

در پی افزایش کشمکش‌ها و خشونت در سوریه

آینده اجتماعی خطرناک در انتظار خاورمیانه

مناطق مختلف می‌دهند. مساله ای که باعث ایجاد نگرانی‌های بسیاری در تخریب روانی شهروند آن شده و بسیاری بر این اعتقادند که عاملی برای نهاد یه شدن خشونت و شکل گیری شبکه های اجتماعی خشونت طلب خودجوش می‌شود.

روزنامه الحیات، چاپ لبنان در یادداشتی به این موضوع پرداخته و می‌نویسد: به آرامی خبرنگار شبکه فضایی الاخبار عربستان خبری را منتشر می‌کند و از بینندگان می‌خواهد که اگر تحمل شنیدن آن را ندارند و قلب هایشان برای شنیدن چنین اخباری ضعیف است به آن گوش ندهند. در این شبکه فیلمی نیز پخش می‌شود که البته کمتر از آن چه گویند ه گفت، آزاردهنده بود. خبر درباره برنامه قتل و خونریزی با ابزارهای پزشکی و بیهوشی توسط یک نوجوان علیه برادرش است. میان اخبار و رضایت حال شهروند آن و رعایت حال آنان همواره مشترکاتی بود ه و این بار خشونت این عامل مشترک است. این نکته را همه می‌دانیم که رسانه می‌تواند درس بد همد، آموزش دهد و نهاد یا هسته یا سازمان اجتماعی تاسیس کند. خبر ترسناک است، کودکی ۱۰ ساله را دلیل اختلاف بر سر دین کانال تلویزیون در شهر مدینه منوره خواهر بزرگتر ۱۲ ساله اش را کشت.

سرهنگ فهد الغانم در پلیس مدینه به روزنامه الحیات گفته است که این اتفاق به هنگام صرف شام رخ داده است. این حادثه یک نمونه ساده یا قصه پیش پا افتاده نبود، همانند آن بسیار اتفاق افتاده است، ادامه در صفحه ۴

در عکس‌ها و فیلم‌های مختلف سوریه دیدیم که کودکان خردسال بر روی دوش افراد بزرگسال اظهارات طایفه‌ای و شعارهای خشونت طلبانه فرقه‌ای سر می‌دهند در حالی که خنجر به دهان دارند یا با خنجر می‌کوشند که به دستشان آید، در برابر حضار حرکات نمایشی انجام می‌دهند.

خشونت در منطقه و جهان به مقوله ای هر روزه تبدیل شده است. تقریباً در تمامی اخبار رسانه‌های عربی و جهانی نمی‌توان خبری درباره خشونت‌های مختلف در جهان نشنید. جنگ و خشونت در سوریه، ناآرامی‌های مصر، جنگ طایفه‌ای و شبهه داخلی اما مسکوت لیبی، انفجارهای خونین و تقریباً هر روزه عراق، تظاهرات خشونت آمیز در تونس، زد و خورد های قومی و طایفه‌ای در یمن، تظاهرات خشونت آمیز در ترکیه، انفجارهای خونین و تقریباً هر روزه در افغانستان و پاکستان همگی نمونه‌هایی هستند که این روزها اخبار شبکه‌های مختلف جهانی را به خود اختصاص داده‌اند. اگر از شبکه‌های خبری هم دور شویم در شبکه‌های اجتماعی نیز درباره نكوهش حوادث جاری در منطقه و هم دردی با قربانیان از زبان این و آن حرف‌های مختلفی می‌شنویم که در حقیقت بازگوکننده نوع دیگری از اخبار مرتبط با خشونت در منطقه، جهان عرب، دنیای اسلام و جهان است.

این مساله باعث تاثیرگذاری شدیدی بر افکار عمومی جهان و جامعه عربی شده و اخبار و رسانه‌ها دائماً خبر از خشونت‌های اجتماعی در



Photo: www.mirror.co.uk

در این شماره می‌خوانید:

- آیا در آینده شاهد افول غرب خواهیم بود؟ صفحه ۵
- روسیه هر روز از دموکراسی دورتر می‌شود صفحه ۷
- آیا نفت بعد از ۵۰ سال بی‌اهمیت شده است؟ صفحه ۹
- بازار داغ کتابهای سیاسی صفحه ۱۱
- بیوگرافی نقاش لحظه‌ها صفحه ۱۳
- لطفعلی خان زند تاج زند و تاراج قاجار صفحه ۱۴
- تولید داروی میگردن با همکاری ایرانیان صفحه ۱۹
- آلودگی زبان خطری در کمین مهاجران صفحه ۲۳

علی پاکپور التیون، متخصص در امور مالی

Foreign Exchange Established in 1953

Registered with: FSA

Tel: 020 8868 8788 / 07979 616161
Fax: 020 8866 5517 / 020 8866 7373
ali.pakpoo@yahoo.com
www.ali-pakpoo.com/table.htm
P.O. Box 534, Pinner HA5 9EL

پول نقد	پول نقد	پول نقد	پول نقد	پول نقد	پول نقد	پول نقد	پول نقد
100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000
100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000
100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000
100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000	100000

سوسن فرخ نیا

بهر روز وثوقی

گلشیفته فراهانی

یک رویا خصوصی

Private dream

SEPTEMBER 29 • THE THEATRE ROYAL DRURY LANE • LONDON

TICKETS: 0793 580 7437 / 020 3624 4221

در نمایشی از ایرج جنتی عطایی

See TICKETS Drury Lane Theatre FOLLOW US



صافکاری و رنگ آمیزی انواع اتومبیل با برترین کیفیت
تعمیر انواع خودرو MOT - انواع رینگ و لاستیک

14C Canterbury Work, Canterbury Road, London, NW6 5ST

020 7624 6420

با ارائه این آگهی از تخفیف ویژه ۱۰ درصدی برخوردار خواهید شد

زبان فارسی را در بزرگترین مرکز آموزشی بین المللی ایرانی بیاموزید

دبستان فارسی MTO با قریب ۱۶ مرکز آموزشی در اروپا، آمریکا و کانادا

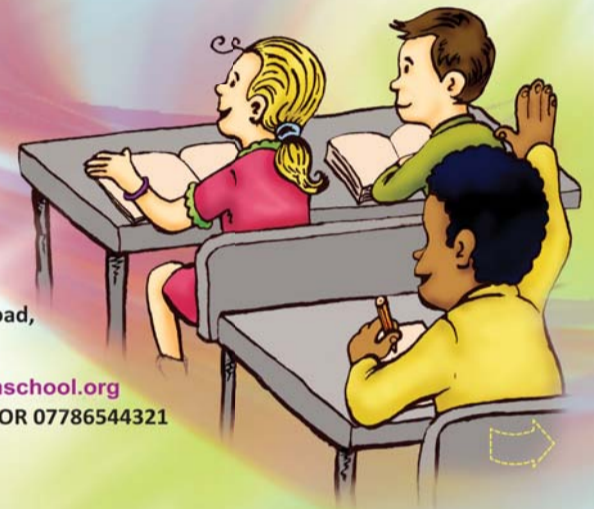


آموزش زبان فارسی از کلاس اول تا پنجم دبستان برای کودکان ۵ تا ۱۴ ساله و کلاسهای GCSE و A LEVEL فارسی برای نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله

کلاسهای مخصوص برای کودکان دو زبانه (BILINGUAL) که تنها یکی از والدین آنها ایرانی هستند

کلاسهای کمک درسی در کلیه دروس در مراحل 11+، GCSE و A LEVEL طبق استاندارد آموزشی کشور انگلستان در کالج MTO

کلاسهای رایگان دف، ضرب، تار و سه تار همراه با برنامه های فرهنگی و سنتی ایرانی با شرکت مستقیم دانش آموزان



MTO Persian School
@ Highgate Wood School,
Montenotte Road,
London N8 8RN
@ Head office 23 Edison Road,
London N8 8AE

Website: www.mtopersianschool.org
Telephone: 020 8340 7575 OR 07786544321
Fax: 020 8340 0022

بنام خدا شرکت صرافی

معتبرترین موسسه مالی ایرانی در لندن

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

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

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



تلفن رایگان: **08081201012** Free Phone



این شناسنامه همه ماست

در تصاویر حکاکی شده بر سنگهای تخت جمشید هیچکس عصبانی نیست. هیچکس سوار بر اسب نیست. هیچکس را در حال تعظیم نمی بینید. هیچکس سرافکند ه 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 صد ها پیکره تراشیده شده بر سنگهای تخت جمشید حتی یک تصویر برهنه و عریان وجود ندارد. بخاطر بسپاریم که از چه نژادی هستیم و دارای چه اصالتی می باشیم.

یادداشت

نوشتن و نگارش از دیرباز مورد توجه آدمی بوده و هست. چنانکه انسان ها برای بیان بسیاری از عقاید و نظرات خود و یا اعتراض به شرایط محیطی پیرامون خویش دست به قلم برده اند. قدرت نفوذ نگارش چنان گسترش یافت که به ابزاری برای نقد و انتقاد شرایط اجتماعی، فرهنگی و خصوصا سیاست های دولت حاکم بر هر جامعه بدل گشت. با قدرت پذیری نقش قلم، حرفه روزنامه نگاری جایگاه ویژه ای را برای خود بدست آورد تا جایی که خبرنگاری، تبدیل به یکی از پر استرس ترین و خطرناک ترین حرفه های جهان شد. قدرت های حاکم، همواره در هراس از دانستن و آگاهی خبرنگاران و روزنامه نگاران بود ه اند که پرده از واقعیت های پنهان و نهانی آنان برداشته اند. بنابراین فشار و کنترل به این قشر بیش از پیش عیان است و نیازی به توضیحاتی بیش از این ندارد. دولتمردان با کنترل کردن صاحبان این ابزار قدرت سعی دارند هر جا که به سود و منفعت شان نیست؛ تلاش در حذف یا سرکوب این قشر نمایند. هر جا که حقی ضایع شده، سرمایه ای بر باد رفته، تاراجی رخ داده، ظلمی صورت گرفته، جنجالی بر پا شده و... در نخستین گام این روزنامه نگاران و مفسران خبری بوده اند که با کاوشگری و جستجو از مَهرهای بسته، سر باز کرده اند و حقایق را به گوش مردمان و دنیا رسانده اند. نکته ای که در اینجا حائز اهمیت و در خور توجه ویژه است اینکه یک روزنامه نگار موظف است که بر اساس اصول روزنامه نگاری، به طور کلی از قضاوت و بیان اظهار نظرهای شخصی پرهیز نماید و حقایق را آنگونه که است به گوش عموم برساند. تلفیق واقعیت با تعصبات شخصی و سلیقه ای نه تنها سبب دستیابی به نتیجه مطلوب می شود بلکه جایگاه بی طرفانه روزنامه نگار را نیز به طور کلی زیر سوال برده و به چالش می کشاند. در دنیای امروز اگر یک روزنامه نگار و نویسنده نتواند خود را از علائق و سلیق سیاسی، مذهبی، قومی و... مجزا سازد، هرگز قادر نخواهد بود که در جامعه خودش نقش کارآمد و مثمر ثمری را ایفا نماید. نوشتن و نگارش از دیرباز مورد توجه آدمی بوده و هست. چنانکه انسان ها برای بیان بسیاری از عقاید و نظرات خود و یا اعتراض به شرایط محیطی پیرامون خویش دست به قلم برده اند.

