

با موافقت کنگره آمریکا با تسلیح شورشیان سوریه

دور تازه تغییرات در خاورمیانه

برای آرام کردن مردم بی‌قرارشان اصلاحات سیاسی، هزینه‌های عمومی بیشتر و اعطای امتیازات دیگر را اعلام کردند. انفجار انرژی جوانان که یادآور خیزش اجتماعی جوانان غربی در دهه ۱۹۶۰ بود، از مفهوم جدید اختیارات حکایت داشت. «مستثنی بودن جهان عرب» - یعنی ناتوانی این دیکتاتوری‌های نوین در حرکت به سمت هنجارهای سیاسی مشترک بین اکثر کشورهای جهان - به پایان رسیده بود.

اما آن روزهای مسرت‌بخش و امیدوارکننده سپری شده است. اکنون وضعیت جهان عرب تیره و تاریک است. مطمئناً برخی براین باورند که بهار عربی به زمستان مذهب‌گرایان تبدیل شده است. آنان نگرانند که اخوان المسلمین و گروه‌های وابسته به آن که در بهار عربی نقش بسزایی داشتند، در پی از دست دادن قدرت در مصر ستیزه‌جو تر شوند.

مذهب‌گرایان عرب از روند تغییر مسائل تاسف می‌خورند. آنان که برای دهه‌ها به عنوان گروه‌های مخالف حکومت شناخته می‌شدند، اکنون در قدرت هستند و درس‌های سختی را می‌آموزند. تبدیل آرمان‌های مذهبی به سیاست‌های کاربردی کار دشواری است، زیرا مذهب‌گرایان در مورد اینکه این آرمان‌ها چه باید باشند با یکدیگر اختلاف دارند. همچنین زمانی که نخبگان سکولار و دستگاه اداری در برابر اهداف مذهب‌گرایان مقاومت می‌کنند، این کار دشوارتر می‌شود. با این همه، سرنگونی محمد مرسی، رئیس‌جمهور اخوان المسلمین مصر، از طریق ترکیبی از اعتراضات عمومی و اقدام نظامی شوکه‌کننده بود.

ادامه صفحه ۶

دو سال پیش، بعد از ظهرهای جمعه، تلویزیون‌های کشورهای عربی به طور همزمان چند تصویر را نمایش می‌دادند.

این تصاویر به دو، سه و فریم‌های مشابه بیشتری تقسیم می‌شد. در پایان نماز عصر همانطور که مساجد به ترتیب در چهار منطقه زمانی خالی از جمعیت می‌شدند، گروه‌های خبری در شهری پس از شهر دیگر تصاویر مشابهی را به تصویر می‌کشیدند. جمعیت انبوه و بانشاط درحال تکان دادن پرچم به سمت میدان لولو در منامه، پایتخت بحرین حرکت می‌کردند، در میدان تحریر صنعاء، پایتخت یمن و قاهره مصر، در شهر بنغازی لیبی و در خیابان‌های تونس تجمع می‌کردند. همه یک شعار را تکرار می‌کردند: «مردم سقوط رژیم را می‌خواهند».

در بهار سال ۲۰۱۱ شاهد روزهای بسیاری از این دست بودیم. گویا یک رهبر نامرئی کنسرت سمفونی اعتراض پان عرب را رهبری می‌کرد و این خیزش تغییر مهمی را به ارمغان آورد. پیش از آغاز این اعتراضات در دسامبر سال ۲۰۱۰، جهان ۲۵۰ میلیونی عرب به شکلی عجیب در برابر ویروس دموکراسی که اکثر نقاط جهان را آلوده کرده بود، مصون مانده بود. ۱۹ کشور عمده عرب‌زبان جهان، چه جمهوری و چه پادشاهی، چارچوب سیاسی مشابهی داشتند، قانون اساسی به ظاهر متفاوت آنها راه را برای حکومت دیکتاتوری هموار می‌کرد. مردم از جمله لشکری از جوانان بیکار، حق اظهار نظر درباره چگونگی اداره کشور نداشتند.

اما به طور حیرت‌آوری در یک زمان کوتاه به دهه‌ها دیکتاتوری در تونس، مصر، لیبی و یمن پایان داده شد. با افزایش فشار مردم، دیگر دولت‌های عربی



شازده کوچولو بالاخره بدنیا آمد

صفحه ۵

علی پاکپور (لندن) صراف مجاز از سال ۱۳۳۲

Foreign Exchange Established in 1953

Registered with: **FSA** HM Customs and Excise

Tel: 020 8868 8788 / 07979 616161

Fax: 020 8866 5517 / 020 8866 7373

نشانی ایمیل: ali.pakpour@yahoo.com

نشانی اینترنت: ali-pakpour.com/table.htm

نشانی پستی: P.O.Box 534, Pinner HA5 9EL

ایام هفته	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
۲۶/۴/۹۲	۲۷/۴/۹۲	۲۸/۴/۹۲	۲۹/۴/۹۲	۳۰/۴/۹۲	۳۱/۴/۹۲	۱/۵/۹۲	۲/۵/۹۲	۳/۵/۹۲
دلار آمریکا	۳۲۰۰۰	۳۱۷۵۰	۳۱۵۰۰	۳۰۸۰۰	۳۱۲۰۰	۳۱۵۰۰	۳۱۱۰۰	۳۱۰۰۰
پوند انگلیس	۴۷۰۰۰	۴۷۰۰۰	۴۷۰۰۰	۴۶۰۰۰	۴۶۰۰۰	۴۶۰۰۰	۴۶۰۰۰	۴۵۵۰۰
یورو	۱۱۵۰۰	۱۱۵۰۰	۱۱۵۰۰	۱۱۵۰۰	۱۱۵۰۰	۱۱۵۰۰	۱۱۵۰۰	۱۱۳۰۰

To reach your **Iranian** audience
talk to “**Persian Weekly**” first!

If you are interested in advertising in The Persian Weekly Newspaper please contact:

Tel: 07811000455 - ad@persianweekly.co.uk



MAIL BOXES ETC.®

با آوردن این آگهی، از 10% تخفیف ویژه برخوردار شوید.



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

خدمات ما شامل:

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



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

e-mail: info@mbegoldersgreen.co.uk



شرکت صرافی

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 بعد از ظهر دریافت شود
حتما روز بعد در ایران پرداخت خواهد شد.



تلفن رایگان: 08081201012 Free Phone



یادداشت

هفته گذشته خبر ناپدید شدن سه کوهنورد ایرانی، سر خط خبرگذاری های ایران و برخی کشورهای دیگر بود. سه کوهنورد تیم "آرش تهران" در پاکستان مفقود شده‌اند و شرایط آنها بحرانی است. "آیدین بزرگی"، "پویا کیوانی" و "مجتبی جراحی" سه کوهنورد تیم "آرش تهران" هستند، حدود دو هفته پیش در مسیر بازگشت از قله «برود پیک» از هیمالیای پاکستان دچار سانحه شدند و اکنون بیش از یک هفته است که مفقود شده‌اند. این کوهنوردان در ارتفاع ۷۷۰۰ متری دچار سانحه شده‌اند و آخرین تماس با این سه نفر به ساعت ۱۰ صبح روز جمعه ۲۸ تیرماه باز می‌گردد. تا این لحظه جست‌وجوها برای یافتن این سه کوهنورد بی نتیجه بود و شرایط آنها بحرانی است، چرا که غذا و اکسیژن آنها تمام شده است، چادر خود را از دست داده‌اند و حضور بیش از یک هفته در ارتفاع ۷۷۰۰ متری باعث می‌شود که ریه‌ها آرام آرام پر شوند و وضعیتهشان وخیم شود. تیم‌های امدادی متشکل از کوهنوردان سوئیسی و دیگر تیم‌های حاضر در هیمالیا تشکیل شده و به دنبال این کوهنوردان هستند. این در حالی است که خبرگذاری ایسنا اعلام نموده است جست‌وجوها برای یافتن آنها ادامه داشت که سرانجام یکشنبه تیم امدادی که در محل مشغول جست‌وجو بود، اعلام کرد، جست‌وجوها تمام شده و امدادگران به بیس کمپ برگشته‌اند.

در همین راستا نیز، فدراسیون کوهنوردی ایران در بخشی از بیانیه خود اعلام نموده است که تیم کوهنوردی باشگاه «آرش» به دلیل عدم انجام کامل امور و سلسله مراتب لازم از منظر این فدراسیون حائز شرایط لازم جهت بررسی و اخذ مجوز شورای برون مرزی نشد. با این حال و بنا بر تصمیمات متولیان آن باشگاه، تیمی ۵ نفره در برنامه‌ای شخصی و مستقل عازم این صعود گردید. اینگونه اتفاقات و ضایعه‌ها، جدا از بار احساسی و جبران ناپذیری که برای خانواده‌های قربانیان بر جای می‌گذارد، در سطح ملی نیز قلب ایرانیان را جریحه دار می‌کند. هفته نامه پرشین عمیقاً آرزو دارد که این سه کوهنورد هر چه سریعتر، پیدا شوند و دیگر شاهد اینگونه وقایع تلخ نباشیم.

اما در انگلستان، فضای این روزهای جامعه، کمی متفاوت از بقیه روزها در این کشور است. نوزاد سلطنتی جدید و نتیجه ملکه انگلستان، بعد از روزها و ماه‌ها انتظار، بالاخره به دنیا آمد. بسیاری از کارمندان خبرگذاری‌ها، ژورنالیست‌ها و مردم عادی، از هفته‌ی گذشته جلوی بیمارستانی که "پرنسس کیت" در آن وضع حمل کرد، انتظار کشیدند تا جزء اولین افرادی باشند که چشمشان به دیدن این شازده کوچولو روشن می‌شد. انتظارها پایان یافت و این نوزاد خوش شانس، به دنیا آمد تا شاید با به قدرت رسیدن خود در آینده، جهان را آستان اتفاقات کند و نام او هم همچون بقیه‌ی حکومت‌مداران در تاریخ ثبت گردد. تولد این نوزاد را نیز به خانواده سلطنتی انگلستان و دوستداران آنان، تبریک می‌گوییم.

سردبیر

آتش دورخ نصیبم باد، ولی من همچنان به تو عشق می‌ورزم! و آن هنگام که دیگر عاشق تو نباشم، هر و مرج باز خواهد گشت.
اتللو، پرده سوم، صحنه سوم.

Perdition catch my soul, But I do love thee!
And when I love thee not, chaos is come again.
Othello, Act III, sc. 3.

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

اشتراک هفته نامه

علاقه‌مندان به اشتراک و دریافت هفته نامه پرسشنامه زیر را تکمیل نموده و برای ما ارسال نمایند
نام: نام خانوادگی:
آدرس:
کدپستی: تلفن:
آدرس ایمیل:
موبایل:
شماره شروع اشتراک از شماره:

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

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

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

هفته نامه پرشین

با بیش از ۱۰۰۰۰ نفر دوستدار صفحه فیسبوک، ۱۰۰۰۰ ایمیل هفتگی و ۳۰۰۰ نسخه چاپی

پرتیراژترین نشریه ایرانی در انگلستان
و بهترین رسانه جهت درج پیامهای بازرگانی

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

این شناسنامه همه ماست

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

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 می‌نماید. دوستان می‌توانند 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 می‌شود 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 نمایید!

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 جمله‌ای (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 می‌کنید. در صورت عالی بودن مطلب و دنباله دار بودن آن، صفحه جدیدی مخصوص آن ایجاد خواهد شد و نویسنده از همکاری جدید و ثابت پرشین خواهد بود.

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

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 شماره‌های بعدی منتشر شوند.

۷- عکاسان، طراحان و کاریکاتوریست‌ها می‌توانند آثار خود را با توضیحات مربوطه و با کیفیت خوب، برای نشریه ارسال نمایند.

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

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

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

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



www.facebook.com/persianweekly



www.twitter.com/persianweekly

هفته نامه پرشین

اجتماعی، فرهنگی، هنری



هفته نامه پرشین به هیچ گروه و ارگان سیاسی و غیر سیاسی وابسته نمی‌باشد و صرفاً در جهت اطلاع رسانی صحیح گام بر می‌دارد. تمامی مطالب از سایت‌ها، روزنامه‌های معتبر، مقالات رسیده و خبرگزاری‌های رسمی با ذکر نام نویسنده انتخاب و به چاپ می‌رسد.

مدیرمسئول و سردبیر:

عباس نجفی زرافشان

editor@persianweekly.co.uk

شورای همکاران و نویسندگان:

دکتر علاء امیرشاهی، فرشته کدیور،

احسان صادقیان، محسن غفاری،

امیرارسلان یکتامش،

امور مالی و بازاریابی:

محسن غفاری

mohsen@persianweekly.co.uk

عکاس: امید مهاجرانی

امور پخش و توزیع: فریدون

تیراز: ۳۰۰۰ نسخه چاپی

Tel: 020 7193 5592

Fax: 020 7023 4921

www.persianweekly.co.uk

info@persianweekly.co.uk

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

Printed by: Web Print UK



دعای مردم ایران برای نجات ۳ کوهنورد گمشده

تیم امداد پاکستان جست و جو را
متوقف کرد

یک روز از آخرین باری که سه کوهنورد ایرانی در ارتفاعات «کوه برودپیک» در پاکستان تماس با خانواده خود داشته‌اند سپری شده و هنوز

۳۲ معروف است سه‌شنبه ۲۵ تیرماه میزبان آنها بود و این سه نفر توانسته‌اند حدود ساعت ۱۶:۳۰ همین روز مسیر جدید را تا قله کامل کنند. اما از ساعت ۲۰:۲۵ همان روز به وقت محلی تا این لحظه خبری از این سه کوهنورد به دست نیامده است. این تماس بر اساس گزارشی که پایگاه خبری ورزش ایرانی منتشر کرده است از ارتفاع ۷ هزار و ۸۰۰ متری گرفته شده است و اعلام کرده‌اند: «چادرشان پاره شده و وضع یکی از هم تیمی‌هایشان خوب نیست و به آب و غذا احتیاج دارند. از کمپ اصلی به او اطمینان دادند که تیم امداد در راه است و فردا به آنها می‌رسد. ضمن اینکه او دستگاه «جی. پی.اس» هم داشت و همین مساله تیم امداد را



از وضعیت این تیم خبری به دست نیامده است. آخرین تماس، روز شنبه ساعت ۱۹:۳۰ توسط آیدین بزرگی به منزل پدری‌اش صورت گرفته بود.

: «توماس لامل»، راهنما و عضو ستاد امداد و نجات فدراسیون کوهنوردی آلمان که دو پرواز در فراز منطقه گمشدن این تیم داشته گفته است با کمال تاسف به این نتیجه رسیدیم که ۳ کوهنورد ایرانی حیات با ارزش خود را از دست داده‌اند. برپایه همین اطلاعات جست و جوهای این گروه متوقف شده اما سفارت ایران در پاکستان جست و جویی جدید را ترتیب داده است.

در همین حال ایرنا گزارش داد «تقی صادقی» رایزن فرهنگی سفارت جمهوری اسلامی ایران در اسلام‌آباد گفت: هنوز هیچ خبری از وضعیت این تیم به دست نیامده است اما تیم‌های امداد و کارشناسی موفق شدند علائمی از محل دقیق گرفتاری یکی از کوهنوردان کشورمان در قله برود پیک پیدا کنند.

قله پرودپیک پاکستان با ارتفاع ۱۳۹۱ متر در منطقه حوشه در پنج کیلومتری شهر اسکردو از شهرهای ایالت گلگیت - بلتستان در شمال این کشور قرار دارد و تیم‌های کوهنوردی برای رسیدن به این قله باید از منطقه حوشه تا قله ۲۴ ساعت پیاده بروند.

تقی صادقی همچنین به ایرنا گفته است: ما توانستیم پس از معلوم شدن نقطه مورد نظر با استفاده از سیستم مغناطیسی نقطه سنج و اینترنت، مختصات جغرافیایی کامل محل قرار داشتن جی پی اس کوهنورد کشورمان را نیز شناسایی کنیم.

پایگاه خبری تحلیلی ورزش ایرانی نیز در گزارشی نوشته است «ایرانی‌ها ۴ سال قبل نیز تلاش کردند از همین مسیر که مسیری جدید محسوب می‌شود و از جنوب‌غربی به سوی قله طراحی شده است به این قله صعود کنند.

«آیدین بزرگی»، «پویا کیوان» و «مجتبی جراحی» سه کوهنوردی هستند که برای این صعود به پاکستان رفته‌اند. «برودپیک» که به

سخنرانی دکتر علا امیرشاهی در خانه فردوسی

مولانا عارفی شاعر بود

روز یکشنبه ۲۱ جولای ساعت ۷ بعد از ظهر در محل خانه فردوسی واقع در لندن جلسه ای



اشعار ایشان گفت: مولانا عارفی بود که به صورت جوشش وار شعر های خود را می سروده و شاگردان ایشان مینوشتند مولانا برخلاف حافظ که شاعری عارف بوده، مولانا قبل از سرودن اشعار مراحل و مدارج عالی عرفانی طی کرده بود که تحت تاثیر دیدار شمس اشعار خود را سروده است.

در پاسخ به سوال یکی از حضار در ارتباط با رابطه هگل و مولانا گفت مولانا به عبارتی هگل شرق است که از دیالکتیک عرفانی در اشعار خود بهره گرفته است

با حضور آقای دکتر امیرشاهی در موضوع سبک شناسی مولانا با حضور علاقمندان و دوستداران این شاعر و عارف برگزار گردید. در این جلسه ابتدا ایشان ضمن اشاره به رابطه شمس و مولانا و تاثیر شمس در اشعار این شاعر پرداخت. در ادامه ضمن اشاره به تاثیر مولانا از قران گفت: مولانا جلال الدین بلخی شاعر و عارف قرن هفتم، مقام و مرتبه شاخص تری را در تاثیر از آیات قرانی به خود اختصاص داده است، تا آنجا که، بعضی از بزرگان و مثنوی شناسان، دو سوم از آیات قرآن را مورد استناد و استشهاده مولوی دانسته اند. در ادامه ایشان به معنای عشق در مولانا



برای پاسداری از فرهنگ و هنر ایران

KANOON IRAN
Centre for Preservation of Iranian Culture and Art

Charity Registration No. 327902

مروری بر نظام فرهنگی و مطبوعاتی در ایران از دیدگاه حقوقی

سخنرانی پروفسور سید حسن امین

استاد پیشین کرسی حقوق در دانشگاه گلاسگو

سرپرست علمی دایرة المعارف ایران شناسی

سر دبیر و ناشر ماهنامه ادبی حافظ در ایران

شاعر، محقق و نویسنده ده‌ها کتاب حقوقی، ادبی و تاریخی به فارسی و انگلیسی

زمان: ساعت ۷ پس از نیمروز آدینه ۲۶ جولای ۲۰۱۳ - چهارم مرداد ماه ۱۳۹۲

مکان: سالن کتابخانه مرکزی شهرداری ناحیه کنزینگتن به نشانی:

Central Library, Kensington Town Hall, Phillimore Walk, London W8 7RX

ورودی: ۳ پوند

پذیرایی: چای، قهوه، شیرینی و نوشیدنی سرد

همراه با اهدای شماری کتاب و سی دی به حاضران

گشایش سالن ساعت ۶/۳۰

یادآور میشود که آقای پروفسور امین در زمانی که دکتر حسن روحانی رئیس جمهور منتخب رژیم جمهوری اسلامی به عنوان دانشجوی حقوق در دانشگاه گلاسگو درس میخواند، استاد راهنما (Supervisor) او بوده و از دوران تحصیل وی خاطراتی دارند.

Suite T505A, Threshold House, 65-69 Shepherds Bush Green, London W12 8TX
Tel: 020 8749 2989 Fax: 020 8749 7687



پرنس ویلیام و کاترین میدلتون صاحب پسر شدند

تولد سومین مدعی تاج و تخت بریتانیا

کیت، همسر شاهزاده ویلیام، روز دوشنبه (۲۲ ژوئیه/۳۱ تیر) یک فرزند پسر به دنیا آورد. به گفته کاخ سلطنتی بریتانیا، حال این نوزاد که به هنگام تولد ۳ کیلو و ۸۰۰ گرم وزن داشته و نیز مادرش خوب است. طبق رسمی قدیمی برگه اعلامیه تولد فرزند دوشس کمبریج و همسرش شاهزاده ویلیام که در آن ساعت تولد (ساعت ۱۶:۲۴ دقیقه به وقت محلی) و نیز جنسیت نوزاد ذکر شده، روی یک سه پایه طلایی در برابر کاخ

دوم امسال شصت و یکمین سالگرد سلطنت خود را پشت سر می گذارد و از لحاظ سلامتی در وضعیت مطلوبی است.

به نقل از آسوشیتد پرس ، خانواده سلطنتی بریتانیا اعلام کردند سومین وارث تاج و تخت ملکه انگلیس در سلامت کامل متولد شده است. بیمارستان سنت ماری لندن همان بیمارستانی است که پرنسس دایانا عروس سابق خانواده ملکه انگلیس و مادر پرنس ویلیام در آن نخستین فرزند خود را (پرنس ویلیام) به دنیا آورد . هزینه بستری شدن هر شب در این بیمارستان ۵ هزار پوند است. ویلیام و کاترین برای اینکه تولد فرزندشان " سورپرایز" شود، پیش از تولد نوزاد جدید برای آگاهی از جنسیت جنین، "سونوگرافی" به عمل نیاورده بودند.

با انتشار خبر فارغ شدن کاترین میدلتون که لقب



باکینگهام نصب شده است.

بریتانیا از چند روز پیش در تب و تاب تولد نوزاد سلطنتی به سر می برد. این هیجان زمانی فزونی گرفت که کیت همراه با ویلیام صبح روز دوشنبه به کلینیک سنت ماری مراجعه کرد. شماری از عکاسان از چند هفته پیش همراه با تجهیزاتشان در برابر این کلینیک مستقر شده اند. شاهزاده ویلیام و برادرش شاهزاده هری نیز در همین کلینیک به دنیا آمدند. پیش از آنکه خبر وضع حمل دوشس کمبریج به طور رسمی اعلان شود، قاصدی حامل نظریه رسمی پزشکان به کاخ باکینگهام عازم شد تا ملکه الیزابت را از این خبر جدید مطلع کند. طبق اعلان کاخ سلطنتی ملکه و همسرش پس از شنیدن این خبر "بسیار شادمان" شده اند. این نوزاد از سوی ملکه رسماً "شاهزاده کمبریج" لقب گرفته است.

شاهزاده چارلز، ولیعهد بریتانیا و پدر شاهزاده ویلیام، نیز از به دنیا آمدن نوه خود ابراز شادمانی کرد و گفت: «همسرم و من بی اندازه از تولد اولین نوهام خوشحالیم. این لحظه، لحظه ای باورنکردنی است، به ویژه برای ویلیام و کاترین.» او افزود، از اینکه پدر بزرگ شده است "بی نهایت احساس غرور" می کند و بی صبرانه در انتظار دیدن نوزاد است.

شاهزاده ویلیام که در بیمارستان همسرش را به هنگام زایمان همراهی کرده بود، پس از وضع حمل کیت اعلام کرد: «ما دیگر نمی توانیم از این خوشبخت تر باشیم.»

پیش بینی می شود تولد سومین وارث تاج و تخت انگلیس درآمدی بیش از ۳۸۰ میلیون دلار از قبل گردشگری عاید بریتانیا کند. ملکه الیزابت

آیا عرب ها فرزند ولیعهد انگلیس را مصادره کردند؟

همزمان با تولد فرزند شاهزاده ویلیام، گمانه زنی هایی از بطن تاریخ دوران درخشان تمدن عربی در اندلس و یا اسپانیایی امروزی سر بر آورده است که مدعی جریان داشتن خون عربی اسلامی در رگ های خاندان پادشاهی انگلستان است. سایت العربیه مدعی شد: فرزند ویلیام را به زن مسلمانی مرتبط می کند که ۹۰۰ سال پیش شاهزاده ای اسپانیایی را به دنیا آورد.

همزمان با تولد فرزند شاهزاده ویلیام در شامگاه دوشنبه ، گمانه زنی هایی از بطن تاریخ دوران



آلفونس ششم در حال زایمان می میرد اما تنها فرزند پسر پادشاه قشتاله به نام "سانشو" را در سال ۱۰۹۳ به دنیا می آورد که بر اساس این روایت وی نیز در سن پانزده سالگی در نبرد "قلیش" در سال ۱۱۰۸ با مرابطون کشته می شود .

زایده از قدیسان اسپانیا

تاریخ نگاران عرب و اسپانیایی می گویند که "زایده" نام خود را به "ایزابلا" تغییر داد . "ابن عذاری مراکشی" در کتاب معروف خود به نام "البیان المغرب" که به حوادث اندلس می پردازد این مساله را تاکیده نموده است .

گفته شده که در پی درگذشت زایده یا ایزابلا مسیحی مردم اسپانیا از وی تقدیر کرده و به عنوان قدیسه با وی برخورد کرده و جسدش را در دیر "سهاگون" به خاک سپردند.

دو سال بعد از آن الفونس ششم نیز در سن ۶۹ سالگی درگذشت و دو دختر از همسر سابق خود به نام های "ساشا" و "الویرا" بر جای نهاد که برادران ناتنی از نامادری آنها "زایده"، یعنی فرزندان الفتح بن المعتمد بن عباد ، پادشاه عرب اشبیلیه در کنار این دو شاهدخت ماندند. با این همه دلایل مطرح مبنی بر اینکه نوزاد شاهزاده ویلیام از نسل "زایده" یا "ایزابلا" باشد چندان قانع کننده نیست. از سویی صاحبان نظریه دیگری استدلال می کنند که یکی از دو دختر آلفونس ششم یعنی "الویرا"، نسل الفونس ششم را به "ماری مدیسی" ملکه فرانسه منتقل کرده که این نسل سپس با آمیزش های آلمانی، یونانی، ایتالیایی، رومانی، مراکشی و حتی هندی به خاندان پادشاهی وندسور در بریتانیا می رسد . در صورتی که چنین تحلیلی صحت داشته باشد خون خواهر ناتنی فرزندان زایده اشبیلی در رگ های پادشاهان بریتانیا جریان دارد

درخشان تمدن عربی در اندلس و یا اسپانیایی امروزی سر بر آورده است که مدعی جریان داشتن خون عربی اسلامی در رگ های خاندان پادشاهی انگلستان است .

بر اساس نظریه ای که در این زمینه مطرح شده خون شهبانوی عرب تباری که ۹۰۰ سال پیش در حال زایمان تنها فرزند پسر خود از پادشاه اسپانیا چشم از جهان فروبست در رگ های اعضای خاندان پادشاهی انگلیس جریان دارد.

"العربیه نت" چنین ادعایی را که برخی خبرگزاری ها دو هفته پیش به نقل از "جان لوی بوکارنو" مؤسس مجله معروف "Généalogie Magazine" منتشر کردند ارزیابی نمود .

بوکارنو شهروند فرانسوی متولد سال ۱۹۵۳ که متخصص نسب شناسی می باشد معتقد است که ژن های شاهزاده ویلیام به ده ها شخصیت مشهور بازمی گردد که در میان آنها شاهزاده رومانی سوژه داستان های داراکولا و شاهدختی عرب تبار را می توان نام برد.

بوکارنو توضیح مفصلی درباره این شاهدخت عرب تبار نمی دهد و تنها می گوید که "در رگ های فرزند کیت و ویلیام، خون "ماری دومدیسسی"، ملکه فرانسه جریان دارد". وی ادامه می دهد که این ملکه از سلاله مشترک آلفونس ششم پادشاه قشتاله یا کاستیل (۱۱۰۹ - ۱۰۶۵ م) و همسر چهارم وی "زایده" می باشد. به گفته وی زایده شاهدخت عرب تبار مسلمانی از سلاله پادشاهان اشبیلیه است که اصول آنان به خاندان پیامبر اسلام، محمد ابن عبدالله باز می گردد.

از شمال اسپانیا به فرانسه و بریتانیا با بررسی های "العربیه نت" مشخص شد که اصول "زایده" به خاندان پادشاهان مسلمان عرب اشبیلیه که در دوره ملوک الطوایفی عربی بر



فرمانده ستاد مشترک ارتش آمریکا خبر داد

موافقت کنگره آمریکا با تسلیح شورشیان سوریه

خبرگزاری رویترز در گزارشی اختصاصی از موافقت کنگره آمریکا با دولت باراک اوباما برای اجرای طرحی در رابطه با مسلح کردن شورشیان سوریه خبر داد.



رسیده‌ایم که می‌توان طرح و برنامه دولت در رابطه با سوریه را پیش برد و اینکه برنامه فعلی دولت ناقض شروط کنگره نیست.»

رویترز سپس می‌نویسد که هنوز برنامه زمانی دولت برای اجرای این برنامه مشخص نیست، اما حامیان شورشیان سوریه امیدوارند که ارسال اسلحه‌های ایالات متحده از یک ماه آینده آغاز شود. این اسلحه‌ها به نظر می‌رسد که شامل «میزان انبوهی از سلاح‌های سبک» مانند تفنگ و اسلحه‌های ضدتانک باشد.

بررسی گزینه‌های مداخله نظامی در سوریه
همزمان رییس ستاد مشترک ارتش ایالات‌متحده در گزارشی اعلام کرد که در صورت خواست کاخ سفید، نیروهای آمریکایی می‌توانند دخالت نظامی و انجام ماموریت در سوریه را برعهده بگیرند. او اضافه کرده است که گزینه‌های پیش روی آمریکا می‌تواند از ایجاد منطقه پرواز ممنوع تا حملات محدود علیه اهداف نظامی را در برگیرد.

به نقل از خبرگزاری رویترز، ژنرال مارتین دمپسی در گزارشی که به کمیته نیروهای مسلح سنا ارسال کرده، گفته است که در صورت صدور دستور رییس‌جمهوری آمریکا، ارتش این کشور، آمادگی آن را دارد تا اقدامات مختلف نظامی را در حمایت از

مخالفان مسلح حکومت سوریه به اجرا بگذارد. این گزارش در پاسخ به پرسش‌های دو تن از اعضای کمیته نیروهای مسلح سنا تهیه شده است که با ارسال نامه‌ای به رییس ستاد مشترک، نظر او را در مورد دخالت نظامی ایالات متحده در سوریه جویا شده بودند.

گزارش ژنرال دمپسی نشان می‌دهد که دولت آمریکا هنوز در مورد دخالت نظامی در سوریه تصمیم نهایی را نگرفته است. هفته گذشته، این دو عضو کمیته نیروهای مسلح سنا از هر دو حزب دموکرات و جمهوریخواه، هشدار دادند که پیش از موافقت با نامزدی ژنرال دمپسی برای یک دوره دوساله دیگر در سمت ریاست ستاد مشترک ارتش، مایل هستند گزارشی از دیدگاه او در مورد حمایت نظامی از مخالفان حکومت سوریه را دریافت کنند.

این نامه را سناتور جان مک کین، از حزب جمهوریخواه، و سناتور کارل لوین، از حزب دموکرات برای رییس ستاد مشترک ارتش ارسال کرده بودند. آمریکا به طور علنی از مخالفان بشار اسد، رییس جمهوری سوریه، حمایت سیاسی به عمل آورده و کمک‌های «بشردوستانه» را نیز در اختیار جنگ‌زدگان سوری قرار داده است، اما تاکنون در مورد کمک رزمی به مخالفان مسلح حکومت تعهدی نکرده است. پیش از این هم گزینه‌های مختلف در زمینه حمایت رزمی از مخالفان مسلح حکومت سوریه مورد بحث و بررسی کارشناسان آمریکایی قرار گرفته اما گزارش دمپسی نخستین اظهار نظر تفصیلی یک مقام نظامی مسوول در مورد مداخله نظامی آمریکا در بحران سوریه است.

ژنرال دمپسی با یادآوری اینکه حمایت آمریکا از نیروهای مخالف حکومت سوریه تاکنون شامل تجهیزات نظامی «غیرکشنده» بوده است، گزینه‌های دیگر را هم مورد بررسی قرار داده و هزینه و نتایج متفاوت آنها را تشریح کرده است.

رییس ستاد مشترک ارتش آمریکا پنج گزینه مختلف در حمایت از نیروهای مخالف حکومت سوریه را همراه با هزینه، خطرات احتمالی و عواقب سیاسی و نظامی آنها مطرح کرده‌است.

در یک سوی طیف، او از اعزام مربی و مستشار برای آموزش و راهنمایی افراد نیروهای مخالف سخن گفته و افزوده است که این اقدام با خطر کمتر درگیری مستقیم نظامیان آمریکاییان در جنگ داخلی سوریه همراه است و هزینه آن هم ممکن است از چند میلیون دلار تجاوز نکند.

گزینه دیگر مورد اشاره رییس ستاد مشترک ارتش آمریکا، وارد کردن «ضربات موردی» به مواضع، تجهیزات و مراکز حساس نیروهای دولتی سوریه است، به نحوی که توانایی آنها در اجرای عملیات نظامی علیه مخالفان مسلح و مناطق شهری مختل شود. برای این هدف، ارتش آمریکا می‌تواند با استفاده از پایگاه‌های زمینی، دریایی و زیردریایی خود در مناطق نزدیک به سوریه، نقاط مورد نظر را هدف موشک قرار دهد. به گفته مارتین دمپسی، هزینه استفاده از این گزینه به نوع و دامنه حملات و همچنین مدت زمان اجرای آنها بستگی دارد و ممکن است به چند میلیارد دلار بالغ شود.

ایجاد منطقه پرواز ممنوع بر فراز سوریه، گزینه

دیگری است که در گزارش رییس ستاد مشترک ارتش آمریکا مطرح شده‌است.

در صورت انتخاب این گزینه، تجهیزات هوایی و موشکی ایالات متحده باید در مرحله اول امکانات نیروی هوایی ارتش سوریه مانند فرودگاه‌ها، پایگاه‌ها و آمادگاه‌های آن را به نحوی غیرقابل استفاده کند که هواپیماهای آمریکایی بتوانند از برتری کامل هوایی بر فراز خاک سوریه برخوردار شوند و از حمله هوایی ارتش آن کشور به نفرات و مواضع نیروهای مخالف از جمله در مناطق شهری جلوگیری شود.

ژنرال دمپسی هزینه اولیه اجرای این گزینه را حدود پانصد میلیون دلار و هزینه اجرای موثر طرح پرواز ممنوع را تا ماهی یک میلیارد دلار برآورد کرده و افزوده است که این گزینه ممکن است شامل خسارات مادی و تلفات انسانی احتمالی به نیروهای آمریکایی هم باشد.

همچنین ایجاد منطقه پرواز ممنوع مانع از ادامه عملیات زمینی و موشکی ارتش سوریه علیه مخالفان مسلح حکومت نخواهد شد.

دیگر گزینه مورد اشاره رییس ستاد مشترک ارتش آمریکا، ایجاد «منطقه حایل» تحت حمایت نظامی ایالات متحده احتمالا در مناطق مرزی سوریه با ترکیه و اردن است به نحوی که نیروهای مخالف بتوانند بدون خطر حمله هوایی یا زمینی ارتش سوریه، به آموزش نفرات و سازماندهی عملیات خود در این مناطق مبادرت کنند.

