم منچستر سیتی را به بارسلونا بار دیگر افزایش داده است. این در حالی است که پیش از این از باشگاه بارسلونا خبر می رسید که سران این تیم برای بازکردن پای «وین رونی» به این تیم قصد داشتند که داوید ویا و تیاگو آلکانتارا را به اولدترافورد بفرستند. با این همه «دیوید مویس» اعلام کرده وین رونی به هیچ وجه فروشی نیست، اما آبی اناری ها برای به خدمت گرفتن او سر کیسه را حسابی شل کرده اند. همچنین «اریک آبیдал» که سال گذشته بعد از عمل جراحی پیوند کبد بار دیگر به زمین فوتبال برگشت، برای فصل جدید فوتبال ترجیح داد تا به فرانسه برگردد این در حالی است که بارسا در پایان فصل گذشته او را بازیکن آزاد اعلام کرده بود. گزینه دیگر بازار نقل و انتقالات اسپانیا «ژابی آلونسو» بازیکن تیم رئال مادرید است که پیش از رسانه های انگلیسی مدعی بازگشت او به لیگ برتر شده بودند. اما آلونسو با رد خبر پیوستنش به لیورپول یا چلسی تاکید کرده با وجود حضور «آسیر ایارامندی» در رئال هرگز نمی خواهد به لیگ برتر برود. دیگر گزینه نقل و انتقالات رئال برای این فصل «خوزه ماریا کایخون» است که قصد دارد با مبلغ

چرا دو و میدانی در هند ضعیف ظاهر شد

نمایش ضعیف نماینده های ایران در مسابقات تازه پایان یافته دومیدانی قهرمانی آسیا در پونای هند و اکتفا به ۳ مدال نقره در شرایطی که به جز احسان حدادی تقریباً تمامی دار و ندار دوومیدانی ایران در صحنه حاضر بودند، اسباب نگرانی بسیاری از کارشناسان شده است.

شاید نقره کیوان قنبرزاده در پرش ارتفاع با احتساب این که وی برابر با نفر اول (از چین) پرید، مدال بسیار پرارزشی بوده باشد و چهارم شدن قاسمی در دوی ۱۰۰ متر نیز با احتساب دشواری های این رشته و مطرح نبودن ایران در مسابقات سنوات گذشته این ماده، دستاورد جالب توجهی بود، اما در اکثر مواد دیگر ایرانی ها ضعیف ظاهر شدند و در تعدادی از مواد نفرات ما در میانه راه از پیکارها کنار کشیدند و به فینال رسیدند، اما در این مرحله ندویدند و در برخی موارد حتی دلیل و سبب این مسأله به صراحت مشخص و اعلام نشد. این در حالی بود که اعزام یک تیم پرتعداد و دربردارنده ستاره هایی مثل برادران مرادی دو پدیده دوی ۱۰۰ متر (قاسمی و حسن تفتیان) و همچنین سپهرزاد و طوسی و عسگری این باور را به وجود آورده بود که یکی از روشن ترین ادوار شرکت ایران در این پیکارها به تصویر کشیده خواهد شد.

ساتلايت ۵ ستاره

5 STAR SAT

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



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

**نصب و راه اندازي كانالهاي
ماهواره اي در تمام نقاط انگلستان**

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

07817 690 167

020 8395 3114

هفت روز هفته ساعت ۹/۳۰ صبح تا ۷/۳۰ شب



Technomate
Your Digital Partner For Life

مؤسسه حسابداری اویس مدبر (لندن)

عضو انجمن حسابداران انگلیس

با مشارکت خانم مینا کوچکی

✓ ثبت حقوقی شرکتها و افراد حقیقی

Limited Companies, Sole, Partnership, LLP

✓ تهیه گزارشهای مالی و مالیاتی مورد تایید اداره مالیات

Tax, Account, VAT, CIS, PAYE

✓ تهیه برنامه های تجاری، انواع وامهای تجاری و مسکونی

Business Plans and Loans, Mortgages

✓ متخصص در بررسی و دفاع از دعاوی مالیاتی

Specialist Tax Investigations, Tax Planning

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

Principal Accounting

7 Time House,

56B Crewys Road,

Golders Green, NW2 2AD

Tel: 0208 209 1919

Email: ovace@principalaccounting.co.uk,

Website: www.principalaccounting.co.uk

SAMYANI EXCHANGE

صرافی سمیانی

صراف قدیمی و مجاز لندن



Registered no: 540695

نقل و انتقال ارز به ایران
و سایر کشورهای جهان

شماره ثبت: 12286789

020 8332 9030

020 8286 1226

078 2886 0459

**219 Lower Mortlake Road,
Richmond, Surrey TW9 2LN**

www.samyanexchange.com

طالع پینی ہفتہ

فروردین :