قدرت نفوذ نگارش چنان گسترش یافت که به ابزاری برای نقد و انتقاد شرایط اجتماعی، فرهنگی و خصوصا سیاست های دولت حاکم بر هر جامعه بدل گشت. با قدرت پذیری نقش قلم، حرفه روزنامه نگاری جایگاه ویژه ای را برای خود بدست آورد تا جایی که خبرنگاری، تبدیل به یکی از پر استرس ترین و خطرناک ترین حرفه های جهان شد. قدرت های حاکم، همواره در هراس از دانستن و آگاهی خبرنگاران و روزنامه نگاران بود ه اند که پرده از واقعیت های پنهان و نهانی آنان برداشته اند. بنابراین فشار و کنترل به این قشر بیش از پیش عیان است و نیازی به توضیحاتی بیش از این ندارد. دولتمردان با کنترل کردن صاحبان این ابزار قدرت سعی دارند هر جا که به سود و منفعت شان نیست؛ تلاش در حذف یا سرکوب این قشر نمایند. هر جا که حقی ضایع شده، سرمایه ای بر باد رفته، تاراجی رخ داده، ظلمی صورت گرفته، جنجالی بر پا شده و... در نخستین گام این روزنامه نگاران و مفسران خبری بوده اند که با کاوشگری و جستجو از مَهرهای بسته، سر باز کرده اند و حقایق را به گوش مردمان و دنیا رسانده اند. نکته ای که در اینجا حائز اهمیت و در خور توجه ویژه است اینکه یک روزنامه نگار موظف است که بر اساس اصول روزنامه نگاری، به طور کلی از قضاوت و بیان اظهار نظرهای شخصی پرهیز نماید و حقایق را آنگونه که است به گوش عموم برساند. تلفیق واقعیت با تعصبات شخصی و سلیقه ای نه تنها سبب دستیابی به نتیجه مطلوب می شود بلکه جایگاه بی طرفانه روزنامه نگار را نیز به طور کلی زیر سوال برده و به چالش می کشاند. در دنیای امروز اگر یک روزنامه نگار و نویسنده نتواند خود را از علائق و سلیق سیاسی، مذهبی، قومی و... مجزا سازد، هرگز قادر نخواهد بود که در جامعه خودش نقش کارآمد و مثمر ثمری را ایفا نماید. سردبیر

هفته نامه پرشین

اجتماعی، فرهنگی، هنری



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

مدیرمسئول و سردبیر:

عباس نجفی زرافشان

editor@persianweekly.co.uk

شورای همکاران و نویسندگان:

دکتر علا امیرشاهی، فرشته کدیور،

احسان صادقیان، محسن غفاری،

امیرارسلان یکتامنش،

امور مالی و بازاریابی:

محسن غفاری

mohsen@persianweekly.co.uk

عکاس: امید مهاجرانی

امور پخش و توزیع: فریدون

تیراز: ۳۰۰۰ نسخه چاپی

Tel: 5592 7193 020

Fax: 4921 7023 020

www.persianweekly.co.uk

info@persianweekly.co.uk

هفته نامه پرشین از نوشته های نویسندگان و خوانندگان استقبال کرده ولی در ویرایش آنها آزاد است. مسئولیت آگهی ها و صحت آنها بعد از صاحبان آن میباشد هفته نامه پرشین در قبول یا رد آگهی ها صاحب اختیار می باشد. کلیه حقوق مادی و معنوی برای Golden Class Ltd به شماره ثبت ۰۷۶۲۵۱۱ به تاریخ اول دسامبر ۲۰۰۸ محفوظ است.

Printed by: Web Print UK

آنان که صبر ندارند چه فقیرند! مگر هیچ زخمی بدون صبر شفا یافته است؟

اتللو، پرده دوم، صحنه سوم

How poor are they that have not patience! What wound did ever heal but by degrees?

Othello, Act II, sc. 3.

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

اشتراک هفته نامه

علاقتمند ان به اشتراک و دریافت هفته نامه پرسشنامه زیر را تکمیل نمود 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 ۶۰ پوند یکسال ۱۰۰ پوند

لطفا فرم فوق را به همراه مبلغ مورد نظر به دفتر هفته نامه ارسال نمایید و به

تمامی سوالات دقیق پاسخ دهید

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

همکاری با هفته نامه پرشین

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

- ۱- هفته نامه پرشین، پیرامون پناهندگان، مهاجرین، دانشجویان و مسائل فرهنگی، هنری، اجتماعی و اخبار ایرانیان منتشر می شود و طبعاً آثار باید مستقیم یا غیر مستقیم به این موضوع مرتبط باشند. با توجه به این مورد، هیچ گونه محدودیت دیگری در تعداد آثار ارسالی و عناوین آنها وجود ندارد.
- ۲- مطالب خود را با زبان و قلم (font) فارسی ارسال کرده و از فرستادن مطالب پینگلیش و فینگلیش جدا خودداری نمائید!
- ۳- آثار ارسالی باید ویرایش شده و عاری از اغلاط املائی و آماد ه برای انتشار باشند.
- ۴- هر مطلب ارسالی باید دارای عنوان (تیتر)، و توضیح کوتاه یک جمله ای (سوتیتر) برگرفته از خود متن باشد. ضمناً با توجه به قالب صفحات نشریه، مشخص کنید که مطلب خود را برای انتشار در کدام صفحه نشریه ارسال می کنید. در صورت عالی بودن مطلب و دنباله دار بودن آن، صفحه جدیدی مخصوص آن ایجاد خواهد شد و نویسنده از همکاران جدید و ثابت پرشین خواهد بود.
- ۵- به لحاظ زیبا شدن و تاثیرگذاری بیشتر مطلب، یک یا چند عکس مربوط به آن را همراه مطلب خود ارسال نمائید. در صورت عدم دسترسی به عکس مورد نظرتان می توانید مشخصات آن را شرح دهید تا ما خود اقدام به تهیه آن نمائیم.
- ۶- مطالب باید حد اقل یک هفته قبل از انتشار نشریه ارسال گردند. با این حال ممکن است به علت زیادبودن تعداد مطالب رسیده، و یا مناسبتی بودن آن، برخی از مطالب در شماره های بعدی منتشر شوند.
- ۷- عکاسان، طراحان و کاریکاتوریست ها می توانند آثار خود را با توضیحات مربوطه و با کیفیت خوب، برای نشریه ارسال نمایند.
- ۸- در صورت علاقه: نام و نام خانوادگی، مشخصات شخصی، آدرس وبلاگ و تجربیات قبلی احتمالی خود را ذکر کنید.
- ۹- مطالب خود را ترجیحاً در فایل word و یا notepad ذخیره کرده و یا با فرمت Unicode یا Arabic تایپ کرده و ارسال نمائید.
- ۱۰- هفته نامه پرشین در گزینش و ویرایش آثار آزاد است. هرگونه تغییر محتوایی قبل از انتشار به اطلاع نویسنده خواهد رسید.
- ۱۱- آثار خود را به آدرس اینترنتی زیر info@persianweekly.co.uk ارسال نمائید.





ماجرای تحقیقات مشترک ایران و آمریکا در تپه حسنلو قدیمی‌ترین عاشقان ایرانی

تحقیقات مشترک ایران و آمریکا!

در موزه باستان‌شناسی و مردم‌شناسی دانشگاه پنسیلوانیا یکی از مشهورترین عکس‌ها معروف به دو عاشق ایرانی است. عکس شماره ۹۷۴۸۲ این موزه هنوز یکی از تصاویر منحصر به فردی است که هر روز نظر خیلی‌ها را به خود جلب می‌کند؛ عشاق ایرانی، ۸۰۰ سال پیش از میلاد مسیح. سال ۱۳۵۱ باستان‌شناسانی که در تپه حسنلو مشغول حفاری بودند خودشان هم چیزی را می‌دیدند باور نمی‌کردند. تیم مشترک تحقیقاتی ایران و آمریکا به سرپرستی دکتر رابرت اچ دایسون مشغول تحقیقات در این تپه باستانی بودند که قبری را پیدا کردند. در قبری با قدمت

جام استثنایی

جام طلای حسنلو یک اثر باستانی کم‌نظیر به حساب می‌آید که قدمتی قدمتی ۲۲۰۰ ساله دارد و احتمالاً نقش مهمی در شکل‌گیری هنر دوره بعدی یعنی دوره مادها داشته‌است. این اثر ۲۱ سانتی متر بلندی، ۲۵ سانتی متر قطر و ۹۵۰ گرم وزن دارد. بر روی جام نقش خدایگان سه گانه: خدای زمین، خدای آب و خدای خورشید حک شده‌است. نقش پهلوانی که با هیولا می‌جنگد، الهه‌ای ایستاده روی دو قوچ، نقش بدن انسان بر پشت یک پرنده و مطابقت صحنه‌ها با یک حماسه حوری از نقش‌های موجود بر روی این جام است. سازمان میراث فرهنگی برای اولین بار آن را در سال ۱۳۷۷ به نمایش عمومی گذاشت. این جام در زیر اسکلت یک مرد پیدا شد و به همین خاطر، ضربه خورده و کج شده است. کارشناسان بر این باورند که این مرد با در دست داشتن جام در حال فرار از



ادامه از صفحه اول

آینده اجتماعی خطرناک در انتظار خاورمیانه

این روزها متأسفانه شاهدیم که خشونت به چیزی عادی نزد کودکان ما تبدیل شده و عوامل متعددی در شکل‌گیری آن دخالت د

در حال فعالیت و مشارکت در عملیات نظامی هستند. در عکس‌ها و فیلم‌های مختلف سوریه دیده ایم که کودکان خردسال بر روی دوش افراد بزرگسال اظهارات طایفه‌ای و شعارهای خشونت‌طلبانه فرقه‌ای سر می‌دهند در حالی که خنجر به دهن دارند یا با خنجر که به دستشان داده‌اند، در برابر حضار حرکات نمایشی انجام می‌دهند.



نویسند ه در پایان می‌نویسد: اگر دولت‌ها دخالت فوری و موثر نکنند به زودی شاهد افزایش خشونت نزد نسل‌های جوان و حتی نوجوانانمان خواهیم بود که تهدید برای امنیت اجتماعی و روانی جامعه خواهند شد. اگر چه بسیاری می‌گویند که دولت‌ها خود بر تدویم خشونت تأکید می‌کنند که نتیجه آن چیزی است که اکنون در جوامع همان دولت‌های حاکم نیز شاهدیم. افزایش نرخ خشونت در سایه تحولات منطقه‌ای و عربی که اگر بدین منوال پیش رود کل منطقه را خشونت‌های شدیدی فرا خواهد گرفت. هزینه چنین موقعیتی را ملت و دولت هر دو باهم پرداخت خواهند کرد.