و سرانجام، ایالات متحده می‌تواند توجه خود را بر نظارت و جلوگیری از کاربرد تسلیحات شیمیایی توسط ارتش سوریه متمرکز کند. تاکنون، کشورهای غربی نیروهای سوری را به استفاده محدود از اسلحه شیمیایی علیه مخالفان متهم کرده‌اند و گفته‌اند که با توجه به نحوه رفتار حکومت بشار اسد در جریان جنگ داخلی سوریه، این احتمال وجود دارد که نیروهای دولتی در صورت مواجهه با احتمال شکست، به استفاده گسترده از این نوع تسلیحات علیه مخالفان مسلح و حتی غیرنظامیان در مناطق شهری مبادرت کنند.

رییس جمهوری آمریکا کاربرد اسلحه شیمیایی را «خط قرمز» در جنگ سوریه توصیف کرد و حتی دولت روسیه نیز علیه استفاده از این نوع تسلیحات در جنگ داخلی سوریه هشدار داده است.

ژنرال دمپسی در گزارش خود یادآور شده است که توسل ایالات متحده به «قوای قهریه در سوریه» در عمل به منزله ورود به جنگ است که در آن صورت «اجتناب از درگیری وسیع تر دشوار خواهد بود» و توصیه کرده‌است که هر گونه تصمیمی در این زمینه، با بررسی همه جوانب اتخاذ شود.

رییس ستاد مشترک ارتش با تاکید بر اینکه مداخله نظامی آمریکا به طور قطع به منزله تقویت توانایی مخالفان حکومت سوریه است، در اشاره‌ای غیرمستقیم به شرایط افغانستان و عراق، افزوده است: «از تجربه‌های ۱۰ سال گذشته آموخته‌ایم که مداخله به منظور تغییر دادن توازن نظامی به نفع یکی از طرفین، بدون توجه به فراهم کردن زمینه فعالیت یک ساختار حکومتی کارآمد، اقدامی کافی نخواهد بود.»

ادامه از صفحه اول

دور تازه تغییرات در خاورمیانه

منتقدان بیشتر از نیت مذهب‌گرایان و خطر قطبی شدن سیاسی، نگران آشفتنگی و گذار سیاسی طولانی‌ای هستند که هم‌اکنون در جریان است. این گذار تاکنون نتوانسته است مشکلات اجتماعی را که این خیزش‌ها را به وجود آورد، برطرف کند. هنوز در هیچ یک از کشورهای بهار عربی حق رای یا آزادی بیان بیشتر به تشکیل دولتی بهتر، اشتغال بیشتر یا چشم‌انداز روشن‌تر در کوتاه‌مدت منجر نشده است. هیچ یک از این کشورها به الگویی برای دیگر کشورهای عربی تبدیل نشده است. اکنون به نظر می‌رسد یاس بر امید چیره شده است. فرقی نمی‌کند چه کسی دولت تشکیل دهد، کشورهای تونس و مصر طی سال‌های آینده متلاطم باقی خواهند ماند. اما کشورهایی که به تازگی دموکراتیک شده‌اند نسبتاً عملکرد خوبی داشته‌اند. در دیگر نقاط، اولین شکوفه‌های اعتراض در بهار سال ۲۰۱۱ آزادی به ارمغان نیاورد و در عوض ظلم و منازعه مدنی به بار آورد. زمانی که پلیس جزیره کوچک پادشاهی بحرین نتوانست خیزش حامیان دموکراسی را سرکوب کند، خاندان حاکم وحشت‌زده شدند. این مساله موجب شد پادشاهی همسایه به این جزیره نیرو اعزام کند و در پی آن بسیاری کشته و صدها نفر دستگیر شدند. نتیجه این اقدام، بن‌بست بین اکثریت دو سوم شیعه و اقلیت سنی در این کشور است. نه تنها بحرین نتوانست پیشرفت کند، بلکه به زمان تنش‌های فرقه‌ای بین این دو گروه در دهه ۱۹۸۰ بازگشت.

شیعه و سنی را در این منطقه افزایش داده است. فتنه بزرگ بین گروه‌های اصلی اسلام، با توجه به فوران دوره‌ای آن، دوباره به جریان افتاده است. در جهان عرب می‌گویند: «فتنه خفته است، لعنت خدا بر کسی که آن را بیدار کند.»

تراژدی سوریه و با مقیاسی کمتر، مشکلات ناشی از دوره گذار در دیگر کشورهای عربی، تأثیرات ناخوشایند دیگری نیز داشته است. رژیم‌هایی که تاکنون در برابر اصلاحات مقاومت می‌کردند، اکنون آن را به عنوان بهانه‌ای برای جسیپیدن به شیوه‌های قدیمی‌شان به کار می‌برند. پادشاهی‌های غنی از نفت خلیج فارس، محدودیت‌های آزادی بیان را تشدید کرده‌اند. با وجود این که اکثر شهروندان آنان وضع مالی خوبی دارند، اما زیر این ظاهر آرام، ناآرامی پنهان شده است.

به طور خلاصه، عملکرد بهار عربی تاکنون شدیداً منفی بوده است. اما نشریه اکونومیست براین باور است که این گونه نتیجه‌گیری کردن عجولانه است. به جای آن که بگویم بهار عربی به پایان غم‌انگیزی رسیده است، باید بگویم موج تغییر تازه شروع شده است. با توجه به تجارب دیگر نقاط جهان، دوره گذار نه چند ماه بلکه چند سال و حتی دهه‌ها طول خواهد کشید.

نا آرامی‌ها و مطمئناً خورنری‌های بیشتری در راه خواهد بود. اما، این مساله در بخشی از جهان که در آن تغییرات اجتماعی ازجمله رشد سریع جمعیت و شهری شدن متناسب با تکامل سیاسی نبوده است، اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. بحث بر سر موضوعات حساسی نظیر رابطه بین دولت و مذهب، قدرت مرکزی و قدرت‌های محلی و حقوق فردی و جمعی را نمی‌توان تا ابد مسکوت گذاشت. سرانجام باید به این موضوعات پرداخته شود.

اما این مساله در برابر کشتار در سوریه ناچیز است. آنچه در این کشور رخ داده است فراتر از بدترین تصورات معترضانی است که دو سال قبل دولت را به چالش کشیدند. هم‌اکنون تعداد کشته شدگان از صد هزار نفر گذشته است، بیش از یک‌چهارم ۲۱ میلیون جمعیت سوریه آواره شده‌اند، نیمی از شهرهای اصلی این کشور ویران شده‌اند و براساس پیش‌بینی سازمان ملل، تا پایان امسال نیمی از جمعیت این کشور به کمک‌های غذایی نیازمند خواهند بود. آنچه که به عنوان خیزش محبوب و فراگیر آغاز شد، به برادرکشی بی‌پایان بدل شده است و تنها سناریوهای قابل تصور برای نتیجه این درگیری کاملاً ناامیدکننده هستند. پیروزی مخالفان بشار اسد، انتقام‌کشی اکثریت ۷۰ درصدی سنی را از اقلیت به همراه خواهد داشت و با تداوم بن‌بست کنونی، تجزیه سوریه به نواحی متخاصم همیشگی و به نزاعی تبدیل می‌شود که ۱۵ سال است لبنان، همسایه سوریه، را درگیر کرده است.

اما اتفاقات بدتری نیز ممکن است رخ دهد. با توجه به اینکه دومیلیون پناهنده سوری در کشورهای همسایه اسکان داده شده‌اند، مشکلات سوریه به آنسوی مرزهای این کشور سرایت کرده است. گسترش نزاع، تزلزل مرزهای سوریه را آشکار می‌کند. این «خطوط روی خاک» که یک قرن پیش توسط قدرت‌های اروپایی مقتدر با کمترین وابستگی احساسی بر روی زمین ترسیم شدند، احتمالاً در آینده دوباره روی خون رسم می‌شوند. درحال حاضر، گروه‌های کرد در شمال شرق سوریه چیزی شبیه به منطقه خودمختار برای خود دست‌وپا کرده‌اند که فعلاً با کردستان عراق و کردهای ترکیه پیوند ضعیفی دارد.

هم‌اکنون، تنش‌های فزاینده بین سنی‌ها و شیعیان سوریه، آتش تعصبات فرقه‌ای را در عراق، لبنان و حتی یمن روشن کرده است و احتمال تنش بین

روی کار آمدن دولت روحانی با تحریم های تازه همزمان است؟

تحریم های جدید آمریکا را متعهد می کند که تا سال ۲۰۱۵، کل فروش نفت ایران در بازارهای جهانی را متوقف کرده و به این ترتیب بزرگترین منبع درآمد ایران را از بین ببرد. هنوز یک هفته از انتشار نامه ۱۳۱ عضو کنگره به اوباما به منظور ترغیب وی برای گام نهادن

حالی در مسیر پیشرفت قرار دارد که تیم امنیت ملی باراک اوباما، در حال بررسی فرصت ناشی از روی کار آمدن دولت حسن روحانی در حل و فصل مساله هسته ای، است. برخی منابع خبری نزدیک به کاخ سفید می گویند که تیم امنیت ملی اوباما قصد دارد لایحه های کنگره را تا زمان تحلیف روحانی و تشکیل دولت جدید به تعویق بیندازد، چرا که احتمال می رود دولت رئیس جمهور میانه روی ایران گامی در جهت مصالحه بردارد.

تحریم های جدید بخش های معادن و ساخت و ساز ایران را در فهرست سیاه قرار می دهد و احتمالا از سال آینده اجرایی می شود، چرا که این بخش ها ارتباط نزدیکی با سپاه پاسداران



در روند دیپلماسی جدی با ایران نگذاشته که آسوشیتدپرس خبر می دهد، کنگره به دنبال مجموعه جدیدی از تحریم ها علیه تهران است که احتمالا همزمان با روی کار آمدن دولت حسن روحانی، به تصویب می رسد. پیش از این برخی تحلیلگران پیش بینی کرده بودند، با توجه به این نامه احتمالا روند تصویب تحریم های جدید علیه ایران تا ماه سپتامبر و شاید سال آینده به تعویق می افتد. به گزارش این خبرگزاری آمریکایی، این تحریم ها همه چیز از معادن گرفته تا ساخت و ساز را شامل می شود و این در حالی است که نگرانی های در دولت اوباما وجود دارد که تشدید تحریم ها روند مذاکرات هسته ای با جمهوری اسلامی را مختل کند. لایحه های مجلس نمایندگان و سنای آمریکا در

جمهوری اسلامی دارند. همچنین تحریم های جدید آمریکا را متعهد می کند که تا سال ۲۰۱۵، کل فروش نفت ایران در بازارهای جهانی را متوقف کرده و به این ترتیب بزرگترین منبع درآمد ایران را از بین ببرد. به گزارش آسوشیتدپرس انتظار می رود لایحه مجلس نمایندگان آمریکا پیش از آغاز تعطیلات تابستانی کنگره به تصویب برسد. البته باب مندن، رئیس کمیته روابط خارجی سنا و از حامیان افزایش فشار ها بر ایران می گوید، انتظار نمی رود نسخه این تحریم ها در سنا تا سپتامبر به تصویب برسد. مقامات می گویند، کمیته بانکداری سنا، که بسته تحریم ها را ارایه داده است در حال مشاوره با دولت اوباما در این زمینه است. جان مک کین، سناتور جمهوریخواه، ادعا می

کند آمریکا باید با تحریم های سنگین تر علیه ایران به پیش برود چرا که زمان در حال سپری شدن است. این در حالی است که دیوید آلبرایت، بازرس سابق هسته ای، در گزارشی که هفته گذشته در انستیتو علوم و امنیت بین المللی منتشر کرد، مدعی شد ایران تا اواسط ۲۰۱۴، به توانایی تولید مقادیر کافی مواد مورد نیاز برای ساخت سلاح هسته ای دست می یابد. گفتنی است وزارت خارجه آمریکا در مورد گزارش آسوشیتدپرس در خصوص تحریم های جدید، هنوز اظهار نظر نکرده است، زیرا قصد دارد تا زمان تحلیف روحانی، صبر کند. سخنگوی وزارت خارجه آمریکا نیز پیش از این اعلام کرده بود، ایالات متحده در صدد است تا عملکرد روحانی را در کابینه مشاهده کند. در عین حال شماری از مقامات دولت اوباما نیز در مورد زمان و محتوی تحریم های جدید، ابراز نگرانی می کنند. به گفته آنها، در صورتی که روحانی برای توافق جدی باشد، تحریم های جدید می تواند روند مذاکرات را دچار اختلال کرده و رئیس جمهور جدید ایران را نیز در موضع ضعف قرار دهد. از سوی دیگر، حتی در صورتی که رئیس جمهور جدید ایران جدی نباشد نیز تحریم های نفتی گسترده تر می توانند پتانسیل موفقیت دیپلماتیک آمریکا را به شکست تبدیل کنند.

برای مثال در صورتی که چین و ژاپن با تحریم های جدید مخالفت کنند و به واردات نفت از ایران ادامه دهند، آمریکا باید قانونی را به تصویب برساند که به موجب آن بانک ها و شرکت های چینی و ژاپنی از ورود به بازار ایالات متحده منع می شوند. به این ترتیب ایالات متحده چیزی جز بر هم زدن ائتلاف بین المللی در قبال ایران به دست نمی آورد.

باوجود حمایت گسترده در کنگره از تشدید تحریم

ها علیه ایران، برخی نمایندگان جمهوریخواه و دمکرات از رویکرد محتاطانه اوباما در مورد ایران حمایت می کنند. آنها در نامه اخیر خود به اوباما که ۱۸ سناتور جمهوریخواه نیز آن را امضاء کرده بودند، به رئیس جمهور آمریکا توصیه کردند از فرصت روی کار آمدن روحانی برای پیشبرد دیپلماسی با ایران استفاده کند. گزارش اخیر تایم حاکی از آن است که روحانی در صفحه توییتری که به وی منسوب است، نامه ۱۳۱ عضو کنگره به اوباما را مورد توجه قرار داده و می گوید مجلس شورای اسلامی در صدد بررسی تغییر رویکرد آمریکا در قبال ایران است. از سوی دیگر، وزیر اور خارجه آمریکا نیز می گوید پس از اینکه روحانی تیم مذاکره کننده هسته ای اش را تشکیل داد، ایران آماده از سرگیری گفت و گو ها با جامعه بین المللی خواهد بود. کاترین اشتون، مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا نیز می گوید، طرف های مذاکره کننده با ایران می خواهد هر چه زودتر روند گفت و گو ها را از سر بگیرند. این در حالی است که مارک دابوینز، رئیس بنیاد دفاع از دمکراسی ها و مشاور کنگره و دولت اوباما در امور تحریم ایران، بر این باور است که تشدید فشارها می تواند مفید باشد. او ادعا می کند ایران در مقوله هسته ای از روش های فریبکارانه استفاده می کند و به همین دلیل فشار اقتصادی نیز باید حفظ شود. دابوینز، مدعی است دولت آمریکا باید با بسته تحریم های جدید به سوی ایران پیش برود. البته دولت آمریکا گزینه های دیگری نیز دارد. برای مثال سخت تر کردن تحریم های جاری علیه بخش های انرژی، کشتیرانی و مدیریت بنادر ایران. از سوی دیگر تحریم هایی که علیه صادرات طلا به ایران اعمال می شود نیز می تواند ۲۰ میلیارد دلار در سال درآمد دولت تهران را کاهش دهد.

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

حذف اخبار تولد جانشین ملکه برای جمهوری خواهان انگلیس

پایگاه اینترنتی روزنامه انگلیسی گاردین اخبار مربوط به تولد فرزند پرنس ویلیام و کیت میدلتون را برای مخاطبان انگلیسی که خود را جمهوری خواه معرفی کنند، حذف می کند.

هنگام ورود کاربران انگلیسی به پایگاه اینترنتی روزنامه گاردین از آنها پرسیده می شود که آیا جمهوری خواه هستند و در صورت پاسخ مثبت مخاطب، صفحه اول گاردین و ترتیب اخبار برای او تغییر می کند و اخبار تولد نوه ملکه الیزابت دیگر در صدر نخواهند بو

داگر مخاطبی گزینه «سلطنت طلب» را انتخاب کند، اخبار تولد عضو جدید خانواده سلطنتی انگلیس برای او به نمایش در می آید. تمرکز برخی رسانه ها بر چنین خبری انتقاد برخی از مخاطبان آنها را برانگیخته است.

تظاهرات علیه هزینه بالای سفر پاپ به برزیل

هزاران نفر در اعتراض به هزینه بالای سفر پاپ فرانچسکو، رهبر کاتولیک های جهان، به برزیل، در اوج شورش های مردمی علیه فساد دولتی و بحران اقتصادی، در ریودوژانیرو و دیگر شهرهای این کشور تظاهرات کردند.

به گزارش یورونیوز، این تظاهرات پاپ را مجبور کرد تا با هلی کوپتر وارد کاخ فرمانداری ریودوژانیرو شود.

یک دانشجوی معترض می گوید: «مساله هزینه ای است که دولت برای این سفر می پردازد. هزینه ای که معادل بیش از چهار میلیون یورو شده است. این مبلغ خیلی بالاست. شما می توانید آن را برای بهداشت و آموزش هزینه کنید. این اعتراض مذهبی نیست، بلکه سیاسی است و هیچ ربطی به پاپ ندارد. او به اینجا آمده و برای او پول خرج شده است.»

یک دانشجوی دیگر هم می گوید: «این وقاحت باید فوراً خاتمه یابد. زنده باد مبارزه مردم برزیل برای یک زندگی شرافتمندانه تر.» پلیس برای متفرق کردن تظاهرکنندگان مجهز به کوکتل مولوتف از گاز اشک آور استفاده کرد. برزیل با بیش از یک صد میلیون کاتولیک، بیشترین تعداد پیروان این مذهب را در جهان دارا است.

برخی کشورها مانند اردن و یمن تاکنون اقدام‌های دردناکی را اتخاذ کرده‌اند و از پیامدهای ناگوار یارانه‌ها در امان مانده‌اند. لیبی نیز به طرز شگفت‌انگیزی نسبت به تغییر روند قیمت بنزین با شهادت عمل کرده است. بنزین در این کشور ارزان‌تر از آب بوده است، اما در بودجه جاری لیبی قیمت‌های برق و بنزین به شدت افزایش است. صندوق بین‌المللی پول به مدت دو سال یک وام ۸/۴ میلیارد دلاری را برای مصر روی میز قرار داده است. این وام می‌توانست قفل اعطای میلیاردها دلار دیگر از کمک‌های دوجانبه و چندجانبه به مصر را بگشاید، اما اعطای این وام مشروط به

مجموع بودجه‌های آموزش و بهداشت - را صرف پایین نگه داشتن قیمت سوخت می‌کند. بیشتر این سوخت صرف روشن نگه داشتن موتورهای دیزلی که پمپ‌های آب را تغذیه می‌کنند، می‌شود. پمپ‌های آبی که مزارع مهم‌ترین محصول این کشور یعنی «قات» را آبیاری می‌کنند. قات گیاهی بوته‌ای و مخدر است که میلیون‌ها نفر را تسکین می‌دهد.

هزینه‌ها و مصارف مصر نیز به همین اندازه سنگین است. صورتحساب یارانه‌ای دولت مصر ۱۸ میلیارد دلار است که بسیار بیشتر از هزینه‌هایی

کنونی بی‌ثباتی سیاسی در منطقه‌های تولید نفت و افزایش تقاضا از آسیا منجر به این می‌شود که برخی فکر کنند برخلاف رشد جهانی تولید نفت، احتمالا تعادل لرزان میان عرضه و تقاضا حفظ شود، اما تجربه می‌گوید که قیمت‌های بالا در طولانی مدت پایدار می‌مانند و سرمایه‌گذاری‌های بزرگ را در استخراج و سایر حوزه‌ها تشویق می‌کنند.

این همان چیزی بود که در دهه ۱۹۷۰ اتفاق افتاد، وقتی که قیمت‌های بالا انبار کردن انرژی را تحریک و تولید نفت را از نظر قیمت در مناطقی مانند آلاسکا و دریای شمال مقرون به صرفه کرد. برخلاف افزایش تقاضای آسیا و شوک‌های مربوط به طرف عرضه مانند هشت سال جنگ بین ایران و عراق، دو صادرکننده بزرگ، سقوط قیمت‌ها در دهه ۱۹۸۰ به مدت طولانی ادامه یافت

بوی شیرین موجود در هوای شمال عراق ناشی از گل‌های وحشی نیست، بلکه بوی نفت است و در همه جا وجود دارد. با این حال، شمال عراق، نفت‌خیزترین بخش این کشور نیست. نفت تا جنوب عراق در زیر صحراها خوابیده است.

بوی شیرین نفت

مترجم: م. اعزازی منبع: اکونومیست

و تولیدکنندگان عرب به شدت آسیب دیدند. سرانه تولید ناخالص داخلی در عربستان سعودی و لیبی تا یک سوم کاهش یافت و ۲۰ سال طول کشید تا دوباره به سطح ۱۹۸۲ خودش بازگردد. در این روزها، اما احتمالا افت قیمت مشابه دهه‌های گذشته برای تولیدکنندگان بزرگ عرب تهدیدی به شمار نمی‌رود. طی دهه گذشته این تولیدکنندگان مازاد تولید آینده خود را به اندازه مجموع تولید ناخالص همه ۱۹ دولت عرب دیگر، یعنی ۹/۲ تریلیون دلار برآورد کرده‌اند.

اما بسیاری از دولت‌ها که نگران شورش هستند، هزینه‌های دولت را به سطوح بالقوه ناپایدار، افزایش داده‌اند. در حال حاضر، نقطه به اصطلاح سربه‌سری قیمت نفت در هر بشکه و هزینه‌های مندرج در بودجه (قیمت نفت باید بودجه کشورهای صادرکننده را متعادل کند) بیش از ۸۰ دلار برای عربستان سعودی و ۱۱۰ دلار برای الجزایر که برای دستیابی به ۷۰ درصد درآمدهای دولت خود به صادرات انرژی متکی است، می‌باشد.

دولت‌های هر دو کشور به راحتی می‌توانند هزینه‌های خود را کاهش دهند، اما این اقدام دارای ریسک‌های سیاسی است. آنها همچنین می‌توانند اقدام دیگری - افزایش قیمت‌های محلی انرژی - را امتحان کنند. در سراسر این منطقه، ترکیب منابع بزرگ و اصول سیاسی پدرسالارانه اقتصاد این کشورها را تخریب کرده است. صنعت هیدروکربن اعراب در کل حدود ۷۵۰ میلیارد دلار در سال ثروت تولید می‌کند، اما بر اساس برآورد صندوق بین‌المللی پول نزدیک به یک‌سوم آن یعنی حدود ۲۴۰ میلیارد دلار، به مصرف‌کنندگان عرب یارانه‌های انرژی پرداخت می‌شود.

به طور مثال، قیمت بنزین در عربستان سعودی زیر ۲۰/۰ دلار در هر لیتر است. مصرف داخلی بنزین هم اینک یک‌چهارم درآمد حاصل از تولید نفت عربستان را می‌خورد و با روندهای جاری می‌تواند همه تولید این کشور را طی ۲۵ سال ببلعد. مصرف داخلی نفت در سراسر جهان عرب در سال گذشته تا ۲/۵ درصد بالاترین میزان نسبت به همه مناطق - افزایش یافت. از سال ۱۹۸۰ به بعد، در دولت‌های حاشیه جنوبی خلیج فارس این میزان سالانه ۶ درصد افزایش یافته است.

کشورهای ثروتمند می‌توانند این وضعیت را تحمل کنند، اما نه برای همیشه و مدتی نامحدود. یارانه‌های کشورهای فقیر به مساله‌ای ویرانگر تبدیل شده‌اند. به طور مثال، دولت یمن معادل ۶ درصد از تولید ناخالص داخلی خود بیش از

سایر کشورهای عرب نیز از نفت فراوان برخوردارند. اگر همه ۱۹ کشور واقع در این منطقه را با هم در نظر بگیریم، این کشورها حدود ۴۶ درصد ذخایر نفت (و همچنین یک چهارم ذخایر گاز طبیعی) جهان را در اختیار دارند. اعرابی که نفت بیشتری دارند، دو برابر راحت‌تر آن را استحصال می‌کنند. سعودی‌ها و کویتی‌ها تنها ۲ دلار برای استخراج هر بشکه نفت از نزدیک‌ترین چاه‌های خود هزینه می‌کنند.

منابع و ثروت‌های هیدروکربنی جهان عرب مشترک هستند. عربستان سعودی به تنهایی بخش اعظم همه ذخایر را در اختیار دارد. فقط هشت کشورعرب از محل صادرات انرژی رشد کرده‌اند؛ از این رو، برخی از آنها به طور چشمگیری دارای چنین شرایطی هستند: در کشور کوچک قطر حدود ۱۴ درصد از خانوارها میلیونر (به دلار) هستند. سرانه تولید ناخالص داخلی قطر که میان ۲۵۰ هزار شهروند قطری (۸۵ درصد از جمعیت ۱/۲ میلیونی این کشور کارگران خارجی هستند) تقسیم می‌شود، به ۷۰۰ هزار دلار می‌رسد. متوسط درآمد مردم کشورهای حاشیه خلیج فارس ۵۰ برابر متوسط درآمد مردم کشورهای یمن، سودان و موریتانی است.

این روند، اما احتمالا تغییر می‌کند. دولت‌های فقیرتر عرب قرار نیست به «قطر»های جدید تبدیل شوند، اما بسیاری از آنها مانند یمن، تونس، سودان و مصر در حال حاضر نفت یا گاز صادر می‌کنند.

تعادل متزلزل

حوزه‌های گازی بزرگ در مدیترانه غربی نیز در زیر مرزهای ساحلی قرار گرفته است. مصر سال‌ها است که از حوزه خود بهره‌برداری می‌کند. در آینده، غزه سهمی از تنها منبع مرزهای پرجمعیت خواهد داشت. شاید بخش دیگری از فلسطین و کرانه باختری از ذخیره‌های کوچک نفت خام بهره‌مند شوند. ذخایری که شرکت‌های اسرائیلی در زیر تپه‌های سرزمین اشغالی یافته‌اند. حتی اردن نیز به احتمال زیاد دست‌کم می‌تواند به دریافت سوخت از همسایه‌های خود پایان دهد. اگر قیمت‌های نفت بالای ۱۰۰ دلار - که طی سال‌های اخیر پیرامون این رقم نوسان داشت - تثبیت شود، نفت رسی که زیر ۶۰ درصد از مساحت اردن قرار دارد، از نظر اقتصادی مناسب خواهد بود.

در سال ۱۹۹۹ پیش‌بینی شد که قیمت نفت احتمالا تا ۵ دلار در هر بشکه افت خواهند داشت. به جای آن، قیمت‌ها فوران کرد و در اوج خودش در سال ۲۰۰۸ به ۱۴۵ دلار در هر بشکه رسید. ترکیب



اصلاح بودجه است. دولت بعدی مصر مجبور خواهد بود به این کار تن بدهد، اهمیتی ندارد که این کار چقدر غیروپولیستی است و به همین دلیل، سرانجام کشورهایی مانند عربستان سعودی این کار را انجام خواهند داد.

«جوی سادی» رییس یک شرکت آمریکایی که قدمتی قابل توجه دراین منطقه دارد، می‌گوید: «اینک زمان تغییر است. آنها هم پول دارند و هم زمان کافی.»

آقای سادی پیشنهاد دیگری هم دارد: اینکه عرب‌ها باید اقتصادهایشان را متحد کنند. این پیشنهاد، ایده جدیدی نیست. او می‌گوید: پیش از جنگ جهانی اول، مردم و کالاها آزادانه در سراسر مرزهای اعراب در حرکت بودند. اتحادیه عرب در سال ۱۹۴۵ به منظور تقویت پیوندهای منطقه‌ای تاسیس شد. در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ موسسه‌های بسیاری به منظور تبادل کمک، کارشناسان و سرمایه‌گذاری در دولت‌های عرب با هم ادغام شدند. آن دوران پر امید شاهد اولین موج بزرگ مهاجرت به خلیج فارس بود.

با توجه به تفاوت‌های گسترده در داشتن ثروت، بازگشایی مرزهای همه کشورهای عربی گزینه‌ای واقعی نیست. اما به طور حتم، منافع میان ملت‌های عرب جریان دارد. ارسال پول از خلیج فارس به سایر کشورهای عرب در حال حاضر ارزشی در حدود ۲۵ میلیارد دلار در سال دارند که همه روستاها در کشورهایی همچون مصر و سودان را تحت حمایت خود دارند. در سال ۲۰۰۹ ارسال پول ۱۶ درصد از تولید ناخالص داخلی اردن را شکل می‌داد. براساس گزارش بانک جهانی، دولت‌های حاشیه جنوبی خلیج فارس سخاوتمندترین اهداکنندگان جهان بوده‌اند و سهمی از تولید ناخالص داخلی کشور پذیرنده را تامین می‌کردند.

«کی‌تو دی بوئر» از موسسه مک کینزی می‌گوید: «این تطابق کامل است.» «خلیج فارس حدود یک تریلیون دلار برای هزینه کردن دارد و این مبلغ آن چیزی است که سرمایه‌گذاری منطقه‌ای به آن نیازمند است.» مشکل در فضای سرمایه‌گذاری کشورهای دریافت‌کننده است و البته این مشکل، بیش از اینکه اقتصادی باشد، موضوعی سیاسی است.

در این روزها، اما احتمالا افت قیمت مشابه دهه‌های گذشته برای تولیدکنندگان بزرگ عرب تهدیدی به شمار نمی‌رود. طی دهه گذشته این تولیدکنندگان مازاد تولید آینده خود را به اندازه مجموع تولید ناخالص همه ۱۹ دولت عرب دیگر، یعنی ۹/۲ تریلیون دلار برآورد کرده‌اند.

است که صرف مدارس عمومی و بیمارستان‌ها می‌شود و تقریبا ۱۱ درصد از کسری بودجه این کشور را به خود اختصاص می‌دهد.

در گذشته بخش اعظم سوخت توسط شرکت‌های دولتی تولید می‌شد و هزینه یارانه‌ها در قیاس با مبلغی که به طور نقدی پرداخت می‌شد، زیاد نبود؛ اما با رشد سریع مصرف داخلی، مصر به تازگی به واردکننده تبدیل شده است. ذخایر بانک مرکزی این کشور پس از انقلاب فوریه ۲۰۱۱ از ۳۶ میلیارد دلار به ۱۶ میلیارد دلار کاهش یافته است.

صندوق بین‌المللی پول برآورد می‌کند که از هر سه کشور عربی، یارانه‌های انرژی دو کشور به بیش از ۵ درصد تولید ناخالص داخلی آن کشورها می‌رسد؛ این در حالی است که سهم یارانه‌های غذا در این منطقه به طور متوسط ۷/۰ درصد تولید ناخالص داخلی هستند.

این حقیقت دارد که در جاهایی مانند مصر، حمل‌ونقل ارزان قیمت سفر را تشویق می‌کند و برق ارزان قیمت سرمایه‌گذاری در صنایع «انرژی‌بر» مانند صنعت کودهای شیمیایی و سیمان را تسهیل کرده است.

اما منافع عاید صاحبان کارخانه‌ها و دارندگان دستگاه‌ها و خودروهای پر مصرف می‌شود. صندوق بین‌المللی پول برآورد می‌کند که ۵۰ درصد یارانه‌های انرژی به یک پنجم ثروتمند جمعیت سودان می‌رسد و تنها ۳ درصد از این یارانه‌ها به یک پنجم فقیر تخصیص می‌یابد.

کاهش یارانه‌ها یک موضوع فریبنده است، اما امکان این کار وجود دارد و باید انجام شود.

خدمات ارزی

راوندی

HMRC & FSA Registered

دفتر لندن:

24 North Audley Street,
London W1K 6WD

jgravandi@gmail.com

Tel: 020 7499 5455

Fax: 020 7629 2974

دفتر دبی:

Tel: (9714) 227 2765

Fax: (9714) 227 7920

آخرین نرخ‌های ارز بانک مرکزی

نرخ ارز	۱۳۹۲/۰۵/۰۲	
USD	دلار آمریکا	۲۴,۷۸۸ ↑
GBP	پوند انگلیس	۲۸,۰۸۰ ↓
CHF	فرانک سوئیس	۲۶,۴۹۱ →
SEK	کرون سوئد	۳,۸۴۰ ↑
NOK	کرون نروژ	۴,۲۱۴ ↑
DKK	کرون دانمارک	۴,۳۹۱ ↑
INR	روپیه هند	۴۱۷ ↑
AED	درهم امارات متحده عربی	۶,۷۴۸ →
KWD	دینار کویت	۸۷,۰۳۴ ↑
PKR100	یکصد روپیه پاکستان	۲۴,۶۶۵ ↑
JPY100	یکصد ین ژاپن	۲۴,۸۷۰ ↓
HKD	دلار هنگ کنگ	۳,۱۹۶ ↑
OMR	ریال عمان	۶۴,۳۷۵ ↑
CAD	دلار کانادا	۲۴,۰۵۴ ↑
ZAR	راند آفریقای جنوبی	۲,۵۵۶ ↑
TRY	لیر ترکیه	۱۳,۰۳۱ ↑
RUB	روبل روسیه	۷۶۷ →
QAR	ریال قطر	۶,۸۰۷ ↓
IQD100	یکصد دینار عراق	۲,۱۳۲ →
SYP	لیر سوریه	۲۳۶ →
AUD	دلار استرالیا	۲۲,۹۵۹ ↓
SAR	ریال سعودی	۶,۶۱۰ ↑
BHD	دینار بحرین	۶۵,۷۶۶ ↑
SGD	دلار سنگاپور	۱۹,۵۹۸ ↓
LKR10	ده روپیه سریلانکا	۱,۸۸۴ ↑
NPR100	یکصد روپیه نپال	۲۶,۰۶۶ ↑
AMD100	یکصد درام ارمنستان	۶,۰۳۷ ↑
CNY	یوان چین	۴,۰۴۰ ↑
THB100	یکصد بات تایلند	۸۰,۱۱۵ ↓
MYR	رینگیت مالزی	۷,۷۹۶ ↓
KRW1000	یک هزار وون کره جنوبی	۲۲,۳۴۷ ↑
EUR	یورو	۳۲,۷۴۲ ↑
KZT100	یکصد تنگه قزاقستان	۱۶,۱۷۷ ↓
AFN	افغانی افغانستان	۴۴۲ →

به دلیل رکود اقتصاد جهانی، بحران بانکی و در برخی موارد اهمال در مدیریت مالی، برخی کشورهای حوزه یورو مجبور شده‌اند در ازای دریافت وام‌های میلیاردی، برای کاهش بدهی‌هایشان اقدامات ریاضتی اتخاذ کنند. یکی از اثرات جانبی این اقدامات ریاضتی، کندی رشد اقتصادی بوده است. زیرا درشرایطی که افزایش مالیات‌ها از مصرف و سرمایه‌گذاری می‌کاهد، هزینه‌های دولت مولفه مهمی برای رشد اقتصادی به شمار می‌رود. اکنون بسیاری از کشورهای حوزه یورو حقیقتاً در رکود به سر می‌برند و کوچک شدن این اقتصادها چشم‌انداز نسبت بدهی به تولید ناخالص داخلی را وخیم‌تر می‌کند. افرادی که از سیاست‌های ریاضتی به عنوان راه‌حل بحران بدهی‌های اروپا حمایت می‌کنند، امیدوارند به محض اینکه سطح استقراض کشورها به سطح قابل کنترل کاهش یافت، رشد اقتصادی به وجود آید. برای مثال، یونان پس از سال‌ها ریاضت شدید درپی شش سال رکود اقتصادی و بیکاری حدود ۲۷ درصدی، احتمالاً سال آینده به رشد باز می‌گردد و مازاد اولیه ثبت می‌کند. مازاد اولیه، به مازاد بودجه دولت پیش از پرداخت بدهی‌ها گفته می‌شود.