بعد از مدت‌های طولانی متوجه خواهید شد که کسی که مورد اعتماد شما بوده است نسبت به شما احساسی عاشقانه دارد؛ عجلانه قضاوت نکنید و برای قبول این احساس بزرگ سعی کنید تلاش مثبتی کنید.

موقعیت مالی ممکن است تغییر بخصوصی نداشته باشد ولی نگرانی نیز ایجاد نخواهد نمود. موقعیت سفری چند روزه و تفریحی را از دست ندهید؛ از طرف بچه ها فوق العاده خوشحال خواهید شد و متاهلین نیز با تمام تلاششان خواهند توانست بر سوءتفاهمات غلبه نمایند.

اردیبهشت :

مجبور خواهید شد که با افراد مهمی به بحث بنشینید تا در رشته فعالیتتان موفقیتی را که شایسته تان است بدست بیاورید ؛ ممکن است این موضوع آنچنان که باید ساده نباشد ؛ به هر صورت اگر احتیاج کمک دارید نگران شکستن غرورتان نباشید زیرا که هستند افرادی که علیرغم توقعات با جان و دل حاضر بکم و همکاری با شما میباشند. در روابط عشقی و زناشویی بهبودی بیشتری احساس خواهید نمود ؛ متاهلین بهتر است همگري بیشتر با همسرشان داشته باشند.

خرداد :

اکنون که احساس میکنید آرامش بیشتری در زندگی پیدا نموده و اغلب نگرانی های مربوط به خانواده و سلامتی بپایان رسیده است ، بهتر است همه انرژی ها را صرف بهبودی بیشتر موقعیت اجتماعی و رشته فعالیتان صرف نمائید.

عشق همچنان بهترین پشتیبان شما خواهد بود و در زندگی زناشویی آرامشی بی نظیر را تجربه خواهید نمود؛ این هفته به جشنهای متعددی دعوت شده و دوستان دوران کودکی و یا تحصیلی را ملاقات خواهید نمود.

تیر :

بعد از چند سال تلاش مداوم ، اکنون وقت استراحت و لذت بردن از برآوردها را خواهید داشت ؛ وقت کافی برای مشغول شدن در انواع فعالیتهایی که از مدت‌ها قبل در فکرتان بوده اند خواهید داشت و خواهید توانست وقت بیشتری را با دوستان به شب زنده داری بگذرانید.

شاید می‌خواهید برای مدتی با خود بوده و به تفریح بپردازید و برای همین نیز اگر مجرد هستید ، آخرین نگرانی‌تان در رابطه با عشق خواهد بود.

متاهلین نیز سعی کنید در مقابل نامالیامات روابط زناشویی صبور و تحمل بیشتری نشان دهید؛ در رابطه با پول تغییرات بسیار مثبتی و رضایت بخشی را تجربه خواهید نمود.

مرداد :

موضوع مهم مالی که از مدت‌ها قبل فکرتان را نگران ساخته بود، در این دوره کاملاً روشن و حل خواهد شد؛ از طرف دیگر، دوست و یا یکی از اقوام خانواده گرفتاری قانونی پیدا نموده و سعی خواهد نمود که شما را نیز آلوده سازد در این مورد با اعتماد نمودن دیگران می‌توانید خودتان را گرفتار نسنجید. به مهمانی‌ها و جشن‌های متعددی دعوت شده و دوستان جدیدی پیدا خواهید نمود.

مجردین همچنان در جستجو خواهند بود و عشاق به توافق
های رضایت بخشی خواهند رسید و متاهلین در به انجام
رساندن مسئولیتهایشان با همدیگر شراکت و همکاری آغاز
خواهند نمود ، احتمال بسیار زیاد گمشده ای را بعد از سالیان
طولانی پیدا خواهید نمود.