ارند. از بازی‌های الکترونیکی و فیلم گرفته تا اخباری که هر روز منتشر می‌شوند، در همه آنها شاهد انواع مختلفی از خشونت هستیم. اکنون خشونت به یک عمل روزمره و سایه‌انداخته بر زندگی شهروندان در جهان عرب تبدیل شده است. این مساله باعث نگرانی بسیار جوامع عربی شده است. کودکان ما به تدریج به سمتی می‌روند که به خشونت عادت کنند و رفته رفته این روند به مرحله‌ای می‌رسد که دیگر تشکیل گروه‌های خشونت‌طلب نباشد و در هر نقطه‌ای از جهان عرب به شکل قارچ‌گونه‌ای شاهد رشد گروه‌های خشونت‌طلب شویم. مثل عراق و سوریه که کودکان زیر ۱۴ سال

رمان «قدیس» در لندن رونمایی می‌شود

رونمایی و انتشار ترجمه انگلیسی رمان «قدیس» در نمایشگاه بین‌المللی کتاب فرانکفورت لغو و این رونمایی به نمایشگاه کتاب لندن موکول شد. رونمایی و عرضه نسخه انگلیسی رمان «قدیس» نوشته ابراهیم حسن‌بیگی که پیش از این اعلام شده بود در نمایشگاه بین‌المللی فرانکفورت در سال جاری انجام می‌شود به دلیل آنچه آماده نشدن نسخه ویراستاری شده این کتاب اعلام شد، لغو شد. افشین شهنه‌تبار، مدیر انتشارات شمع و مه که ناشری ایرانی-انگلیسی بوده و انتشار این اثر را بر عهده دارد با تأیید این خبر اظهار داشت: از ابتدای سال جاری در تلاش

حدود ۳ هزار سال اسکلت دو نفر در آغوش یکدیگر پیدا شد. در قبر به جز تخته سنگی که در بالای سر شخص سمت چپ قرار دارد هیچ شی دیگری وجود نداشت و از آن زمان آنها لقب «عشاق» را گرفتند.

از سال ۲۰۰۵ در موزه دانشگاه پنسیلوانیا تیمی مشغول به فعالیت تنها برای انتشار نتیجه تحقیقات و گزارش‌های حفاری در تپه حسنلو هستند؛ تپه‌ای باستانی که قدمت آن به ۶ تا ۸ هزار سال قبل از میلاد می‌رسد. با گذشت سالها، در موزه دانشگاه پنسیلوانیا تصویر عشاق ایرانی یکی از موارد مورد توجه است.

حسنلو؛ تپه‌ای پر از رمز و راز تپه حسنلو در ۷ کیلومتری شهر نقده قرار دارد. در ۸۵ کیلومتری جنوب ارومیه در کنار جاده‌ای که از ارومیه به نقده و اشنویه می‌رسد به فاصله ۳ کیلومتر از سمت چپ جاده این تپه نسبتاً بلند خودنمایی می‌کند.

تپه‌های باستانی زیادی پیرامون تپه حسنلو را فرا گرفته‌اند که نشان می‌دهد اقوام ساکن در حسنلو با اقوام ساکن در تپه‌های اطرافش از یک تیره بوده و با هم داد و ستد و رابطه داشته‌اند.

در سال ۱۳۳۴ هیات مشترک ایران و آمریکا به ریاست پروفسور رابرت دایسون در تپه حسنلو مشغول کاوش شدند. هر چند اکنون در دنیا «عشاق ایرانی» را بسیار می‌شناسند اما مشهورترین اثر باستانی یافت شده در این محل جام طلای حسنلو است که به عصر آهن تعلق داشته و در موزه ایران باستان نگهداری می‌شود. ۲۳ فروردین ماه سال ۱۳۳۷ هیات مشترک ایران و آمریکا ضمن حفاری در این تپه موفق به کشف جام بزرگ طلای حسنلو شد. این جام در آغوش انسانی جای داشت که بر زمین افتاده بود و بر پشت او خنجر فرو کرده بودند. نقوش این جام متنوع بوده و دارای ارزش هنری بسیاری است.

دست سپاه مهاجمان بوده، و چون در حال فرار جانش را از دست داده جام در زیر فشار بدنش ضربه خورده و کج شده است.

تیم ایران و آمریکا دایسون که درجه دکترای خود را در سال ۱۹۶۶ از دانشگاه هاروارد گرفت اعتقاد دارد که ده دوره متمایز سکونت در تپه حسنلو وجود داشته است که قدیمی‌ترین آن حداقل به ۶ هزار سال قبل از میلاد بازمی‌گردد. مهمترین دوره سکونت در حسنلو همان دوره چهارم است. کلیه ساختمانهای یافت شده در حسنلو که از سنگ ساخته شده‌اند متعلق به دوره چهارم سکونت در حسنلو است. هیات مشترک ایران و آمریکا توانست اتاقهای متعددی با سالن‌های بزرگ در مرکز تپه کشف کند و دیوار دفاعی قلعه نظامی و دژ محکم این شهر را از زیر خاک بیرون آورد.

در اتاق بزرگی که بنام ترانشه W ۲۹ در سال ۱۳۴۹ حفاری شد استخوانهای ۱۱ اسکلت بهم خورده و درهم و برهم وجود داشت. وضعیت و موقعیت قرار گرفتن اسکلتها روی زمین، مرگ غیرطبیعی آنها را کاملاً ثابت می‌کرد. در میان این اسکلت‌ها ۴ اسکلت بچه وجود داشت.

مسیر افتادن اسکلتها با هم فرق داشت و دفن هیچکدام جهت معین و منظمی نداشت و به نظر می‌رسد که هنگام مرگ، آنها با دستپاچگی و در حین فرار به زمین افتاده و مرده‌اند. یکی از آثار یافت شده اسکلت یک زن است که دستش را به سوی کودکی دراز کرده تافرزندش را به آغوش بکشد اما مرگ به او مهلت نداده است. به عقیده باستان‌شناسان عاطفه مادری مانع آن شده بود که کودکش را بگذارد و خودش فرار کند. به احتمال بسیار قوی این اتاقها را آتش زده‌اند و هنگام ریزش تیرها و فرود آمدن سقفها ساکنین آنها با وحشت پا به فرار گذاشته‌اند ولی نتوانستند موفق شوند.

خواننده گرامی

مخارج هفته نامه پرشین فقط از محل آگهی‌ها و حق اشتراک تامین می‌شود. هفته نامه پرشین انتظار دارد در صورتی که آن را می‌پسندید و ماندگاری آن را برای فرهنگ و فارسی‌زبانان مفید میدانید ما را یاری کنید.

همانطور که بارها نوشته‌ایم، در صورت ازدیاد مشترکان و آگهی‌ها، هفته نامه دوام می‌یابد و به راه اطلاع‌رسانی و کارهای فرهنگی خود ادامه می‌دهد.

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



حدود آزادی بیان تا کجاست؟



رسانه‌های جمعی اعم از مطبوعات، رادیو و تلویزیون و فضای مجازی پایه‌های بنیادین آزادی بیان را تشکیل می‌دهند. و آزادی بیان رکن اساسی دموکراسی در هر کشوری است. در واقع میزان استحکام بنیان‌های دموکراتیک در هر کشوری به شرایط و گستردگی آزادی بیان در سایه رسانه‌های جمعی بستگی دارد. در سایه آزادی بیان آگاهی توده‌های مردم رشد می‌کند و افزایش خرد جمعی انگیزه‌های رعایت قانون و حقوق شهروندی را بالا می‌برد. در سایه نقد جمعی چالش‌های اجتماعی حل می‌گردد و اشتباهات حاکمیت گوشزد شد و راهکارهای درست فراروی آن قرار می‌گیرد. آزادی بیان نوعی هژمونی اجتماعی را در قالب نظارت عمومی بر کلیت دولت بوجود می‌آورد و مانع سوء استفاده حاکمان از قدرت می‌شود. بر این اساس آزادی بیان فرایندی است که در کنار نقد و انتقاد از ساختارهای نظام سیاسی، اجتماعی و اقتصادی جامعه و روابط سیاسی احزاب و گروه‌ها... بیان کننده‌ی راهکارهایی سازنده است. بسیاری از اشتباهاتی که مسئولین و مدیران حکومتی و سازمانی نمی‌بینند یا نمی‌خواهند ببینند، رسانه‌های جمعی آن را بزرگ کرده و گوشزد می‌نمایند و حساسیت جامعه را نسبت به آن بالا می‌برند. آزادی بیان نمادی از جامعه مدنی است که بدون آن حقوق شهروندی شکل نمی‌گیرد. اما آنچه در این میان، آزادی بیان را به چالش می‌کشد، نبود تعریف یکسان از آزادی بیان و تفسیر بردار بودن حد و مرز و به اصطلاح خطوط قرمز برای آن است. به راستی حد و حدود آزادی بیان کجاست و خطوط قرمزی که برای آن باید مشخص شود کدام مسئله و موضوع را شامل می‌شود؟ به طور معمول آنان که طرفدار نگاه انقباضی به مقوله‌ی آزادی بیان و مطبوعات هستند دلایلی را مطرح می‌کنند که در نظر اول بسیار مقبول و منطقی به نظر می‌رسد. این افراد دل نگرانی‌های خود را عمدتاً با طرح تقدم مسئله‌ی منافع و امنیت ملی بر آزادی بیان اظهار می‌دارند. از دیدگاه ایشان وقتی در کشورهای غربی که خود را مظهر حقوق شهروندی معرفی می‌کنند، امنیت مقدم بر آزادی بیان دانسته می‌شود چه لزومی دارد که در کشوری در حال گذار چنین نباشد. اما ضمن قبول رفتار برخی کشورهای دموکراتیک در این زمینه باید پاسخ داد اگرچه این عملکرد می‌تواند خلاف حقوق اساسی بشر تلقی شود ولی توجه به تفاوت پایه‌ی محدودیت آزادی بیان در یک جامعه‌ی مردمسالار و یک کشور رو به توسعه می‌تواند راهگشا باشد.