یونان که در سال ۲۰۰۹ نخستین کشور حوزه یورو بود به دلیل وضعیت بودجه عمومی با از دست دادن اعتماد سرمایه‌گذاران مواجه شد، با ۱۶۰/۵ درصد تولید ناخالص داخلی بیشترین بدهی حوزه یورو را داراست. این در شرایطی که بدهی این کشور در فصل آخر سال گذشته ۱۵۶/۹ درصد و در فصل نخست سال گذشته ۱۳۶/۵ درصد بود.

پس از یونان ایتالیا با بدهی ۱۳۰/۳ درصدی دومین کشور بدهکار حوزه یورو به شمار می‌رود. بار بدهی‌های ایتالیا یکی از دلایلی بود که موسسه رتبه‌بندی استاندارد اند پورز را وادار کرد در اوایل ماه جاری رتبه اعتباری این کشور را از BBB+ به BBB کاهش دهد و کاهش‌های بیشتر را محتمل بداند.

پرتغال نیز با بدهی ۱۲۷/۲ درصدی، پس از یونان و ایتالیا در جایگاه سوم کشورهای بدهکار حوزه یورو قرار دارد.

در سراسر حوزه یورو در پایان فصل نخست امسال کل بدهی‌ها به ۸/۷۵ تریلیون یورو (۱۱/۴ میلیارد دلار) رسیده است. کل بدهی‌ها در فصل قبل از آن ۸/۶ تریلیون یورو و در فصل نخست سال گذشته ۸/۳۴ تریلیون یورو بود.

افزایش بدهی‌ها تنها به کشورهای حوزه یورو مربوط نمی‌شود. در ۲۷ کشور عضو اتحادیه اروپا، بار بدهی‌ها از ۸۵/۲ درصد در فصل آخر سال گذشته به ۸۵/۹ درصد در فصل نخست امسال افزایش یافته و کل بدهی‌ها از ۱۱/۰۱ تریلیون یورو به ۱۱/۱۱ تریلیون یورو رسیده است. بدهی‌های بریتانیا از ۸۵/۱ درصد در فصل نخست سال گذشته به ۸۸/۲ درصد در فصل نخست امسال افزایش یافته است.

براساس گزارش یورو استت تنها آلمان، بزرگ‌ترین اقتصاد اروپا و استونی توانسته‌اند در سه ماه نخست امسال از بدهی‌هایشان بکاهند. دفتر آمار اتحادیه اروپا همچنین اعلام کرد لوکزامبورگ با بدهی ۲۲/۴ درصدی از تولید ناخالص داخلی و استونی با بدهی ۱۰ درصدی کمترین بدهی را در میان کشورهای حوزه یورو دارا هستند.

بدهی‌های حوزه یورو رکورد زد

به‌رغم سال‌ها کاهش هزینه‌ها و افزایش مالیات‌ها به منظور کاستن از بدهی‌ها، مشکل بدهی‌های اروپا همچنان وخیم‌تر می‌شود.

به گزارش آسوشیتد پرس، ارقام رسمی روز دوشنبه نشان داد



حتی پس از اجرای سیاست‌های ریاضت اقتصادی، بار بدهی‌های ۱۷ کشور عضو یورو در پایان فصل نخست امسال به بالاترین سطح رسیده است.

یورو استت، دفتر آمار اتحادیه اروپا، گزارش داد بدهی‌ها به عنوان سهمی از کل تولید ناخالص داخلی سالانه در حوزه یورو در فصل نخست امسال رکورد ۹۲/۲ درصد را ثبت کرده است. بدهی‌ها در فصل قبل از آن ۹۰/۶ درصد و در فصل نخست سال گذشته ۸۸/۲ درصد بود.

افزایش اعتماد مصرف‌کنندگان جهان

باتوجه به خوش‌بینی بیشتر نسبت به مشاغل، درآمد‌های شخصی و قصد صرف هزینه در ایالات متحده، چین و ژاپن، اعتماد مصرف‌کنندگان جهان در فصل دوم افزایش یافت.

به گزارش رویترز، براساس نظرسنجی فصلی انجام شده توسط موسسه اطلاعات جهانی نیلسن، اندونزی همچنان در صدر بازارهای مصرف پروتک است و فیلیپین و هند در رده‌های بعدی قرار دارند. در این نظرسنجی، که پیش از عمیق‌تر شدن بحران سیاسی در پرتغال انجام شد، این کشور موقعیت خود را به عنوان به بدبین‌ترین بازار مصرف حفظ کرد. مجارستان و ایتالیا نیز به همراه یکدیگر در جایگاه دومین بازار بدبین قرار گرفتند. به دلیل اینکه کاهش بودجه دولتی، افزایش مالیات‌ها و بیکاری بالا تاثیر منفی بر خانوارهای اروپایی داشته است، اعتماد مصرف‌کنندگان در ۱۴ بازار از ۲۹ بازار اروپایی کاهش یافته است. ونکاتاش بالا، اقتصاددان ارشد نیلسن، می‌گوید: «مصرف‌کنندگان اروپایی از یک الگوی پس‌انداز پیروی می‌کنند و ما در موسسه نیلسن معتقدیم این الگو در کشورهای مختلف متفاوت است به طوری که مصرف‌کنندگان آلمانی اعتماد بیشتری دارند و پس از آنان مصرف‌کنندگان بریتانیایی و فرانسوی قرار دارند، اما در ایتالیا و یونان اعتماد پایین و رو به کاهش است.»

موسسه نیلسن اعلام کرد: شاخص جهانی اعتماد مصرف‌کنندگان این موسسه به ۹۴ واحد افزایش یافته است. با این وجود سطح کمتر از ۱۰۰ نشان‌دهنده این است که مصرف‌کنندگان به طور کلی درباره چشم‌انداز اقتصادی بدبین هستند.

بالا می‌گوید: بهبود اعتماد مصرف‌کنندگان آمریکایی نتیجه افزایش فرصت‌های شغلی، افزایش قیمت مسکن و رشد بازارهای سهام است. به گفته او: «زمانی که مصرف‌کنندگان احساس می‌کنند ثروتمندتر هستند و امنیت شغلی دارند، این مساله موجب افزایش اعتماد آنان می‌شود.»

براساس گزارش موسسه نیلسن، به دلیل تلاش‌های جسورانه شینزو آبه، نخست‌وزیر ژاپن، برای احیای اقتصاد، اعتماد مصرف‌کنندگان ژاپنی افزایش یافته است.

براساس این گزارش اعتماد در آمریکای لاتین برای دومین فصل متوالی دچار کاهش شده است. اما مصرف‌کنندگان این منطقه و کشورهای آسیا پاسیفیک درباره چشم‌انداز مشاغل و درآمد‌های شخصی‌شان طی ۱۲ ماه آینده خوش‌بین‌تر هستند.

پاکستان، یونان و کلمبیا بین فصل اول و دوم شاهد بیشترین افزایش اعتماد مصرف‌کنندگان بوده‌اند، اما یونان همچنان در میان بدبین‌ترین بازارهای جهانی قرار دارد. اعتماد مصرف‌کنندگان در رژیم صهیونیستی، نروژ و مکزیک بیشترین کاهش را داشته است.

نظرسنجی موسسه نیلسن بین ۱۳ تا ۳۱ مه انجام شده و بیش از ۲۹ هزار مصرف‌کننده آنلاین را در ۵۸ بازار تحت پوشش قرار داده است.

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



اعلام فهرست اولیه بوکر ۲۰۱۳



گروه داوری رقابت بوکر که به بهترین آثار داستانی انگلیسی زبان تعلق می‌گیرد، فهرست اولیه سال ۲۰۱۳ را اعلام کرد. به نقل از سایت این جایزه، گروه داوری امسال این فهرست ۱۳ نفره را با بررسی ۱۵۱ کتاب انتخاب کرده است.

اسامی راه یافته به فهرست امسال عبارتند از «میلیارد پنج ستاره» نوشته تاش آو «به اسم‌های جدید نیاز داریم» نوشته نوایولت بولاویو «اجرام آسمانی» نوشته النور کاتون «درو» نوشته جیم کریس «ازدواج چانی کافمن» نوشته ایو هریس «کشته‌ها» نوشته ریچارد هاوز «زمین پست» نوشته جومپا لاهیری «مهمات عمل نکرده» نوشته آلیسون مک‌لئود «آنطرف اقیانوس اطلس» نوشته کالم مک‌کان «تقریباً انگلیسی» نوشته شارلوت مندلسون «قصه‌ای برای زمان حال» نوشته راث اوزکی «قلب چرخان» نوشته دونالد ریان «وصیت نامه ماری» نوشته کالم تویبین

گروه داوری وابستگی عمیق خود را به ژانر داستانی نشان داده و کتاب‌هایی را از هفت کشور مختلف وارد فهرست اولیه خود کرده‌اند. تاش آو، جیم کریس، جومپا لاهیری، کالم مک‌کان، شارلوت مندلسون و کالم تویبین از نویسندگان نام‌آشنایی هستند که نامشان در کنار نویسندگانی که برای نخستین بار اثرشان را منتشر کرده‌اند، به این فهرست راه یافته است.

از این میان پیش از این کریس در سال ۱۹۹۷ با کتاب «قرنطینه» و تویبین در سال ۱۹۹۹ با «کشتی فانوس‌دار آب‌های سیاه» و در سال ۲۰۰۴ با «استاد» به فهرست نهایی جایزه بوکر راه یافته بودند.

کریس این رمان را در نهایت سکوت نوشت و تنها در ماه فوریه پیش بود که اعلام کرد جدیدترین رمانش را آماده چاپ کرده است.

امسال سه نویسنده نوقلم وارد فهرست اولیه بوکر شده‌اند که شامل نوایولت بولاویو، ایو هریس و دونالد ریان هستند. در میان نویسندگان نوقلم تاکنون تنها آراویند ادیگا نویسنده هندی موفق شده تا در سال ۲۰۰۸ این جایزه را برای رمان «ببر سفید» به خود اختصاص دهد.

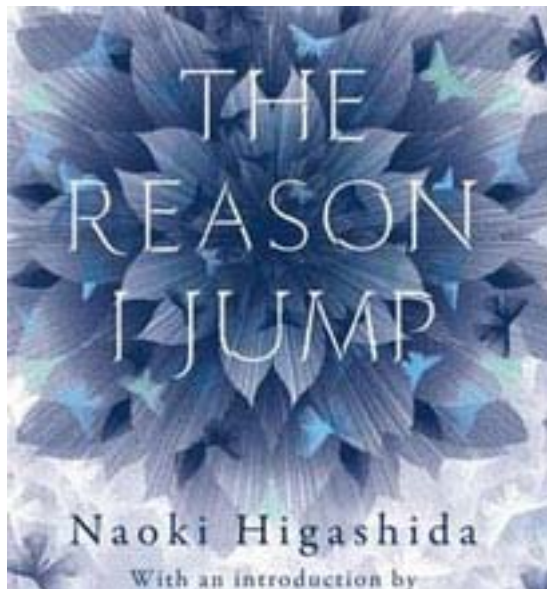
به گفته رابرت مک‌فارلین رییس گروه داوری امسال، رمان‌هایی که به این فهرست راه یافته اند طیفی از کتاب‌های سنتی تا تجربی و از قرن اول میلادی تا امروز را دربر می‌گیرند. این کتاب‌ها از ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ صفحه حجم دارند و در مکان‌های مختلفی از شانگهای تا هندون (از محلات حومه لندن) می‌گذرند.

مارتا کرنی، استوارت کلی، ماتالی هینس و رابرت داگلاس-فیرهرست دیگر اعضای گروه داوری امسال را تشکیل می‌دهند. این گروه با بررسی آثاری که به زبان انگلیسی نوشته شده باشند از نویسندگانی از زیمبابوه تا نیوزیلند، کانادا و مالزی نامزدهای امسال را برگزیده‌اند. در این میان النور کاتون با ۲۸ سال سن جوان‌ترین نویسنده این فهرست است که با کتاب «اجرام آسمانی» به حجم ۸۳۲ صفحه، یکی از حجیم‌ترین آثار امسال را در این فهرست دارد. جیم کریس با ۶۷ سال سن یکی از کهنه‌کارهای این فهرست محسوب می‌شود.

راث اوزکی نیز نخستین فیلمساز و کشیش مکتب‌ذن-بودیست است که وارد چنین فهرستی می‌شود.

جایزه بوکر یکی از مهم‌ترین جوایز ادبی است که به ژانر داستانی در زبان انگلیسی اهدا می‌شود. این جایزه که دیروز فهرست اولیه خود را اعلام کرد، ۱۰ سپتامبر فهرست نهایی‌اش را اعلام و در تاریخ ۱۵ اکتبر برنده سال ۲۰۱۳ را معرفی می‌کند.

این‌طوری شد که نویسنده شدم. خانواده این جوان از وقتی او پنج سال داشت متوجه شدند مبتلا به اوتیسم است و به همین دلیل او را به مدرسه کودکان استثنایی



در جنوب توکیو فرستادند. از آنجا که او نمی‌توانست با دیگران ارتباط برقرار کند، آموزگارش با مجموعه‌ای از کارت‌ها شامل حروف و تصویر توانستند به او آموزش بدهند که چگونه حروف را بنویسد و بخواند.

کتاب جدید «آوای کوکو» که با نام مستعار منتشر شد اکنون هم در سایت آمازون بریتانیا و هم آمازون در فهرست پرفروش‌ها قرار دارد و ناشر آن لیتل براون تصریح کرده که اعلام نام رولینگ برای پرفروش شدن این کتاب نبوده است. از این کتاب در سه ماهی که از انتشار آن گذشته بود ۱۵۰۰ نسخه به فروش رسیده بود.

با روشن شدن این مساله که رولینگ نویسنده واقعی این رمان جنایی بوده، این ناشر ۳۰۰ هزار نسخه جدید از این کتاب را تا آخر هفته روانه بازار می‌کند. دومین داستان این مجموعه نیز قرار است تابستان سال آینده منتشر شود. این مجموعه قهرمانی به نام کورموران استرایک دارد که یک کارآگاه است.

رمان «جای خالی ناگهانی» رولینگ که پس از مجموعه «هری پاتر» منتشر شد، تاکنون ۴۱۴ هزار نسخه فروش کرده و سپتامبر ۲۰۱۲ منتشر شد. این کتاب هم پنج شنبه در قالب جلد کاغذی روانه بازار شد.

استقبال از کتاب نوجوان ژاپنی در بریتانیا

کتاب غیرداستانی ژاپنی که یک نوجوان خالق آن است، به کتابی پرفروش در بریتانیا بدل شد.

به نقل از هندوستان تایمز، این کتاب که نویسنده‌اش وقتی ۱۳ سال داشت آن را نوشت، در مدت دو هفته‌ای که از انتشارش در بریتانیا می‌گذرد، موجب شگفتی شده است.

نائوکی هیگاشیدا، نویسنده این کتاب با عنوان «دلیل پریدن من» در راس فهرست کتاب‌های غیرداستانی ساندی تایمز قرار گرفت. این کتاب که موقعیت نویسنده را با توجه به عدم توانایی او در صحبت کردن، تشریح می‌کند، به تازگی به انگلیسی ترجمه شده به والدین کمک می‌کند تا با کودکان مبتلا به اوتیسم خود راحت‌تر ارتباط برقرار کنند.

هیگاشیدا که اکنون ۲۰ ساله است با خانواده‌اش نزدیک توکیو زندگی می‌کند و می‌گوید از موفقیت کتابش حیرت کرده است. کتاب این نوجوان ترکیبی از یک داستان کوتاه با مجموعه‌ای از سوال‌هایی است که افراد مبتلا به اوتیسم از آن رنج می‌برند. از جمله این که چرا همه‌اش یک سوال را می‌پرسد؟ چرا وقتی با کسی صحبت می‌کنی با او ارتباط چشمی برقرار نمی‌کنی؟

پاسخ‌هایی که این نوجوان به این سوال‌ها داده امکانی نادر برای موقعیت‌های مشابه این را فراهم می‌آورد که می‌تواند روشنگر بسیاری از مشکلات بیماران اوتیستی و خانواده‌هایشان باشد. او در جایی از کتابش می‌نویسد: به عنوان فردی که نمی‌تواند حرف بزند، فکر کردم باید تجربیاتم را از طریق نوشتن با مردم در میان بگذارم تا بتوانند بیشتر مرا بشناسند. با خودم فکر کردم این راهی است که می‌توانم با آن‌ها ارتباط برقرار کنم و

تجدید چاپ کتاب جدید رولینگ و آرایه آن برای خیریه

در حالی که چاپ دوم کتاب جدید جی.کی.رولینگ در دست چاپ است، نسخه‌ای از چاپ اول کتاب «آوای کوکو» به امضای رولینگ و رابرت گالبرایت این هفته چوب حراج می‌خورد.

به گزارش خبرگزاری کتاب ایران (ایبنا) به نقل از گاردین، این نویسنده که روز پنج‌شنبه اعلام کرد از رو شدن دستش خشمگین است، چند نسخه از این رمان را پیش از این که هویتش روشن شود با نام رابرت گالبرایت امضا کرده بود. این نسخه‌ها قرار است در سایت ای.بی.با قیمت ۶۰۰ پوند عرضه شوند. این در حالی است که این نسخه‌ها از هم اکنون مشتریانی به قیمت هزار و ۱۰۰ پوند دارند.

اما یک نسخه دارای هر دوی امضا از دو نویسنده نیز برای خیریه «ادوکید» آرایه شده که توسط یکی از دوستان رولینگ در اختیار این خیریه قرار گرفته است.

انجمن خوشنویسان ایران

شبه‌لندن

با همکاری مرکز گسترش زبان و ادبیات فارسی

کلاسهای حضوری و مکاتبه‌ای خوشنویسی برگزار می‌کند

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

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

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





رشته تحصیلی نویسندگان مشهور جهان

تصور عموم بر این است که نویسندگان صاحب نام رشته های تحصیلی در ارتباط با حوزه های مختلف ادبیات داشته اند، اما «کورت ونه گات»، «هارپر لی» و «الکساندر سولزنیستین» از جمله چهره های ادبی هستند که این پیش فرض را در هم شکسته اند.

مهندسی شیمی، طراحی مد، حسابداری و هوانوردی از رشته های تحصیلی ۱۰ نویسنده ی مشهوری هستند که در متن زیر به آن ها اشاره می شود:

کورت ونه گات

مهندسی شیمی رشته ای بود که ونه گات پیش از فرستاده شدن به جنگ جهانی دوم در آن مشغول به تحصیل بود. این رمان نویس آمریکایی ایده ی نگارش شاهکار عمرش «سلاخ خانه شماره پنج» را زمانی که در کمپ آلمانی ها به عنوان زندانی جنگ محبوس بود، به دست آورد. اکثر داستان های کوتاه و رمان های این نویسنده ی پست مدرن دربردارنده المان های علمی تخیلی و طنز هستند.

مایکل کریکتون

نویسنده ی تریلرهای پرفروشی چون «پارک ژوراسیک» در دانشگاه رشته ی مردم شناسی را دنبال می کرد. کریکتون بعدها به تحصیل پزشکی در دانشگاه هاروارد پرداخت. گرچه او هیچ گاه طبابت را به عنوان یک حرفه دنبال نکرد، اما تا پایان عمرش در سال ۲۰۰۸ مشغول تدریس و نگارش بود.

جی.کی. رولینگ

خالق هفت گانه معروف «هری پاتر» تنها به خاطر رضایت والدینش رشته زبان فرانسه را برای تحصیل برگزید، در حالیکه خود به ادبیات انگلیسی علاقه مند بود. رولینگ با قطار در حال سفر به اسکاتلند بود که ایده ی اصلی رمان های «هری پاتر» به ذهنش خطور کرد. شاید خواندن زبان خارجی برای خلق طلسم های عجیب و غریب او در این رمان های جادوگری بی تأثیر نبوده باشد.

الکساندر سولزنیستین

نویسنده ی معروف ادبیات روسیه که در سال ۲۰۰۸ درگذشت، فارغ التحصیل رشته ی ریاضیات و فیزیک از دانشگاه روستوف بود. وی بعدها به کار نویسندگی روی آورد. اکثر آثار سولزنیستین حول محور خاطرات سال ۱۹۴۷ تا ۱۹۵۳ وی از اردوگاه های کار اجباری شوروی سابق به نگارش درآمده اند. سولزنیستین که هشت سال از عمرش را در اردوگاه کار اجباری گذراند، در آثار غیرداستانی و رمان هایش از شرایط نهفته در نظام زندان های شوروی که میلیون ها نفر را اسیر خود کرده بود، پرده برداشت. این افشاگری ها اگرچه موجب خشم مقامات روسیه شد و سال ها تبعید را برای او به همراه داشت، با این حال، شهرت بین المللی فراوانی برای سولزنیستین به ارمغان آورد. آثار این نویسنده موجب شد میلیون ها نفر در سراسر جهان به این واقعیت اذعان کنند که شجاعت و صداقت یک فرد چگونه می تواند سرانجام موجب شکست نظام قدرتمند یک امپراتوری شود.

نورمن میلر

شاید بی ربط ترین رشته تحصیلی برای یک نویسنده همانی باشد که خالق «رویای آمریکایی» انتخاب کرد. میلر در دانشگاه هاروارد رشته ی مهندسی هوانوردی را دنبال می کرد تا این که از سوی ارتش آمریکا به جنگ جهانی دوم فرستاده شد. میلر یک بار برای کتاب «آهنگ جلد» و بار دیگر برای رمان «سپاهیان شب» موفق به کسب جایزه معتبر ادبی پولیتزر شد.

جان گریشام

حسابداری رشته تحصیلی جنایی نویسی معروف آمریکا در دانشگاه می سی سی پی بوده است. گریشام که خود را به عنوان یک بازیکن حرفه ای بیس بال موفق ندید، به حسابداری رو آورد، اما سرانجام در رشته حقوق مدرکش را گرفت. وی خالق رمان هایی چون «شرکت»، «اعترافات» و «تئودور بورن» است که مورد اقتباس سینمایی و تلویزیونی قرار گرفته اند.

دانیل استیل

بسیار جالب است که خالق پرفروش ترین رمان های تاریخ در رشته طراحی مد تحصیل کرده است. البته استیل پیش از دست به قلم شدن، ادبیات را در دانشگاه نیویورک دنبال کرد. رمان های عاشقانه او همچنان از پرفرمدارترین آثار ادبیات عامه پسند محسوب می شوند و در دهه ی ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ بارها مورد اقتباس تصویری قرار گرفتند.

هارپر لی

نویسنده ی رمان تأثیرگذار «کشتن مرغ مقلد» به عنوان دختر یک وکیل خبره، در زمان ورود به دانشگاه آلاباما رشته ی حقوق را برگزید. اما زمانی که متوجه شد قلمش به سمت داستان های دراماتیک تمایل دارد، راهی نیویورک شد و حرفه نویسندگی را پی گرفت. پیشینه ی آکادمیک او اما، چندان هم بی ثمر باقی نماند؛ هارپر لی از اطلاعات حقوقی خود برای نگارش شاهکار خواندنی اش «کشتن مرغ مقلد» سود برد. این رمان درباره ی وکیلی است که در دفاع از یک آفریقایی آمریکایی متهم به تجاوز جنسی شکست می خورد.

آرتور کانن دوئل

چه کسی باور می کند که خالق به یاد ماندنی ترین داستان های کارآگاهی یعنی «شرلوک هلمز» در رشته ی پزشکی تحصیل کرده و تنها برای کسب درآمد مالی دست به قلم می شده است. کانن دوئل فارغ التحصیل رشته پزشکی از دانشگاه ادینبورگ بوده، اما همزمان داستان هایش را برای چاپ به مجلات مختلف می فرستاد. وی در نامه ای به مادرش نوشت که سعی می کند با توصل به ادبیات، سرمایه مالی اش را افزایش دهد. او باور داشت که آینده اش را طبابت می سازد، اما نمی دانست شخصیتی داستانی به نام «شرلوک هلمز» نامش را در تاریخ ادبیات جهان جاودانه خواهد کرد.

جاناناتان فرنزن

جاناناتان فرنزن، نویسنده ی مشهور معاصر است که از دنیای علم به عرصه ی ادبیات قدم گذاشت. وی در رشته ی فیزیک تحصیل می کرد و طی سه سال حضورش در کالج، تنها در یک کلاس ادبیات شرکت کرد. این نویسنده ی جوان در طول آن سال ها دست به نگارش داستان هایی علمی تخیلی زد و نخستین رمانش را با موضوع زمین لرزه هایی مخرب در سال ۱۹۹۲ به چاپ رساند.

فرنزن آمریکایی سپس تحصیل در رشته ی زبان آلمانی را آغاز کرد. پس از آشنایی با زبان آلمانی، او خود را با خواندن مجموعه آثار کافکا و ریلکه مشغول کرد. قربابت وی با این زبان، تأثیر انکارنشدنی بر خلق رمان های آتی اش داشت.

زندگینامه جورج بست کتاب می شود

انتشارات سنچری بریتانیا زندگینامه جورج بست، فوتبالیست قدیمی تیم منچستر یونایتد را منتشر می کند.



به نقل از بوکسلر، این کتاب به قلم دانکن همیلتون نویسنده کتاب های ورزشی که تاکنون دو بار به عنوان برنده جایزه معتبر ورزشی ویلیام هیل انتخاب شده، نوشته می شود.

اطلاعات این کتاب با همکاری خواهر جورج بست و بنیاد جورج بست در اختیار این نویسنده

گذاشته شده و او مصاحبه های متعددی نیز با چهره های مختلف انجام داده است.

این کتاب که قرار است در ماه سپتامبر (شهریور) منتشر شود، در پنجاهمین سال پا به توپ شدن این اسطوره فوتبال برای تیم منچستر یونایتد به بازار می آید.

بست به عنوان یکی از بزرگترین بازیکنان فوتبال برای همه دوره ها شناخته می شود. او که برنده جام اروپا و یکی از بازیکنان سال فوتبال بود، در بازی های بین المللی نیز چهره ای خاص داشت. با این حال برخلاف توانایی های زندگی ورزشی اش او در زندگی خصوصی دستخوش مشکلات زیادی شد و درگیر شدن با الکلیسم موجب مرگ زودرس او در سال ۲۰۰۵ و در ۵۹ سالگی شد.

همیلتون برای نوشتن این کتاب با نزدیکترین دوستان و همکاران بست در زندگی ورزشی اش گفت و گو کرده و می گوید: جورج قهرمان دوره بچگی من بود و من همیشه تحت تأثیر قدرت او بودم. این نویسنده ورزشی می گوید بیش از هر چیز می خواستم نشان دهم که چطور همه چیز درباره او در مسیر نادرست پیش رفت در حالی که او بر زندگی خیلی ها تأثیر مثبت گذاشت.

جورج بست (۲۹ مه ۱۹۴۶ - ۲۵ نوامبر ۲۰۰۵) فوتبالیستی متولد ایرلند شمالی است که بیشتر به دلیل بازی های درخشانش در تیم فوتبال منچستر یونایتد در دهه های شصت و هفتاد میلادی معروف است. او در سال ۱۹۶۸ همراه منچستر یونایتد جام قهرمانان اروپا را گرفت و عنوان بهترین بازیکن سال را هم از آن خود کرد.



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 می کند و نیازی به حضور در محل نیست.

دکترمریم 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

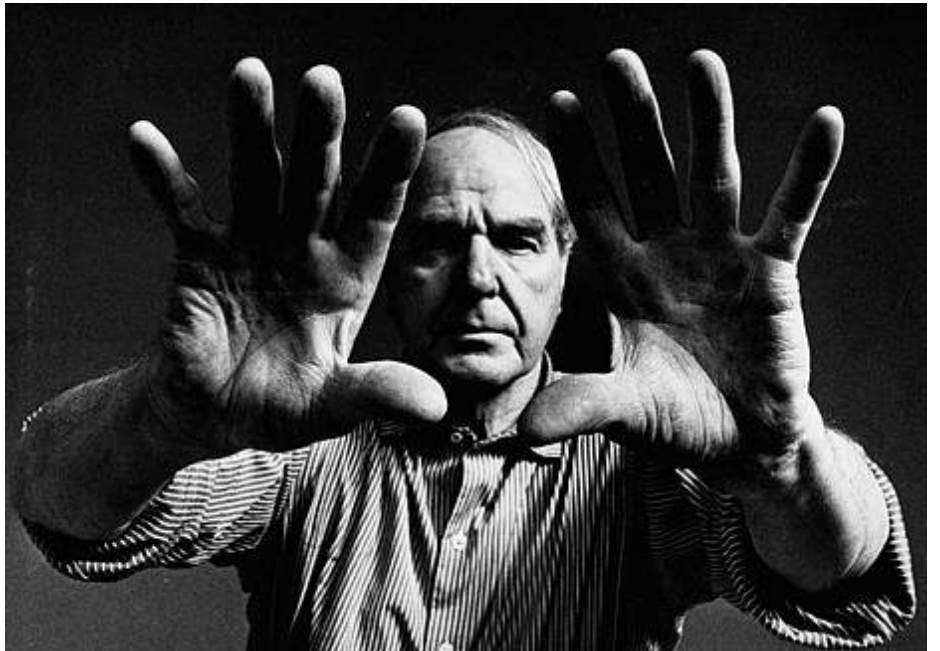
وب سایت: www.translation-house.com

پیشگام هنر نوین

هنری مور، پیکره ساز و رسام انگلیسی در سال ۱۸۹۸ در شهر «کاسل فورد» از منطقه صنعتی «یورک شایر» به دنیا آمد. کودکی و نوجوانی اش در یورک شایر سپری شد. در مورد شهر کاسل فورد چیز رومانتیکی وجود نداشته، این شهر نمونه ای از دستاوردهای انقلاب صنعتی بوده و

تراشید تا دقیقاً شکل مطلوب را پیدا کند. موفقیت در بازی تا حدی به همین چوب بستگی داشت. تکه چوب تنها هنگامی خوب به هوا بلند می شد که زوایای تراش های دو سر آن تناسب لازم را داشته باشد. شاید این اولین تجربه هنری مور در مجسمه سازی بود.

معادن اطراف شهر «کاسل فورد» سرشار از گل رس بود و بچه ها به راحتی می توانستند به گل رس دسترسی داشته باشند. یکی از بازی های دیگر شکل دادن به گل رس



هنوز هم هست.

اگر تصور کنیم که چنین محیطی در آغاز قرن بیستم برای پسری مانند هنری (در آن زمان) یأس آور بوده، اشتباه کرده ایم. خودش گفته بود، دوران کودکی اش را با هیچ نوع دوران کودکی قابل تصور دیگری عوض نمی کند. خیابانی که هنری در کودکی در آن زندگی می کرد، نمونه ای مانند تمام خیابان های «کاسل

بود (در شهر کاسل فورد کارگاه های سفالگری بسیاری وجود داشت).

آنها با گل رس اجاق های کوچکی می ساختند و با قرار دادن چوب خشک درون آن و روشن کردن اجاق، یک شی ای جادویی می ساختند و در تاریکی آن را با خود به هر سو می بردند و دست ها را با آن گرم می کردند.

در مرز بین شهر و روستا قرار داشت از بهترین امکان هر دو عالم برخوردار بود.

هنری در ۱۵ سالگی در کلاس های «تثبیت ایمان مذهبی» در کلیسا شرکت کرد و یک دوره شدیداً مذهبی را طی کرد که ماه ها به طول انجامید. خودش بعدها می گفت: «اکنون به روشنی روز تایید مذهبی خود را به یاد می آورم، آنقدر احساس نشاط و قداست می کردم که گویی هنگام پایین آمدن از راهرو قدم بر نمی داشتم بلکه در یک متر بالای سطح زمین شناور بودم.» او یک شنبه ها به کلیسا می رفت. در یکی از همین سخنرانی های روز یک شنبه، سرپرست کلیسا داستان «میکل آنژ» بزرگ ترین مجسمه ساز جهان را روایت کرد. او شرح داد که روزی میکل آنژ مشغول تراشیدن سر یک رب النوع پیر بود. عابری ایستاد و مدتی کار او را تماشا کرد. رب النوعی که میکل آنژ می ساخت در حال خندیدن و بنابراین تمام دندان هایش آشکار بود.

عابر گفت: چرا این رب النوع پیر تعدادی از دندان هایش را از دست نداده و همه سالم هستند؟ میکل آنژ بلافاصله قلم و چکش را به دست گرفت و دو تا از دندان ها را شکست.

هنری جوان متوجه نکته اخلاقی این داستان نشد (اینکه یک انسان هوشیار از هر منبعی پند می گیرد) اما چیزی که در ذهن هنری باقی ماند تصویر میکل آنژ بود. از آن به بعد هر آنچه را که در مورد میکل آنژ ممکن بود از دایره المعارف بیرون آورد. بدین صورت آرمانی در اندیشه هنری مور شکل گرفت اما تاثیر معلم هنر در مدرسه ابتدایی نیز بسیار موثر واقع شد. معلمی که طراحی تقویم دیواری با حاشیه تزئینی و جدول کار مدرسه را به هنری سپرد، او با انجام موفق این کار در مدرسه شهرت پیدا کرد.

در سال های بعد، معلم های دیگر نیز استعداد او را دریافتند تا در دوره دبیرستان که با تشویق یک معلم فرانسوی الاصل که درس هنر می داد، از او برای طراحی لباس گروه نمایش دبیرستان استفاده کرد، حتی در کلاس های سفالگری و بافندگی همواره نام هنری مور در لیست معلم



مجسمه بنزی ساخته هنری مور در سال ۲۰۰۹ با ارزش تقریبی ۳ میلیون پوند به سرقت رفت

در تابستان، مناطق اطراف شهر کاسل فورد، بسیار سرسبز می شد و او با پسرهای کشاورزانی که برای تحصیل به کاسل فورد می آمدند دوست می شد. با آنها در کوچه باغ ها پرسه می زد و به سراغ لانه های پرندگان می رفتند یا گل های وحشی جمع می کردند. هنری مور با زندگی در چنین شهر صنعتی کوچکی که

فورد» بود. ردیفی از خانه های ساخته شده با آجر قرمز. بازی بچه ها فصلی بود، در زمستان بازی الک دولک بود.