شہر یور :

این دوره برای روابط عشقی و زناشویی فوق العاده خواهد بود و اگر مجرد هستید، مطمئناً گرفتار روابط احساسی چندگانه گشته و ممکن است در ابتدا از این موضوع احساس غرور نیز کنید ولی اگر نتوانید در انتخاب جدی یکی از

جدول عادی

◀ افقی:

- ۱- مرکز استان لرستان - موسسه
امداد جهانی
- ۲- دست نماز - شهری در استان
همدان - رشته پهن
- ۳- جنگ و پیکار - نه سرد نه گرم
ساز میز مانند
- ۴- فرزند ناهل - صدای کلفت -
سبززمین
- ۵- لحظه - کریستال - سمبل -
افشده گوجه فرنگی
- ۶- زرشناس - همیشه - صدای
افسوس
- ۷- امیدواری - گیاهی طبی از
تیره شب بویان - دست و روی را
به خاک مالیدن به جای غسل
- ۸- تپش قلب - تله - تراوش
کننده
- ۹- پیامبر صبور - آغاز فصل
سرسیزی - طایفه
- ۱۰- بهشت معروف - شماره -
نامی برای آقایان

- ۱۱- سوره ۲۰ قرآن - اراده خدا -
- حرف سوم یونانی - کافی
- ۱۲- از صفات باریتعالی - برگ برنده
- بازسازی و مرمت
- ۱۳- جارو کردن - جزیره مثلی -
- استاد سخن فارسی
- ۱۴- سازمان نظامی سنتی ایران -
- دیدگ سنگی مشهد - شهر خروس
- جنگی
- ۱۵- نام مجموعه‌ای باستانی در
- روستای زنگی‌آباد واقع در شمال
- شهرستان مرودشت استان فارس -
- شهرشامد

▼ عمودی:

- ۱- خط خوش - بازیگر فیلم سینمایی «چه خوبه که برگشتی» به کارگردانی داریوش مهرجویی (روی پرده سینماها)
- ۲- دربان بهشت - روزنامه - برگ کاغذ
- ۳- تاریخ نگار - در حمام پیدا می شود - بازرس
- ۴- دلربا، معشوق - القابی آبادانی - پراننده و پخش شده
- ۵- ریشه - قلاب سنگ - اثر، علامت
- ۶- حیران - ضد جفا - شهری در استان اردبیل - کلاه فرنگی

آنها مصمم باشید ، نه تنها برای خود بلکه برای دیگران نیز ناراحتی ایجاد خواهید نمود .

مطاهلین نگرانی نداشته و بیشتر تمرکزشان روی کار و فعالیت و مسائل مالی خواهد گشت ، امکان دوری از همسر بخاطر یک سفر شغلی وجود دارد ؛ خانها هدیه دریافت خواهند کرد ؛ بیشتر به ورزشهای سبک بپردازند .

مهر :

برای درصدی بالا از متولدين اين ماه ، عشق در دسراقرين بوده است البته شايد براي بعضي اين دسرها شيرين و پريهيجان باشد ولي براي برخي مشكل ساز و مانع زندگي راحت است.

به هر حال با توجه به همین مسئله دختر خانمها و خانم های متولد این ماه اکثریت زندگی خود را بر مبنای عشق بنا میکنند ، آنها معتقدند هیچ پیمانی بدون عشق دوام ندارد ، گرچه برخی بهمین دلیل سالیانی از عمر خود را باخته اند ولی حداقل دل به روحانیت و پاکی عشق بسته اند.

آبان :

خوش قلبی ؛ مهربانی و فداکاری اکثر مولدین این ماه
سبب شده ، خیلی راه ها برویشان باز و بعضی ها نیز از
آنها سوءاستفاده کنند که خوشبختانه گروه دوم خیلی
زود شناخته میشوند.به آن دسته از این افراد که ندانسته
به مسیر بدگویی و غیبت و دشمن تراشی کشیده میشوند
توصیه میگردد زودتر مسیر خود را تغییر بدهند وگرنه
به درسرهایی دچار خواهند شد ، آخر این هفته نامه ای
خوشحال کننده به دستان خواهد رسید.