خطوط قرمز در ساختار جوامع مدرن بر پایه‌ی منافع ملی طوری تنظیم می‌گردد که اولاً در ارای خاستگاهی کاملاً دموکراتیک است و ثانیاً اکثریت مردم یا خود طالب چنین محدودیتی هستند یا آن را به نفع خویش می‌پندارند. گرچه هستند نخبگانی در همین جوامع که حتی به این مقدار از محدودیتها نیز معترضند ولی این حدود و ثغور ابتدا در خواست اکثریت تجلی یافته و سپس در قامت قوانینی مانع و رادع خود را نشان می‌دهد. به طور مثال اگر در یک کشور به لحاظ مقابله با تروریسم، اجبار به مراقبت از ارتباطات مخابراتی و اینترنتی است، ابتدا خواهی خواست جامعه بر این امر مایل بود و بعد از آن نهادی چون مجلس ردای قانون را بر خواست ملت پوشاند است همچنین مردم در کشوری این گونه، می‌دانند که تلاش دولت نمی‌تواند بر کاهش اختیارات سیاسی آنان تعلق گیرد. اما در یک جامعه با ساختاری غیر دموکراتیک فلسفه‌ی وجودی موانع بر سر راه آزادی، تأمین منافع اقلیت مسلط است که به غلط منافع ملی نامیده می‌شود. در چنین جوامعی محدودیت‌های آزادی از بطن سازمانهای مردم نهاد حاصل نشده و ناظر به صیانت از حقوق عامه نیز نمی‌باشد. خطوط قرمز در این گونه کشورها منفعت گروه حاکم است که می‌تواند مخالف و گاه در تضاد با خواست مردم باشد. به هر صورت در جوامع این چنینی، حدود آزادی چه به لحاظ خاستگاه و چه به لحاظ تعارض احتمالی با مطالبات جامعه فاقد مشروعیت است. نتیجه این که در نگاهی مردم مدار، اصل بر آزادی بیان است چرا که توسعه در این عقیده از پس نگاهی انتقادی ریشه می‌گیرد و آزادی بیان در قالب رسانه‌های مردم نهاد ضامن توسعه می‌باشد. اما از آن سو باز به همین عقیده (و این بار نه لزوماً نگاهی لیبرالیستی) در حمایت از منافع مردم و نه گروه و حزب حاکم، الزام به تعیین حدود آزادی پیش می‌آید. حدودی که از خواست مردم خلق می‌شود، با نظر آنان شکل می‌گیرد و به جهت رضایت ایشان جاری می‌شود.

خیزش قاره‌ای سخن بگویم درست‌تر این است این خیزش را به اروپا نسبت دهیم. برای مثال اگر دانشگاه‌های چهار کشور سوئد، سوئیس، بلژیک و هلند را که روی هم رفته ۴۵ میلیون نفر جمعیت دارند با هم جمع کنیم، بیشتر از تعداد دانشگاه‌های کل آسیا در بین ۱۰۰ دانشگاه برتر است. تعداد دانشگاه‌های کشور کوچک هلند به تنهایی بیش از مجموع چین و ژاپن در بین ۱۰۰ دانشگاه برتر جهان است. در حالی که فرانسه و آلمان با همدیگر هشت دانشگاه در فهرست ۱۰۰ برتر دارند؛ در مقایسه با آنها چین و ژاپن روی هم رفته تنها چهار دانشگاه دارند. حتی انگلستان نیز بهانه‌ای برای خوشحالی دارد؛ چراکه ده درصد از ۱۰۰ جایگاه برتر را به خود اختصاص داده است که دقیقاً یکی کمتر از کل آسیا است.

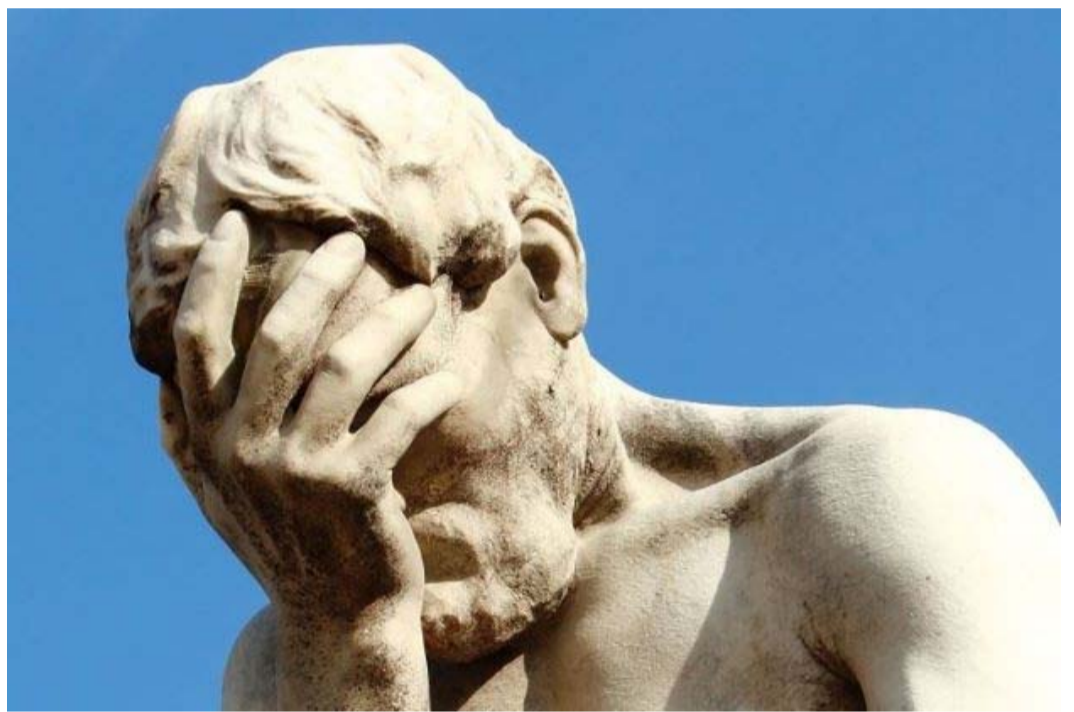
پس اگر دانشگاه‌های معتبر و درجه یک را مرکز تولید پژوهش و خلق و پشتیبانی از اندیشه‌ها و ایده‌های نو و ارزشمند بدانیم که ثروت اصلی برای هر کشوری محسوب می‌شوند، هنوز خورشید قدرت اقتصاد و فرهنگی در غرب غروب نکرده است.

آیا در آینده شاهد افول غرب خواهیم بود؟

دکتر جعفر خیرخواهان

آیا جهان غرب پیشتازی در عرصه اقتصادی و نوآوری را به شرق واگذار خواهد کرد؟ آیا نوبت رنسانس و نوزایی فکری و اندیشه‌ای آسیایی‌ها فرا رسیده است؟

اگر به نرخ رشد بالای اقتصاد ی در شرق و جنوب آسیا و برآمدن قدرت‌های نوظهوری مثل چین و هند نگاه کنیم، پاسخ



در این میان کشور در حال توسعه ترکیه توانسته است شگفتی‌ساز شود و چهار دانشگاه در بین ۳۰۰ دانشگاه برتر جهان داشته باشد. کشور بزرگ هندوستان در بین ۴۰۰ دانشگاه برتر جهان تنها سه دانشگاه دارد. عربستان و ایران نیز هر کدام تنها با یک دانشگاه، (دانشگاه ملک عبدالعزیز و دانشگاه صنعتی شریف) در بین دانشگاه‌های از رتبه ۳۰۰ تا ۳۵۰ قرار گرفتند.

در جهان رقابتی و متکی به دانش‌های پیچیده، آینده کشورهای را وضعیت دانشگاه‌ها رقم می‌زند. پس نتایج این رتبه‌بندی هشدار برای برنامه‌ریزان کشورهایی است که در انتهای جدول قرار دارند تا سیاست‌های ملی را به گونه‌ای تعیین کنند که در خدمت پیشرفت علمی دانشگاه‌ها باشد. از جمله عوامل مهم پیشرفت دانشگاه‌ها می‌توان به اینها اشاره کرد: حضور در عرصه علم و دانش جهانی و برقراری ارتباط و تبادل بیشتر علمی با سایر دانشگاه‌های جهان و جذب و استخدام اساتید توانمند و برگزاری همایش‌های علمی بین‌المللی. مقایسه فعالیت‌های هر دانشگاه با دانشگاه‌های رقیب و هم‌رتبه در سایر کشورها و الگوبرداری از دانشگاه‌های معتبر و در کلاس جهانی؛ همان گونه که در دانشگاه صنعتی شریف با الگوبرداری از دانشگاه معتبر MIT تاسیس شد و بنا بود شاخه‌ای از آن دانشگاه در ایران باشد. کاری که برخی کشورهای حاشیه جنوبی خلیج فارس مدتی است شروع کرده‌اند و دانش و سازوکار مدیریت و تأمین منابع مالی دانشگاه مادر را نیز به داخل منتقل می‌کنند. افزایش سهم بودجه‌های پژوهشی در تولید ناخالص داخلی و هدایت بخش اعظم آن به پروژه‌های دانشگاهی و حمایت از حقوق مالکیت فکری برای تشویق به اختراعات و نوآوری در دانشگاه‌ها؛ و سرانجام مصون نگه داشتن دانشگاه از مداخلات سیاسی و هدایت دانشگاه‌ها به سمتی که محلی برای حل مشکلات جامعه باشند.

به این پرسش مثبت به نظر می‌رسد. اما اگر به رتبه‌بندی دانشگاه‌های جهان که با عنوان «آموزش عالی تایمز» منتشر می‌شود، نگاهی بیندازیم شاید به نتیجه دیگری برسیم. این رتبه‌بندی به هیچ وجه نشان نمی‌دهد که غرب در حال عقب‌نشینی است، بلکه برعکس در اوج قرار دارد. برای مثال از ده دانشگاه برتر جهان، ۷ دانشگاه آمریکایی و ۳ دانشگاه انگلیسی هستند. در بین ۱۰۰ دانشگاه برتر جهان، نیمی در کشور آمریکا، یک‌چهارم در اروپای قاره‌ای و حدود یک‌پنجم در انگلستان، کانادا و استرالیا قرار دارند. به طور خلاصه جهان غرب ۸۹ درصد از ۱۰۰ دانشگاه برتر جهان را در اختیار دارد؛ در حالی که سهم آسیا تنها ۱۱ درصد است. این رتبه‌بندی را موسسه علمی پژوهشی تامسون رویترز تهیه می‌کند و تنها معیار جهانی عملکرد دانشگاه‌ها است که در دانشگاه‌های درجه یک جهانی بر اساس تمام ماموریت‌های اصلی یک دانشگاه (محیط آموزشی، پژوهش و تولید مقالات مورد استناد، انتقال دانش، نوآوری و درآمد از صنعت و چشمانداز و اعتبار بین‌المللی از حیث کادر هیات علمی و دانشجویان) مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌گیرند.

به این منظور سیزده نامگر عملکردی به کار می‌رود تا جامع‌ترین و متوازن‌ترین مقایسه‌ها ارائه شود که مورد اعتماد دانشجویان، هیات علمی، مدیران دانشگاه و صنعت دولت است. انتشار این رتبه‌بندی‌ها هر ساله یک رویداد بزرگ برای دانشگاه‌ها و نیز اساتید و دانشجویانی است که در جست‌وجوی انتخاب دانشگاهی برای کار و تحصیل هستند.