هنری لذت خاصی را که در هنگام ساختن چوپ الک دولک نصیبش می شد، فراموش نکرده است. او تکه چوب را با چاقوی جیبی خود آنقدر می

هنرمندان پیشتاز را ارائه می کرد. در پایان دوران دبیرستان، این معلم هنر نظر رئیس بازرسی هنری را به استعداد هنری مور جوان جلب کرد و موجب شد تا بورس هنر برای ورود به کالج های منطقه ای و سپس گزینش مجدد در کالج سلطنتی لندن برای او فراهم شود. بدین سان، هنری مور این بورس ها را به طور پیاپی به دست آورد و به یک هنرمند حرفه ای تبدیل شد.

هنری مور توانست با جست وجوی پیگیرانه، ساختمان فضایی را با احساس غنی نسبت به ماتریال در هم بیامیزد.

او سنت کننده کاری مستقیم را که سال ها فراموش شده بود، احیا کرد. او نخست در هنرکده لیدز آموزش دید و همانجا با «باربارا هپ ورث» آشنا شد. سپس در کالج سلطنتی لندن به هنر آموزی ادامه داد. با استفاده از کمک هزینه تحصیلی به فرانسه و ایتالیا رفت. از این پس بود که خلق آثار مشهورش را آغاز کرد. اجرای نقش برجسته «باد شمال برای ساختمان راه آهن زیرزمینی لندن (۱۹۲۸)، اتمام مجسمه پیکر لمیده (پیکرهای لمیده مضمون ثابت آثار بعدی او شدند) در سال ۱۹۳۴ به اتفاق: نش، هپ ورث و بن نیکلسون گروه (واحد یک) را شکل داد. در سال ۱۹۴۸ برنده جایزه بین المللی مجسمه سازی در بی نیال ونیز شد. هنری مور با تغذیه از سه منبع مختلف به سبک خاص خود دست یافت: هنرهای بدوی و کهن، مجسمه های برانکوزی و پیکاسو که در پاریس دیده بود و دیوارنگاره های «جوتو» و «مازاتچو» که در ایتالیا مطالعه کرده بود. هنری مور توانست مفهوم نیروی حیاتی و قدرت بصری مجسمه های سرمری و مصری را در برابر مفهوم زیبایی کلاسیک باستان و رنسانس قرار دهد. او در پرداختن به پیکر آدمی هرگز در قید بازنمایی ظاهر جسمانی نبود بلکه می خواست تجسمی بنیادی و انتزاعی از طبیعت جاندار بیافریند.

رد شایعه حذف آثار از حراج کریستی

رابط حراج کریستی در ایران شایعه حضور نداشتن ایران و هنرمندان ایرانی در حراج امسال در ماه اکتبر و همچنین حذف آثار ایرانی از سایت این حراج را رد کرد.

علیرضا سمیع‌آذر رابط حراج کریستی در ایران در گفت‌وگو با مهر در مورد شایعه عدم حضور ایران و هنرمندان ایرانی در حراج امسال کریستی گفت: این در حد شایعه است و این خبر را رد می‌کنم. وی افزود: این فقط یک شایعه است. اتفاقاً امسال و در حراج ماه اکتبر (مصادف با مهر و آبان) کریستی در دویی حضور ایران بسیار قدرتمندتر، پررنگ‌تر و کامل‌تر از گذشته خواهد بود. مدیر اسبق موزه هنرهای معاصر تهران در پاسخ به این که آیا حراج کریستی آثار ایرانی را که سال‌های قبل در این حراج شرکت داشته‌اند از سایت خود حذف کرده است؟ گفت: خیر این اتفاق هم نیفتاده است و آثار ایرانی‌ها در این سایت وجود دارد.

مدیر اسبق دفتر امور هنرهای تجسمی معاونت هنری وزارت ارشاد در پایان در مورد انتخاب آثار برای حراج ماه اکتبر کریستی در دویی توضیح داد: آثار در روند طبیعی خود در حال انتخاب هستند و چند وقت آینده به حراج فرستاده خواهند شد. حراج کریستی خاورمیانه سالانه دوبار توسط خانه حراج کریستی در دویی برگزار و عمدتاً آثاری از هنر معاصر کشورهای خاورمیانه در آن عرضه می‌شود.

هنرمندان ایرانی در دوره‌های مختلفی از این حراج رکورددار بوده‌اند. فرهاد مشیری، کوروش شیشه‌گران، منیر شاه‌رودی، فرامرز پیلارام، رضا درخشانی، صداقت جباری، رکنی خاثری‌زاده، صادق تبریزی، گلناز فاتحی و مسعود عربشاهی برخی از هنرمندانی بودند که آثارشان در این حراجی عرضه شده است. موفقیت هنرمندان ایرانی سبب شده است که این موسسه آثار ایرانیان را در اروپا نیز عرضه کند.

فرانسوی بود. البته در مدارس آن زمان، درس هنر به طراحی صبورانه و سایه گذاری مکعب ها و استوانه ها خلاصه می شد اما این معلم هنر، در روزهای یک شنبه شاگردان خوب را برای صرف چای به خانه اش دعوت می کرد و آخرین شماره های مجله «استودیو» را که در آن زمان تاثیر زیادی بر تکامل هنر داشت به آنها نشان می داد. این مجله در سراسر اروپا منتشر می شد و آثار



آیا مارلون براندو می‌توانست در «شورش بی‌دلیل» بازی کند؟

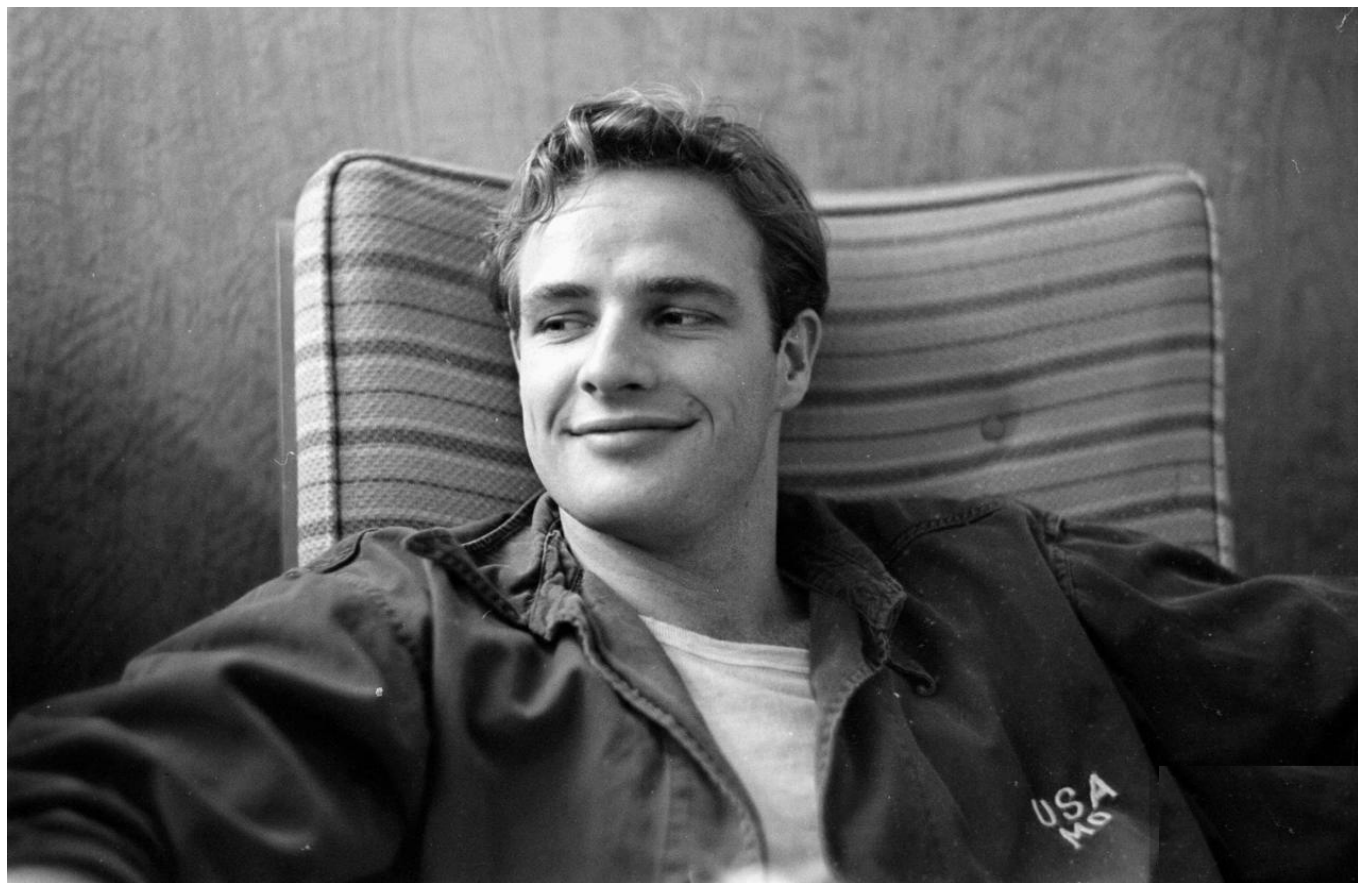
بازیگر افسانه‌یی دنیای سینما سال ۱۹۴۷ برای بازی در فیلم «شورش بی‌دلیل» تست بازیگری داد، اما در نهایت نقش او به جیمز دین رسید. تست بازیگری مارلون براندو برای فیلم «شورش بی‌دلیل» («یاغی بی‌هدف») در سال ۲۰۰۶ در بخش ضمایم دی‌وی‌دی فیلم «تراموایی به نام هوس» (۱۹۵۱) گنجانده شد، مساله‌یی که هفته پیش بار دیگر در اینترنت مورد توجه قرار گرفت.

مدرسه فیلم در سیاتل درس می‌دهد توضیح می‌دهد فیلمنامه‌یی که براندو خواند هیچ ارتباطی با فیلمی که در نهایت نیکلاس ری با بازی دین ساخت، ندارد.

او به هالیوود ریپورتر می‌گوید: «شنیده بودم مارلون (براندو) برای بازی در آن فیلم تست داده بود، اما نیک (نیکلاس ری) علاقه‌یی نداشت. در ۱۹۴۷ وقتی دین ۱۶ ساله با نخستین موتوسیکلت خود گاوها را در فیرمانت در ایندیانا می‌ترساند و در نمایشنامه‌های مدرسه بازی می‌کرد (از جمله بازی در نقش فرانکشتین در «Goon With the Wind»)، براندو برای بازی در فیلم برادران وارنر تست داد. این شرکت سال ۱۹۴۴ حقوق ساخت کتاب «شورش بی‌دلیل» نوشته رابرتام. لیندن را خرید. کتاب لیندن درباره هیپنوتیسم کردن یک زندانی به نام هارولد در زندانی در لویسبرگ در پنسیلوانیاست که تحت هیپنوتیسم گفت وقتی هنوز یک سالش نشده بود، شاهد نزدیکی

سینمایی تست داد، اما دستمزد هفته‌یی سه هزار دلار پیشنهادی هال والیس از شرکت برادران وارنر را رد کرد. (او بعدها پیشنهاد بازی در فیلم‌های «لورنس عربستان» و «بوچ کسیدی و ساندنس کید» را هم رد کرد.

استرن می‌گوید: «کتاب لیندن را قبلاً خوانده‌ام، برای اینکه دوست دارم درباره آن بچه‌ها بخوانم. نام یک فصل کتاب «شورش بی‌دلیل» بود که هیچ ربطی به فیلمی که بعدها ساخته شد، نداشت. تنها دلیلی که نام «شورش بی‌دلیل» برای فیلم انتخاب شد این بود که وقتی نیک (نیکلاس ری) ایده داستانی درباره جوانان آشوب‌زده را مطرح کرد، استودیو به او گفت کتابی با این عنوان در اختیار دارد. عنوان خوبی بود، چرا نباید از آن استفاده می‌کردیم؟ عنوان کتاب طنین خوبی داشت، اما داستان فیلم چیز دیگری بود.» تاب هانتز، جین منسفیلد، کارول بیکر، دبی رینولدز و لویی‌اس اسمیت از دیگر بازیگرانی بودند که برای نقش‌های



تست‌های بازیگری عموما شاخص‌های خیلی بدی هستند، اما اینکه براندو که یک بازیگر تئاتر کاملا تعلیم‌دیده بود، چه طور مقابل دوربین احساساتی می‌شود، جالب است. او اجازه می‌دهد تصوراتش، ذهنش عوض شد و این کار را بدون عجله انجام می‌دهد.

پدر و مادرش شد. لیندن فکر می‌کرد این مساله باعث حس نفرت او نسبت به پدرش و در ادامه نسبت به جامعه بود.

مردم هم فکر می‌کردند این می‌توانست توضیحی برای شورش جوانان در آن سال‌ها باشد. گذشته از این، هالیوود ریپورتر سال ۱۹۴۶ (همان سالی که برادران وارنر تصمیم گرفت «شورش بی‌دلیل» را بسازد) گزارش داد: «با در نظر گرفتن موفقیت رکوردشکن «طلسم‌شده» آلفرد هیچکاک در گیشه‌های فروش همین طور موفقیت فیلم‌هایی چون «او را به بهشت بسپار» و «تعطیلی از دست‌رفته»، همه در هالیوود تا خرخره در مضامین روانی فرو رفته‌اند.»

نویسنده‌هایی چون پیتز ویرتل و دکتر سوس سعی کردند از روی کتاب «شورش بی‌دلیل» فیلمنامه بنویسند. براندو برای بازی در نسخه

شیرا بنسن، منتقد سابق لس آنجلس تایمز که با جیمز دین در کلاس‌های بازیگری شرکت کرد، می‌گوید: «آه، این شخصیت چه تغییری کرد: از براندو به دین، از یک مرد به یک نوجوان.» (بنسن پیش از آنکه دین در «شرق بهشت» (۱۹۵۳) نقشی براندووار را بازی کند و بعدا در «شورش بی‌دلیل» (۱۹۵۵) مقابل دوربین برود، دوست نزدیک بود.)

براندو در سال ۱۹۴۷ یک بازیگر ۲۳ ساله عرصه تئاتر بود که می‌خواست با فیلمی سینمایی توانایی‌های خود را بکشد. او آن سال برای بازی در فیلم «شورش بی‌دلیل» تست بازیگری داد، اما آیا این همان نقشی بود که دین هفت سال بعد با بازی در آن جاودانه شد؟ پاسخ استیوارت استرن فیلمنامه‌نویس «شورش بی‌دلیل»، منفی است. این نویسنده برنده جایزه امی و نامزد اسکار که اکنون در

برای چهلمین سالمرگ «بروس لی»، نابغه سینمای رزمی

بروس لی، استاد هنرهای رزمی، بازیگر فیلم های رزمی و بنیانگذار سبک «جیت کوان دو»، متولد ۲۷ نوامبر ۱۹۴۰ است که ۲۰ جولای ۱۹۷۳ به شکل مشکوکی درگذشت و در طول عمر کوتاهش به عنوان تاثیرگذارترین رزمی کار قرن بیستم و یک نماد فرهنگی شناخته شده است. بروس لی در سانفرانسیسکو کالیفرنیا به دنیا آمد و تا اواخر نوجوانی اش را هنگ کنگ سپری کرد و در فیلم های تولید هالیوود بازی کرد. وی موجب ارتقای سطح فیلم های رزمی هنگ کنگ شد و تحسین عامه را برانگیخت و توانست موجی از علاقه مندی به فیلم های هنرهای رزمی چینی را در جهان غرب به وجود آورد.

وی به یک چهره نمادین به ویژه برای چینی ها تبدیل شد، زیرا در فیلم هایش به عنوان افتخار ملی برای چین و ملی گرایی چینی ظاهر شد و در ابتدای امر به یادگیری هنرهای رزمی چینی (کونگ فو) پرداخت. پدر بروس لی «هوی چون» یک ستاره مشهور اپرای کانتونیایی بود و بروس لی از طریق پدرش به سینما راه پیدا کرد و نخستین نقش اش را به عنوان نوزاد در کالسکه بازی کرد.

او در ۶ ماهگی گرم شد و نقش شاهزاده را بازی کرد و در ۶ سالگی نقش کودکی دزد و در ۱۱ سالگی فیلم «غازهای وحشی» را بازی کرد. بروس لی در ۱۹ سالگی برای ادامه تحصیل و تنها با ۱۰۰ دلار با کشتی وارد ایالات متحده امریکا شد و در مدرسه فنی ادیسون ثبت نام کرد و سپس به تحصیل در رشته فلسفه مشغول شد. بروس لی در ابتدای ورودش به امریکا و برای تامین هزینه تحصیل ناگزیر در رستوران کار می کرد، اما چون احساس می کرد این کار در شأن وی نیست آن را رها کرد و تصمیم به آموزش کونگ فو گرفت و با استقبال فراوان دوستانش مواجه شد.

این ستاره نامدار فیلم های رزمی بعد از آموزش، تصمیم به شرکت در مسابقات کاراته و نشان دادن توانایی های خود در هنرهای رزمی گرفت و بدین منظور در سال ۱۹۶۴ در میدان ورزشی «لانگ بیچ» با اجرای چند حرکت نمایشی با سرعت و قدرتی خیره کننده نامش بر سر زبان ها افتاد. بعد از این نمایش چشم نواز یک کارگردان که اتفاقا در سالن حضور داشت به ملاقات بروس لی رفت و از وی خواست در سریال «زنبور سبز» به ایفای نقش بپردازد و «بروس» هم پذیرفت و این مقدمه یی شد برای ورود این جوان جویای نام به سینما. بروس لی بعد از بازی در چند سریال و فیلم مانند «زنبور سبز»، «مارلو»، «لانگ استریت» و... در امریکا تصمیم گرفت به هنگ کنگ بازگردد و برای هموطنانش نیز چند فیلم بازی کند که بلافاصله با استقبال شرکت های فیلمسازی همراه شد. وی ابتدا در فیلم «راهب کوهتانگ» به کارگردانی «لو وی»، فیلمساز معروف چینی به ایفای نقش پرداخت و سپس در فیلم های «رییس بزرگ» و «مشت خشم» پرداخت که این فیلم ها رکورد فروش سینماهای هنگ کنگ را شکست.

بروس لی که حالا تصمیم گرفته بود خودش فیلم بسازد، در سال ۱۹۷۲ شرکت فیلمسازی خود به نام «شرکت فیلمسازی کنکورد» را دایر کرد و خود کارگردانی فیلم «راه اژدها» یا «بازگشت اژدها» را بر عهده گرفت و این فیلم در

هنگ کنگ مجددا رکورد فروش فیلم های قبلی بروس را شکست. در این دوران بروس لی با موج پیشنهادات شرکت های فیلمسازی مواجه شد و در چهارمین فیلم معروف خود «بازی مرگ» به ایفای نقش پرداخت، اما در جریان ساخت این فیلم به دلیل فوت ناگهانی و نامشخص در اوج محبوبیت و شهرت برای همیشه با دنیای سینما بدرود گفت و در سیاتل امریکا به خاک سپرده شد. علت مرگ وی هنوز در هاله یی از ابهام باقی مانده، اما شایع ترین نظریه خونریزی مغزی بر اثر دارو های تجویز شده به دلیل بروز حساسیت است.

تست‌های بازیگری عموما شاخص‌های خیلی بدی هستند، اما اینکه براندو که یک بازیگر تئاتر کاملا تعلیم‌دیده بود، چه طور مقابل دوربین احساساتی می‌شود، جالب است. او اجازه می‌دهد تصوراتش، ذهنش عوض شد و این کار را بدون عجله انجام می‌دهد. جیمز دین «شورش بی‌دلیل» را بلافاصله بعد از «شرق بهشت» بازی کرد. او در این فیلم نقش جیم استارک یک مرد جوان شورشی را بازی می‌کند که در شهری جدید با دوستان و دشمنان خود روبه‌رو می‌شود. از «شورش بی‌دلیل» به عنوان فیلمی یاد می‌شود که تصویری دقیق از اضطراب‌های دوران نوجوانی ارائه می‌دهد. دین در این فیلم با ناتالی وود، سال مینو و دنیس هاپر همبازی بود. او ۳۰ سپتامبر ۱۹۵۵ در حالی که سوار ماشین مسابقه پورشه اسپایدر خود بود، در جاده‌یی نزدیک شالوم در کالیفرنیا با یک ماشین دیگر تصادف کرد و بر اثر شکستگی گردن بلافاصله کشته شد. دین هنگام مرگ ۲۴ ساله بود.



روز پنجشنبه پنجم ربیع‌الثانی ۱۳۱۸
آن خبیث از سوءقصد به ما مأیوس شد

ترور مظفرالدین شاه در پاریس



امروز که ششم توقف ما در پاریس است واقعه عجیب غریبی رو داد که فضل خداوند تعالی شامل حال ما شده به خوشی برگزار نمودیم. امروز مسیو دلکاسه وزیر خارجه فرانسه ما را به ورسایل دعوت کرده است و باید به آنجا برویم. صبح عکاسی آمده چند قسم عکس ما را انداخت بعد خبر کردند کالسکه حاضر است آمدیم پایین سوار کالسکه شدیم. در کالسکه جناب اشرف صدراعظم پهلوی ما نشست و وزیر دربار روبروی ما و جنرال مهماندار روبروی صدراعظم پهلوی وزیر دربار بود. سایر نوکرها هم در کالسکه‌های دیگر عقب سر ما سوار شده آمدند چون سابقا به سعدالدوله وزیر مختار خودمان که در بلجیک اقامت دارد سپرده و فرمایش داده بودیم که چند قسم اتومبیل پیدا کرده بیاورد اتباع شود. در این اثنا دم کالسکه آمده عرض کرد اتومبیل‌ها حاضر است پرسیدیم کجاست عرض کرد در بیرون باغ جلو خیابان نگاه داشته، از در باغچه که بیرون آمدیم توی کوچه به رسم معمول زن و مرد زیاد به جهت دیدن ما ایستاده بودند و هورا کشیدند ما هم جواب دادیم.

قدری که آمدیم خیابان دیگری است که می‌پیچد به طرف بوادبولن برو، از پشت همین باغچه که عمارت منزل ما در آنجاست هنوز زیاده از صد قدم دور نشده بودیم که دیدیم یک طرف خیابان اتومبیل‌ها را نگاه داشته‌اند. چشم به طرف آن‌ها انداخته تماشا می‌کردیم یک دفعه دیدیم صدای وزیر دربار بلند شده با شخصی گلوآویز گردیده است. نگاه به این طرف نموده دیدیم شخص شقی خبیثی پهلوی کالسکه ما ایستاده یک دستش را به دم کالسکه ما که سرش باز بود گرفته و در دست دیگر طپانچه دارد و سر طپانچه را روی سینه ما گذارده می‌خواهد آتش بزند. وزیر دربار در کمال جلالت و قوت بند دست او را گرفته فشار سخت داده دست این خبیث را از روی سینه ما رد کرده سر طپانچه را به هوا نگاه داشت و خودش هم برخاسته میانه ما و او حایل شد که اگر خدای نخواست تیر رها شود به ما آسیبی نرسیده خودش هدف تیر شود و آن خبیث بد ذات هر چه زور آورده و با دست دیگرش دست وزیر دربار را به سختی می‌فشرده که بلکه دست او را ول کند، وزیر دربار در نهایت قوت قلب مانند شخص از جان گذشته دست او را از ما رد کرده مانع اقدام او بود. این خبیث از سوءقصدی که برای ما داشت چون مأیوس شد طپانچه را طوری کشید که محاذی چانه وزیر دربار رسید و خواست آتش بدهد ولی حسن اتفاق این بود که در همان وهله اول وزیر دربار انگشت خود را پشت پاشنه چمقاق طپانچه انداخته بود که هر چه پاشنه را این خبیث می‌کشید و فشار می‌داد تیر در نمی‌رفت. آخر پس از کشمکش و تقلای زیاد وزیر دربار طوری دست او را به قوت فشار داد که طپانچه را

ول کرده به دست وزیر دربار آمد و از عقب پلیس‌ها که ولوسپید سوار بودند و مخصوص مواظبت حال ما همه روزه همراهند و در این معرکه یکی از آن‌ها خواسته بود به عجله برسد از ولوسپید زمین خورده بود خود را رسانیده از عقب یقه مردکه را گرفته کشید و او را به زمین انداخته گرفت و نگاه داشت و ما با کمال قوت قلب که به فضل خدا داشتیم ادا بیم و وحشت نکردیم اما جناب اشرف صدراعظم و جنرال مهماندار از بابت حال ما خیلی مضطرب و متوحش شده بودند.

مردم شهر و زن و مرد تماشای هم که از اول دیده بودند این مرد از میانه صف جدا شده به طرف ما می‌آید خیال کرده بودند که دسته گلی یا عریضه می‌خواهد به ما بدهد وقتی که کشمکش و در آویختن وزیر دربار را با او دیده و طپانچه رولور ده لوله را در دست او دیدند که در نهایت جلالت و رشادت از مردکه گرفته و از شدت خوشحالی و سرور طپانچه را تکان می‌دهد اسباب هیجان غریبی در میانه مردم شده یک دفعه فریاد آن‌ها بلند شد که ویولوشاه ویولوشاه (زنده باد پادشاه ایران) و بنا کردند فریاد خوشوقتی و شادبانه کردن و جماعتی رو بطرف این خبیث هجوم آوردند که او را از دست پلیس گرفته بکشند و همین جا قطعه قطعه نمایند اما چون در این گونه موارد باید پلیس به دقت تحقیقات تفتیشات نماید که این شخص کیست و قصدش چیست، آیا همدستی هم دارد یا منحصر به خود اوست و آیا تحریک کسی بوده است یا خیر که مبادا عقبه داشته باشد و من بعد هم فسادی نمایند لهذا پلیس به زودی او را از چشم مردم غایب کرده بردند در عمارت ما حبس کنند تا بعد چه شود و خود ما در حالتی که از این مهلکه و

خطر به این بزرگی به فضل خداوند تعالی به سلامت مستخلص شد، به جای اینکه ضعف حال یا پریشانی خیالی هم‌رسانیده تا تصور مراجعت به منزل نمائیم به کالسکه‌چی فرمودیم بدون معطلی رو به ورسایل برو و رانندیم ولی باید دانست که تمام مدت این واقعه آنقدر طولی نکشید و این مردکه چنان به عجله آمد که هیچکس ملفت نشد جز وزیر دربار که الحق نان و نمک و حقوق تربیت ما حالش باد به کمال جلالت و چابکی دست او را رد کرده خود را به طرف ما انداخت و حایل میانه او و ما شد و بعد مکرر آن خبیث خواست حال که دستش به ما نمی‌رسد خود وزیر دربار را بزند و در حقیقت وزیر دربار در این مقام از جان گذشته خود را فدای ما کرده بود ولی خداوند تعالی که همیشه امید ما به فضل و عنایت اوست هم ما و هم وزیر دربار را حفظ فرمود دیگر معلوم است در این حال چه خرمی و نشاطی از سلامت ما برای همه حاصل است. جناب اشرف صدراعظم هم که با ماست این واقعه را دیده معلوم است که ابتدا چه قدر متوحش شده و حالا تا چه درجه خوشوقت و مسرورند و شکرگزاری به درگاه خدا می‌کنند که در شهر پاریس و این همه بعد مسافت به خاک ایران و مملکت خودمان الله الحمد هیچ آسیبی به ما روی نداد. جنرال مهماندار که دیگر از شدت وجد و شغف خودداری نمی‌نمود و معلوم است در حالی که ما در مملکت فرانسه به مهمانی آمده‌ایم و مقصود دولت و ملت فرانسه همه تکریم ما و تهیه اسباب خوشی و راحت و سلامت ماست در پایتخت آن‌ها چنین خطر عظیمی از ما گذشته و اسباب تأسف و ندامت برای آن‌ها رخ نداد، چه قدر شاکر و مسرور می‌شوید خاصه این شخص که خودش مهماندار ماست و

بسیار مرد خوبی است.

خلاصه رفتیم تا رسیدیم به کنار رودخانه سن، آنجا کشتی حاضر کرده بودند سوار کشتی شدیم، اشخاصی که در کشتی با ما بودند جناب اشرف صدراعظم و مسیو دلکاسه وزیر امور خارجه فرانسه و وزیر دربار و جنرال پاران مهماندار و نظر آقای یمین‌السلطنه و سردار مکرم و ناصرالملک و موثق‌الدوله و مهندس‌الممالک و مشیرالملک بودند رفتیم به کارخانه سور، گردش کاملی کرده وضع ساختن ظروف چینی و پختن گل آن‌ها و ریختن و قالب کردن آن را تماشا نمودیم دو ظرف ممتاز قشنگ هم به جهت یادگار آمدن ما به اینجا رئیس کارخانه تقدیم نمود. در اینجا خمره چینی دیدیم ساخته بودند به قدری بزرگ که چهار نفر آدم توی آن می‌توانستند بنشینند از وضع کارخانه و ترتیب ساختن ظروف و غیره که الحق کمال صنعت و حسن تتبع را به کار برده‌اند و منتهای تحسین را دارد بسیار خوشمان آمد. بعد از آن بیرون آمده سوار کالسکه شده به طرف ورسایل رفتیم، در جلو عمارت ورسایل دسته از فوج مهندسین با موزیک منتظر ورود ما بودند و به جهت شیوع واقعه هولناک امروز در پاریس که خبر به اینجا هم رسیده بود پلیس و عملجات اداره بلدیه کمال مواظبت و مراقبت را داشتند که مبدا دوباره چنین اتفاقی رخ دهد.

خلاصه وارد عمارت ورسایل شدیم این عمارت از ابنیه و آثار سلاطین قدیم فرانسه است مثل لوی ترز و لوی کاترز و غیره و غیره که هر کدام چیزی بر اینجا افزوده‌اند و الحق بسیار عمارات عالی خوبی است، حوض‌ها و فواره‌های زیاد دارد. این عمارات همیشه خاصه به سلطنت و دربار سلطنتی بوده ولی از وقتی که بساط سلطنت از فرانسه برچیده شده و بنای دولت جمهوری شده است این عمارات هم عمومی گردیده و در حقیقت تفرجگاه عامه است و بدین سبب از آن رونق و صفای اول افتاده اما خیلی چیزهای خوب دارد که تماشائی و دیدنی است مثل پرده‌های صورت سلاطین و ملکه‌ها و معشوقه‌های سلاطین و بعضی تصاویر جنگ‌های عمده که در آن عهد واقع شده است. بعد از ورود به عمارت مخصوص که نهار حاضر کرده بودند در سر میز نشستیم مسیو دلکاسه وزیر امور خارجه و جناب اشرف صدراعظم و وزیر دربار و دکتر ادکاک و بعضی دیگر از ملتزمین در سر نهار ما بودند، بعد از نهار به جناب اشرف صدراعظم فرمودیم که به واسطه تلگرافات عدیده به طهران و سایر بلاد ایران اطلاع بدهند که امروز چنین قضیه رو داده و الحمدلله تعالی به حسن خدمت وزیر دربار بخیر گذشت رفتند به اطاق دیگر با مهندس‌الممالک و مشیرالملک تلگرافات لازمه را نوشتند و دادند که مخابره نمایند. بعد از آن به گردش و تماشای اطاق‌ها مشغول شدیم، خیلی تابلوهای گرانبهای و پرده‌های نفیس اظلی دیدیم بعد پایین آمده در باغ گردش کردیم، گلکاری‌های خوب شده و درخت‌های کاج را که در دو طرف خیابان‌ها غرس شده است همه

را به شکل پیرامید (یعنی مخروطی) و به صورت گنبد سبزی بریده و تربیت کرده‌اند و فواره‌های حوض‌ها هر یک به ارتفاع بیست و پنج الی بیست و هشت ذرع جستن می‌کرد. با کالسکه تمام باغ را گردش کردیم و الله الحمد خیلی خوش گذشت و هر وقت قصه امروز را به خاطر می‌آوردیم کمال شکرگزاری را می‌نمودیم.

خلاصه بعد از گردش کامل مراجعت به شهر پاریس کرده به منزل خودمان آمدیم، جناب مسیو لوبه رئیس‌جمهوری که از قضیه امروز آگاه شده بودند لدی الورود به دیدن ما آمده از صحت و سلامت ما که بحمدالله تعالی در مملکت فرانسه آسیبی نرسیده و رفع چنین خطری عظیم از ما شده است خیلی اظهار خوشوقتی کردند و از قوت قلب ما که ترک مسافرت خود را به ورسایل نکردیم خیلی متحیر و اظهار مسرت نمودند، ما هم شکر و حمد الهی را بجا آوردیم و از مهربانی ایشان اظهار امتنان کردیم. پس از ساعتی موعود نمودند بعد از وزیر همایون و ناصر خاقان جویا شدیم که امروز کجا هستند عرض کردند که آن‌ها صبح وقت سواری ما در منزل خودشان مشغول پاک‌نویسی روزنامه سفر بوده و بعد که تفصیل این واقعه را شنیده متوحشا از عقب ما به ورسایل آمده و هنوز برنگشته‌اند. در بین این صحبت بودیم که هر دو از راه رسیده به حضور آمدند و از قراری که وزیر همایون عرض کرد بعد از شنیدن واقعه سراسیمه با راه‌آهن به ورسایل رفته و وقتی به آنجا رسیده‌اند که ما نیم ساعت قبل از آن مراجعت به شهر کرده بودیم دوباره با راه‌آهن برگشته و اینک به حضور رسیده‌اند.

در این اثنا روزنامه‌های امروز که از چاپ در آمده بود رسید ندیم‌السلطان را فرمودیم ترجمه کرد. از حالات این خبیث شرحی نوشته بودند معلوم شد بعد از آنکه ما بطرف ورسایل رفته‌ایم و او را دستگیر کرده به محبس برده‌اند و در آنجا استنطاقات و تحقیقات لازمه از او نموده معلوم شد اسمش فرانسوا سالن و از اهل فرانسه و از فرقه آنارشپیست است و جوانی است به سن بیست و چهار سال. عکس او را هم آورده بودند و دیدیم خیلی رؤیت کثیف منحوسی دارد و از قراری که گفتند حالت جنونی در او مشاهده می‌شود و هر چه از او تحقیقات می‌نمایند که چرا مرتکب این عمل شده است جواب درستی نمی‌دهد و تا حالا علت باطنی را بروز نداده، به یمین‌السلطنه سپردیم هر چه تحقیقات پلیس درباره او شد راپورت آن را بیاورند که در روزنامه خودمان درج کنیم. بعد از آن وزیر دربار را خواسته قدری با او صحبت داشتیم و تمام مجلس امشب مذاکره از واقعات امروز بود و همه را به شکر و حمد باری تعالی گذرانیدیم. شب آقا سید حسین روضه خوبی خواند بعد نماز خوانده شام خورده استراحت کردیم.