آذر :

زوج های این ماه نباید اجازه بدهند بعضی از آدمهای ناصالح در زندگیشان دخالت کنند و یا بعنوان مشاور سبب بهم ریختن شیرازه زندگی شان شوند، اصولا دخالت در زندگی آدم ها اگر توسط نزدیکترین و دلسوزترین وابسته به او صورت گیرد شاید بتواند در حل مسائل یاری رساند ولی وقتی قضیه بدست آدمهای غیر مسئول می افتد همه چیز بهیچ وجه

جدول ویژه

۸- معادل فارسی آیفون -
کلمه تنبیه - کتاب دینی
مسیحیان
۹- بهار - مفت - تصدیق
بی ادب
۱۰- قایق موتوری بزرگ -
اسب دوانی - جانشینان
۱۱- با خورد آید - منزل -
رستنی - لنگه بار
۱۲- ترشی - کهنه -
خداشناسی
۱۳- آدمی - آتشگیر - چهار
گوش
۱۴- سمت چپ - مائم زده -
کلمه شرط
۱۵- پایتخت لائوس - از
اندامک های درون یاخته
جانوران

▼ عمودی:

۱- ایوان کوچک - یکی از
رندگان جایزه نوبل فیزیک ۲۰۰۹
۱- دندان شوی - ماسک -
راموشی
۱- متکا - پیامدها - سخت نیست
۱- واحد شدت برق - نیم صدای
نوسفند - ضرر
۱- کاکل - شهری در گیلان -
وعی از خودرو پورشه
۱- جگر - خلاف امر - فرایند و
فریان - ادات تشبیه
۱- شهری در استان فارس - نام
خترانه - علق
۱- چار چشمی مواظب گل است -
جمع دسیسه - مبارزه
۱- زیستگاه - مکر - اجسام
رهبیتی خون
۱- از باشگاه‌های فرانسوی -
هنهم - بدون درنگ -
بازیکن محبوب سابق تیم
ملی برزیل
۱۱- پرنده شکاری -
گونه‌ها - رازیانه
۱۲- خباز - قهوه - دیلم
۱۳- آشنا - واجب کردن
- مقابل نشیب
۱۴- رفیق یکرنگ - از
میوه‌ها - به دیوار آویزند
۱۵- غله جدیدی که در
نتیجه تلاقی ژنوم‌های
گندم جنس *Triticum*
و چاودار جنس *Secale*
به وجود آمده است -
جایزه

◀ افقی:

۱- رده‌ای از هواپیماهای نظامی
۲- وره
۳- خیمازه - حمله ناگهانی - از-
میوه‌های درختی
۴- قطعه‌ای فلزی که در یا پنجره
را به چارچوبه وصل کند - نوعی
نمایش - پرنده‌ای خوش آواز
۵- شهری در استان خراسان رضوی
۶- مسایو - از خیابان‌های تهران
۷- چانه گیلانی - میخ کوچک -
از شیرینی‌های تبریز که مردم در
زبان محلی به آن «لوکا» می‌گویند
۸- بلی در مکالمه
۹- تارمی - ظرف آبگوشت -
سرب
۱۰- پینکی - عضو سفرة نوروزی -
بی وقت و بی موقع

۷- برش کنگره‌ای - تیرگی خاطر
پول قدیمی
۸- آماس - همانند - غربال
۹- بت - زن همنشین - بی ادب و پرور
۱۰- دشمن سخت - درآوردنی از روزگار - کلمه کار خراب کن - کلمه تصدیق
۱۱- پیغام - مهربانی، لطف - شامل همه می شود
۱۲- اساس - عید ویتنام - بیماری چینی
۱۳- ضد پیاده - خراب - آویزان
۱۴- قسمتی از پا - نوازنده - ظلم
۱۵- به کسی می گویند که در غیر موقع حرف بزند یا میان حرف دیگران بدود و خود را داخل کند - شهری در استان اصفهان