در بین ۱۰۰ دانشگاه برتر جهان، هیچ دانشگاهی از هند و دیگر کشورهای مهم آسیایی مثل اندونزی، تایلند و فیلیپین حضور ندارد. در بین ۲۰۰ دانشگاه برتر تنها یک دانشگاه تایوانی حضور دارد و اگر چه کره جنوبی سه دانشگاه و هنگ‌کنگ و سنگاپور هر کدام دو نمایند ه در بین ۱۰۰ دانشگاه برتر دارند، این تعداد به حدی نیست که نشانه جابه‌جایی قدرت به سمت شرق باشد. به واقع اگر بخواهیم از



آقای رییس جمهور؛

دنیا سال هاست این گزینه را از روی میز برداشته است!

آقای رییس جمهور؛ دنیا سال هاست این گزینه را از روی میز برداشته است!

نگهداشتن گزینه جنگ بر روی میز راه حل ها، دیگر به یک خصلت ذاتی برای رهبران آمریکا بدل شده است. انکار اگر قرار باشد عده ای در آمریکا دنبال راه حلی برای ماجرای باشند، هفت تیر و دار و درفش هم بخشی از راه حل هاست. فرقی هم نمی کند که دهه ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ باشد یا سال ۲۰۰۳ یا ۲۰۱۳ میلادی، رهبر و رئیس جمهوری کشور جمهوری خواه باشد یا دموکرات، تفاوتی هم ندارد که جزئیات ماجرا و ابعاد آن چه و چگونه باشد، حتی داخلی یا خارجی بودن بحران پیش آمده هم برای ساکنان کاخ سفید در قرار دادن گزینه کشتار و جنگ در کنار مجموعه راه حل های ممکن

که به جذب آرای اسرائیلی های آمریکایی و حمایت تلاویو و آپیک نیازمند شد باز گزینه روی میز را تکانی داد تا قند در دل جنگ طلبان آمریکایی و نتانیاهو و دیگر رهبران اسرائیلی آب شود. در همه این سالها و به مثابه دهه های پیشین، به رخ کشیدن گزینه های روی میز نه تنها برای ایران در خاورمیانه که برای شبه جزیره کره در منتهی الیه شرق دور و روسیه ای که از یک سو بیخ گوش پایتخت های اروپایی و از سوی دیگر بیخ گوش خود آمریکایی هاست، نیز از سوی کاخ سفید بارها تکرار شده است. حتی خیزش های عربی و غیر عربی سه ساله اخیر نیز با چراغ سبز واشنگتن در بیشتر کشورها رنگ خون گرفت و گاه در یک جغرافیا کخدای خودخوانده حامی حاکم شد و در جغرافیایی دیگر اما با شرایط و مختصات مشابه، حامی معترضان شد. هیچ گاه نه فلسفه حاکم بر چگونگی حمایت ها مشخص شد و نه منطق چپستی و چرایی به رخ کشیدن گزینه جنگ روی میز. از این رو است که رئیس جمهوری که در سال ۲۰۰۸ با شعار ضد جنگ رای میلیون ها آمریکایی خسته از جنگ



برای حل یک بحران چندان تاثیری ندارد. واشنگتن در همه دهه های اخیر و گذشته و به طور مشخص از پس سالهای جنگ دوم جهانی دوم تا کنون نشان داده است که هر جا که مستقیم یا غیر مستقیم با بحرانی مواجه شد و یا در مقام کخدایی خودخوانده بر جامعه جهانی، در معرض تصمیمی برای حل یک بحران و مساله قرار گرفت، پیش و بیش از تلاش دیپلماتیک و اخلاقی برای حل صورت مساله، به سمت پاک کردن و یا تغییر دادن صورت مساله متمایل شده است. ماجرای جنگ موشکی و خلیج خوکها و همه جنگ طلبی های کاخ سفید در دوران جنگ سرد، به راه انداختن جنگ تمام عیار در کشورهای متعددی از ویتنام و شبه جزیره کره و پاناما گرفته تا افغانستان، عراق و لیبی، کودتاهای پیدا و پنهان در دهها کشور از ایران گرفته تا کشورهای عربی و افریقایی و آمریکایی و دهها نشانه بزرگ و کوچک دیگر همه تایید کننده این واقعیت است که واشنگتن تنها کشوری است که فارغ از واقعیت های جهان کنونی و بازنگری های متعدد بوجود آمده در معنای قدرت، همچنان با همان نگاه دهه ۴۰ و ۵۰ میلادی به جنگ و کشتار به عنوان یک راه حل و از قضا اصلی ترین و دم دستی ترین راه حل می نگرد. هشتاد و پنج سال پیش و پس از هشتاد سال مداوم جنگ افروزی جرج بوش پسر در خاورمیانه، بسیاری خوشحال از برآمدن باراک اوباما، دموکرات، سپاهپوست و حقوقدان، دوران تازه کاخ سفید را دوران «نه به جنگ» آمریکایی ها تعبیر می کردند و از پایان تندرستی ها، خداحافظی رئیس جمهور با اتاق جنگ کاخ و آغاز عصری جدید و متفاوت با چاشنی اعتدال در واشنگتن سخن می گفتند. اما چندان طول نکشید تا هم برای جامعه جهانی و هم برای رای دهندگان آمریکایی مشخص شود که در کاخ سفید «در» همچنان بر همان پاشنه همیشگی می چرخد و تهدید با «ضرب شصت» و «زور سرنیزه» مانند سالها و دهه های گذشته حرف اول و آخر را در دیپلماسی این کشور می زند. در همه ۵ سال گذشته و حال هرگاه که بحث پرونده هسته ای ایران پیش آمد و گفت و شنیده های مذاکره کنندگان هسته ای در استانبول، وین، ژنو و آلماتی کمی از هم فاصله گرفت، باراک اوباما از ژست مصلح جهانی خود بدرآمد، زبان دیپلماسی را به کناری گذارد و لباس جنگ پرو کرد و گزینه جنگ روی میز را به رخ کشید. هرجا

سالاران جمهوری خواه را به سمت خود و حزب دموکرات جلب کرد، اکنون و در میانه راه خود به جنگ طلبی دیگر بدل شده است. جنگ طلبی که شعار تغییر و میانه روی را به کناری گذاشته و در طول هفته های اخیر تحركات و اظهار نظرهايش شبح جنگی تمام عیار را بر سر خاورمیانه به پرواز درآورده و جنگ و ستان جهان - از اعضای القاعده پراکنده در خاورمیانه گرفته تا فرماندهان نشسته در اتاق جنگ کاخ سفید و پنتاگون - را با هم یک صدا کرده و بر سر ذوق آورده است. در این بین طی این سالها، رهبران آمریکا و دیگر کشورهای غربی، دیپلماسی تهاجمی و اظهارت رادیکالی و تندروانه مقام های تهران در مساله اسرائیل و پرونده هسته ای را بخشی از ادله و بهانه خود برای تدارک جنگی دیگر در خاورمیانه قرار می دادند. اما این روزها و همزمان با موج تازه جنگ خواهی واشنگتن در خاورمیانه، سکان اداره امور دیپلماتیک در تهران به دست سیاستمداران اعتدالگرا و ضدجنگ کشورمان افتاده است. دیپلماتهایی که به پشتوانه آرای مردم ایران هم در عرصه نظر و هم در عرصه عمل بر دیپلماسی واقعگرایانه و بر پایه منطق تاکید دارند و به کار بستن همه راه حل های ممکن برای جلوگیری از افتادن زبان های جنگی دیگر در دامان خاورمیانه را ماموریت و رسالت اصلی خود و همه رهبران فرهیخته جهان می دانند. در عین حال مقامات جدید تهران بر ظلم چندجانبه ای که از سوی دولت دمشق، معارضان داخلی، افراطیون غیر سوری و کشورهای مخالف دمشق بر مردم سوریه می رود، نیز اذعان دارند و معتقدند سرنوشت سوریه را باید مردم سوریه تعیین کنند، نه توپ و تانک و داغ و درفش القاعده و پنتاگون و دمشق. از قضا این رسالت و اعتقاد چندان هم بی تاثیر نبوده است و رد پای آن را می توان در توقف موقت جنگ دید. دیپلماسی کلاسیک و دیپلماسی عمومی این گفتمان و صدای متفاوتی که این روزها از تهران به گوش جهان می رسد، تا همین جای کار هم تا حدود زیادی موفق عمل کرده است و ضد جنگ های جهان چه در دفتر کار سران دولت ها و چه در خیابان ها متحد شده اند. از همین رو است که اوباما هر چند گزینه جنگ را به طور کامل از روی میز سوریه برداشته است اما با وجود میل عجیبش به حمله با یک عقب نشینی فاحش توپ تصمیم نهایی را به زمین کنگره و اکثریت جمهوری خواهان آن انداخته است.

نگاه خاور سولانا* به حسن روحانی و تحولات منطقه

خود را در مقابل ایران به خواب نزنید

در خاورمیانه ای که ملو از بی اعتمادی ها و عدم اطمینان است، یک ایران قابل پیش بینی تر به نفع همه خواهد بود. همچنین علاج رنج خاورمیانه بدون مشارکت، تعهد و عزم راسخ تمامی طرف ها امکانپذیر نخواهد بود.

خاورمیانه در گردونه ای به پایان از بی ثباتی گرفتار شده است. احتمال اقدام نظامی علیه سوریه، به همراه رو به وخامت نهادن شرایط در مصر پس از کودتای نظامی، منطقه را در لبه تیغ قرار داده است. علاوه بر این، با وجود تغییراتی که در ایران پس از برگزاری انتخابات ریاست جمهوری ۲۴ خرداد، پدید آمده، سرنوشت مذاکرات بر سر اهداف هسته ای جمهوری اسلامی، همچنان نامعلوم است.

پارادوکس ها زمانی جدی تر می شود که متحدان سنتی آمریکا در خاورمیانه (عربستان سعودی، اسرائیل، ترکیه، مصر و دیگر کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس) در درگیری های کلیدی منطقه، موضع مخالف به خود گرفته اند. و تایید منافع همسایگان یا کشورهای نزدیک اوضاع را پیچیده تر کرده است.

عربستان سعودی که از پیامدهای داخلی به قدرت رسیدن اخوان المسلمین در مصر نگران است، نمی خواهد شاهد مشروعیت گرفتن این جنبش اسلامی به شیوه ای دمکراتیک باشد. بنابراین رویکرد خشنی را در مقابل اخوانی ها دنبال می کند، هرچند این شاخه از مسلمانان در مقایسه با الگوی سعودی از اسلام میانه رو تر به نظر می رسد.