منبع:

سفرنامه فرنگستان مظفرالدین شاه، مقدمه و فهرست: امیر شیرازی، انتشارات شرق، چاپ دوم ۱۳۶۳، صص ۱۵۱-۱۴۷

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



کلینیک مدرن دندانپزشکی

دکتر الهام 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

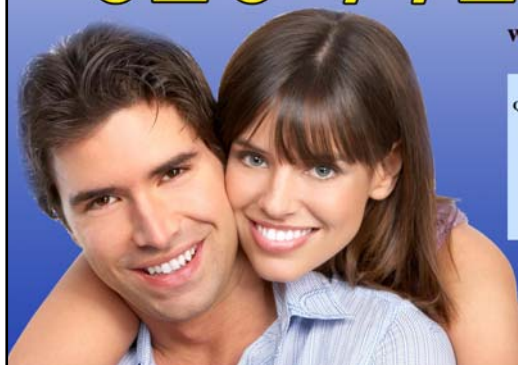
دوشنبه تا جمعه: 9 صبح تا 5 عصر
 دیرتر با تعیین وقت قبلی



11 Porchester Gardens
 Bayswater, London, W2 4DB

020 7727 3650

www.porchesterdentist.co.uk





**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





اریک برینجولفسون، استاد موسسه تکنولوژی ماساچوست (MIT) می گوید: «ما به لحظه اصلی در تاریخ بشر رسیدیم؛ لحظه ای که قادر خواهیم بود با دستگاه ها و ماشین های خود به زبان عادی و طبیعی صحبت کنیم و آنها منظور ما را بفهمند.» او در این مقاله نقش داده های کلان در عملکرد کسب وکار، ظهور علم روباتیک و تجزیه رابطه تاریخی بین دستاوردهای بهره وری، درآمد و مشاغل را بررسی می کند. وی همراه با آندرو مک آفی، محقق MIT، کتابی با عنوان «سرعت در برابر ماشین» را تألیف کرده است. موسسه مک کینزی صاحبه ای را با برینجولفسون انجام داده که شرح آن را می خوانیم:

تکنولوژی هایی برای تماشا

ما شاهد نوآوری های فوق العاده زیادی هستیم که هم اکنون در دست اقدام هستند و این فرصت را داشته ایم که برخی از آنها را زیر نظر بگیریم. برخی از این نوآوری ها اثرگذاری خود را آغاز کرده اند و بنده معتقدم که بیشتر آنها در پنج یا ده سال آتی تأثیرات عمیقی خواهند داشت. واضح است که داده های کلان باید در راس این لیست باشند.

اندرو و من برای فهمیدن اینکه داده های کلان چگونه باعث تغییر شرکت ها می شوند کارهای زیادی انجام دادیم. برای ما خیلی جالب بود بدانیم شرکت هایی که عملکرد خود را با دقت بیشتری می سنجند و این حجم از داده را به کار می برند و کارهای مدیریتی تحلیلی بیشتری انجام می دهند، چگونه از رقبای خود پیشی می گیرند.

ما زمانی را صرف مشاهده تکنولوژی های مختلف ساخت و استفاده از روبات ها کردیم. برای مثال، یکی از دوستانمان شرکتی به نام Rethink Robotics دارد که در آنجا کارهای پژوهشی روی روبات ها انجام می دهند. یکی از روبات های آنها با صرف

هزینه ای کمتر از ۴ دلار در ساعت کار می کند و قادر است کارهای اولیه و کارهای دستی روزانه و عادی را انجام دهد. بزرگ ترین پیشرفتی که این شرکت به دست آورده، بهبود عملکرد روبات ها و سیستم های حسگر، لامسه و به ویژه کنترل موتور است و اینکه این روبات می تواند به صورت مستقل تری در مقایسه با دیگر روبات ها کار کند.

مثال خوب دیگر ماشین های بدون راننده گوگل است. من سوار شدن در این نوع خودرو را در یکی از بزرگراه های آمریکا تجربه کردم. ابتدا ترس زیادی داشتم، چون فقط شما نشسته اید و هیچ راننده ای وجود ندارد.

پس از گذشت زمان اندکی، حس خوبی داشتم اما هنگامی که این سواری شگفت انگیز به پایان رسید احساس کسلی می کردم. دوست داشتم بگویم نشستن در این ماشین بیش از حد یکنواخت و مطمئن است. در واقع من در این ماشین بیشتر از نشستن در تاکسی با یک راننده معمولی شهر بوستون احساس امنیت می کردم.

بخش بزرگ دیگر، استفاده از انواع متفاوت هوش مصنوعی برای پاسخ دادن به سوالات و ابهامات است. ما از ابرکامپیوتر هوشمند IBM به نام واتسون استفاده کردیم تا با تیم دانشجویان MIT بازی کند؛ واتسون در مسابقه پرسش و پاسخ، آنها را با اقتدار کامل شکست داد! اما، مطمئناً، متخصصین این کامپیوتر را فقط برای بردن ۷۵ هزار دلار در چنین مسابقاتی نساخته اند! آنها از این کامپیوتر برای پاسخ دادن به انواع سوال های پیش بینی نشده در مراکز مخابراتی استفاده می کنند. همچنین برای تشخیص های پزشکی، توصیه های حقوقی و توصیه های مرتبط با خدمات مالی.

به علاوه، من شاهد آن هستم که این کامپیوترها در شرایط و موقعیت های متنوع، با استفاده از سیستم گسترده داده به همه نوع پرسشی پاسخ می دهند، به نحوی که نه فقط با توانایی های انسان برابری می کند، بلکه از آن هم فراتر می رود. مشاغل فراوانی هم هستند که تحت تأثیر این تکنولوژی ها، ثروت زیادی را برای خود ایجاد می کنند.

انسان و ماشین

من فکر می کنم ما نهایتاً به آن لحظه خاص

آنها نیست یا کارهای بسیار خاص و متفاوت را می توانیم نام ببریم. بر اساس مثالی قدیمی، ما ماشین هایی نمی سازیم که با تکان دادن بال هایشان پرواز کنند یا اتومبیل هایی که روی چرخ هایشان راه بروند. تکنولوژی ها از روش های خیلی متفاوتی استفاده می کنند و در نتیجه به شکل های مختلف از توانایی ما فراتر می روند. و مسلماً در مواردی هم ضعیف تر از ما عمل می کنند.

وجود این نقطه ضعف های جالب به این معنا است که انسان و ماشین مکمل یکدیگر هستند. در

نمایش مسیرهای جدید تکنولوژی

گفت وگو با اریک برینجولفسون، از موسسه تکنولوژی ماساچوست

مترجم: ملالی حبیبی / منبع: McKinsey



برخی عرصه ها ماشین ها جانشین کامل یا حتی خوبی برای انسان نیستند. اما با همکاری این دو و با رقابت با ماشین، ما قادر خواهیم بود کاری بیش از آنچه که ماشین به تنهایی یا انسان به تنهایی انجام می دهد، انجام دهیم.

مثلاً در بازی ساده ای مثل شطرنج، امروزه هر کسی می داند که بهترین بازیکن شطرنج انسان نیست. اما چیزی که شاید ندانند این است که بهترین بازیکن شطرنج یک کامپیوتر هم نیست. در واقع تیمی از انسان ها و کامپیوترها هستند که با هم همکاری می کنند تا بتوانند بهترین کامپیوتر را که شطرنج بازی می کند یا بهترین انسان را که شطرنج بازی می کند شکست دهند.

و این نمونه کوچک و خوبی از ایده رقابت با ماشین است. شرکت های زیادی هستند که در تلاشند تا مدل های جدید کسب وکار را که بتوان از تکنولوژی برای جمع آوری افراد و یافتن راه حل برای مشکلاتی که قبلاً قابل حل نبودند، ایجاد کنند.

تناقض در قدرت تولید

نوآوری هیچ وقت به این سرعت رخ نداده است و در واقع، اگر به آمارها نگاهی بیندازید، خواهید دید که رشد بهره وری نسبتاً خوب است. سطح بهره وری همیشه بالا بوده و رشد آن در دهه ۲۰۰۰ در مقایسه با دهه ۹۰ که به خودی خود از نظر رشد بهره وری سرآمد بود، سریع تر بوده است. از طرف دیگر، کارگران سطح متوسطی هم وجود دارند که خوب کار نمی کنند. مثلاً در این سال های اخیر خانوارهای متوسط و کارگران متوسط در آمریکا سطح درآمد کمتری نسبت به ۱۹۹۷ داشته اند.

در کنار آن، نرخ استخدام بر حسب جمعیت کاهش بسیار زیادی داشته و طبق آمارهای سازمان همکاری های اقتصادی و توسعه، این تغییرات برای همه کشورهای دنیا صادق است و این دقیقاً همان تناقض بزرگ عصر ما است.

راهی که ما برای این مشکل پیش گرفتیم پذیرش این است که هیچ قانون اقتصادی وجود ندارد که بگوید توسعه تکنولوژی الزاماً باید به نفع همه باشد یا حتی اینکه باید به نفع اکثریت باشد. پیشرفت برای تکنولوژی امری کاملاً طبیعی و شدنی است و این به این معنا است که کیک بزرگ تری بپزیم، حتی اگر برخی افراد سهم کمتری از این کیک نصیب شان شود.

در واقع این همان چیزی است که به ویژه در ۱۰ یا ۱۵ سال اخیر رخ داده است. از لحاظ تاریخی، میزان بهره وری و استخدام و درآمد متوسط افراد همه با هم رشد کرده اند. من اخیراً مقاله ای نوشتم تحت عنوان «جداسازی بزرگ». در این مقاله مشاهده می کنید که این مسیرها چگونه در تمام قرن بیستم بر یکدیگر تأثیر می گذاشتند و سپس به طور خاص در اواخر دهه ۱۹۹۰ از یکدیگر جدا شدند؛ بنابراین با استفاده از این داده ها مشخص می شود که ما در عصری جدید که تکنولوژی های موجود به طرز متفاوتی عمل می کنند، زندگی می کنیم.

اگر بخواهیم عادلانه صحبت کنیم، تکنولوژی همیشه باعث اشتغالزایی شده است و در آن واحد همیشه باعث از بین رفتن مشاغل هم شده است. برای روشن تر شدن این موضوع می توانیم به سال ۱۸۰۰ میلادی، هنگامی که ۹۰ درصد آمریکایی ها در مزارع کار می کردند، برگردیم. در حال حاضر کمتر از ۲ درصد مردم آمریکا در مزارع کار می کنند. اما مطمئناً همه آنها بیکار نشده اند.

همانطور که تکنولوژی، خرمن چینی را ماشینی کرده است، مشاغل مرتبط با مشاغل جدید جایگزین شده اند. هنری فورد به پیدایش صنعت خودرو کمک کرد. استیو جابز، بیل گیتس و دیگران هم به پیدایش صنعت کامپیوتر کمک کردند و متخصصان متعددی ظهور کردند که هرگز قبلاً به آنها فکر نکرده بودیم. در نتیجه مردم از یک زمینه به زمینه ای دیگر روی آوردند. شما تمایل دارید که مجدداً شاهد چنین اتفاقی باشید. اما داده ها نشان می دهند که این موضوع آنقدرها هم سریع اتفاق نخواهد افتاد. ما شاهد ماشینی شدن و از بین رفتن مشاغل متفاوت هستیم؛ ولی همزمان شاهد ایجاد مشاغل جدید به همان سرعت نیستیم. هیچ تضمینی وجود ندارد که بتوانیم مشاغل جدیدی پیدا کنیم. این شاید به این دلیل باشد که ماشین ها بهتر از آن چیزی هستند که ما فکر می کردیم.

البته من فکر نمی کنم که این موضوع بدی باشد، زیرا نهایتاً هدف از توسعه اقتصادی و توسعه تکنولوژی این است که ثروت بیشتر با کار کمتر ایجاد شود. منظور من این است که آیا این همان چیزی نیست که ما به دنبالش هستیم؟ ثروت بیشتر با کار کمتر؟ پس اگر ما در حال تجربه یک اقتصاد علمی تخیلی هستیم و اگر می توانیم سیستمی اقتصادی داشته باشیم که با این موضوع سازگار باشد و راهی را پیدا کند که مردم هم در این فواید سهیم بوده و همچنان به دنبال معنی و ارزش ها در زندگی باشند، به نظر چیز بدی نمی رسد.

ممکن است در دهه پیش رو، ما با این سوال که چگونه سیستمی اقتصادی بسازیم که همزمان با سرعت سیستم تکنولوژی ما، تغییر کرده و خود را وفق دهد، مواجه شویم.



زنان قدرت و ثروت در کشور قهوه!



اقتصاد برزیل چندی است تحت سیطره حضور زن‌ها در تجارت است

چندی است که کشور برزیل با شکوفایی اقتصادی توانسته است نام خود را بین کشورهای روبه رشد اقتصادی قرار دهد. کارشناسان معتقدند با روندی که برزیل در اقتصادش در پیش گرفته است به زودی به یکی از قدرت‌های اقتصادی

جهانی تبدیل خواهد شد. به لطف رشد اقتصادی‌ای که از دهه ۶۰ در برزیل آغاز شد، میلیون‌ها برزیلی از خط فقر خارج شدند و به طبقه متوسط پیوستند. البته بحران جهانی اقتصاد بر این کشور نیز تاثیر داشته است. «دیلما روسف» از وقتی زمامدار دولت در برزیل شده است می‌کوشد به رشد اقتصادی این کشور سروسامان دهد. در این راه تعدادی از همجنسان او به یاری‌اش شتافته‌اند. «فوربس» در مطلبی که به تازگی منتشر کرده است، نام تعدادی از بازرگانان زن پر قدرت برزیل را منتشر کرده است؛ زنانی که توانسته‌اند گوی سبقت را از مردان هم‌رده خود ببرایند.

ماریا داس گرا او مدیرعامل «پتروبراس» است. «ماریا داس گرا» که با نام «سیلوا فوستر» شناخته می‌شود، قدرتمندترین زن تاجر برزیل و هجدهمین بانوی قدرتمند دنیاست. کمپانی «پتروبراس» که او در رأس آن قرار دارد، به عنوان بزرگ‌ترین کمپانی در نیمکره جنوبی با فروشی معادل ۱۴۴ میلیارد دلار و ارزش ۱۲۰ میلیارد دلاری‌اش در بازار

تجارت شناخته می‌شود. «داس گرا» نقشی کلیدی در پیشرفت و توسعه این کمپانی نفتی در حوضه اقیانوس اطلس داشته است.

چیه‌کو آئوکی «چیه‌کو آئوکی» که اصالتاً ژاپنی است و در دانشگاه «سائو پائولو» حقوق خوانده است. او مدیرعامل شرکت Blue Tree Towers Hotel است. «آئوکی» این شرکت را در سال ۱۹۹۷ پایه‌گذاری کرد و سال گذشته با کسب ۱۷۰ میلیون دلار، بیشترین درآمد عمر این شرکت را تجربه کرد. با شروع بازی‌های جام جهانی ۲۰۱۴ و بازی‌های المپیک ۲۰۱۶ در برزیل، باید «چیه‌کو آئوکی» را «ملکه اسکان گردشگران» در کشور قهوه شناخت.

لوتیزا هلنا تراخانو او مدیرعامل شرکت و مجله «لوتیزا» است. «تراخانو» به عنوان «ملکه خرده‌فروشی» در برزیل شناخته می‌شود. شرکت او در سال گذشته میلادی یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌ها در زمینه خرده‌فروشی بوده است و انتظار می‌رود درآمد این کمپانی در سال ۲۰۱۳ افزایش ۱۵ درصدی را تجربه کند. قابلیت‌های «تراخانو» به عنوان یک بازرگان به حدی است که رئیس‌جمهور برزیل پستی برای او در کابینه‌اش و برای نظارت بر شرکت‌های کوچک در نظر گرفته است.

آدریانا ماچادو

«آدریانا ماچادو» مدیرعامل شرکت «جنرال الکتریک» برزیل است. او معتقد است که روند بوروکراسی در این کشور بسیار دست و پاگیر است. فعالیت‌های «ماچادو» باعث شده است که پنجمین مرکز تحقیقاتی «جنرال الکتریک» در سال ۲۰۱۰ در برزیل آغاز به کار کند. از نظر «ماچادو» برزیل به دلیل مشارکت شرکت‌های داخلی، حمایت دولت و مشتریانی که دارد از یک ویژگی فوق‌العاده رقابتی در مقابل دیگر کشورها برخوردار است.

ژیزل بانچن «ژیزل بانچن» را همه به عنوان یک تاجرکارآفرین و موسس کمپانی Sejaa Pure Skincare می‌شناسند. او پیش از این به عنوان یک مدل فعالیت می‌کرده است. محصولاتش که او با نام خود در برزیل تولید می‌کند - محصولات همچون انواع لباس‌های ظریف زنانه و محصولات مربوط به زیبایی - توانسته درآمدی سالانه بالغ بر یک میلیارد دلار را نصیب او کند. البته او هنوز برای استفاده از تصویرش در مارک‌های بزرگ دنیا مبالغ هنگفتی دریافت می‌کند.

سونیا هس د سوزا مدیرعامل شرکت Dudalina است. وقتی «هس» مدیریت این کمپانی را در دست گرفت، تولیدات آن جوراب و انواع لباس‌های مردانه بود اما «هس» در سال ۲۰۱۰ نخستین خط تولید پیراهن زنانه را در برزیل به راه انداخت؛ پیراهن‌هایی که اکنون به

عنوان پیراهن‌های محبوب مدیران زن برزیلی شناخته می‌شود. فروش خالص کمپانی او در سال ۲۰۱۲، بالغ بر ۱۹۰ میلیون دلار بوده است که از این میزان ۳۰ درصد به فروش پیراهن‌های زنانه اختصاص دارد.

کلودیا سندر «کلودیا سندر» مدیرعامل بزرگ‌ترین خطوط هوایی مسافربری برزیل، TAM، است. او پیش از این نایب رئیس مجمع تجارت داخلی برزیل بوده است. «سندر» در سال ۲۰۱۱ به کادر مدیریتی خطوط هوایی TAM اضافه شد. او یک مدرک مهندسی و یک مدرک «ام.بی.آی» از دانشگاه هاروارد دارد و می‌کوشد با درآمد سالانه ۱۳ میلیارد دلاری، این خطوط هوایی را به بزرگ‌ترین شرکت هواپیمایی آمریکای لاتین تبدیل کند.

ماریا دی لورد اگیدو وی‌للا رئیس موزه هنرهای مدرن سائوپائولو و معاون رئیس‌جمهور بوده است. او زنی نیکوکار و عضو یکی از قدیمی‌ترین خانواده‌های بانکدار برزیلی است. «ماریا دی لورد اگیدو وی‌للا» به عنوان یکی از بزرگ‌ترین سهامداران بزرگ‌ترین بانک کشور برزیل به نام Itaú Unibanco شناخته می‌شود. اگرچه او دیگر در تازه‌ترین فهرست میلیاردرهای «فوربس» حضور ندارد اما همچنان به عنوان یکی از زنان بسیار قدرتمند و ثروتمند برزیل شناخته می‌شود.

مدرسه اندیشه



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

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

شنبه ها از ساعت

14.00 - 17.00

شروع ترم جدید 12 ژانویه

کلاس های دف، تنبک موسیقی کودک، رقص و خطاطی

جهت بزرگسالان و نوجوانان

توسط استادان مجرب

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

تلفن تماس: 07846 508 534

Web; www.andishehschool.org.uk

Email: info@andishehschool.org.uk

زیر نظر بانک مرکزی

صرافی 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



شغل هایی با آینده ای روشن!

وبسایت CareerCast.com که یک پورتال جست و جوی کار است، به تازگی گزارشی منتشر کرده است که در آن به معرفی و بررسی بهترین موارد شغلی در زمینه تبلیغات و بازاریابی پرداخته است. این وبسایت مشهور برای انتخاب این مشاغل معیارهایی را موردتوجه قرار داده است. معیارهایی که مدیران این پورتال برای انتخاب این هشت شغل انتخاب کرده اند عبارتند از: حال و هوای شغل، درآمد آن، استرس و فشاری که به صاحب شغل وارد می کند، خواسته های فیزیکی و چشم انداز و آینده حرفه. اگر قصد ورود به دنیای بازاریابی و تبلیغات را دارید، این مطلب را بخوانید و با هشت شغلی آشنا شوید که در آینده حرف های بیشتری برای گفتن خواهند داشت. این شغل ها هم اکنون نیز از جمله حرفه های پردرآمد در بسیاری از کشورها هستند.

تبلیغات و بازاریابی

میانگین درآمد: ۱۰۸ هزار و ۲۶۰ دلار

خیلی وقت است که فعالیت در زمینه بازاریابی و تبلیغات کالاها و خدمات به یکی از مشاغل مهم تبدیل شده است. اهمیت این شغل به حدی است که کسانی که می خواهند این شغل را در اختیار بگیرند، باید دوره های آموزشی معمولاً کوتاه مدتی را پشت سر بگذارند. نکته مهم اینجا است که «خوب حرف زدن» از ملزومات ضروری علاقه مندان به فعالیت در این حرفه است.

تبلیغات نماینده فروش

میانگین درآمد: ۴۲ هزار و ۳۵۰ دلار

بسیاری از کمپانی های سرشناس دنیا در سراسر جهان و برای فروش محصولات خود، اقدام به دایر کردن نمایندگی های فروش می کنند. در بسیاری از کشورها و شهرها، نمایندگی های فروش نه یکی که به چندتا هم می رسند. همین دلیل باعث می شود که تبلیغات برای جذب مشتری بین این نمایندگی ها شدت بیشتری بگیرد و این یعنی به وجود آمدن یک شغل آینده دار!

ویرایشگر فیلم و ویدئو

میانگین درآمد: ۴۵ هزار و ۴۹۰ دلار

یکی از راه هایی که بسیاری از کمپانی های معتبر برای تبلیغات محصولات و خدمات خود انتخاب می کنند تولید و پخش ویدئوهای تبلیغاتی است. هرچه نوآوری در این ویدئوها بیشتر و بدیع تر باشد، بیشتر دیده می شوند و در نتیجه کمپانی موردنظر بیشتر سود می برد. در این میان، ویرایشگران این ویدئوها می توانند با کار کردن روی این فیلم ها هم تاثیرگذاری آنها را بیشتر کنند.

طراح گرافیک

میانگین درآمد: ۴۲ هزار و ۵۰۰ دلار

یکی دیگر از کارهای تبلیغاتی استفاده از طرح های گرافیکی است. در این میان خلاقیت گرافیکست ها بی شک می تواند به کمک گروه تبلیغاتی کمپانی های معتبر بیاید. بسیاری از تولیدات گرافیکی را می توان در مکان های عمومی مشاهده کرد. طراحی گرافیک اگرچه از جمله مشاغل خلاقانه است اما گرافیکست هایی که در زمینه تبلیغات و بازاریابی فعالیت می کنند، درآمدهای بالایی به دست می آورند.

تحلیلگر تحقیقات بازار

میانگین درآمد: ۶۰ هزار و ۵۷۰ دلار

کمپانی های معتبر برای اینکه بتوانند نیازهای بازار را کشف کنند گروه تحقیقات بازار تشکیل می دهند. نتایج بررسی بازار در اختیار تحلیلگران تحقیقات بازار قرار می گیرند تا آنها با بررسی این تحقیقات و داده ها، گزارش های دقیقی را در اختیار مدیران آن کمپانی قرار دهند. این شغل چند وقتی است که با علمی شدن بازاریابی و تبلیغات اهمیت بیشتری پیدا کرده و به تبع آن حقوق مناسبی نیز نصیب تحلیلگران می کند.

برنامه ریزان نشست ها و مجمع ها

میانگین درآمد: ۴۲ هزار و ۲۶۰ دلار

این شغل یکی از مشاغل است که از بیشترین شانس برای پیشرفت در آینده برخوردار است. برگزاری نشست ها و مجمع ها کاری علمی است که اجرای آن به مدیریت بالایی نیاز دارد. برنامه ریزی برای برگزاری درست نشست ها، به تخصص و دقت بالا نیاز دارد. کسانی که مسئول برگزاری نشست ها هستند باید چنان برنامه ریزی کنند تا از ابتدا تا انتهای برنامه به درستی و با دقت برگزار شود و به پایان برسد.

عکاس

میانگین درآمد: ۲۹ هزار و ۱۳۰ دلار

عکاسی از جمله مشاغل پردرآمد است. با این حال عکاسی در زمینه بازاریابی و تبلیغات از جمله کارهایی است که به تخصص نیاز داشته و با عکاسی پرتره یا مجالس تفاوت چشمگیری دارد. در کشورهای پیشرفته کسی که به عکاسی تبلیغاتی اشتغال دارد دیگر سروقت عکاسی پرتره یا مجالس نمی رود. شهرتی که عکاسان این حوزه کسب می کنند تفاوتی با عکاسان رشته های دیگر ندارد.

نویسنده

میانگین درآمد: ۵۵ هزار و ۴۲۰ دلار

نویسندگان از جمله اقشاری هستند که همواره درآمدهای نسبتاً بالایی به دست می آورند. این میان برخی نویسندگان هستند که در زمینه بازاریابی و تبلیغات فعالیت می کنند. عمده فعالیت آنها نویسندگی برای تولید فیلم ها و ویدئوهای تبلیغاتی است. این شغل از آن دسته مشاغل است که در آینده وضعیتش بهبود یافته و درآمد بیشتری را نیز نصیب نویسندگان خواهد کرد.

سال جدید، ماشین های جدید!

پرطرفدارترین خودروهایی که در سال ۲۰۱۴ به بازار می آیند کدامند؟

آغاز سال جدید در همه کشورها به عنوان سرآغاز تحول و دگرگونی شناخته می شود. بازار خودرو یکی از صنایعی است که همواره در سال جدید میلادی، خودروهای تازه ای نیز به خود می بیند. کمپانی های بزرگ خودروسازی اندک اندک خبرهای مربوط به تولید خودروهای جدیدشان را در اختیار رسانه ها قرار می دهند. بسیاری از کمپانی های بزرگ برای سال ۲۰۱۴ اتومبیل های جدیدی را طراحی کرده اند. «شورولت» در سال ۲۰۱۴، سه خودرو به بازار عرضه خواهد کرد. مرسدس بنز نیز با دو اتومبیل در سال جدید میلادی نام خود را مطرح کرد. «فوریس» در مطلبی که به تازگی منتشر کرده است به معرفی ویژگی های خودروهای جدید سال ۲۰۱۴ پرداخته است. در این مطلب با هشت اتومبیلی آشنا می شوید که کمپانی های تولیدکننده آنها امیدوارند بازار خودرو سال ۲۰۱۴ را تحت تاثیر خود قرار دهند.

Chevrolet Corvette Stingray

درصدد فهرست اتومبیل هایی که در سال ۲۰۱۴ به بازار خواهند آمد، یک نام قدیمی و آمریکایی قرار دارد. پیش بینی می شود استفاده از فن آوری های پیشرفته و خواص مکانیکی جدید در ساختار نسخه ۲۰۱۴ این اتومبیل به شدت مورد توجه ماشین بازا قرار بگیرد. روی این خودرو موتور ۶٫۲ لیتری تعبیه خواهد شد که ۴۵۰ اسب بخار قدرت دارد. سرعت اتومبیل تازه «شورولت»، تنها در ۳٫۸ ثانیه، از صفر به ۶۰ خواهد رسید.

Mercedes-Benz S-Class

دیگر کار آسانی نیست که برای خودروهای تازه تولید شده ویژگی «لوکس» به کار برد

چرا که حتی مدل های قدیمی کمپانی های بزرگ هم از امکانات رفاهی ویژه بهره می برند. کمپانی مرسدس بنز می کشد در نسخه جدید اتومبیل کلاس سدان خود، علاوه بر کیفیت، زیبایی آن را نیز موردتوجه قرار دهد. نسخه ۲۰۱۴ مرسدس بنز کلاس S بازتعریف دیگری از تلفیق هنر و صنعت خواهد بود. در این خودرو از تکنولوژی های فوق العاده پیشرفته استفاده شده است.

Jaguar F-Type

در ظاهر بیرونی این خودرو بیش از هر چیز انحنای قوس های ظریف آن خودنمایی خواهد کرد. از دیگر ویژگی های بارز این خودرو این است که قیمت آن به نسبت سری اتومبیل های اسپورت «جگوار» از قیمت پایین ترین برخوردار بود. روی این خودرو موتوری تعبیه خواهد شد که بسته به نوع نسخه ۳۴۰ یا ۲۸۰ اسب بخار قدرت خواهد داشت. این اتومبیل جگوار، سرعت صفر تا ۶۰ کیلومتر را در چهار ثانیه پر خواهد کرد.

Jeep Cherokee

مدل جدید «جیپ» که یک اتومبیل شاسی بلند زیبا با ویژگی های بیرونی چشم نواز است، جای نسخه های قدیمی را گرفته است. ویژگی بارز این «جیپ چروکی» قدرت بالای آن است. علاوه بر آن قدرت تکنولوژی های استفاده شده در این خودرو باعث شده است، ایمنی آن به طرز چشمگیری بالا باشد. طراحی داخلی آن نیز بسیار دیدنی است. این خودرو به گونه ای طراحی شده است که رانندگی با آن در سطح شهر نیز حسی خوب و خوشایند برای راننده ایجاد می کند.

Mercedes-Benz CLA-Class

این دومین خودرویی است که کمپانی شناخته شده «بنز» در سال جدید میلادی به بازار عرضه خواهد کرد. این خودرو در رده ماشین های کوپه چهار در قرار می گیرد. کمپانی مرسدس بنز معتقد است که این خودرو یکی از بهترین تولیداتش طی چندسال اخیر خواهد بود. این کمپانی

همچنین تاکید کرده است که ویژگی های حرکتی این خودرو به نحو چشمگیری مورد اقبال راننده بنز CLA قرار خواهد گرفت.

Cadillac ELR

اندازه متوسط «کادیلاک ای.ال.آر.» و دو در بودن آن باعث شده است که جزو خودروهای لوکس و شیک قرار بگیرد. این خودرو به نحوی طراحی شده است که کاملاً آن را از مدل های دیگر کادیلاک متمایز می کند. طراحی داخلی بسیار زیبا و استفاده از تکنولوژی های پیشرفته از ویژگی های بارز خودرو «کادیلاک ای.ال.آر.» است. در این اتومبیل یک موتور الکتریکی نیز نصب شده که تا حدود ۳۵ مایل شارژ خواهد ماند.

Chevrolet SS

طراحی سدان جدید شورولت به گونه ای است که آن را به مدل های اسپورت نزدیک می کند. نسخه کمتر مجهز شده این خودرو به پلپس فروخته شده است. روی «شورولت اس.اس» موتور ۶٫۲ لیتری تعبیه شده است که بالغ بر ۴۱۵ اسب بخار قدرت دارد. این اتومبیل شیک می تواند در حدود پنج ثانیه، سرعت صفر تا ۶۰ کیلومتر را پر کند. در این خودرو از مجموعه ای از قابلیت ها استفاده شده است که رانندگی با آن را به تجربه ای دلپذیر تبدیل می کند.

Chevrolet Silverado

ظاهراً سال ۲۰۱۴، شورولت خودروهای بسیاری را به بازار عرضه خواهد کرد. این خودرو به طور کامل برای سال ۲۰۱۴ بازطراحی شده است و با بازنگری های ساختاری و مکانیکی در سال جدید میلادی به بازار عرضه خواهد شد. در این خودرو یک موتور ۶٫۲ لیتری با ۴۲۰ اسب بخار قدرت تعبیه شده است. از دیگر ویژگی های این خودرو این است که وضعیت مصرف سوخت آن بهبود یافته است. روکش صندلی های این خودرو نیز از چرم است.



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 گردهمایی شاهین

برای بزرگسالان و بانوان

هر پنجشنبه

به منظور بهبود کیفیت زندگی و افزایش اعتماد به نفس، سازمان شاهین برنامه های تفریحی که شامل موسیقی شاد و رقص، آموزشی، بهداشت جسمی و روحی توسط کارشناسان ورزشی و گروه های 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

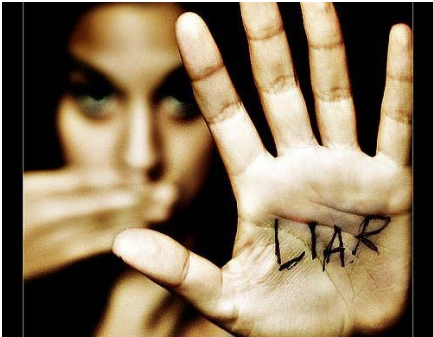
اتوبوس: ۲۹۵ و ۳۱۶

Bus Stop: Willsham Street

ایستگاه اتوبوس: تویل شیم ستریت

آقایان! دروغ های زنانه را بشناسید

من نمی خواهم دروغ بگویم اما بسیاری اوقات در مقابل وسوسه شاخ و برگ دادن به اتفاقات و موضوعات تسلیم می شوم. در واقع این کار باعث می شود نقش خودم را پررنگ کنم و روی اهمیت خودم مانور بدهم. گاهی هم دروغ می گویم تا از یک لحظه ناراحت کننده



و یک احساس بد فرار کنم. واقعیت این است که من تنها نیستم. در واقع اکثریت زنان خیلی اوقات دروغ می گویند و خیلی هم راحت.

دروغ گفتن ژن دارد؟ به ارث می رسد؟
کندیس اسپنسر ۲۹ساله که مادر ۲ فرزند است، می گوید: «گاهی وقت ها فکر می کنم دروغگویی در خانواده ما به صورت ارثی به نسل های بعد می رسد. من اولین بار دروغ گفتن را از مادرم یاد گرفتم. آرام آرام فهمیدم که دروغ گفتن ماجراها و اتفاقات را زیبا تر از واقعیت می کند»، اما آیا باید دروغگویی های مان را به گردن پدرومادرمان بیندازیم؟ آن کامرون، پروفیسور روانپزشکی در دانشگاه بریتیش کلمبیا می گوید: «واقعیت این است که دروغگویی بسیار بسیار شایع است و اتفاقی هم نیست که هرچند روز یک بار بیفتد، در واقع هر انسان در طول روز چندبار دروغ می گوید. چنین وضعی صرفا ناشی از یک علت نیست». دکتر کامرون می گوید: «وقتی به بچه های مان می گوئیم برای هر هدیه ای که می گیرند حتی آنهایی که دوست ندارند تشکر کنند در واقع یک جور دروغگویی را به آنها یاد می دهیم یا وقتی دوستی با اضافه وزن زیاد داریم که از ما می پرسد آیا چاق به نظر می رسد و ما می گوئیم نه، در واقع این عادت را در او هم ایجاد می کنیم.

دروغگویی به نفع شما نیست
اما آیا دروغگویی همیشه اوضاع را سروسامان می دهد؟ دکتر کامرون به این پرسش پاسخ می دهد: «نه، واقعا اینطور نیست. خیلی وقت ها دروغ می گوئیم تا یک مشکل را حل کنیم اما یک مشکل بزرگ تر درست کرده ایم»، در این مطلب به چند دلیل عمده دروغگویی در خانم ها اشاره می کنیم و در مورد هر کدام از آنها و مشکلاتی که ممکن است ایجاد کنند، صحبت می کنیم.