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



Cheapest flights to the middle east

Turkish
Airlines

Tehran
fr £430
Return

including all tax
& charges

Iraqi
Airways

Baghdad
& Sulaymaniyah
fr £438
Return

including all tax
& charges

Iran
Air

Direct

Tehran
fr £460
Return

including all tax
& charges

Turkish
Airlines

Mashad
fr £441
Return

including all tax
& charges

Call us now or book online
www.YouShouldTravel.com

0207 724 8455

Open Monday to Saturday 9.30am till 6.00pm

Turkish
Airlines

Shiraz
fr £441
Return

including all tax
& charges

Gulf
Air

Dubai
fr £378
Return

including all tax
& charges

Turkish
Airlines

Tabriz
fr £478
Return

including all tax
& charges

Business
Class

Tehran
Iran Air
fr £1038
Return

including all tax
& charges





No. 304

Friday 12 July 2013

Editor-in-Chief:

Abbas Najafi Zarafshan

Contributors:

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

Marketing:

Mohsen Ghaffari
sales@persianweekly.co.uk

Photography:

Omid Mohajerani

Website:

www.persianweekly.co.uk

Address:

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

Tel: 020 7433 2516

020 7193 5592

Fax: 020 7023 4921

Email:

info@persianweekly.co.uk

Print: Web Print UK Ltd.

DON'T FORGET

Help to keep public area clean and tidy
for everyone by taking your copy of Per-
sian Weekly paper with
you, when you leave

When you have
finished with this
publication please
recycle it.



ISSN 2042-213X



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

فرانسوی‌ها دنبال «جامعه‌شناسی خودمانی»

کتاب «جامعه‌شناسی خودمانی» تألیف «حسن نراقی» از طرف مدرسه مطالعات عالی علوم انسانی پاریس، برای ترجمه به عنوان یکی از ۳۰ کتاب معتبر در حوزه علوم انسانی، به ناشران فرانسوی معرفی شد. خانم میشل لکلرک پژوهشگر مدرسه مطالعات عالی علوم انسانی پاریس (یکی از معتبرترین و قدیمی‌ترین مراکز تحقیق علوم انسانی پاریس)، ریاست گروه پژوهشی «مشکلات ترجمه متون علوم انسانی» را به عهده دارد. ایشان از دکتر حسن مکاری، روانکاو و پژوهشگر در دانشگاه سوربن پاریس، دعوت کرد تا با همکارانش در انجمن روان‌پژوهان، تجربه تلاش خود در ترجمه کتاب «تلویزیون ژاک لکان» را با پژوهشگران این مدرسه در میان بگذارد. این آشنایی، برای نخستین بار خانم میشل لکلرک را متوجه وسعت کار نشر و ترجمه در ایران کرد و درخواست کرد که در شماره آینده کتاب توصیه به ناشران فرانسوی، کتابی نیز از ایران معرفی شود. هر ساله مدرسه مطالعات عالی علوم انسانی، کتابی منتشر می‌کند که در آن حدود ۳۰ کتاب معتبر چاپ‌شده در حوزه علوم انسانی را معرفی کرده و برای ترجمه و انتشار به ناشران فرانسوی پیشنهاد می‌کند. دکتر حسن مکاری پس از جست‌وجوی چند ماهه و مشورت با دگر پژوهشگران کتاب «جامعه‌شناسی خودمانی»، نوشته آقای حسن نراقی را پیشنهاد کرده و در مقاله مفصلی این کتاب را معرفی می‌کند. پس از انتشار این مقاله نشریه وزین «بوکس» که در مورد معرفی بهترین کتاب‌های ماه در پاریس به چاپ می‌رسد، درخواست می‌کند تا مقاله معرفی کتاب مزبور را در شماره ماه می امسال چاپ کند.

۵۱ سال پس از «ویلیام فاکنر»، خالق «خشم و هیاهو»

سلسله در سلسله شاهدانند

صالح حسینی

من به شرح حال نویسندگان و شاعران علاقه چندانی ندارم. مهم این است که بدانیم در فاصله میلاد و مرگشان چه کرده‌اند. بنابراین از شرح حال «فاکنر» بهتر است به همین بسنده کنم که از کاتبان است و بهترین تعبیر هم در وصف کاتبان، اینکه «به قول هوشنگ گلشیری- سلسله در سلسله شاهدانند. بعد از این مختصر، خطابه «فاکنر» را - که خود ترجمه کرده‌ام -