اسرائیل به نوبه خود، از دو جهت اعمال فشار می کند. نخست، حمایت از کودتای مصر و به رسمیت شناختن ارتشی ها در ساختار حکومتی این کشور. به این ترتیب اسرائیل به دنبال برقراری ثبات بیشتر در مرز سینایی است. دوم، پیشرفت تل آویو در مذاکرات صلح با فلسطینی ها به تحولات مصر و دیگر کشورهای منطقه از جمله ایران بستگی دارد. جان کری، وزیر امور خارجه آمریکا، سرمایه سیاسی قابل توجهی را در احیای مذاکرات صلح هزینه کرده و اسرائیل نیز می تواند از آن به نفع خود استفاده کند.

در همین حال، جنگ شهری در سوریه به شکاف شیعه - سنی دامن زده که می تواند به کل منطقه سرایت کند. موضوعی که رقابت تاریخی بین عربستان سعودی و ایران را نیز شرح می دهد. در واقع، عربستان سعودی مخالف به قدرت رسیدن اسلام گرایان در مصر است و در مقابل از گروه های اسلام گرای معارض در سوریه حمایت می کند و مخالف حمایت ایران از بشار اسد است.

پیشرفت در مذاکره با ایران بر سر برنامه هسته ای اش، فضای مناسب تری برای حل دیگر مشکلات منطقه ای فراهم می کند.

این در حالی است که هم اکنون کودتای مصر ثابت کرده که اشتباهی در کار بوده است. نظامیان به قدرت رسیده در حال بازگرداندن روش های حکومت ۳۰ ساله حسنی مبارک هستند و حتی مبارک نیز از زندان آزاد شده است.

آنچه که ارتش علیه اخوانی ها انجام می دهد بیشتر یک رقابت بر سر قدرت است تا باورهای مذهبی. در حال حاضر، اخوان المسلمین به عنوان یک نیروی سازماندهی شده، مهمترین چالش برای ارتش به شمار می رود. در راس همه این موارد، مجادله هسته ای ایران قرار دارد که همچنان حل نشده باقی مانده است. البته باتوجه به حجم ناآرامی ها و درگیری ها در منطقه، حل نشدن این موضوع چندان تعجب برانگیز نیست. اما از آنجایی که دولت حسن روحانی در ایران روی کار آمده است، غرب هنوز واکنش کافی در این مورد نشان نداده است. این یک اشتباه بزرگ است، چرا که پیشرفت در مذاکره با ایران بر سر برنامه هسته ای اش، فضای مناسب تری برای حل دیگر مشکلات منطقه ای فراهم می کند. علاوه بر این، اکنون مذاکرات در حیطه مسئولیت های دولت است که قدرت مانور روحانی را بیشتر می کند. محمد جواد ظریف، وزیر امور خارجه ایران که در میان رهبران جهان، چهره شناخته شده ای به شمار می رود نیز به احتمال زیاد هدایت مذاکرات هسته ای را بر عهده می گیرد.

هرچند همواره باید احتیاط به خرج داد، انتخاب روحانی باید مورد توجه قرار گیرد. اگر پنجره ای از فرصت ها گشوده شده باشد، غرب باید از هیچ اقدامی برای بهره برداری از آن فروگذار نکند.

دو گام مهم برداشته شده است. یکی مردم ایران که نشان دادند چالش های پیش رو را درک کردند و دیگری رئیس جمهور که بهترین تیم ممکن را برای پیش بردن برنامه های دشوار، بسیج کرده است.

اشاره به این نکته اهمیت دارد که روحانی در انتخابات ریاست جمهوری ۷۵ درصد آرا را به خود اختصاص داد. او وعده بهبود وضعیت اقتصادی ایران و ترمیم روابط با جامعه بین المللی و حتی پیشرفت در مذاکرات هسته ای را داده است.

از زمانی که دولت روحانی آغاز به کار کرده، او با سرعت به خواسته های مردم پاسخ داده است. کابینه روحانی متشکل از افرادی است که کمتر کسی باور می کرد رئیس جمهور جدید قادر باشد دولت خود را با حضور آنها تشکیل دهد.

بنابراین دو گام مهم برداشته شده است. یکی مردم ایران که نشان دادند چالش های پیش رو را درک کردند و دیگری رئیس جمهور که بهترین تیم ممکن را برای پیش بردن برنامه های دشوار، بسیج کرده است.

یک ضرب المثل در ایران است که می گوید کسی را که خوابیده می توان بیدار کرد اما کسی که خود را به خواب زده، نمی توان بیدار کرد. این ضرب المثل می تواند برای جامعه بین المللی نیز مصداق داشته باشد. در خاورمیانه ای که ملو از بی اعتمادی و عدم اطمینان است، یک ایران قابل پیش بینی تر به نفع همه است. همچنین علاج رنج خاورمیانه بدون مشارکت، تعهد و عزم راسخ تمامی طرف ها امکانپذیر نخواهد بود.

* مسئول پیشین سیاست خارجی اتحادیه اروپا



جدول زمانی ۶۰ روزه سنا برای حمله به سوریه

رئیس کمیته روابط خارجی سنای آمریکا پیش نویس



حمله نظامی به سوریه را ارائه داد که در آن محدوده زمانی ۶۰ روز برای حمله به سوریه در نظر گرفته شده است.

به نقل از سایت شبکه اسکای نیوز عربی، رابرت میندن، رئیس کمیته روابط خارجی سنای آمریکا روز سه شنبه پیش نویسی را در خصوص استفاده از راهکار نظامی علیه سوریه ارائه داد که در آن محدوده زمانی مشخص ۶۰ روزه برای حمله به سوریه تعیین شده است که امکان تمدید آن برای ۳۰ روز دیگر وجود دارد.

بنا به گزارش شبکه اسکای نیوز عربی، پیش نویس مذکور بر عدم اعزام نیروهای آمریکایی به اراضی سوریه تأکید دارد.

از سوی دیگر، رئیس کمیته روابط خارجی سنا اعلام کرد: حمله به سوریه را تأیید می کند اما حمله شیمیایی نباید بدون مجازات باقی بماند.

وی ادامه داد: دخالت نظامی در سوریه تصمیم آسانی نیست و من از تصمیم باراک اوباما، رئیس جمهوری آمریکا برای استفاده از گزینه نظامی علیه "این جنایت وحشتناک ضدبشری" حمایت می کنم.

وی افزود: اگر بخواهیم دست بسته در برابر چنین اقداماتی بنشینیم عواقب آن بسیار بدتر خواهد بود.

رئیس کمیته روابط خارجی سنا در ادامه خاطرنشان کرد: ما باید منافع شخصی مان را کنار گذاشته و تصمیمی مناسب اتخاذ کنیم. ما از جنگ خسته ایم اما نمی خواهیم وجدان هایمان را ساکت نگه داریم قصد نداریم که شاهد جنایت شیمیایی دیگری باشیم چرا که برخی می خواهند در سازمان ملل وتو کنند.

میندن درباره استفاده از سلاح های شیمیایی مدعی شد، نظام سوریه مسئول استفاده از این سلاح هاست. ما می دانیم که بشار اسد سلاح شیمیایی در اختیار دارد و اسنادی داریم که نشان می دهد سلاح های شیمیایی به صورت خیلی محدود سال گذشته در اطراف دمشق استفاده شده است.

وی ادامه داد: ما اطلاعاتی توسط ماهواره ها در اختیار داریم که تأکید دارد بر اینکه در سوریه از گازهای خفه کننده استفاده شده است.

یکی از مسئولان کاخ سفید نیز اعلام کرد که باراک اوباما قرار است نشست دو جانبه را با شی جینگ پینگ، رئیس جمهوری چین و فرانسوا اولاند، رئیس جمهوری فرانسه در سن پترزبورگ روسیه و در حاشیه نشست گروه ۲۰ برگزار کند.

این مسئول آمریکایی اعلام کرد: اوباما قصد برگزاری نشست دو جانبه رسمی با ولادیمیر پوتین همتای رسمی خود را ندارد و احتمالاً اوباما و پوتین در حاشیه نشست گروه ۲۰ با یکدیگر گفت و گو کنند.

وی در پایان اعلام کرد: اوباما قصد دارد با نمایندگان سازمان های جامعه مدنی در سن پترزبورگ دیدار کند.

دلیل فساد و عملکرد موسسات خود عقب افتاده اند.

و به دلیل اینکه اروپا برای اهداف سیاست خارجی خود نیاز دارد که تجارت داشته باشد، بهتر است که اتحادیه بزرگتری داشته و مردم بیشتر را برای ملحق شدن به آن تشویق کند. اما برای سلامت خود اتحادیه اروپا، آسان تر این است که آن را کوچک تر نگه دارند زیرا در این صورت بالا نگه داشتن استانداردها درون اتحادیه راحت تر است. بنابراین آنها باید بین این دو مورد تعادل ایجاد کنند.

با توجه به نظر شما درباره نقش طبقه متوسط در تغییرات دموکراتیک، آیا طبقه متوسط در این منطقه تفاوت عمده ای با همتایان ترک یا برزیلی خود دارند؟

طبقه متوسط در قسمت های مختلف جهان رفتار خیلی مشابهی دارند، بنابراین فکر نمی کنم این طبقه در بلاروس، روسیه، چین، برزیل یا ترکیه تفاوت بنیادینی داشته باشند. به نظرم مردمی با تحصیلات بالاتر دارایی بیشتری دارند، به طور مثال صاحب یک خانه، ماشین و ... هستند. آنها بیشتر درباره سیاست نگران هستند، اینکه ارزش دارایی آنها شروع به تغییر کند. با این حال این مورد بسیار وابسته به تجربه های شخصی آنهاست.

مردم زیادی از طبقه متوسط در روسیه زندگی می کنند که دوران بوریس یلتسین در دهه ۱۹۹۰ را تجربه کرده اند و آشفتگی اقتصادی و ضعف خارجی آن زمان را به یاد می آورند. آنها تجربه تلفیق آن شرایط بد با دموکراسی را دارند بنابراین برخی از آنها به حمایت از پوتین پایان دادند.

اما فکر می کنم شواهد زیادی وجود دارد که می گوید در درازمدت، زمانی که این خاطرات به فراموشی سپرده شوند و مردم بتوانند تصور کنند که کشور باثبات است و وضع اقتصادی نسبتاً خوب است، آن زمان به موارد دیگری مانند مشارکت سیاسی، آزادی بیشتر، انتخاب های فردی بیشتر در زندگی علاقمند می شوند و بعد از آن دیگر دولت های اقتدارگرا را به راحتی نخواهند پذیرفت.

اما همانطور که می دانید این اتفاق به صورت خودکار رخ نخواهد داد. این طور نیست که شما سطح مشخصی از درآمد یا تحصیلات را داشته باشی و بعد از آن به صورت خودکار طرفدار دموکراسی شوی. قضیه خیلی پیچیده تر است.