علت را پیدا کنید
دروغ گفتن برای کمک به یک نفر
دروغ: کتی هر روز پسرش را دیر به مدرسه می رساند. اما به جای آنکه به دفتر مدیر مدرسه برود و موضوع را توضیح بدهد، سعی می کند پسرش را پواشکی وارد کلاس کند. این جوری نمره انضباط پسرش کم نخواهد شد.

مشکل: جنیفر هاپ، متخصص روانشناسی رفتاری می گوید: «در این ماجرا پسر کتی آسیب خواهد دید. این کودک هربار کلی استرس را تحمل خواهد کرد تا بتواند بدون اینکه معلمش بفهمد وارد کلاس شود. از طرف دیگر یک بچه دبستانی آنقدر بزرگ شده است که بداند کاری که مادرش و خود او انجام می دهند درست نیست و این هم باعث می شود او دچار درگیری اخلاقی با خودش شود. اینگونه دروغگویی مادر و رفتار او قطعاً پسرش را آزار خواهد داد.»

کار درست: قطعاً این رفتار تکرارشونده یک علت دارد که کتی به عنوان یک انسان بالغ باید آن را حل کند و متوجه شود که چرا او و پسرش هر روز دیر می رسند، پس از پیدا کردن علت باید راهی برای برطرف کردن آن پیدا کرد.

شما حق دارید استراحت کنید
حمایت از دیگران
دروغ: دانا گاهی برای آنکه آخر هفته ها مجبور نباشد به خانه مادر پیر و تنهاش برود به دروغ به او می گوید که مجبور است این آخر هفته را سرکار بماند. گاهی بعد از یک هفته سخت، دوست دارد تعطیلی اش را در خانه و جلوی تلویزیون بگذراند نه اینکه در خانه مادرش با او حرف بزند و به او کمک کند.

مشکل: دکتر هاپ می گوید: «قطعاً هر باری که دانا این کار را انجام می دهد حس بدی خواهد داشت... او هربار که یاد مادرش می افتد دچار عذاب وجدان خواهد شد چرا که فکر می کند به مادرش مدیون است و با این کار مرتکب گناه شده است.
کار درست: بهترین کار این است که دانا یک برنامه منظم برای بازدید از مادرش تنظیم کند و هربار که نمی خواهد به دیدن او برود، راستش را به او بگوید. اینگونه رابطه مادر فرزندی آنها سالم تر خواهد شد. اگر لازم بود که به خودش استراحت بدهد و یک تعطیلات را به دیدن مادرش نرود نباید خودش را عذاب بدهد چرا که چنین نیازهایی در همه انسان ها وجود دارد.

می خواهید محبوب شوید
دروغ گفتن برای مورد پذیرش قرار گرفتن
دروغ: کندیس روزهای شنبه که به سرکار می رود اتفاقات پنجشنبه و جمعه را با کلی شاخ و برگ اضافه و با چند دروغ همراه می کند تا بتواند نظر همکارانش را جلب کند: «همیشه فکر می کنم اگر چیزهای جالبی برای تعریف کردن نداشته باشم حوصله دوستان و همکارانم سر خواهد رفت. با تعریف کردن این وقایع و ساختن اتفاقات مهیجی که فقط در خیال من اتفاق افتاده اند بیشتر حس می کنم عضو یک گروه هستم و مورد پذیرش آنها قرار می گیرم.

مشکل: جولی وارد، متخصص مهارت های ارتباطی در تورنتو می گوید: «خیلی از انسان ها این هراس را دارند که اگر خود واقعی شان را به معرض نمایش بگذارند مورد پذیرش قرار نگیرند و محبوب نباشند... اما مشکل این است که اگر دروغ گفتن در این مورد لو برود قطعاً با واکنش منفی شدیدی روبه رو خواهید شد. حتی اگر دروغ های شما لو هم نرود شما از آن دروغ ها سود نخواهید برد و در واقع حتی ضرر هم خواهید کرد، چراکه این دروغ ها باعث می شود که شما این حس را داشته باشید که آن چیزی که هستید خوب نیست و اینگونه اعتمادبه نفس خودتان را از دست خواهید داد. کار درست: خودتان باشید، بی هیچ شاخ و برگ اضافه. دکتر وارد می گوید: «مطمئن باشید در هر ارتباطی تنها اگر واقعا خودتان باشید می توانید ارتباطی عمیق و ماندگار را تجربه کنید. مطمئن باشید دروغ گفتن هر نوع ارتباطی را در طی زمان کوتاه یا بلند از بین خواهد برد.»



سپری از دروغ
دروغ گفتن برای محافظت از خود
دروغ: آن دوران کودکی سختی را گذرانده چراکه والدین او به شدت و بیمارگونه کنترلش می کردند. برای همین او برای در امان ماندن از تنبیه از سن پایین دروغ گفتن را شروع کرده است. حالا او مسئول انتشارات یک شرکت بزرگ است و هربار که کارش را اشتباه انجام می دهد سعی می کند آن را پنهان کند یا آن را به گردن دیگری می اندازد.
مشکل: خیلی از ما به خاطر ترس از آسیب دیدن یا دور ماندن از یک وضعیت نامناسب دروغ می گوئیم. ویکتوریا تالوار، محقق در دانشگاه مک گیل می گوید: «اینگونه دروغ ها همیشه انسان را به سمت اضطراب سوق می دهند چراکه همیشه ترس از لو رفتن دروغ وجود دارد. اینگونه دروغ گفتن ها معمولاً عادت می شود و با زیاد شدن تعداد آنها ممکن است جایگاه خودتان را از دست بدهید حتی ممکن است شغل یا رابطه تان را از دست رفته ببینید.

کار درست: مسئولیت کاری را که انجام می دهید، بپذیرید. راست بگوئید و اگر اشتباه یا کوتاهی ای کرده اید، معذرت خواهی کنید. شاید در نگاه اول این کار ترسناک به نظر برسد اما مطمئن باشید راستگویی و صداقت شما مورد استقبال قرار خواهد گرفت.

دروغ بهتر است یا دعا؟
دروغ گفتن برای جلوگیری از یک دعا
دروغ: ویکی بسیار ولخرج است اما شوهرش ماریو بسیار حسابگر و حتی خسیس است، برای همین ویکی زمانی که برای خودش یک چیز گرانبه می خرد یا هزینه ای برای یک خدمات پرداخت می کند به همسرش دروغ می گوید. گاهی می گوید اتومبیلش خراب شده و گاهی می گوید به دوستش پول قرض داده است.

مشکل: دکتر وار می گوید: «آسببی که یک گفت و گو یا حتی یک بحث به یک رابطه می زند کمتر از آسیب دروغگویی است. اگر حس می کنید باید به همسرتان دروغ بگوئید موضوع اصلی این است که یا به او اطمینان کافی ندارید یا به خودتان. چنین حالتی می تواند برای یک رابطه مرگبار باشد. شما با هر دروغی که به همسرتان می گوئید یک آجر میان او و خودتان می گذارید و آرام آرام می بینید که یک دیوار میان شما قرار گرفته است.» کار درست: بهترین کار این است که به شریک زندگی تان بگوئید رفتار و دیدگاه های شما در مورد پول و خرج کردن آن متفاوت است. باید به او بگوئید اگر با این مسئله با انعطاف برخورد نشود، مشکل پیش خواهد آمد. حتی اگر لازم شد برای حل مشکل به یک مشاور باتجربه مراجعه کنید.

نامزد خیالی
بحران فرار از سؤال های تکراری
دروغ: کاتلین مدت یک سال است که از همسرش جدا شده است، دوستان او در این مورد بارها و بارها سعی کرده اند خواستگارهایی را به او معرفی کنند و داثما در حال تشویق او برای یک ازدواج جدید هستند. کاتلین تمایلی به ازدواج مجدد حداقل در حال حاضر ندارد، برای همین به دروغ به همه می گوید که یک خواستگار بسیار خوب دارد که مشغول فکر کردن برای پاسخ دادن به او است. در واقع او یک شخصیت خیالی را برای دیگران ساخته است.

مشکل: دکتر وارد می گوید: «کاتلین دروغ می گوید تا باعث شود دیگران در مورد این موضوع حرف زنند. آیا بهتر نیست خیلی راحت به همه توضیح بدهد که در چه وضعیتی است؟ اینگونه هم دوستانش متوجه حالت روحی او خواهند شد و هم هیچ زمانی احتمال اینکه متوجه دروغگویی او شوند، وجود ندارد.» کار درست: کاتلین از یک فرصت خوب برای پیدا کردن

دوستان صمیمی مناسب استفاده نمی کند. طرح این موضوع با دوستان نزدیک می تواند به او نشان بدهد که کدام دوستش واقعا شرایط او را درک می کند حتی ممکن است او نخواهد در مورد زندگی شخصی اش با کسی صحبت کند و برای همین دوستان واقعی او باید این حالت را درک کنند و به آن احترام بگذارند.

عادتی به نام دروغ گفتن
شاید مهم ترین مشکل در مورد دروغگویی این است که با هربار گفتن کار ساده تر می شود. دن آریلی، پروفیسور علوم رفتاری در دانشگاه یورک می گوید: «دروغ هم اعتیاد آور است. دروغ اول سخت است، دروغ دوم آسان تر و دروغ های بعدی ساده...». جالب است بدانید که دکتر آریلی مطالعه ای را انجام داده و در آن به ۲ گروه از زنان کیف های برندی معروف و مارک تقلبی آن را داد و گفت با آن در محافل عمومی ظاهر شوند. به گروهی که کیف تقلبی در دست داشتند گفته شد که کیف آنها اصل است و به گروهی که کیف اصل داشتند گفته شد کیف آنها تقلبی است. بعداً مشخص شد آنهایی که کیف تقلبی را به اسم اصل در دست می گرفتند بسیار کمتر از آنهایی که کیف اصلی را که فکر می کردند تقلبی است درست گرفته بودند، دروغ گفته اند.

اعتماد را نکشید
دلیل دروغگویی شما هرچه باشد (محافظت از خود یا جلوگیری از یک دعا و ...) مسئله مهم این است که آنچه را که دروغ از بین می برد «اعتماد» است. در واقع هر دروغی که می گوئید و هر دروغی که می شنوید ذره ای از اعتماد شما نسبت به طرف مقابل تان(یا او نسبت به شما) را کم می کند. دکتر کامرون می گوید: «تمام حرف ها و رفتارهای ارتباطی ما با دیگران یا اعتماد می سازند یا اعتماد را تخریب می کنند. با تکذیب یک واقعیت یا ساختن یک دروغ ما اعتماد را می کشیم، به هرحال هیچ دروغگویی در جهان نیست که هیچ دروغ او فاش نشود. این را همیشه یادتان باشد که سؤال اصلی در ارتباطات شخصی شما باید این باشد که چگونه جوی از اعتماد و صداقت را شکل بدهم نه اینکه چگونه اعتماد و صداقت را از بین ببرم...»

برای اینکه کمی بیشتر صادق باشید
۱ با خودتان صادق باشید: تمایل شما به دروغ گفتن شاید ریشه در تلاش شما برای محافظت از خودتان داشته باشد اما بدانید که سپری که با دروغ ساخته شود هیچ محافظتی از شما نخواهد کرد.

۲ قانون کوچک و بزرگ: دروغ های کوچک دروغ های بزرگ بعدی را موجب می شوند. همین دروغ های کوچک بی دلیل را نکوئید تا بعداً دچار مشکل دروغ های بزرگ نشوید.

۳ ببینید در مورد چه موضوعی بیشتر دروغ می گوئید: در مورد پول خرج کردن بیشتر دروغ می گوئید یا در مورد اتفاقات خیالی که برای شما افتاده است؟ در مورد این موضوع خاص اگر دروغ نکوئید چه اتفاقی می افتد؟ واقعا چرا این موضوعات آنقدر مهم هستند که شما برای آنها دروغ می گوئید.

۴ فرار از دعاو بهترین راه حل نیست: اگر دروغ می گوئید تا از یک مشاجره و رودرویی جلوگیری کنید بدانید که هر دروغ اینگونه ای شما را یک قدم از فردی که با او در ارتباط هستید دور می کند و در نهایت باعث مرگ ارتباط شما می شود.

۵ راستگویی لزوماً به معنای نامهربانی نیست: شما می توانید هم راستگو باشید و هم مهربان؛ مهربانی دروغین نه به کار شما می آید و نه به کار دیگران.

فارغ التحصیل در رشته روانکاوی و مشاوره

هیپنوتراپی تأیید 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 تأیید 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

عاشقانه ترین داستان های همه اعصار

داستان های عاشقانه همیشه از جذابیت ویژه ای برخوردار بوده است. در این مطلب به جمع آوری این داستان های جذاب و خاطره انگیز پرداخته ایم.

دوباره نزدیک سحر داستانش را ناتمام می گذارد. این رویه هزار و یک شب ادامه می یابد. تا آن موقع این زوج عاشق هم می شوند و بعد از آن زندگی شاد و خوشی را با هم ادامه می دهند.

۳. پل نیومن و جوآن وودوارد
پل نیومن و جوآن وودوارد که ۵۰ سال زندگی مشترک با هم داشتند، ممکن است که خانواده سلطنتی هالیوود باشند، ولی آنها تصمیم گرفتند که در عوض در خانه روستایی قرن هجدمی شان در کانکتیکات زندگی کنند. نیومن ادعا کرد که علت زندگی مشترک طولانی آنها "مقدار متناسبی از عشق و احترام" است و وودوارد گفت که "احتمالاً دلایلش این است که ما همیشه از مصاحبت هم لذت می بریم".

۴. فریدا کاهلو و دیه گو ریورا



وقتی فریدا کاهلو و دیه گو ریورا با هم آشنا شدند، ریورا یک نقاش معروف بود و کاهلو یک دانشجوی هنر بود که به دنبال توصیه هایی از یک استاد بود. والدین کاهلو با این ازدواج مخالفت کردند وقتی در سال ۱۹۲۹ ازدواج کردند، ریورا ۴۲ ساله و کاهلو ۲۲ ساله بود و به آنها نسبت "فیل و کبوتر" دادند. رابطه آنها پرهیاهو بود و دائماً در حال کشمکش بودند و در نهایت در سال ۱۹۳۹ از هم جدا شدند و یک سال بعد دوباره ازدواج کردند.

۵. روث گوردون و گارسون کاینن
ازدواج بادوام و شاد روث گوردون و گارسون کاینن نمونه آن ضرب المثل قدیمی است که می گوید قطب مثبت و منفی یکدیگر را جذب می کنند. روث مذهبی بود و گارسون ملحد. گارسون از سوشی خوشش می آمد و روث از سوشی متنفر بود. در سال ۱۹۸۰ رمز خوشبختی آنها را پرسیدند، کاینن جواب داد: «من فکر می کنم دلایلش این باشد که ما هیچوقت با هم توافق نداریم. توافق به شدت خسته کننده است.» علیرغم تفاوت ها و اختلافاتشان، این زوج بااستعداد به عنوان بازیگر، فیلمساز، فیلمنامه نویس، نمایشنامه نویس و نویسنده معروف شدند.

۶. جین ایر و ادوارد روچستر
داستان شارلوت برونته درباره یک معلم سرخانه فقیر و یک کارفرمای ثروتمند، داستان عاشقانه کلاسیکی است. وقتی جین ایر متوجه می شود که روچستر هنوز متأهل است و همسر دیوانه اش را در بخش دیگری از خانه اربابی اش نگه می دارد، برنامه های ازدواج آنها به هم می خورد. جین آن خانه را ترک می کند، ولی بعد از آنکه ثروتی را به ارث می برد، باز می گردد. وقتی آتش سوزی در این خانه اربابی باعث می شود که روچستر کور شد و همسرش کشته شود، این دو عاشق به هم می رسند و تبدیل به یک زن و شوهر



خوشبخت می شوند.

۷. کاتارین هپبورن و اسپنسر تریسی
تریسی در اولین ملاقات از هپبورن خوشش نیامد، ولی طولی نکشید که نظرش عوض شد. هر دوی آنها بازیگران تمام عیاری بودند و در دهه چهل و پنجاه بهترین کمدی رمانتیک ها را بازی کردند. از جمله فیلم "Guess Whos Coming to Dinner" در سال ۱۹۶۷ که آخرین فیلم سینمایی تریسی بود. خارج از دنیای بازیگری، آنها بیش از ربع قرن به هم وفادار ماندند.

۸. آلفرد استیگلitz و جرجیا اوکیف
وقتی آلفرد و جرجیا در سال ۱۹۱۶ با هم آشنا شدند، آلفرد ۵۲ ساله و بسیار مشهور بود. او یک عکاس بین المللی و پیشگام صحنه هنری نیویورک بود. جرجیا ۲۸ ساله و ناشناخته بود. او یک معلم هنر در شهر کوچکی در تگزاس بود. آنها در سال ۱۹۲۴ ازدواج کردند، ولی مشکلاتی پیش آمد. در سال ۱۹۲۹ جرجیا باید برای نقاشی به نیومکزیکو نقل مکان می کرد. علیرغم اختلافاتشان، عشق این زوج هرگز خاموش نشد. در دوره ۳۰ ساله بین اولین آشنایی شان و مرگ آلفرد در سال ۱۹۴۶، آنها هزاران نامه به هم نوشتند. گاهی دو یا سه نامه در روز به هم می نوشتند.

۹. دیو و دلبر
این داستان کلاسیک در مورد قدرت عشق در تغییر ظاهر و غلبه بر شیطان به فیلم ها و سریال های تلویزیونی زیادی الهام داده است. بل زیبا قبول می کند که با دیوی در قصرش زندگی کند تا زندگی پدرش را نجات دهد و این دو با هم دوست می شوند. ولی دلبر دائماً پیشنهاد ازدواج دیو را رد می کند. وقتی خواهرهای بل او را گول می زنند تا به دیو خیانت کند و بل دیو را در آستانه مرگ می یابد، متوجه می شود که او را دوست دارد و این طلسم دیو را می شکند و او به شکل شاهزاده زیبارویی درمی آید. این دو با هم ازدواج می کنند و تا ابد خوشبخت می شوند.

۱۰. جان لنون و یوکو اونو
منتقدین همیشه بحث می کنند بر سر اینکه آیا جان لنون و یوکو اونو با همدیگر موسیقی زیبایی می سازند یا خیر، ولی به نظر می رسد که هر دوی آنها در عشق به هم هارمونی را یافته اند. این زوج در سال ۱۹۶۶ آشنا شدند و در سال ۱۹۶۹ ازدواج کردند و در سال ۱۹۷۵ پسردار شدند. لنون، هنرمند Beatle و اونو هنرمند آوانگارد، در ضبط های مختلف و پروژه های دیگر با هم همکاری کردند و برای اعتراض به جنگ ویتنام، "Bed ins for Peace" را برگزار کردند. پس از آنکه لنون خارج از آپارتمانش در نیویورک در سال ۱۹۸۰ تیر خورد و کشته شد، اونو یادبود "مزارع توت فرنگی" در سنترال پارک، موزه جان لنون در ژاپن و برج صلح ایمجین در ریکیاویک ایسلند را تأسیس کرد.

۱۱. ای. بی. و کاترین وایت
ای. بی. و کاترین وایت وقتی این دو در سال ۱۹۲۶ با هم آشنا شدند، کاترین زندگی مشترک بدی داشت و در نیویورکر کار می کرد و داشت تبدیل به یکی از تأثیرگذارترین ادیتورهای نسل خود می شد و ای. بی. یک نویسنده تازه کار بود که ۷ سال از کاترین کوچکتر بود. بعدها مشخص شد که او نیمه گمشده کاترین است. آنها در سال ۱۹۲۹ ازدواج کردند و هر دو معروف شدند و در سال ۱۹۳۸ نیویورک را ترک کرده و به مزرعه کوچکی در ساحل مین رفتند و باقی عمرشان به خوشی زندگی کردند.

۱۲. لوسیل بال و دزی ارناز
وقتی این هنرپیشه ۲۸ ساله B movie و رهبر گروه موزیک ۲۳ ساله کوبایی ازدواج کردند، رابطه رمانتیک محکمی تشکیل دادند که باعث شد یک امپراتوری در حوزه سرگرمی بسازند. آنها دو فرزند داشتند و یکی از محبوب ترین سریال های کوتاه را در تاریخ تلویزیون ساختند. آنها که از دوری بخاطر تعهدات کاری خسته شده بودند، شرکت دزیلو (اولین شرکت سازنده تلویزیونی مستقل) را بنا نهادند و از ۵۰۰۰ دلار خودشان برای بودجه اولیه "I Love Lucy" استفاده کردند. بقیه اش در تاریخ هست.

۱۳. اندرو جکسون و ریچل روباردن
اندرو جکسون در سال ۱۸۲۸ به عنوان رئیس جمهور انتخاب شد، ولی در مدت مبارزات انتخاباتی اش، مخالفینش دائماً به همسرش، ریچل روباردن حمله می کردند و او را بی اخلاق می خواندند. زیرا او و شوهر سابقش طلاق گرفته بودند، ولی او که از قطعی شدن طلاق خبر نداشت با جکسون ازدواج کرد. ریچل در دسامبر ۱۸۲۸ از سگته قلبی مرد، یعنی دو ماه قبل از آنکه شوهرش رئیس جمهور شود. جکسون دشمنان سیاسی اش را مقصر دانست و هرگز آنها را نبخشید.

او باقی عمرش مجرد ماند و گفته می شود که عکس ریچل را در اتاق خوابش به دیوار آویزان کرده بود تا وقتی می خوابد آخرین چیز و صبح وقتی بیدار می شود اولین چیزی باشد که می بیند. وقتی مرگ خودش نزدیک شد، گفت: «بهشت برای من بهشت نیست اگر ریچل آنجا نباشد.»

۱۴. برد پیت و آنجلینا جولی
برد پیت و آنجلینا جولی دو نفر از مشهورترین ستاره های دنیا هستند و به خاطر عشقشان به هم و عشق به فرزندانشان شناخته می شوند. این زوج که در سال ۲۰۰۵ و در صحنه فیلم "آقا و خانم اسمیت" با هم آشنا و عاشق هم شدند، حالا شش فرزند دارند که سه تا از آنها را از کشورهای مختلف به فرزندی قبول کرده اند. هر دوی آنها سخت مشغول کار هستند و به کارهای انسان دوستان می پردازند، ولی با این حال برای هم و برای فرزندانشان وقت می گذارند.

۱۵. هیوم کرونین و جسیکا تندی
وقتی این هنرپیشه بریتانیایی در سال ۱۹۴۲ با بازیگر کانادایی یعنی هیوم کرونین ازدواج کرد، این شروع یک رابطه شخصی و حرفه ای بود که بیش از ۶۰ سال دوام داشت. این زوج که اغلب زوج اول بازیگری آمریکا نامیده می شوند، جوایز متعددی دریافت کردند. بسیاری از مردم زندگی مشترک طولانی و خوش آنها را به اندازه حرفه های موفق آنها قابل توجه می دانند. ولی آنها از اینکه دائماً بپرسند دلیل خوشبختی شان چیست خسته شدند و وقتی که به مصاحبه "۶۰ Minutes دعوت شده بودند و مایک والاس از آنها همین سوال را پرسید، تندی جواب غیرمنتظره ای داد: «فکر نمی کنم الان زمان مناسبی برای اعلام این موضوع باشد، ولی ما به جدایی فکر می کنیم.»

۱۶. رابرت و الیزابت بارت براونینگ
رابرت براونینگ برای اولین بار در دهم ژانویه ۱۸۴۵ و پس از خواندن یک جلد از شعرهای الیزابت، به او نامه نوشت. او خود یک شاعر و نمایشنامه نویس ۳۲ ساله ناشناس بود. الیزابت یک شاعر شناخته شده در سطح بین الملل و البته یک پیر دختر ۳۹ ساله بود. در ۲۰ ماه بعد، آنها حدود ۶۰۰ نامه رد و بدل کردند و الیزابت بعدها عشق او را منجی خود خواند. در سپتامبر ۱۸۴۶ آنها پنهانی ازدواج کردند و به ایتالیا سفر کردند و ۱۵ سال با هم به خوشی زندگی کردند تا اینکه الیزابت در سال ۱۸۶۱ مرد.

۱۷. جکی و ریچل رابینسون
جکی رابینسون یک بازیکن برجسته بیسبال بود، ولی او بیشتر بدین دلیل شناخته می شود که اولین مرد سیاهپوستی بود که مانع زناذی را در ورزش های حرفه ای شکست. او این کار را به کمک یک زن خوب یعنی همسرش ریچل انجام داد. وقتی تیم بروکلین داجرز با رابینسون قرارداد بست، او هدف توهین، تهدید به مرگ و خشونت در زمین بازی قرار گرفت. علیرغم تعصب و آزاری که متحمل شد، در سال ۱۹۴۷ بازیکن تازه کار سال نامیده شد و تا سال ۱۹۴۹ تیم های بزرگ لیگ شروع به استخدام و قرارداد بستن با بازیکنان سیاهپوست کردند. سال ها بعد او در مصاحبه ای در تحلیل از همسرش گفت: «وقتی همه تلاش می کردند منو تخریب کنند، ریچل بود که نمی گذاشت دیوانه شوم.»

۱۸. وارن بیتی و آنت بنینگ
وقتی وارن بیتی و آنت بنینگ در سال ۱۹۹۱ در یک رستوران پیتزا با هم ملاقات کردند تا درباره نقش آنت در فیلم جدید وارن یعنی "Bugsy" صحبت کنند، تاریخ افرادی که در زندگی وارن بودند بسیار پیچیده بود (راکل ولش، شر، ناتالی وود، فایه دانای، بریجیت باردو، دایان کیتون، مدونا و بسیاری دیگر)، ولی او فقط برای صحبت کاری به آنجا آمده بود. طول نکشید که هر دو فهمیدند که چیز خاصی بین آنها هست. این دو در سال ۱۹۹۲ با هم ازدواج کردند و چهار فرزند را با هم بزرگ کردند و یکی از قویترین و شادترین رابطه های هالیوودی را ثبت کردند.

۱۹. هری و بس ترومن
این دو در مدرسه ساندی با هم آشنا شدند. هری ۶ ساله و بس ۵ ساله بود. بعد از فارالتحصیلی از دبیرستان، آنها به مسیرهای جداگانه ای رفتند. سالها بعد دوباره با هم ملاقات کردند و عاشق هم شدند و ازدواج کردند. با آنکه بخاطر خدمت سربازی در جنگ جهانی اول از هم جدا شدند و بعدها به دلیل حرفه سیاسی هری از هم دور ماندند، ولی این زوج مکاتبه رمانتیک و زنده خود در کل این مدت را حفظ کردند. هری یک بار در مورد او نوشت: «من فکر کردم که او زیباترین و شیرین ترین فرد روی زمین است.»

آیا برای پدر و مادر بودن آماده اید؟

خب! باید این واقعیت را پذیرفت که پدر و مادر شدن و سر و کله زدن با یک بچه می تواند بسیار جالب توجه باشد. وقتی که هنوز بچه ای ندارید تصور بچه داشتن و مشغول شدن با فرزند بسیار لذت بخش است اما همه این موضوع فقط یک تصور شیرین است که می تواند با واقعیت فاصله زیادی داشته باشد. با این حال باید گاهی واقع بین بود و از عالم رویا بیرون آمد و البته با واقعیت رودررو شد، چون قرار است یک آدم جدید به زندگی تان وارد شود. تصورش را بکنید! یک آدم جدید که اتفاقا فرزند شماست و این یعنی تقسیم وقت و انرژی تان با او. حالا دوباره فکر کنید، چون واقعیت کم کم در حال رو شدن

درباره پدر و مادر بودن اشتراک نظر های تان بیشتر از اختلاف نظر است؟ آیا هر دو می ترسید یا هر دو آماده هستید؟ جمع بندی نهایی شما برایتان روشن می کند که آیا به طور کلی آماده پدر بودن یا مادر بودن هستید؟

باید پول خرج کنید!

قرار است با اعداد و ارقام جدیدی سر و کار پیدا کنید. همه چیز را دو برابر کنید. یعنی هر عددی را که تا امروز خرج می کرده اید ضربدر دو کنید. بعد دخل و خرج تان را کنار هم بگذارید و ببینید آیا همچنان با هم هم خوانی دارد یا نه. اگر داشت که یعنی از نظر مالی مشکلی برای بچه دار شدن ندارید اما اگر غیر از این است بهتر است به راهکارهایی فکر کنید که بتواند دخل و خرجتان را متعادل کند، شاید مجبور باشید برای تامین هزینه ها بیشتر کار کنید.

شاید خانه نشین شوید!

اگر جزو آن دسته زوج هایی هستید که هر دو کار می کنید و زندگی



است. ماجرا حالا تغییر می کند چون پدر و مادر ها همیشه هم وقت به اندازه کافی ندارند. توان این را ندارند که همواره یک حمایت کننده روحی قدرتمند باشند. گاهی آنقدر خسته اند که نمی توانند پا به پای فرزندشان بدون و بازی کنند و البته از همه مهم تر همیشه هم حوصله ندارند که برای تربیت و آموزش او همه انرژی خود را خرج کنند. حوصله ندارند اما در واقع چاره ای هم ندارند.

چه کنیم؟

اگر شما هم جزو همان دسته همسرانی هستید که به تازگی تصمیم گرفته اید بچه دار شوید، بهتر است مقابل هم بنشینید و صادقانه با یکدیگر گفت وگو کنید. برای اینکه به یک جمع بندی نهایی برسید لازم است از یکدیگر سوال کنید و البته به این سوالات صادقانه جواب بدهید. روان شناسان سوالات کلیدی و مشخصی را برای این موضوع در نظر گرفته اند که زن و شوهر باید از یکدیگر بپرسند. بهتر است سوالات را این طور آغاز کنید:

«چه چیزی از بچه دار شدن برای خودت می خواهی؟» این اولین سوالی است که همسران باید از یکدیگر بپرسند. جواب هایی که پیش روی هرکدام قرار می گیرد بنا به این که نظر ها مشابه باشد و جواب ها تا چه حد دیگری را قانع کند می تواند راه را برای بچه دار شدن یا به تعویق افتادن این تصمیم مشخص کند. بقیه سوالات لیست وار ذکر می شود.

«آیا اصلا با بچه ها وقت گذرانده ای؟ یا اینکه دوست داری با بچه ها وقتت را سپری کنی؟ و آیا از این کار لذت میبری؟»
«از چه چیز بچه بودن لذت میبری و کدام قسمت آن را دوست نداری؟»

«از کدام بخش پدر و مادر بودن لذت میبری؟ آیا پدر یا مادر بودن برایت یک امر مقدس است؟ کدام قسمت پدر بودن یا مادر بودن برایت سخت است؟»

«فکر می کنی چطور پدر یا مادری می توانی باشی؟»

«از جواب دادن به این سوالات و صحبت کردن درباره بچه ها چه احساسی داری؟ احساس خوب یا بد؟ ترس یا نگرانی؟»

نتیجه: وقتی این سوالات را از یکدیگر بپرسید متوجه می شوید تا چه اندازه برای بچه دار شدن آمادگی دارید. آیا می توانید وظایفی را که احساس می کنید دیگری از عهده اش بر نمی آید گردن بگیرید؟ آیا

تان را می چرخانید و البته در این صورت از عهده مخارج نوزادی که قرار است به این جمع اضافه شود، برمی آید، بهتر است عجله نکنید چون ممکن است اوضاع عوض شود. مادرهای محترم شاغل شاید مجبور شوید به خاطر نگهداری از بچه شغل تان را ترک کنید. پس لطفا اگر بنا به حساب و کتاب است مخارج بچه را تنها با درآمد همسران محاسبه کنید! آیا اوضاع همچنان مناسب است یا دخل و خرج با هم نمی خواند؟ خودتان چه فکری می کنید؟ زندگی کردن با یک درآمد را تمرین کنید. آن هم در شرایطی که به مخارج تان اضافه شده است. به خودتان زمان بدهید!

به مخارج دانشگاه فکر کنید

لطفا نگاه تان را از سطح به عمق بفرستید. قرار نیست فقط مخارج همین چند ماه آینده را در نظر بگیرید. این موجودی که می خواهید او را به این دنیا بیاورید تقریبا برای ۲۰ سال آینده خرج سنگین جدیدی را روی دست تان می گذارد. پس از همین حالا و درست در شرایطی که مشغول محاسبه خرج پوشک و لباس و خورد و خوراک نوزادتان هستید به مخارج دانشگاه او هم فکر کنید. قرار نیست همین حالا این هزینه ها را کنار بگذارید اما بد نیست از همین حالا به فکر پس انداز برای او باشید. اصلا اشکالی ندارد در کنار مخارج ماهانه پوشک و دکتر و شیر و مانند این ها مبلغی هر چند ناچیز را هم برای تحصیل و آینده فرزندان کنار بگذارید. به این ترتیب با فراغ بال بیشتری جلو می روید.

تقسیم وظایف

آیا می دانید در دنیای مدرن امروز که هم زن و هم مرد شاغل هستند چه کسی باید وقتش را بین بچه و شغل تنظیم کند و هر دو را پیش ببرد؟ مسئله به همین سادگی است و به همین سادگی آن همه تصور شیرین برای شما تبدیل به بزرگ ترین چالش زندگی می شود. البته در نهایت این خود شما هستید که باید برای این مهم تصمیم بگیرید، اما این نکته را هم بدانید که تصمیم گیری درباره بچه دار شدن باید و باید یک تصمیم گیری دو نفره بین شما و همسران باشد و هرگز یک تصمیم یک نفره نمی تواند اوضاع را خوب پیش ببرد چون قرار است هر دو شما فرزندان را بزرگ کنید، برایش وقت بگذارید، پول خرج کنید، انرژی تان را تخلیه کنید و در عین حال که عصبانی می شوید مهربان باشید، حمایت کنید اما لوس نکنید و خلاصه این که هزار و یک ماجرای دیگر.

شفاف سازی در روابط زناشویی ضرورت دارد

هر چه شفاف تر، بهتر

ترجمه: محمد نکویی

رابطه زناشویی همسران در دنیای واقعی هیچ وقت کامل نیست و لزوما به ارگاسم ختم نمی شود اما حتی در چنین مواردی نیز لزومی ندارد این رابطه رضایت بخش نباشد و البته می توان این رابطه را، هر روز بیش از دیروز، رضایت بخش تر کرد...

حتی هنگامی که روابط عاطفی زن و شوهر بدون مشکل است، ممکن است شیوه رفتار آنها در روابط زناشویی با یکدیگر سازگار نباشد؛ مثلا یکی از آنها نوازش درازمدت را دوست داشته باشد و دیگری آماده باشد که فوراً رابطه را شروع کند. ابتدای زندگی مشترک، شور و هیجان تجربه یک رابطه جدید، نکته مثبتی در فعالیتهای جنسی است اما احتمال بروز ناسازگاری در تمایلات و سلیقه های طرفین هم بیشتر است. البته حتی زوج هایی که سال هاست با یکدیگر زندگی می کنند، گاهی ناسازگاری هایی را در روابط زناشویی تجربه می کنند.