به مناسبت قبول جایزه نوبل در سالمرگ او ذیلاً می‌آورم: «احساس می‌کنم این جایزه را نه به شخص من که به آثارم - که حاصل عمری پر از عذاب و عرق‌ریزی روح آدمی است - داده‌اند، آن هم نه به قصد کسب افتخار و از آن کمتر مال، بلکه به این قصد که از مصالح روح آدمی چیزی آفریده شود که پیش از آن وجود نداشته است. پس این جایزه نزد من ودیعه‌ای بیش نیست. تخصیص بخش مالی جایزه به موقوفه‌ای همسنگ هدف و معنای اصلی آن، دشوار نیست. ولی من می‌خواهم برای کرامت حاصل از آن نیز چنین کنم: به این معنی که این لحظه را کنگره‌ای سازم و صدایم را به گوش مردان و زنان جوانی برسانم که عمر خویش را وقف همان رنج و درد زایمان کرده‌اند و در بین آنان کسی هست که روزی در جای کنونی من قرار می‌گیرد. تراژدی زمانه ما هراس جسمانی همگانی و جهان‌گیری است که چون دیر پاییده است یارای تحملش را نیز پیدا کرده‌ایم. دیگر از مسایل روز سخنی نمی‌رود و پرسشی جز این در میانه نیست که کی تکه‌تکه خواهیم شد؟ به همین سبب نویسنده جوان امروزی مسایل دل آدمی را از یاد برده است. دل در کار کشمکش با خود که مایه نوشته خوب است و بد، که تنها همین است که ارزش نوشتن دارد

و رنج و عرق‌ریزی روح براننده آن است. نویسنده جوان چاره‌ای جز بازآموزی این مسایل ندارد. بر اوست که به خود بیاموزد که ترسیدن کمال خوارمایی است و همین که آن را به خود آموخت یکسره باید از یادش ببرد و در کارگاه خویش جز از برای صداقت و حقیقت دل - حقایق دیرین جهانی که بی آنها هر داستانی بدفراجم و ناپایدار است - یعنی عشق و شرف و شفقت و غرور و دلسوزی و از خودگذشتگی جایی برای چیز دیگری نگذارد. و تا چنین نکند دچار نفرین خواهد بود و دیگر نه از عشق که از شهوت، از شکست‌هایی که هیچ‌کس چیز با ارزشی را از دست نمی‌دهد، از پیروزی‌های بدون امید و از همه بدتر بدون شفقت و دلسوزی سخن خواهد گفت. اشک اندوه او بر استخوان‌های جهانی جاری نمی‌شود و شیاری برجای نمی‌گذارد. وی درباره دل نمی‌نویسد، از غده‌ها می‌گوید. تا این چیزها را نیاموزد چنان می‌نویسد که گویی در میانه ایستاده است و پایان انسان را تماشا می‌کند. من از پذیرفتن پایان انسان سر باز می‌زنم. چه آسان است که بگویم فناپذیری انسان به سبب پایداری اوست و در هنگامه واریز طنین دینک‌دانگ ناقوس قیامت و محو شدن آن از روی واپسین صخره بی‌ارجی که در واپسین شامگاه سرخ رو به مرگ آونگ مانده است، باز هم طنین دیگری برجای می‌ماند: طنین صدای ضعیف و پایدار انسان که همچنان سخن می‌گوید. من از پذیرفتن این سخن سر باز می‌زنم. من بر این باورم که انسان هم پایدار است و هم پیروز، انسان فناپذیر است، نه از برای اینکه در میان موجودات تنها اوست که صدایی پایدار دارد، بلکه به این سبب که صاحب روح است، روحی که گنجایش دلسوزی و صبر و ایثار دارد. وظیفه شاعر و نویسنده این است که درباره این چیزها بنویسد. افتخارش در این است که با افراشتن دل انسان و یادآوری مایه‌های فخرش به او یعنی شرف و امید و غرور و دلسوزی و شفقت و ایثار، در راه پایداری مددش برساند. لازم نیست که صدای شاعر تنها شرح حال انسان باشد، می‌توان آن را به صورت تکیه‌گاه درآورد، تکیه‌گاهی که انسان را در راه پایداری و پیروزی یاری کند.» برگرفته از شرق



MAIL BOXES ETC.®



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



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

e-mail: info@mbegoldersgreen.co.uk