چین چگونه بر این تغییرات در این رابطه تاثیر خواهد گذاشت؟

فکر می کنم چین و مدل چینی در ده سال آینده روزهای سختی را پیش رو خواهد داشت چون مدل اقتصادی آنها به خوبی گذشته کار نمی کند. نرخ رشد کاهش پیدا خواهد کرد. خود چین در حال حاضر طبقه متوسط زیادی دارد. با وجود اینکه آنها خیلی زیاد حامی رژیم بوده اند اما فکر نمی کنم این کاهش اقتصادی این وضعیت زیاد دوام بیاورد. بنابراین فکر نمی کنم ظرف ۱۰ سال آینده چین جایگزین جذابی برای دموکراسی غربی باشد.

شما در تحلیل هایتان بیشتر به پوتین و یانکوویچ ارجاع داشتید اما هرگز اشاره ای به لوکاشنکو، رئیس جمهور بلاروس نداشتید و این مرسوم است. دلیل این موضوع چیست؟

به نظرم دلیلش این است که در روسیه و اوکراین امید بیشتری برای برقراری دموکراسی واقعا در زمان مشخصی وجود داشت. بنابراین زمانی که پوتین توسط یلتسین در این جایگاه قرار گرفت خیلی از مردم امیدوار بودند که شاید این مرد بتواند درجه هایی از نظام را در روسیه بازبانی کند اما کماکان دموکرات باقی بماند. به طور مشابه در اوکراین هم پس از انقلاب نارنجی مردم امیدهای زیادی داشتند. اما متأسفانه در بلاروس شما فردی را دارند که تقریباً از زمان سقوط کمونیسم در این کشور حکومت می کند. بنابراین همیشه به چشم کشوری دیده می شود که هرگز موفقیتی بزرگ مانند آنچه روسیه و اوکراین تجربه کردند را ندارد.

من دانشجویانی از بلاروس داشتم و با مردم اهل بلاروس صحبت کردم و تلاش کردم بفهمم چرا این کشور راهی چنین متفاوتی از راهی که مردم روسیه و اوکراین رفتند را در پیش گرفتند ولی هنوز به پاسخی نرسیده ام.

سیاست، بسیاری از امریکایی ها تصور می کردند اگر تنها از شر دیکتاتوری رها شوی انگاه دموکراسی واقعی را خواهی داشت. همچنین به نظرم توجه کافی به نیاز به ساخت نهادهایی برای حمایت از دموکراسی وجود نداشت.

فکر می کنم ایالات متحده احتمالاً می توانست عملکرد بهتری داشته باشد مخصوصاً در اولین روزهای اوایل دهه ۱۹۹۰ در روسیه می توانست به تحکیم یک دموکراسی قدرتمند، کمکی واقعی نماید. و در زمینه سیاست خارجی، من فکر می کنم بسیاری از روس ها به دلیل گسترش ناتو و غیره در مقابل ایالات متحده قرار گرفتند. در حال حاضر این اختلاف نظر وجود دارد چرا که در اروپای شرقی این چیزی است که تا حد زیادی مد نظر بود، اما مطمئناً روس ها را بیشتر در مورد نیت غرب و غیره مردد کرد.

فرانسیس فوکویاما در گفتگو با رادیو آزاد اروپا

روسیه هر روز از دموکراسی دورتر می شود

معتقدم با گذر زمان روسیه غیردموکراتیک تر هم خواهد شد. در این کشور رقابت آزادی برای دیگر نیروهای سیاسی وجود ندارد. در روسیه شاهد آزادی بیان نیستیم و جریان آزاد اطلاعات مفهومی ندارد

شما گفتید که روسیه در حال دور شدن از دموکراسی است. آیا این حقیقت که روسیه توسط کشورهای اقتدارگرا احاطه شده و از آنها حمایت می کند، نیز در خدمت تحکیم تمایلات اقتدارگرایانه در این کشور بوده است؟

به نظرم همینطور است. وجود دموکراسی های واقعی در مرزهای روسیه به سود این کشور نیست زیرا سیگنال های اشتباهی به مردم این کشور می فرستد. بنابراین به نظرم احتمالاً درست است که روسیه ترجیح دهد که همسایگان اقتدارگرایی در اطرافش داشته باشد.

و من معتقدم که به صورت فزاینده ای شاهد همکاری بین روسیه و این دیکتاتوری ها در زمینه تلاش برای ایجاد یک منطقه آزاد تجاری و یا فضای اقتصادی و وحدت آن از طریق سیاست های انرژی و از طریق حمل و نقل و غیره خواهیم بود.

اکنون همه توجهات از خارج اکثراً بر روسیه متمرکز شده است. آیا ممکن است این باعث شود که روسیه از روی احتیاط به صورت سیستماتیک تر و با دقت بیشتری از تغییرات دموکراتیک در کشورهای همسایه حمایت کند؟

ایالات متحده هم کمک های مشخصی برای حمایت از دموکراسی انجام داده است اما همانطور که می دانید این منجر به واکنش هایی شد، همه کشورها قانونی را وضع کردند که دریافت پول را برای گروه های جوامع مدنی ممنوع کرد. راه حل در کشورهایی مانند اوکراین و گرجستان در به عضویت ناتو درآمدن جستجو شده است. در اصل من فکر می کنم می تواند ایده خوبی باشد.

اما در عمل، حرکت هوشمندانه ای نبود زیرا ناتو در واقع پیمانی نظامی است که متعهد می شود که همه اعضای ناتو در صورتی که یکی از کشورهای عضو مورد حمله قرار بگیرد در حمایت از آن کشور وارد جنگ شوند. و من معتقدم در عمل امکان پذیرش هیچکدام از آن کشورها در پیمان ناتو وجود نداشت. اتحادیه اروپا داستان متفاوتی دارد زیرا این اتحادیه یک پیمان نظامی نیست، و فکر می کنم اقداماتی وجود دارد که اروپائیان می توانستند برای تشویق این نهادها و قرار دادن آنها در یک مسیر دموکرات تر در همه این کشورها مخصوصاً اوکراین انجام دهند. اما در پایان معتقدم اهرم های اروپا و آمریکا در این قسمت جهان محدود است.

چرا اتحادیه اروپا پیشنهاد عضویت در این اتحادیه را به اوکراین یا بلاروس نمی دهد؟

به نظرم دلیل این اقدام کاملاً روشن است. خیلی از اروپائیان معتقدند که این اتحادیه با سرعت خیلی زیادی گسترش پیدا کرده است. احتمالاً نباید عضویت یونان را می پذیرفتند یا حداقل نباید عضویت آن را در منطقه یورو می پذیرفتند. در حال حاضر هم بسیاری از مردم فکر می کنند که بلغارستان و رومانی هم پیش از موعد مقرر پذیرفته شده اند چون زمانی وارد این اتحادیه شدند که به

بیش از دو دهه قبل زمانی که جهان شاهد فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی و اقتصاد سوسیالیستی آن و در کنارش پیروزی چشمگیر بازار آزاد و دموکراسی بود، فرانسیس فوکویاما، پیش بینی کرده بود که لیبرالیسم ایدئولوژی ها رقیب خود را مغلوب خواهد کرد. با این حال وی در این گفتگوی اختصاصی با رادیو آزاد اروپا بلاروس توضیح می دهد که دموکراتیزه شدن در اروپای شرقی روسیه به راحتی حاصل نمی شود.

شما کدام فرایند سیاسی-اجتماعی را مهم ترین و تعیین کننده ترین در آینده اروپای شرقی و روسیه می دانید؟

به نظر من متأسفانه اکثر آنچه که تا به حال اتفاق افتاده مثبت نبوده است. بنابر این در روسیه از زمانی که ولادیمیر پوتین به عنوان رئیس جمهور



انتخاب شده است شاهد هستیم به صورت مداوم در حال دور شدن از دموکراسی هستیم. و معتقدم با گذر زمان روسیه غیردموکراتیک تر هم خواهد شد. در این کشور رقابت آزادی برای دیگر نیروهای سیاسی وجود ندارد. در روسیه شاهد آزادی بیان نیستیم. در روسیه آزادی اطلاعات مفهومی ندارد.

اوکراین نیز نا امیدکننده بود زیرا من فکر می کنم این کشور سال ۲۰۰۳ فرصتی برای دستیابی به دموکراسی واقعی را از دست داد. با این حال از زمان آخرین انتخابات و پیروزی ویکتور یانوکویچ در سال ۲۰۱۰، وی نشان داده است که هنوز هم گزینه اقتدارگرایی را در وجودش دارد.

چرا اکثر کشورهای پسا شوروی خود را در خطر دیکتاتوری می بینند؟

به نظرم چند دلیل وجود دارد: اولین دلیل این است که تلاش برای ایجاد دموکراسی و فرایند گذر به آن بسیار بی نظم و پر از هرج و مرج بوده است و معتقدم خود نیروهای دموکراتیک متحد نبودند و مرتکب اشتباهاتی شدند. برای مثال در اوکراین، ائتلاف نارنجی از درون دچار اختلاف شدند و وظیفه حکومت کردن را به درستی انجام ندادند.

با این حال اعتقاد دارم که مشکل اصلی عدم وجود نهادهای قدرتمند از زمان کمونیست ها و اتحاد جماهیر شوروی بود. در نتیجه احزاب سیاسی در آنجا وجود نداشت، جامعه مدنی نداشتند و یا اگر هم بود جامعه مدنی بسیار ضعیفی بود. شما دولتی داشتید که قدرت سرکوبگری بالایی داشت اما قدرت ارائه خدمات بالایی نداشت و قادر نبود بدون فساد عمل کند؛ قانونی در آنجا حکمرانی نمی کرد. بنابراین اگر جهان سابق کمونیست را با امریکای لاتین که آن هم از دهه های ۱۹۶۰ و ۷۰ تحت دیکتاتوری بوده است مقایسه کنیم چیز زیادی برای عرضه وجود ندارد. نمی گویم که این اتفاق در آینده هم نمی افتد اما ساخت این نهادها بسیار دشوار و زمان بر است.

ایالات متحده چه اشتباهاتی در منطقه مرتکب شد؟ فکر می کنم اشتباهاتی هم در زمینه سیاست و هم احتمالاً در زمینه توجهاتش داشت. در زمینه



کمک جهانی به تحولات خاورمیانه؛ چگونه؟



ملت های انقلابی منطقه علاوه بر حمایت مالی به حمایت سیاسی نیز نیاز دارند

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

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

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

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

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

تونس هم از این قطبی سازی عمیق در امان نمانده است. نهاد، حزب حاکم اسلامگرای این کشور، ممکن است زمانی میانه رو بوده باشد، اما به تدریج تسلیم خواسته

جبهه تندرو شده و فضا را برای فعالیت مخالفان سیاسی بسیار محدود کرده است و درست مثل مصر، طولانی شدن تحولات زیر بار افزایش خشونت های سیاسی و مشکلات اجتماعی اقتصادی، ریسک سقوط را به همراه دارد.