با یکدیگر صحبت کنید

زن و شوهرها معمولاً به راحتی درباره لباس پوشیدن طرف مقابل یا دست پختش یا بسیاری از رفتارهای طرف مقابل اظهارنظر می کنند اما درمورد سلیقه های جنسی بسیار حساس می شوند و می ترسند که با اظهارنظر در این باره احساسات طرف مقابل را جریحه دار کنند، بنابراین به همسرشان چیزهایی را که دوست دارند یا ندارند، نمی گویند درحالی که تا وقتی تقاضاها را مطرح نکنند، به خواسته های شان نخواهند رسید. بنابراین لازم است بدانید چگونه می توانید خواسته های تان را بدون اینکه به همسران بربخورد، با او در میان بگذارید. در این موارد شیوه صحبت شما اهمیت دارد مثلا می توانید بگویید: «چه خوب می شد اگر...» یا «می شود این را امتحان کنیم» و... با این شیوه صحبت کردن احساسات همسران درباره کارهایی که انجام داده یا انجام نداده، جریحه دار نمی شود. این صحبت ها را در زمان و مکانی انجام دهید که بیشترین احساس راحتی را داشته باشید.

ضرورت شناسایی مشکل

باید دقیقاً چیزی را که در رابطه زناشویی شما را آزار می دهد، شناسایی کنید. آیا مشکل در چگونگی برقراری رابطه است؟ مشکل بهداشت شخصی است؟ مشکل زمان بندی است؟ هنگامی که دریافتید چه مشکلی دارید، با انجام اقدام هایی می توانید این مشکلات را رفع کنید؛ مثلا اگر بوی بدن همسران باعث می شود میل جنسی تان را از دست بدهید، می توانید قانون بگذارید پیش از شروع رابطه، هر دو حمام کنید. اگر به نوازش بیشتری نیاز دارید، از همسران بخواهید دیرتر وارد آمیزش شود. پیش از اینکه از همسران بخواهید چه کارهایی را هنگام برقراری رابطه زناشویی انجام دهد، باید چیزهایی را که دوست دارید، شناسایی کنید. این موضوع به خصوص برای زنان مهم است و باید نقاط حساس بدنشان که آنها را به ارگاسم می رساند، شناسایی کنند.

اما اگر حتی پس از این گفت وگوها و در میان گذاشتن تمایلات، باز هم مشکلات حل نشد، چه باید کرد؟ در این موارد باید راه های مختلفی را تجربه کرد. سعی کنید بدن های یکدیگر را بشناسید. از کتاب ها یا ویدئوهای آموزشی معتبر- نه فیلم ها و داستان های مستهجن- که در این موارد به شما اطلاعات می دهند، استفاده کنید. در برخی موارد علت مشکل در روابط زناشویی، بیماری یا اختلالی جسمی مانند انزال زودرس است یا ممکن است استرس های شغلی طرفین، این رابطه را مختل کرده باشد. در این موارد مشاوره با یک درمانگر جنسی مفید خواهد بود.

سؤال دیگری که ممکن است برای برخی از زوج ها مطرح شود، این است که آیا تظاهر به ارضا شدن و نقش بازی کردن کار درستی است یا نه؟ پاسخ منفی است. تظاهر به ارضا شدن در واقع به ضرر شماست زیرا دیگر تلاشی برای فهمیدن اینکه چه چیزی واقعا شما را تحریک می کند، نخواهید کرد و همسران هم در نهایت خواهد فهمید شما احساسی ندارید و نقش بازی می کنید. آیا ممکن است مشکلات رابطه زناشویی آنقدر زیاد باشد که باعث شود طرفین به فکر جدایی بیفتند؟ ممکن است شما واقعا عاشق همسران باشید اما رابطه زناشویی تان هرگز آنقدرها هم پرشور نباشد پس باید تصمیم بگیرید آیا می توانید با این وضعیت به زندگی مشترک ادامه دهید یا نه. اگر به فکر طلاق افتاده اید، لازم است هر جزئی از رابطه تان، نه فقط بخش جنسی آن، را ارزیابی کنید چون نمی شود در زندگی مشترک به همه چیز رسید. اگر رابطه عاطفی عالی ای با همسران دارید و عاشق یکدیگر هستید، حتی بچه دار شده اید و فقط رابطه زناشویی تان فوق العاده نیست، شاید بتوانید با این وضعیت کنار بیایید.

ناامید نباشید

برای هر زوجی امکان برقراری رابطه زناشویی رضایت بخش وجود دارد، به شرطی که برای رسیدن به این هدف اندکی تلاش هم بکنند. اگر شما و همسران از لحاظ جسمی و عاطفی انسان های سالمی هستید، باید بتوانید رضایت از رابطه زناشویی را هم تجربه کنید. شما می توانید این وضعیت را بهتر کنید اما باید تمرین داشته باشید، به صراحت درباره آن با یکدیگر بحث کنید و در صورت نیاز از متخصصان کمک بگیرید.



آنچه باید درباره میان‌وعده بچه‌ها بدانید

میان‌وعده کودک؛ چرا، چقدر، چگونه؟

ترجمه: فاطمه علیزاده

تغذیه کودکان اهمیت زیادی دارد. بسیاری از مادران تلاش می‌کنند در عین حال که نیازهای اصلی فرزندشان را برطرف می‌کنند، از چاقی و اضافه‌وزن او پیشگیری کنند اما گاهی دچار مشکل می‌شوند...

بسیاری از کودکان، اضافه‌وزن بالایی دارند اما دچار

متفاوتی استفاده کنید تا تمام نیازهای کودک برآورده شود و دلزده نشود. لازم است به ذائقه کودک نیز هرازگاهی توجه کرد. برخی مواد غذایی مورد علاقه کودک شاید خیلی مقوی نباشند اما اگر سالم هستند، آن را به عنوان میان‌وعده انتخاب کنید.

۳. کودک من همیشه گرسنه است. هر بار که از من خوراکی می‌خواهد، باید به او بدهم؟

تنظیم ساعت صرف غذا و میان‌وعده کودک بر عهده مادر است. گاهی کودک مرتب دوست دارد چیزی بخورد اما این به معنی گرسنگی او نیست. اگر هرازگاهی این‌گونه است، به او مواد غذایی سالم بدهید اما قانون ۴ وعده اصلی غذا و ۲-۳ میان‌وعده را رعایت کنید. اجازه ندهید کودک احساس کند او را در خوردن محدود کرده‌اید. برعکس سعی کنید به او عادت‌های تغذیه‌ای صحیح را آموزش دهید. اگر در هر وعده غذایی مقدار کمی غذا می‌خورد، باید به او بفهمانید



اگر تا وعده بعدی احساس گرسنگی کرد، باید تحمل کند. در این شرایط درک می‌کند چرا اجازه خوردن تعداد زیادی میان‌وعده را ندارد.

۴. اگر کودک از مدرسه برگشت و گرسنه بود اما ناهار تا نیم ساعت بعد آماده نمی‌شد، باید چه کنیم؟ به او میان‌وعده بدهیم؟

فاصله بین میان‌وعده تا غذای اصلی باید حدود ۲ ساعت باشد تا کودک اشتهای خوردن غذای اصلی را داشته باشد اما اگر شرایط به‌گونه‌ای بود که غذای اصلی کمی دیرتر آماده می‌شد، می‌توان به نحوی نوعی پیش‌غذا به کودک داد. یک کاسه ماست یا چند عدد گردو و آجیل شاید انتخاب خوبی باشد. باید ماده غذایی‌ای را انتخاب کنید که معده کودک را پر نکند اما در عین حال برای چند دقیقه‌ای او را سیر کند.

۵. آیا قبل از خواب باید به کودکان چیزی خوراند؟ این کار به خوابش لطمه نمی‌زند؟

در طول هفته، مخصوصا اگر فرزندان به مدرسه می‌رود، ممکن است بعد از خوردن شام خوابش ببرد و نیازی به دادن میان‌وعده‌ای بعد از شام نباشد اما اگر اهل تلاش زیاد است، به‌طور حتم در طول شب گرسنه خواهد شد و باید قبل از خواب به او وعده سبکی بدهید، این وعده بهتر است حاوی چربی کم و کربوهیدرات بالتری باشد. یک کاسه شیر و غلات آماده یا یک موز انتخاب‌های خوبی هستند.

منبع: plaisirsante

قرمز اشتها‌آور است و آبی ضد اشتها

رابطه رنگ و غذا

ترجمه: یاسمین ثریا

اگر در قسمت سوپرمارکت یک فروشگاه بخواهید یک خوراکی بخرید از انواعی که مقابل‌تان چیده‌شده است، کدام را انتخاب می‌کنید؟ هنگام کشیدن شام رنگارنگ عروسی چطور؟ کدام غذا و دسر را می‌پسندید؟ بعد از مقایسه استانداردهای گوناگون مواد غذایی یا تزیین غذا و سلیقه آشپز مسلما اولین ویژگی مورد توجه شما رنگ غذا و خوراکی‌هاست...

اگر در قسمت سوپرمارکت یک فروشگاه بخواهید یک خوراکی بخرید از انواعی که مقابل‌تان چیده‌شده است، کدام را انتخاب می‌کنید؟ هنگام کشیدن شام رنگارنگ عروسی چطور؟ کدام غذا و دسر را می‌پسندید؟ بعد از مقایسه استانداردهای گوناگون مواد غذایی یا تزیین غذا و سلیقه آشپز مسلما اولین ویژگی مورد توجه شما رنگ غذا و خوراکی‌هاست. محققان ضمن بررسی این موضوع دریافته‌اند که هر رنگی تاثیر به‌خصوصی روی اشتهای افراد دارد و برخی رنگ‌ها هم اشتها را کور می‌کنند. اخیرا محققان دانشگاه کرنل نیز پس از مطالعه‌شان اعلام کردند که وقتی تضاد رنگ غذا و ظرف زیاد و بارز باشد، فرد ۲۰ درصد بیشتر غذا می‌خورد؛ مثلا اگر پاستا با سس سفید را در بشقاب سفیدی بریزیم فرد مورد نظر از زمانی که همین غذا در بشقاب قرمزی باشد، کمتر پاستا می‌خورد. این مطلب، شما را با رابطه رنگ و اشتها آشنا می‌کند.

آبی، مشکی و بنفش: رنگ‌های ضد اشتها

بیشتر انسان‌ها به‌طور طبیعی سراغ مواد غذایی آبی یا سیاه‌رنگ نمی‌روند زیرا انسان به‌طور غریزی تصور می‌کند خوراکی‌هایی با این ۳ رنگ، فاسد یا کشنده هستند. عده‌ای از دانشمندان می‌گویند از آنجا که در اعصار گذشته خوراکی‌های آبی یا مشکی رنگ در دسترس انسان‌ها نبوده یا اگر بوده سمی یا کشنده تلقی می‌شده، این ۲ رنگ تاثیری منفی بر اشتهای افراد می‌گذارند. البته امروزه برخی توت‌های وحشی به رنگ آبی، ترب‌سیاه، بادمجان و دیگر خوراکی‌ها به این ۳ رنگ طرفداران خود را دارند و تولیدکنندگان محصولات غذایی، خوراکی‌ها و آشامیدنی‌های مختلفی را با این رنگ‌ها عرضه می‌کنند. با این‌حال هنوز این رنگ‌ها برانگیزنده اشتها شناخته نشده‌اند. مثلا اگر به شخصی پاستیل‌هایی با رنگ‌های مختلف تعارف کنیم، او ترجیح می‌دهد از رنگ‌هایی به‌جز آبی یا بنفش برای خودش بردارد. لازم به ذکر است به دلیل ماهیت شیمیایی کاملا مصنوعی رنگ آبی

و مشکی محصولات صنایع غذایی، سازمان‌های نظارت بر مواد غذایی در تلاشند برای همیشه این رنگ‌ها را از زنجیره مواد غذایی انسان‌ها حذف کنند. به علاوه محققان پدیده تاثیر رنگ آبی بر اشتها را بررسی کرده‌اند و دریافته‌اند که اگر غذای مورد علاقه افراد را به رنگ آبی درآورند، بیشتر آنها از خوردن همان غذایی که همیشه دوست‌داشته‌اند، خودداری می‌کنند. درضمن، متخصصان می‌گویند اگر باید وزن کم کنید، بهتر است لامپ آبی رنگی در یخچالتان بگذارید تا هنگامی که از روی عادت وقت و بی‌وقت در یخچال را باز می‌کنید، اشتهای‌تان کم شود و از غذا خوردن منصرف شوید. همچنین می‌توانید طراحی داخلی آشپزخانه و ظروف‌تان را آبی رنگ کنید.

قرمز و زرد: رنگ‌های اشتها‌آور محققان می‌گویند رنگ قرمز باعث افزایش فشارخون و ضربان قلب می‌شود و حس صمیمیت، انرژی و خوشی را به فرد القا می‌کند. این رنگ زیبا همچنین اشتها را برمی‌انگیزد. حتما دیده‌اید که اکثر رستوران‌های سطح کشور و جهان طراحی داخلی قرمز رنگی دارند.

یکی از رازهای فروش مک‌دونالد با ۳۱ هزار شعبه در سراسر جهان استفاده از دکوراسیون و بسته‌بندی‌های قرمز است. پس اگر میل به غذا خوردن ندارید، بهتر است در انتخاب ظروف، وسایل آشپزخانه و مواد اولیه آشپزی از کالاهای و خوراکی‌های قرمز رنگ بهره ببرید. هنگامی که رنگ زرد دیده شود، مغز ترشح هورمون سروتونین را افزایش می‌دهد. این هورمون باعث احساس سرزندگی می‌شود. تحقیقات نشان داده این رنگ هم تاثیر بسزایی در اشتها دارد و افراد مایلند از میان انواع خوراکی‌های رنگی پیش‌رویشان آنهایی که زردرنگ هستند را انتخاب کنند. بنابراین می‌توانید برای افزایش اشتهای خود یا فرزندان از مواد غذایی یا تجهیزات زردرنگ کمک بگیرید.

سبز: رنگ سلامت دیدن غذاها و نوشیدنی‌های سبزرنگ باعث القای حس سلامت در فرد می‌شود و او را راغب می‌کند که آن محصول را به عنوان یک غذای سالم انتخاب کند. علت این انتخاب را باید در سابقه دیرینه مصرف خوراکی‌ها جستجو کرد. همیشه خوراکی‌های سالم و توصیه‌شده توسط متخصصان تغذیه سبز بوده‌اند مثل انواع سبزیجات.

نارنجی: رنگ احتیاط غذاهای نارنجی معمولا با دقت انتخاب می‌شوند زیرا مردم رنگ نارنجی را با حس خشم مرتبط می‌دانند. تعداد خوراکی‌هایی که به‌طور طبیعی نارنجی‌رنگ هستند، چندان زیاد نیست و در فرهنگ‌های مختلف به غذاهایی که با ادویه کاری نارنجی می‌شوند «غذاهای خشمگین» می‌گویند.

منبع: prevention

آیا نوشیدن آب به کاهش وزن کمک می کند؟

یک بررسی جدید نشان می‌دهد نوشیدن آب بیشتر به‌وسیله افرادی که برای کاهش وزن رژیم گرفته‌اند، ممکن است به کم کردن بیشتر وزن آنها کمک کند...

به گزارش رویترز، پژوهشگران آلمانی به بازبینی ۱۱ بررسی پرداختند که به رابطه نوشیدن آب و کاهش وزن پرداخته بودند. ۳ تا از این بررسی‌ها نشان می‌دادند افزایش مصرف آب در افرادی که رژیم می‌گیرند، با کاهش وزن بیشتر همراه است. در یکی از این بررسی‌ها، بزرگسالان میانسال و مسن‌تری که پیش از یک وعده غذایی دو فنجان آب نوشیده بودند، حدود ۲ کیلوگرم بیش از گروهی این آب اضافی را ننوشیده بودند، وزن کم کرده بودند. همچنین یک بررسی دیگر نشان داد زنانی که هنگام رژیم گرفتن آب بیشتری نوشیده بودند، نسبت به زنانی که کمتر از یک لیتر در روز آب می‌نوشیدند، و زن بیشتری کم کرده بودند. مشخص نیست آب چگونه ممکن‌است به کاهش وزن این افراد کمک کرده باشد اما یک احتمال مطرح‌شده به‌وسیله پژوهشگران این است که آب باعث می‌شود احساس گرسنگی در این افراد به علت پری معده کاهش یابد و به این ترتیب کالری کمتری دریافت کنند. یک نظریه دیگر این است که آب به خودی خود با تغییردادن سوخت و ساز بدن باعث می‌شود مصرف انرژی بالا رود، اثری که به آن «گرمایابی القایی آب» می‌گویند. توصیه متخصصان این است که بزرگسالان بین ۲/۷ تا ۳/۷ لیتر در روز آب مصرف کنند، اما این مقدار کلی آب ممکن است از طریق غذا، آب خالص یا سایر نوشابه‌ها به دست آید. اما همه این بررسی‌های موردبازبینی قرار گرفته نشان‌دهنده تاثیر کاهنده وزن آب نبود؛ در واقع برخی از آنها نشان می‌دادند که افراد چاق یا دچار اضافه وزن نسبت به افراد دارای وزن طبیعی آب بیشتری می‌نوشند. در مجموع به گفته این پژوهشگران، هنوز شواهد قطعی درباره تاثیر افزایش مصرف آب بر کاهش وزن وجود ندارد اما نوشیدن آب خالص ممکن‌است منافع دیگری داشته باشد. از جمله جایگزین کردن نوشیدنی‌های شیرین که افراد در طول روز مصرف می‌کنند، با آب خالص می‌تواند ۴۰۰ تا ۵۰۰ کالری میزان کالری دریافتی روزانه را کاهش دهد. همچنین یک بررسی نشان داده است در زنانی که به جای نوشابه‌های شیرین‌شده، آب می‌نوشند، احتمال دچار شدن به دیابت اندکی کمتر می‌شود و یک بررسی دیگر بیانگر آن است زنانی که به مقدار کافی آب مصرف نمی‌کنند، در معرض خطر بالاتر ابتلا به سنگ کلیه هستند. این پژوهشگران توصیه می‌کنند تحقیقات بیشتری درباره سودمندی‌های احتمالی افزایش مصرف آب هنگام رژیم گرفتن برای کاهش وزن انجام شود.

آوازدرمانی به بیماران تنفسی کمک می کند

پزشکان انگلیسی می‌گویند تمرین آواز خواندن ممکن است به مبتلایان به بیماری مزمن انسدادی تنفسی (COPD) مانند آمفیزم یا آسم مزمن کمک کند تا بهتر نفس بکشند...به گزارش آسوشیتدپرس، پزشکانی در بیمارستان رویال برامپتون در لندن از تعلیم آواز به افراد دچار بیماری مزمن انسدادی تنفسی استفاده می‌کنند تا بتوانند نفس‌کشیدنشان را بهتر کنترل کنند. در افراد دچار بیماری مزمن انسدادی تنفسی آسیب‌دیدگی ریه باعث می‌شود میزان هوایی که با دم وارد ریه‌ها و با بازدم از ریه‌ها خارج می‌شود، محدود شود در نتیجه برخی بیماران برای جبران این مشکل شروع به نفس کشیدن سریع می‌کنند اما نفس‌کشیدن سریع و سطحی وضعیت تنفسی آنها را بدتر می‌کند بنابراین آموزش آوازخواندن باعث می‌شود افراد بتوانند سرعت تنفسشان را کنترل کنند. بیماران دچار COPD نیز باید تلاش کنند تا نفس‌های عمیق و آهسته بکشند و هنگام انجام کاری مانند بالا رفتن از پله‌ها باید نفس‌کشیدن آهسته‌شان را با حرکاتشان هماهنگ کنند. این شیوه آوازدرمانی را نمی‌توان جایگزین فیزیوتراپی تنفسی کرد زیرا همه بیماران به آواز خواندن علاقه نشان نمی‌دهند و افراد مبتلا به بیماری تنفسی شدید نیز توان انجام تمرین‌های آوازی را نداشته باشند.

گرم‌زدگی را جدی بگیرید

افزایش شدید دمای هوا در فصل تابستان برای بسیاری از مردم با گرم‌زدگی و بروز مشکلات جسمی و روانی ناشی از آن توأم است. با بالا رفتن دمای محیط، بدن به سختی می‌تواند دمای خود را متعادل نگه دارد. همچنین از دست رفتن زیاد آب بدن ناشی از تعریق زیاد می‌تواند خطرات جدی را به‌خصوص برای کودکان و سالمندان به همراه داشته باشد. گرم‌زدگی یک مشکل جسمی جدی و خطرناک است و زمانی اتفاق می‌افتد که دمای بدن به شدت بالا می‌رود و بدن قادر نیست دما را در وضعیت متعادل حفظ کند. همچنین در صورتی که تعریق انجام نشود وضعیت نگران‌کننده‌تر می‌شود زیرا به این مفهوم است که توانایی بدن برای خنک ماندن از دست رفته و فرد باید به سرعت تحت درمان قرار گیرد. در شرایطی که افراد مجبور هستند مدت زمان طولانی را در بیرون از منزل بگذرانند، لازم است مقدار قابل‌توجهی آب و مایعات مصرف کنند. در گرمای شدید همچنین افرادی که عادت به ورزش کردن در فضای باز دارند می‌بایست فعالیت بدنی را در محیط‌های سرپشته یا صبح زود انجام دهند. شایع‌ترین علائم گرم‌زدگی شامل پوست خشک و داغ، عدم تعریق، تغییر رنگ پوست ابتدا قرمز و سپس رنگ پریده یا کبود، تنفس کوتاه و سریع، نبض سریع و ضعیف، افزایش دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه، سردرد، گرفتگی عضلات و گشادی مردمک چشم هستند. گرم‌زدگی باید به سرعت تحت درمان قرار گیرد زیرا ادامه این وضعیت می‌تواند جان فرد را به خطر بیندازد.

یک دقیقه، بخواب و بنشین طاق باز بخوایید. زانوی راستتان را صاف و زانوی چپ را خم کنید. کف دست چپتان را سمت سقف بالا ببرید. حال با فشار آوردن به آرنج و کف دست راست، از زمین بلند شوید و به حالت نشستۀ درآیید. برای هر طرف از بدن، این تمرین را ۳۰ ثانیه تکرار کنید. اگر می‌خواهید تمرین ساده‌تر باشد، فقط تا حدی کم‌رتان را از زمین بلند کنید.

یک دقیقه، شنای خمیده دست‌ها و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. دست‌ها را روی زمین بگذارید به شکلی که بدنتان خمیده شود و شکل ۸ بگیرد. همزمان که آرنجتان را خم می‌کنید، بدنتان را به سمت پایین و جلو بکشید تا جایی که پاهایتان صاف شود بعد آرنجتان را دوباره صاف کنید به شکلی که سر و سینه‌تان بالا برود و کم‌رتان خمیده شود. دوباره حرکت را در جهت عکس تکرار کنید. نکته مهم اینجاست که تا جای ممکن از خم شدن زانوها جلوگیری کنید. اگر کم‌ردرد دارید، بهتر است این تمرینها را انجام ندهید.

۲ دقیقه، خم و راست کردن زانو سرپا بایستید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و دست‌ها را به کمر بزنید. عضلات باسن‌تان را سفت کنید. پای چپتان را یک قدم عقب بگذارید و زانویتان را به زمین نزدیک کنید. به نحوی که ران پای راستتان موازی با زمین باشد. سعی کنید کمر و سرتان را کاملاً صاف نگه دارید. حال به وضعیت نخست بازگردید و همین تمرین را با پای دیگر انجام دهید. اگر می‌خواهید تمرین را با شدت کم انجام دهید، زانو را کمتر خم کنید.

۲ دقیقه، حرکات جهشی روی زمین چمباتمه بزنید. کف دست باید روی زمین و نزدیک پاها باشد. با یک حرکت پرتابی، پاها را به عقب ببرید و صاف کنید. کم‌رتان باید کاملاً صاف شود و روی سر پنجه قرار بگیرد. با حرکت جهشی دیگر، دوباره به حالت اول برگردید. بعد دست‌ها را بالا ببرید و تا جای ممکن به سمت بالا ببرید. دوباره به حالت اول برگردید.

۲ دقیقه، وزنه‌برداری دست‌ها را به سمت بالا و پاها را به عرض شانه باز کنید. درحالی که دست‌ها کشیده و بالاست، زانوهایتان را خم کنید. زانو و ران باید در یک راستا قرار بگیرد. چند ثانیه‌ای در همین حالت باشید بعد دوباره به حالت اول برگردید.

۱ دقیقه، سردکردن بدن ۳۰ ثانیه دور اتاق راه بروید و از راه بینی، عمیق نفس بکشید و بازدم را با دهان انجام دهید. عضلات دست و پایتان را بکشید تا دچار گرفتگی نشود.

۵- نوشیدن چای سبز در حد متعادل، خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان را کاهش می‌دهد.

۶- انواع چای‌ها و دمنوش‌های بدون کافئین و چای‌های گیاهی می‌توانند بیماری‌های متابولیکی یا بیماری‌های مربوط به سوخت و ساز بدن را کاهش داده و درمان کنند.

۷- دمنوش‌ها و چای هانی‌بوش (نوعی گیاه دارویی که طعم و بوی عسل دارد) می‌توانند احتمال سرطان پوست را از بین ببرند. در یک پژوهش در آزمایشگاه، مصرف دمنوش‌ها و هانی‌بوش، مانع ایجاد سرطان پوست در موش‌ها شده است و ما امیدواریم در آینده این مواد روی انسان‌ها نیز همین تاثیرات را داشته باشند.

۸- چای سیاه و سبز و برخی دمنوش‌ها خاصیت ضدپیری دارند. با مطالعه روی بلدرچین دریافته‌اند که دمنوش‌های گیاهی به توانایی تخم‌گذاری آنها در طولانی مدت کمک می‌کند. از آنجایی که پرندگان حیوانات پیشنهاد شده برای تحقیقات ضدپیری بودند، انتظار می‌رود که دمنوش‌ها به همین میزان برای انسان‌ها نیز مفید باشند.

۹- چای سیاه در مقایسه با چای سبز دارای محافظت بیشتری بر ضد ترکیبات استرس است.

۱۰- چای‌های گیاهی (هم چای سیاه و هم سبز) نشان داده‌اند که محافظت بسیار بالایی برای باروری مردان بر ضد ترکیبات استرس دارند. در مطالعه‌ای که مکمل‌های ترکیبات استرس ساخته‌شده از چای سبز آزمایش شدند، نشان داده شد که چای قرمز، چای سبز، چای سبز چینی و به‌طور کلی عصاره انواع دمنوش‌ها سلامت اسپرم را بیشتر حفظ می‌کنند.

هر روز ۱۰دقیقه چربی بسوزانید

حتی پرمشغله‌ترین آدم‌ها هم در طول روز ۱۰ دقیقه فرصت



دارند تا آن را برای دوام سلامت و تناسب اندامشان سرمایه کنند. این تمرین‌ها به شما کمک می‌کند در عرض ۱۰ دقیقه چربی بسوزانید و لاغر شوید...

سعی کنید هر روز تمام این تمرین‌ها را تکرار کنید. توجه به یک تمرین و تکرار مرتب آن در طول روزهای متوالی نه‌تنها علاقه شما به ورزش را کم می‌کند، بلکه می‌تواند باعث آسیب احتمالی یک عضله یا مفصل شود. هریک از این تمرین‌ها را می‌توانید با شدت کم یا زیاد انجام دهید.

یک دقیقه برای گرم کردن بدن پاها را به عرض شانه باز و دست‌ها را کنار بدنتان آویزان کنید. درجا پا بزنید و اگر می‌خواهید شدت تمرین را بالا ببرید، سرعت قدم‌هایتان را افزایش دهید. آرنجتان را خم کنید و همزمان دست‌هایتان را بالا و پایین ببرید تا جایی که مچ دست به سرشانه برسد.

یک دقیقه، شنای خمیده دست‌ها و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. دست‌ها را روی زمین بگذارید به شکلی که بدنتان خمیده شود و شکل ۸ بگیرد. همزمان که آرنجتان را خم می‌کنید، بدنتان را به سمت پایین و جلو بکشید تا جایی که پاهایتان صاف شود بعد آرنجتان را دوباره صاف کنید به شکلی که سر و سینه‌تان بالا برود و کم‌رتان خمیده شود. دوباره حرکت را در جهت عکس تکرار کنید. نکته مهم اینجاست که تا جای ممکن از خم شدن زانوها جلوگیری کنید. اگر کم‌ردرد دارید، بهتر است این تمرین‌ها را انجام ندهید.

چای بنوشید

به تازگی پژوهشی توسط دانشمندان استرالیایی انجام شده که بیانگر ارتباط کاهش نسبتاً قابل توجه فشار خون با نوشیدن چای سیاه بوده است، به همین دلیل ما بر آن شدیم تا سایر فواید نوشیدن چای را گردآوری کنیم.

۱- چای سبز خواص ضدسرطانی دارد. در پژوهش‌های متفاوت نشان داده شده است که کاتچین، ماده‌ای که در چای سبز یافت می‌شود و EGCG نام دارد، با رشد سرطان مرتبط است. این ماده می‌تواند در کاهش دادن سرطان‌هایی همچون مثانه، روده بزرگ، مری، لوزالمعده، مقعد و شکم مفید باشد.

۲- مصرف چای سبز سبب پایین آمدن خطر بیماری انسداد شریانی‌ها می‌شود. در مطالعه‌ای که ژاپنی‌ها انجام داده‌اند، محققان دریافته‌اند که هرچه بیشتر چای سبز بنوشید، شانس شما در مبتلا شدن به بیماری گرفتگی رگ‌ها کمتر می‌شود.

۳- چای سبز قادر است خطر لخته شدن خون و سکته‌ها را کاهش دهد. دکتر جانی بوون در کتاب «۱۵۰ خوراکی سالم این سیاره» می‌گوید: «چای سبز ماده‌ای به نام فیبرینوژن را که می‌تواند باعث لخته شدن خون و سکته‌ها شود، در بدن پایین می‌آورد.»

۴- چای سیاه می‌تواند به کاهش استرس‌ها و اضطراب‌ها در زندگی روزمره کمک کند. سال ۲۰۱۰ دانشگاه UCL مطالعه‌ای انجام داد مبنی بر اینکه کسانی که یک فنجان چای سبز می‌نوشند، در مقایسه با کسانی که سایر نوشیدنی‌های آرامش‌بخش را می‌نوشند، زودتر می‌توانند بر استرس خود غلبه کنند.



۱۰ ذخیره گاه زیست کره در ایران از نگاه گردشگری

آذر کمانی



ذخیره گاه های زیست کره، مناطق حفاظت شده بین المللی هستند که از طرف سازمان یونسکو و براساس معیارهای زیست محیطی ویژه ای انتخاب شده اند. اهمیت آنها اگر بیشتر از مکان های ثبت جهانی شده یونسکو نباشد، کمتر از آنها نیست، نام این مناطق در بسیاری از فهرست های پیشنهادی برای سفر گردشگران در صدر است، اما هنوز انگار برای گردشگران ایرانی جانپفته است که می توان بهانه سفر را تغییر دهند و به این مناطق سفر کنند.

هدف اصلی از انتخاب یک منطقه به عنوان ذخیرگاه زیست کره، حفظ گونه های زیستی نادر و رسیدن به توسعه پایدار است.

در دنیای امروز ذخیره گاه ها به عنوان یکی از مقصدهای مهم اکوتوریست مورد بازدید قرار می گیرند. در اینجا به ۱۰ ذخیره گاه زیست کره ایران که قابلیت های گردشگری بالایی دارند، پرداخته می شود.می توانید هر کدام از این ذخیره گاه ها را به عنوان پیشنهاد سفری چمدان به حساب آورید.

ارسباران

ذخیره گاه زیست کره ارسباران با وسعت ۵۲ هزار هکتار در جنوب رود ارس، در مرز شمالی ایران با کشورهای آذربایجان و ارمنستان قرار دارد.

قرارگیری در بالاترین عرض جغرافیایی ایران سبب تاثیرپذیری این ذخیره گاه از اقلیم مدیترانه، قفقازی و خزری شده است.

در این زیستگاه بیش از ۷۸۰ گونه گیاهی یافت می شود که برخی از آنها به ذخیره گاه ارسباران منحصر هستند. ۱۵ گونه پستاندار، ۱۸ گونه آبزی همراه ۹ گونه خزنده و دوزیست، جامعه جانوری این ذخیره گاه را تشکیل می دهد.

وجود چشمه های معدنی فراوان در ذخیره گاه ارسباران سبب شده گردشگران علاوه بر بهره بردن از چشم اندازهای طبیعی، محیط های جنگلی و حیات وحش متنوع، به گردشگری سلامت نیز بپردازند.

گلستان

گلستان از آن دسته از استان هایی است که همواره پذیرای مسافران بسیاری است، قرار گرفتن این استان در مسیر مشهد به تهران بسیاری از گردشگران را مجاب می کند از هوای خوب و زیبایی این منطقه هم استفاده کنند و در صورت امکان شبی هم در این استان بمانند، اما این تنها دلیل مهم بودن این استان در گردشگری ایران نیست، وجود ذخیره گاه زیست کره گلستان که در جنوب شرقی دریای مازندران قرار دارد، یکی از دلایلی است که گلستان را برای گردشگری مهم می کند.

این ذخیره گاه با مساحتی حدود ۱۲۵ هزار و ۸۹۵ هکتار از دو منطقه پارک ملی گلستان و منطقه حفاظت شده «قرخود» تشکیل شده است. در ذخیره گاه گلستان فعالیت های گردشگری متنوعی قابل اجراست.پوشش گیاهی متنوع و نادر، وجود ۶۰ گونه پستاندار، ۱۳۳ گونه پرنده، ۲۱ گونه خزنده و ۱۱ گونه ماهی امکان تماشای حیات وحش و عکاسی از آنها را فراهم آورده است.

چشم اندازهای گوناگون و برجسته از دیگر ویژگی های مثبت این ذخیره گاه برای توسعه گردشگری است. وجود جاده های در دسترس، بیش از ۳۰ آثار تاریخی و باستانی، فراهم بودن امکانات اقامتی و نزدیکی به کانون های زیستی از دیگر قابلیت های ذخیره گاه گلستان است.

کویر

ذخیره گاه زیست کره کویر در ۵۰ کیلومتری جنوب تهران قرار دارد و وسعتی حدود ۷۰۰ هزار هکتار را به خود اختصاص داده است.

ذخیره گاه کویر یکی از مهم ترین نمونه های بیابانی و استپ های کم آب در میان ذخیره گاه های جهان است.کویر آنقدر برای گردشگران ایرانی و خارجی جذاب است که شاید بپراه نباشد بگویم نوعی گردشگری کویری را می توان به فهرست توره های گردشگری ایران اضافه کرد.

گردشگران علاقه مند به مناطق کویری می توانند در ذخیره گاه کویر به فعالیت های متنوعی چون پیاده روی، کوهنوردی، دوچرخه سواری، عکاسی و فیلمبرداری، اردو زدن و پژوهش درباره گیاهان و جانوران متنوع آن بپردازند. در این ذخیره گاه همچنین بیش از ۱۵ اثر تاریخی وجود دارد که عمده ترین آنها را کاروانسراها تشکیل داده اند.

توران

ذخیره گاه زیست کره توران با وسعتی یک میلیون هکتاری در استان سمنان، در شمال کویر نمک قرار دارد.این ذخیره گاه از تنوع بسیار بالایی برخوردار است. وجود مناطق بیابانی وسیع در کنار مناطق کوهستانی با شیب زیاد به همراه تپه ماهورها، تپه های ماسه ای و کفه های رسی تاکیدی بر این تنوع است. ذخیره گاه توران با داشتن بیش از ۳۷۵ گونه گیاهی یکی از غنی ترین زیستگاه های بیابانی به شمار می رود. در این ذخیره گاه همچنین ۱۱ گونه پستاندار، ۱۷ گونه پرنده

و هفت گونه خزنده زیست می کنند که ۱۱ گونه از این جانداران در خطر انقراض معرفی شده است.

عمده فعالیت گردشگرانی که به ذخیره گاه توران وارد می شوند، تماشای حیات وحش و پژوهش درباره گونه های گیاهی و جانوری این زیستگاه متنوع است. از این رو ذخیره گاه توران دارای ظرفیت بالایی در گسترش گردشگری علمی است.

ارژن و پریشان

ذخیره گاه زیست کره ارژن و پریشان با وسعتی حدود ۶۶ هزار هکتار در ۶۰ کیلومتری غرب شیراز قرار دارد.

گونه های پستاندار در این ذخیره گاه محدود است، اما تعداد گونه های پرنده به بیش از ۲۵ گونه مختلف می رسد.

درخت بلوط و گل نرگس از مهم ترین گونه های گیاهی این ذخیره گاه است که سالانه گردشگران بسیاری را برای تماشای چشم اندازهایی بی نظیر به این منطقه جلب می کنند.

به دلیل وجود کوهستان در ذخیره گاه ارژن و پریشان، کوهنوردی و پیاده روی عمده ترین فعالیت های گردشگران در این منطقه به شمار می رود.

آبشارهای متعدد و مرتفع از دیگر جاذبه های طبیعی این ذخیره گاه است که چشم اندازهای بی بدیلی را خلق کرده اند. در این ذخیره گاه همچنین جاذبه های تاریخی بسیاری وجود دارد که عمده آنها کاروانسرا و امامزاده است.

دنا

ذخیره گاه زیست کره دنا با مساحتی حدود ۹۳ هزار هکتار در استان کهگیلویه و بویراحمد قرار دارد. این ذخیره گاه منطقه ای کاملاً کوهستانی است و به همین دلیل تنوع گونه های جانوری آن زیاد نیست، اما این گونه های معدود، بسیار شگفت انگیز و گاه در فهرست گونه های در معرض انقراض هستند.

در مقابل، این ذخیره گاه از غنای بالای گونه های گیاهی برخوردار است که مجموعه ای از گیاهان جنگلی، کوهستانی، مرتعی، دارویی، خوراکی و تزئینی را تشکیل داده اند.

گردشگرانی که به ذخیره گاه دنا سفر می کنند، عمدتاً کوهنوردان و صخره نوردان حرفه ای هستند که قصد فتح کوهستان های این ذخیره گاه را دارند، اما دنا می تواند پذیرای نوع دیگری از گردشگران هم باشد، تنوع خوب حیوانات این منطقه و علاقه مندان بی شمار حیات وحش در ایران می تواند این منطقه را به بهشتی برای آنها تبدیل کند.

ارومیه

ذخیره گاه زیست کره ارومیه با وسعتی بیش از ۴۶ هزار هکتار در آذربایجان غربی به ۱۲ ناحیه تقسیم شده است که مهم ترین بخش های آن را قسمت جنوب شرقی دریاچه ارومیه، جزیره های آن و تالاب های جنوب دریاچه تشکیل می دهند. این زیستگاه از مناطق کوهستانی، جنگلی، ساحلی، ماسه ای و شور تشکیل شده است.

در ذخیره گاه ارومیه ۱۱ گونه گیاهی وجود دارد که ارزش دارویی و صنعتی بالایی دارد. هر چند این روزها ارومیه نامش با دریاچه خشک شده اش همراه است، اما هنوز هم ذخیره گاه ارومیه، گردشگران داخلی بسیاری را پذیراست که عمده ترین فعالیت آنها پس از تفریح و تفرج، پرداختن به گردشگری سلامت و شکار (با مجوز) است.

میانکاله

ذخیره گاه زیست کره میانکاله با وسعت ۶۸ هزار و ۸۰۰ هکتار در منتهی الیه جنوب شرق دریای مازندران قرار گرفته است. ذخیره گاه میانکاله تنوع زیستی بالایی دارد و انواع زیستگاه های ساحلی، تالابی، شنی، جنگلی و مرتعی را در خود جای داده است.علاوه بر گونه پستاندار و بیش از ۳۱ گونه پرنده، ۲۱ گونه در حال انقراض در این ذخیره گاه زیست می کنند.وجود جمعیت های بزرگ پرندگان سبب جذب گردشگران داخلی و خارجی بسیاری به این منطقه شده و میانکاله را به یکی از مهم ترین سایت های پرنده نگری تبدیل کرده است.

همواره در اوایل فصل سرد سال علاقه مندان تماشای پرندگان به این منطقه می روند تا شاهد پرواز بی نظیر تعداد زیادی پرنده باشند هر چند با توجه به قابلیت های گردشگری بالا، این ذخیره گاه امکانات مطلوب برای اسکان و پذیرایی از گردشگران را ندارد.

گونو

ذخیره گاه زیست کره گونو با وسعت ۴۹ هزار هکتاری در اطراف شهر بندرعباس قرار دارد. دست طبیعت این بار شرایط ویژه ای برای منطقه فراهم کرده است. با توجه به موقعیت جغرافیایی، این ذخیره گاه از شرایط ویژه ای بهره مند است؛ وجود مناطق کوهستانی با ارتفاعی بین هزار تا ۲۳۴۰ متر از سطح دریا سبب تنوع پوشش گیاهی و تمایز آن با نواحی اطراف شده است.

درختان گرمسیری، استپ بیابانی و کوهپایه ای در کنار گونه های سردسیری، چهره ای متفاوت و شگفت از ذخیره گاه گونو به بازدیدکنندگان ارائه می کند. وجود انواع چشمه های معدنی و نمکی در کنار سایر جاذبه های گردشگری، ذخیره گاه گونو را به یکی از مهم ترین کانون های گردشگری جنوب کشور تبدیل کرده است که علاوه بر گردشگران داخلی، گردشگران خارجی بسیاری را از کشورهای حاشیه خلیج فارس پذیراست.

گونو نامی چندان آشنا برای گردشگران نیست، همین است که افسوس دوستداران این حوزه را بیشتر می کند که چرا چنین ظرفیتی آنقدر ناشناخته است که حتی نامش هم بدرستی تلفظ نمی شود.

حرا

جنگل های دریایی حرا در حاشیه شمالی خلیج فارس گسترده است، اما ذخیره گاه زیست کره حرا تنها شامل محدوده این جنگل ها در حد فاصل شمال جزیره قشم تا بندرعباس می شود که متراکم ترین بخش آن نیز محسوب می شود. وسعت این ذخیره گاه حدود ۸۶ هزار هکتار است.

ذخیره گاه حرا به دلیل اکوسیستم دریا - خشکی حاکم بر آن، مامن امنی برای گونه های جانوری است که طیف وسیعی از پستانداران، پرندگان و خزندگان را در برمی گیرد. این ذخیره گاه همچنین زیستگاه بسیار مناسبی برای پرندگان مهاجر در فصل های سرد سال است.

علاوه بر چشم اندازهای متنوع و بی نظیری که این جنگل ها در طول جزر و مد های روزانه به گردشگران ارائه می کنند، گشتزنی با قایق در آبراه های این جنگل دریایی تجربه ای یگانه برای هر گردشگری خواهد بود. لذت جنگل نوردی با قایق را می توانید در این منطقه تجربه کنید.

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

درآمد ۹ میلیارد پوندی انگلیس از المپیک

دولت انگلیس پس از یک سال از برگزاری بازی های المپیک اعلام کرد که برگزاری این تورنمنت برای انگلیس فواید مالی بزرگی را در پی داشته است. این کشور درآمد حاصل از برگزاری بازی های المپیک ۲۰۱۲ لندن را ۹ میلیارد پوند معادل ۱۳ میلیارد و ۷۰۰ میلیون دلار اعلام کرد. مسئولان انگلیسی اعلام کردند که خاطره برگزاری بازی های المپیک پس

از گذشت یک سال در ذهن مردم این کشور باقی مانده است و اقتصاد این کشور پس از رکود طولانی با برگزاری این بازی ها بار دیگر زنده شد. دولت انگلیس درآمد حاصل از برگزاری این بازی ها را ۹ میلیارد و ۹۰۰ میلیون پوند اعلام کرد و افزود: «درآمد گردشگری این کشور حاصل از توریست در سال ۲۰۱۲ میلادی از مرز ۶۰۰ میلیون پوند گذشت.» البته کشورهایی نظیر یونان به خاطر عدم استفاده صحیح از ورزشگاه های ساخته شده تنها ضرر و زیان از المپیک عاید اقتصادشان شد.

یک طلا و دو نقره و فرانسه با یک طلا و سه برنز خانه های پنجم و ششم این جدول را در اختیار دارند. اما در جدول امتیازات کره ای ها

کسب کرد و ۴۰ امتیازی شد. (مسابقات بامداد امروز دوشنبه به پایان رسید). پس از مسجل شدن قهرمانی کره ای ها، مرتضی کریمی



با طلایی که در وزن سوم کسب کردند جمع امتیازات خود را در بخش مردان به عدد ۶۰ رسانده و عنوان قهرمانی را در فاصله یک روز به پایان مسابقات به خود اختصاص دادند. تیم ملی کشورمان با سه امتیازی که توسط محمد خمسه کسب کرد ۴۶ امتیازی شد و همچنان بخت نخست نایب قهرمانی است و مکزیک هم در وزن سوم یک نقره

سرمربی تیم ملی تکواندو ایران گفت: «تیم ملی تکواندو ایران در این دوره از رقابت های قهرمانی جهان از همه تیم ها برتر بود و اگر برخی اشتباهات فردی رخ نمی داد، بدون شک قهرمان بودیم. اگر برخی اشتباهات فردی رخ نمی داد و تدارک تیم بهتر انجام می شد، بدون شک جام قهرمانی اکنون از آن تیم ما بود.»

پایان دراماتیک مسابقات جهانی برای تکواندوکاران ایرانی

کره ای ها جام را ربودند

بیست و یکمین دوره رقابت های تکواندو قهرمانی جهان در حالی روز پایانی خود را سپری کرد که قهرمانی کره جنوبی مسجل شد و این به معنای پایان اقتدار ایران در این رشته بود. در دوره قبل جام جهانی، تکواندوکاران کشورمان موفق شده بودند با عبور از کره جنوبی برای نخستین بار عنوان قهرمانی را در طول تاریخ از این کشور بگیرند اما حالا به فاصله یک سال کره جنوبی که مهد تکواندو است این عنوان را مجدداً از آن خود می کند. اگر چه چشم بادامی های کره جنوبی روز جمعه توفیق چندانی نداشتند و خیلی زود نمایندگان آنها از گردونه مسابقات کنار رفتند ولی در ششمین روز این مسابقات، شنبه ۲۹ تیرماه هر دو نماینده این کشور موفق به کسب مدال طلا شدند تا قهرمانی خود را حداقل در بخش مردان تثبیت کنند. در جدول رده بندی توزیع مدال ها که مجموع مدال های مردان و زنان را نشان می دهد کره جنوبی با ۶ طلا، دو نقره و یک برنز در صدر قرار دارد و کوبا با دو طلا و سه برنز دوم است. مکزیک میزبان مسابقات با یک طلا، دو نقره و یک برنز جایگاه سوم را کسب کرده و تیم ملی کشورمان با یک طلا و دو نقره چهارم است. تیم های روسیه با

کلاه تان را به احترام کی روش بردارید!

تیم ملی فوتبال ایران با صعود تاریخی به جام جهانی ۲۰۱۴ کانون توجه رسانه های بین المللی قرار گرفته و هرازگاهی مورد نقد و تحلیل قرار می گیرد. یک روزنامه اسپانیایی به تازگی تیم های حاضر در جام جهانی برزیل را مورد نقد قرار داده و گزارش مفصلی هم درباره عملکرد تیم ملی ایران در مسابقات مقدماتی جام جهانی و اثرات حضور کی روش در این تیم منتشر کرده است. روزنامه VAVEL اسپانیا در بخشی از این گزارش به سابقه حضور ایران در ادوار گذشته جام جهانی اشاره کرده و نوشته: «تیم ملی ایران با پیروزی در برابر کره جنوبی، چهارمین صعود به جام جهانی را جشن گرفت. خوشحالی ایرانی ها پس از صعود به جام جهانی مانند قهرمانی در یک جام بود. ایرانی ها از حضور در جام جهانی خاطره خوشی دارند. سال ۱۹۹۸ ایران موفق شد تیم ملی آمریکا را شکست دهد تا در بحبوحه مسائل سیاسی به یک پیروزی شیرین دست یابد و این تنها برد فوتبال ایران در تاریخ جام جهانی است.» روزنامه اسپانیایی عملکرد کارلوس کی روش در تیم ملی ایران را هم قابل توجه و تحسین برانگیز دانسته و نوشته: «کارلوس کی روش از روز نخست حضورش در ایران می دانست کار سختی دارد. مشکلاتی نظیر نبود نظم و سازماندهی و کمبود بازیکن با تجربه بین المللی مهم ترین مشکلات کی روش بود. او در همان ابتدا چینش ۳-۴ را برای تیم برگزید. ایران در خیلی از بازی های خود مالکیت توپ کمی داشت و محور بازی خود را روی ضربات شروع مجدد و ضربه بنا کرده بود. هر چند مشکلات زیادی در ترکیب تیم ملی ایران حل نشده باقی مانده اما به نظر می رسد ایران تابستان آینده از حضور در برزیل لذت ببرد. ایرانی ها در خط حمله بسیار کم گل بودند و آنها باید این مشکل را هر چه زودتر در تیم خود رفع کنند. با این ترکیب و با بررسی مشکلات پیش رو باید کلاه تان را به احترام کی روش بردارید که افتخار بزرگی برای تیم ملی ایران رقم زد.»

دلال ها در جست و جوی حواله والیبالیست ها

اهدای حواله وارد کردن خودرو به ورزشکاران افتخار آفرین، بدعت تازه و البته بحث برانگیزی است که پایه های آن در آخرین روزهای فعالیت دولت دهم بنا شد. پس از آنکه فوتباللیست های میلیاردی تیم ملی به جام جهانی صعود کردند، دولت مجوز وارد کردن یک دستگاه خودرو خارجی را به عنوان پاداش به بازیکنان این تیم پیشکش کرد و چند روز بعد پاداش مشابهی نصیب اعضای تیم ملی والیبال شد.

مدت زمان زیادی از این ماجرا سپری نشده که خبرهایی مبنی بر فعال شدن دلالان برای خرید حواله واردات این خودروها به گوش می رسد. با توجه به سود میلیاردی واردات خودرو با استفاده از مجوز اختصاص یافته به ورزشکاران، دلالان بازار خودرو برای خرید امتیاز واردات این خودروها فعال شده اند. این در حالی است که به گفته کارشناسان، واردات خودرو از این طریق سود دست کم یک میلیارد تومانی برای واردکننده به دنبال خواهد داشت. یک واردکننده خودرو با اشاره به سود سرشار این واردات می گوید: «ما فقط به دنبال خرید حواله واردات خودرو اختصاص یافته به والیبالیست ها هستیم. فوتباللیست ها وضعیت مالی خوبی دارند و گران فروشی می کنند اما والیبالیست ها از بنیه مالی ضعیف تری برخوردار بوده و حواله خود را ارزان تر می فروشند» از سوی دیگر ورزشکاران نیز از مزاحمت های ایجاد شده در این زمینه از سوی دلالان و واسطه های بازار خودرو و تماس های گاه و بیگاه آنها ناراضی هستند و حتی تعدادی از بازیکنان تیم ملی والیبال از تماس های گاه و بیگاه دلالان برای خرید حواله واردات خودرو شکایت می کنند.

در حالی که ارائه مجوز واردات خودرو به ورزشکاران بازار دلالان و واسطه ها را سکه کرده است، یک کارشناس صنعت خودرو از این موضوع انتقاد می کند. شهرام آزادی معتقد است که در هیچ کجای دنیا برای تقدیر از ورزشکاران ملی، مجوز واردات خودرو خارج از شمول مقررات به آنها داده نمی شود: «دولت می تواند برای تقدیر از ورزشکاران ملی یک باب آپارتمان به آنها هدیه دهد. البته این موضوع برای دولت هزینه داشته و باید پول آپارتمان ها را پرداخت می کرد اما در حال حاضر دولت هزینه ای برای هدیه پرداختی به ورزشکاران نکرده و هزینه آن نه از جیب دولت بلکه از جیب عموم مردم بابت ارز خارج شده از کشور برای واردات خودروها، پرداخت می شود.» رونق گرفتن بازار خرید و فروش مجوزهای اهدایی دولت به فوتباللیست ها و والیبالیست ها در حالی است که اهدای پاداش های نسبتاً ناچیز به ورزشکاران مدال آور رشته های دیگر بارها به تعویق افتاده است.

مردم هر چه دوست دارند مرا صدا کنند



رضا قوچان نژاد درباره وضعیتش در استاندارد لیژ گفت: وضعیتم اینجا زیاد معلوم نیست. من قرارداد چهار ساله با استاندارد لیژ بستم که سه سال آن باقی مانده است. الان مهم برای من بازی کردن است اما در استاندارد لیژ بازیکن زیاد داریم. در این چند هفته بررسی می کنم که موقعیتم در این باشگاه چطور می شود. اگر بتوانم اینجا زیاد بازی کنم می مانم اما اگر شانس برای بازی کردن نداشته باشم باید بروم باشگاهی که فیکس بازی کنم. مهاجم ایرانی استاندارد لیژ در پاسخ به اینکه از کدام تیم ها پیشنهاد داری گفت: راستش را بخواهید تا الان باشگاه های زیادی از بلژیک و هلند و چند کشور دیگر به من پیشنهاد داده اند اما اول دوست دارم وضعیتم در استاندارد مشخص شود و ببینم شرایط اینجا برای من چطور می شود. الان برای تصمیم گیری زود است.

اگر ببینم اینجا شانس بازی کردنم کم است، باید به تیمی بروم که بتوانم بیشتر بازی کنم. قوچان نژاد درباره گلزنی در سه بازی پایانی تیم ملی ایران و صعود به جام جهانی ۲۰۱۴ با گل هایش، گفت: من به تنهایی نبودم که باعث شدم تیم به جام جهانی صعود کند. این یک کار تیمی بود، یعنی همه با هم زحمت کشیدیم که به اینجا رسیدیم. اگر زحمت بازیکنان نبود من نمی توانستم کاری کنم. تیم ما خیلی تلاش کرد و واقعا سه بازی آخر جنگیدیم. خیلی خوشحالم که خودمان را به برزیل رساندیم. ان شاء... آنجا هم بتوانیم کارهای قشنگ و شیرینی انجام دهیم. مهاجم ایرانی ادامه داد: نمی دانم در جام جهانی در ترکیب ایران هستم یا نه. این به نظر کی روش بستگی دارد. ایشان باید سعی کند یک تیم خیلی خوب آماده کند که برای جام جهانی برزیل کاملاً آماده باشد. امیدوارم یک تیم خیلی خوب داشته باشیم و در جام جهانی بتوانیم بازی های زیبا و قشنگی به نمایش بگذاریم. قوچان نژاد درباره نحوه آشنایی اش با کارلوس کی روش و دعوت به تیم ملی ایران، گفت: کی روش برای دیدن بازی من دو، سه بازی به بلژیک آمد. بعد از آن به صورت تلفنی از من پرسید دوست داری برای تیم ملی ایران بازی کنی؟ من هم گفتم برای من افتخار است که بتوانم برای کشورم بازی کنم و اگر موقعیتی در اختیار من قرار دهد و مرا به تیم ملی دعوت کند حتماً به تیم می آم. او در پایان درباره اینکه دوست دارد کوچی خوانده شود یا قوچان نژاد گفت: واقعا برایم فرق ندارد مردم مرا چه صدا کنند. مهم خوشحال کردن مردم است و اینکه بتوانم با بازی و گل های قشنگ آنها را خوشحال کنم، مردم هر چه دوست دارند مرا صدا کنند.

پدیده ها در فهرست جدید کی روش

تیم ملی فوتبال کشورمان که پس از صعود به جام جهانی ۲۰۱۴ برای حضوری قدرتمند در این مسابقات آماده می شود به زودی عازم اروپا می شود تا اردوی آمادگی اش را در پرتغال برپا کند. بر اساس برنامه کارلوس کی روش، تیم ملی ایران اواخر مرداد ماه برای اردوی آماده سازی به پرتغال خواهد رفت و در یک بازی دوستانه به مصاف تیم آفریقایی گابن خواهد رفت. بر همین اساس کارلوس کی روش فهرست ۴۵ نفره ای را برای حضور در اردوی پرتغال به فدراسیون فوتبال ارائه داد. این فهرست به ۲۵ بازیکن کاهش خواهد یافت و سپس این بازیکنان برای حضور در اردوی یک هفته ای پرتغال در اواخر مرداد ماه به این کشور خواهند رفت. در این فهرست بازیکنان لژیونر ایرانی از جمله اشکان دژاگه، رضا قوچان نژاد، دانیل داوری و مسعود شجاعی حضور ندارند. اما نام چند بازیکن مستعدی که تاکنون مجال حضور در اردوی تیم ملی را پیدا نکرده اند به چشم می خورد. علیرضا بیرانوند، دروازه بان تیم ملی امید، وحید اسماعیلی و مصطفی شجاعی از مس کرمان، میلاد فخرالدینی و محمد ابراهیمی از تراکتورسازی، علی حمودی از سپاهان، بختیار رحمانی از فولاد، پیام صادقیان از پرسپولیس، محمدمهدی نظری از استقلال و میلاد غریبی از پرسپولیس بازیکنانی هستند که در فهرست ۴۵ نفره کی روش حضور دارند.

ساتلايت ۵ ستاره

5 STAR SAT

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



كنترل كليدها 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

به مسائلی که اهمیتی ندارند زیادی فکر می‌کنید بهتر است تا این حد فکر و خیال نداشته باشید و اجازه دهید اطرافیان‌تان نیز در کارهایتان به شما کمک کنند زیرا زندگی‌تان ساده‌تر خواهد شد.

دی :

با اتفاقاتی که برایتان پیش می‌آید زیادی جدی و سخت بر خود می‌کنید زیرا خیلی از این اتفاقات ساده و معمولی هستند و نیازمند این همه تحقیق را ندارند. با این کارهای اضافی فقط خودتان را خسته می‌کنید. اجازه دهید به شما خوش بگذرد و به وقایعی که پیش می‌آید لبخند بزنید؛ شما بزودی ریسک‌های بزرگی را در زندگی‌تان انجام می‌دهید.

احساس میکنید با زندگی که در حال حاضر دارید کمی بیگانه شده‌اید و نمی‌دانید چه نقشی را در زندگی حاضر دارید به همین دلیل دچار سردرگمی شده‌اید؛ توصیه می‌شود اول و در ابتدا خود را پیدا کنید و بعد قدم در کارهای مختلف بگذارید.

اتفاقات تازه‌ای در زندگی شما رخ می‌دهد، که باعث میشود دید تازه‌ای پیدا کنید و انرژی فوق العاده زیادی را از این اتفاق به دست بیاورید.

اسفند:

شما با دیدی کلی به زندگی می‌نگرید به همین دلیل بسیاری از پیشامدهایی که رخ می‌دهد را نمی‌بینید یا این که با بی تفاوتی از کنار آنها رد می‌شوید.

شما درک صحیحی از مسائل زندگی دارید و اکثر اوقات حدس‌هایی که در رابطه با جریانات زندگی می‌زنید درست هستند ، مدام منتظر شنیدن خبرهای ناگوار نباشید و ذهن خود را عادت دهید که با تصمیم‌گیری‌های منطقی پیش برود.

می‌دهید، مهم‌تر از آن همه این کارها را در زندگی‌تان اجرا می‌کنید به همین دلیل باعث شده است که زندگی شما در گذشته گره‌های بسیاری داشته باشد. بهتر است تا قدرت و توان کار کردن را دارید از همین امروز شروع به کار کردن کنید تا ذخیره و اندوخته‌ای برای آینده خود داشته باشید.

شما در این روزها بیش از حد به یک تعطیلات یا استراحت کوتاه احتیاج دارید زیرا بیش از حد برای آینده خود تلاش کرده‌اید و به همین دلیل اکنون خسته شده‌اید و دیگر توانی برای ادامه راه نداری.

شما به تصورات خود بیش از حد پر و بال می‌دهید، رویا برای شما لازم است اما در نه در این حد که باعث سقوط شما شود؛ اکنون زمان آن فرا رسیده است که شما یک پرش برای آینده داشته باشید.

آیان :

شما به راحتی نمی‌توانید هیجانان و صحبت‌های خود را کنترل کنید، شاید به نظرتان این صحبت‌ها کوچک باشد و ناچیز به نظر برسد اما باید به صحبت‌های خود دقت کنید زیرا ممکن است از همین صحبت‌هایتان بر علیه شما استفاده شود.

شما زیادی بی احتیاط هستید و در کارهایتان با بی دقتی کامل عمل می کنید اما باید مواظب باشید.

آذر:

شما در بهترین موقعیت قرار دارید، بهتر است از این فرصت خود استفاده کنید و تا جایی که می‌توانید از زمین اوج بگیرید؛ شما بیش از حد مثبت بین هستید، اولی نباید در زندگی تا این حد مثبت بین باشید زیرا حوادث و اتفاقات زیادی برایتان رخ خواهند داد که ممکن است برخی از آنها منفی نیز باشند.

لازم است بدانید این کار باعث می‌شود تا شما وجهه مثبت خود را از دست دهید.

با دیدی مثبت به همه چیز نگاه می‌کنید و در دنیایی که خودتان برای خودتان ساخته‌اید به سر می‌برید بهتر است از این دنیا خارج شده و افرادی را که در اطراف شما هستند و وقایعی را که رخ می‌دهند مشاهده کنید.

تبر :
وقایع منفی که در گذشته برایتان رخ داده است، اثر منفی بر روی شما گذاشته است و شما بعد از این همه مدت نتوانسته‌اید این اتفاقات را فراموش کنید.

شما در کشاکش زندگی واقع شده بودید اما بهتر است راه خود را در مبارزه و جدل پیدا کنید، زیرا اگر راهتان را پیدا نکنید دچار ناامیدی می‌شوید؛ به صحبت‌هایی که می‌شنوید و یا خواسته‌هایی که دیگران از شما دارند سریع جواب مثبت ندهید و کمی تأمل کنید.

مرداد :
شما باید کارها و فعالیت‌های تازه‌ای را آغاز کنید، فرصت‌ها و اتفاقات تازه‌ای برایتان پیش می‌آید که چشم شما را بیشتر به روی دنیا باز می‌کند، مراقب باشید زیرا نوزم بیش از حد در کارهایتان به ضرر شما می‌شود.

هر پیش آمد یا اتفاقی برایتان رخ می‌دهد نباید راه شما را عوض کند، در زندگی‌تان پیگیر باشید و انقدر به مسائل با دیدی منفی ننگرید، زیرا باعث می‌شود که به سلامتی شما آسیب برسد؛ واقع بین باشید تا موفق شوید.

شهریور:

شما زمان خود را به بطلالت میگذرانید، بهتر است کارهایی انجام دهید که برای شما مفید باشد نه این که از توانایی‌هایتان استفاده نکنید و همه استعداد‌های شما کشف نشده باقی بماند.

جدول بندی

ی:

۱- نام ورزشی است که آن را می‌توان به صورت تک نفره یا گروهی انجام داد- تقویت خاک

۲- پسر فریدون در شاهنامه- سردسته، مهتر- گردیدن و چرخیدن

۳- راهنمایی کردن- آرامگاه- دوری از مسابقه

۴- صحرا- فلز رسانا- پوستر- از انجیل‌ها

۵- میزان عمر- جانور- اثر بیدل

۶- راندمان- ظرف بزرگ- آبخوری- گندم

۷- حسودی، خسیسی- مرکز ترکیه- درس‌نخوانده

۸- زحل- ایستگاه قطار- محل کاسی

۹- پسوند شباهت- نوعی نان شبیه به فطیر- نهنگ

۱۰- هرگز نه- شکوه‌گر- شهری در استان فارس

۱۱- خرگوش- شهری هندوستان- مخفف ساو

۱۲- نشانه بیزاری بویژه از بد- همراه عروس- مساوی- مستواری

۱۳- سپاسگزار- داخل- پول ریخته به حساب

۱۴- برابری- شب اول زمستان- کشوری در آفریقا

۱۵- همدم- علم بررسی و شناخت آثار قدیمی

ودی:

۱- محاکمه- کیفی پارچهای است
که با دو بند که از شانه‌ها می‌گذرد
نگه داشته می‌شود
۲- سرگردان، آواره- شرح و
تفصیل- قانون چنگیز
۳- مصباح- رنگ
دودی سیر- عقیده‌ها و
اندیشه‌ها
۴- مرد عرب- اکنون-
فتنه- سطح
۵- پاک- آدرس- تیر
پیکاندار
۶- شامل همه می‌شود-
داد و ستد- پیوسته و
پشت سر هم
۷- نقره- روشی برای
شکل دادن فلزات در
دوره پیش از صنعتی
شدن- روغن نفتی
۸- خراب- سقف دهان-
پیر شدن

جدوں ویرہ

۸- پیل خشک- اثر جین
اوستین- پول قدیمی
۹- اینتالیای قدیم-
بخت آزمایی- جایی که
حجاج از روز دهم تا دوازدهم
و برخی تا روز سیزدهم در آن
می مانند
۱۰- گاه از نهاد برآید-
جایگزین اسم- از ظروف
آشپزخانه
۱۱- اندوه- هادی- کلمه
شگفتی
۱۲- سر باز زدن- کلک-
مخفف ساو- چارچوب
۱۳- نیمه گرم- مردان عرب-
جزوه
۱۴- تک تک- کشور آسیایی-
وحشت
۱۵- تنگ- تابلوی نقاشی اثر
«وانگو»

ی:

- ۱- تارتن - پایتخت کنگو
- ۲- جنگ - آهنگر نامی - پوششی
- ۳- برای دیوار
- ۴- دیکتانور معروف - ضرباهنگ -
- ۵- فیلمی از صباغزاده
- ۶- خط آهنی - سرزمین -
- ۷- گمراهی - نشانه فعل استمراری
- ۸- درخت خوش قامت - ضرب
- ۹- شمشیر - آب شرعی
- ۱۰- حيله و فن - پابرجا - به معنی
- ۱۱- ماه‌ها
- ۱۲- قرارگاه نظامی - پی در پی -
- ۱۳- بازگشت
- ۱۴- سیاره تیر - ظاهر بنا - آمد و
- ۱۵- شد
- ۱۶- کج - نبرد - شهری در استان
- ۱۷- فارس

۱۰- توده مردم - از
انبیا- نیمه قامت
۱۱- بله آلمانی -
آبگوشت سبزی- هلاک
۱۲- چاشنی ادویه دار-
برابر - همگام - بعد
از این
۱۳- سد جاجرود-
جنس مدال سومی-
قرآن خوان
۱۴- نام کوچک نخستین
فضانورد- جایگاه- قدر و
قیمت
۱۵- از ورزش های توپ
و تور- شهری در استان
خوزستان

◀ افقی:

- ۱- صاحب قابوسنامه- زبان کشیدن
- ۲- ندا دهنده- آب بدون املاح- مهارتی در فوتبال
- ۳- جانور درختی- مرسوم- محل آکروبات
- ۴- از هالونها- فروغ ایزدی- ساز قدیمی- حجت و دلیل
- ۵- علاقه- ضد هزینه- زینت داده شده
- ۶- فرمانروایی- گذرگاه- نیزه کوچک
- ۷- از قدیمی ترین شرکت های اتومبیل سازی در کره جنوبی- سربالی با بازی پولاد کیمیایی و لایلا واتادی- محصول

۹- مقام کلیسایی - حرکتی در
یومیناستیک - صدای بلند
۱۰- واحد پول کویت - رنگی برای
فرش - اشاره به دور
۱۱- کمبود آن باعث گواتر
می‌شود - رنجش در رابطه - قطار
زیرزمینی
۱۲- پر حرفی - بازکن آهن - مواد
زائد خون - پسر عرب
۱۳- بخشنده‌گی، بزرگواری - رها-
شیپور بزرگ جنگی
۱۴- نوعی خودرو - آرزوها - کشور
ساعت
۱۵- قطعه‌ای پلاستیکی که
کودک در سن شش ماهگی به
بالا استفاده می‌کند - غارت کردن
دارایی مسافران در جریان سفر با
تور و تهید

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



IKB Travel & Tours, 230 Edgware Road, London, W2 1DW All Prices are from & subject to availability and change.



هم‌اکنون با ما تماس بگیرید

+44 (0)845 338 1799

+44 (0)207 998 6262

+44 (0)203 609 9084

+44 (0)161 819 5201

www.GoldGoalTravel.com

شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری

هدف طلایی

عضو رسمی ABTA

هدف طلایی ارایه کننده طیف گسترده ایی

از تورهای مسافرتی و خدمات گردشگری

به سرتاسر جهان می‌باشد. علاوه بر تورهای

آماده و متنوع، هدف طلایی به شما

این فرصت را می‌دهد که بنا بر میل و اراده

خود تور مسافرتی خود را طراحی کرده و

از لحظه لحظه آن لذت ببرید. استقلال

سرویسهای ما به شما این امکان را می‌دهد

که در بازار رقابتی امروز بهترین سرویس

را با کمترین هزینه تجربه کنید

ABTA

به عنوان یکی از قویترین سازمانهای

حمایت از حقوق مسافران و گردشگران

با اهرمهای نظارتی خاص و کارآمد حقوق

شما را از لحظه خرید سرویس و در لحظه لحظه

دریافت سرویس پیگیری و تضمین مینماید

هدف طلایی به عنوان عضو رسمی این سازمان

مشاور مطمئن شما در امور مسافرتی می‌باشد



Head office: Gold Goal Travel-112 Station Rd-Premier House-HA87BJ
Manchester Branch: Unit 1 No.5 - Roger Street-Manchester M44EN

ABTA
Protection
Guarantee