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

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

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

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

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

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

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

مترجم: مریم رضایی

اتحادیه اروپا و احتمال فروپاشی

آیا اروپایی ها می توانند منطقه یورو را بدون متلاشی کردن اتحادیه اروپا حفظ کنند

مترجم: مجید اعزازی - منبع: فارن پالیسی - بخش دوم

فقط بخشی از اروپا بی ثبات است

آیا منطقه یورو از نظر اقتصاد بی ثبات است؟ تنها بخشی از آن بی ثبات است. بسیاری منطقه یورو را - ۱۷ کشوری که «یورو» را به عنوان پول واحد انتخاب کرده اند - یک فاجعه اقتصادی می دانند و توصیف می کنند. این در حالی است که این منطقه نسبت به بسیاری از بخش های دیگر جهان از بد هی کمتر و رقابت پذیری اقتصادی بی بیشتری برخوردار است. به طور مثال، صندوق بین المللی پول پیش بینی می کند که مجموع کسری بودجه دولت های عضو منطقه یورو در سال ۲۰۱۳، ۲/۶ درصد تولید ناخالص داخلی خواهد بود. رقمی که تقریباً

یک سوم سهم کسری بودجه ایالات متحده نسبت به تولید ناخالص داخلی آن کشور است. بد هی خالص دولت به عنوان درصدی از تولید ناخالص داخلی نیز در حدود بد هی خالص ایالات متحده و بسیار کمتر از بد هی خالص دولت ژاپن است.

اروپا به عنوان یک کل نیز غیر رقابتی نیست. در واقع، بر اساس آخرین گزارش مجمع جهانی اقتصاد از شاخص رقابت پذیری جهانی، سه کشور منطقه یورو (فنلاند، هلند و آلمان) و دو دولت دیگر عضو اتحادیه اروپا (انگلیس و سوئد) در میان ۱۰ اقتصاد رقابتی جهان قرار دارند. رتبه رقابت پذیری چین ۲۹ است. منطقه یورو ۱۵/۶ درصد از صادرات جهان، رقمی بسیار بالاتر از ۸/۳ درصد ایالات متحده و ۴/۶ درصد ژاپن را به خود اختصاص داده است.

برخلاف سیاست های ضد تولیدی تحمیل شده به کشورهای بد هکار اروپایی و به رغم هر اتفاقی که برای منطقه یورو خواهد افتاد، این ارقام نشان می دهد اقتصاد اروپایی ها اساساً بی نقص است. شرکت های اروپایی در میان موفق ترین صادرکنندگان هر منطقه ای هستند. ایرباس با بوئینگ رقابت می کند؛ فولکس واگن سومین خودروساز بزرگ جهان است و پیش بینی می شود که از نظر پیشروی در فروش، طی پنج سال آینده مرزهایی فراتر از میزان فروش تویوتا و جنرال موتورز را درنوردد. این همه در حالی است که برندهای لوکس اروپا سراسر جهان را به تصرف خود در آورد هاند.

اروپا به دلیل داشتن دانشگاه های برتر پس از آمریکا، سیستم های توسعه یافته آموزش های شغلی، زنان توانمند شده در نیروی کار و زیر ساخت های پیشرفته، نیروی کار بسیار ماهری دارد.

تفاوت واقعی میان منطقه یورو و ایالات متحده یا ژاپن این است که این منطقه دارای عدم تعادل داخلی است و در عین حال یک کشور نیست؛ دارای پول واحد است اما دارای اعضای آن یکسان نیست. از این رو، بازارهای مالی به بدترین داده های مرتبط به کشورهای عضو این منطقه نگاه می کنند، به طور مثال به آمارهای مربوط به یونان یا ایتالیا توجه دارند نه به آمارهای کلی مربوط به منطقه یورو.

به دلیل عدم قطعیت درباره اینکه آیا کشورهای اعتبار دهند به منطقه یورو آماده خدمت به کشورهای بد هکار این منطقه خواهند بود یا خیر؟ شایعه ها از زمان آغاز بحران مالی افزایش یافته است. کشورهای معتبر مانند آلمان منابع لازم را برای پرداخت بد هی های بد هکاران دارند، اما با اصرار بر اقدام های ریاضتی، آنها در حال به تله انداختن کشورهایمانند اسپانیا در مارپیچ بد هی - تورم هستند.

هیچکس نمی داند آیا منطقه یورو می تواند به این چالش ها فائق آید یا نه؟ اما دانشمندی که به اعتماد به نفس «گریکس» [عقب نشینی یونان از منطقه یورو] یا شکست کامل پول واحد را پیش بینی کرد، تا کنون اشتباه کرده است. فراتر از همه اینها، بحران یورو مشکلی سیاسی است تا مشکلی اقتصادی.

انقراض تمدنی

آیا اروپا از پرتگاه جمعیتی سقوط خواهد کرد؟ اتحادیه اروپا دارای مشکل جدی جمعیتی است. براساس گزارش دفتر آمار رسمی اروپا، برخلاف ایالات متحده آمریکا که پیش بینی می شود جمعیتش تا سال ۲۰۵۰ به ۴۰۰ میلیون افزایش یابد پیش بینی می شود جمعیت اتحادیه اروپا از ۵۰۴ میلیون نفر کنونی به ۲۵۰ میلیون نفر در سال ۲۰۳۵ اما از ۲۰۳۵ به بعد به تدریج کاهش یافته و در سال ۲۰۶۰ به ۱۱۷ میلیون نفر خواهد رسید. این مشکل به ویژه در آلمان، بزرگترین دولت اتحادیه اروپا - به دلیل داشتن پایین ترین نرخ رشد تولد در جهان - حاد خواهد بود. بر اساس این پیش بینی ها، جمعیت آلمان تا سال ۲۰۶۰ از ۸۲ میلیون نفر کنونی به ۶۵ میلیون نفر کاهش خواهد یافت.

جمعیت اروپا در حال پیر شدن است. از امسال، کاهش جمعیت شاغلان اروپا از ۳۰۸ میلیون نفر آغاز خواهد شد و پیش بینی می شود تا ۲۶۵ میلیون نفر در سال ۲۰۶۰ افت خواهد کرد. انتظار می رود که نرخ وابستگی کهنسالان (شمار شاغلان بالای ۶۵ سال به کل جمعیت نیروی کار) از ۲۸ درصد سال ۲۰۱۰ در سال ۲۰۶۰ به ۵۸ میلیون نفر افزایش یابد. چنین رقمی می تواند منجر به انقراض تمدنی شود.

با وجود این، نگرانی های جمعیتی منحصر به اروپا نیست. در واقع، تقریباً جمعیت تمام قدرت های عمده جهان در حال پیر شدن هستند و حتی برخی از آنها روندی شدیدی پدیدار از اروپا دارند. پیش بینی می شود میانگین جمعیت چین از ۳۵ سال کنونی تا سال ۲۰۳۰ به ۴۳ سال برسد، میانگین جمعیت ژاپن نیز از ۴۵ سال کنونی به ۵۲ سال افزایش خواهد یافت. میانگین سنی جمعیت آلمان نیز از ۴۴ سال به ۴۹ سال ارتقا خواهد یافت، اما میانگین سنی جمعیت آمار انگلیس از ۴۰ سال به ۴۲ سال افزایش خواهد یافت که با میزان پیر شدن جمعیت ایالات متحده آمریکا - یکی از قدرتمندترین جهان که بهترین چشم انداز از جمعیتی را در ارد - قابل مقایسه است.

از این رو، موضوع جمعیت در دسری عمده برای اروپا خواهد بود، اما آن دسته از کشورهای اروپایی که بیشتر به خطر افتاد هاند، آمادگی بیشتری برای درس گرفتن از کشورهای دیگر اروپا دارند. به طور مثال، فرانسه و سوئد، افت نرخ تولد خود را با بهبود حقوق مادری (و پدری) و تسهیلات مراقبت از کودکان معکوس کرده اند. در کوتاه مدت، شاید این سیاست ها پیچیده باشند، اما مهاجرت امکان کاهش پیر شدن و کوچک شدن جمعیت اروپا را فراهم می کند. از این رو، هیچ کمبود نیروی جوان که تمایل دارد به اروپا بیاید، وجود ندارد.

در میان مدت، دولت های عضو باید سن بازنشستگی را افزایش دهند. در درازمدت نیز اتخاذ سیاست های هوشمند خانوادگی - دوستانه مانند پرداخت به کودکان، اعتبارهای مالیاتی و مراقبت های روزانه مورد حمایت دولت می تواند اروپایی ها را به داشتن فرزند بیشتر تشویق کند. اما به طور بحث برانگیزی، اروپا هم اینک در راس کشورهای توسعه دهنده راه های حل مشکلات پیر شدن جامعه قرار دارد. ادامه دارد



خدمات ارزی و بازرگانی

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

USD	دلار آمریکا	۲۴.۸۲۰	↑
GBP	پوند انگلیس	۳۸.۶۰۲	↑
CHF	فرانک سوئیس	۲۶.۵۴۸	↓
SEK	کرون سوئد	۳.۷۶۰	↑
NOK	کرون نروژ	۴.۰۸۰	↑
DKK	کرون دانمارک	۴.۳۸۸	↓
INR	روپیه هند	۲۷۴	↓
AED	درهم امارات متحده عربی	۶.۷۵۷	↑
KWD	دینار کویت	۸۶.۹۲۱	↓
PKR100	یکصد روپیه پاکستان	۲۳.۶۷۱	↓
JPY100	یکصد ین ژاپن	۲۴.۹۴۶	↓
HKD	دلار هنگ کنگ	۳.۲۰۱	↑
OMR	ریال عمان	۶۴.۴۵۸	↑
CAD	دلار کانادا	۲۳.۵۱۷	↓
ZAR	راند آفریقای جنوبی	۲.۴۱۶	↑
TRY	لیر ترکیه	۱۲.۲۸۸	↑
RUB	روبل روسیه	۷۴۵	↓
QAR	ریال قطر	۶.۸۱۷	↑
IQD100	یکصد دینار عراق	۲.۱۳۳	↑
SYP	لیر سوریه	۲۲۰	→
AUD	دلار استرالیا	۲۲.۳۰۲	↑
SAR	ریال سعودی	۶.۶۱۸	↑
BHD	دینار بحرین	۶۵.۸۲۶	↑
SGD	دلار سنگاپور	۱۹.۴۹۴	↑
LKR10	۱۰ روپیه سریلانکا	۱.۸۶۶	↓
NPR100	یکصد روپیه نپال	۲۴.۳۰۹	↑
AMD100	یکصد درام ارمنستان	۶.۱۰۲	↓

خود فرصت دارد»

مبنای سخنان استاد اقتصاد دانشگاه اصفهان نظریه ای است که وی در یکی از کتابهای خود به آن پرداخته است. وی در این باره می گوید: «تئوری این کتاب بر مبنای آن شکل گرفت که غرب از طریق بی ثبات کردن منطقه خلیج فارس به دنبال مدیریت بازارهای نفت در جهت افزایش قیمت آن است. به تبع این امر، شروع به چک کردن روزانه و هفتگی قیمت نفت و تحولات خلیج فارس کردم تا متوجه شدم که میان این دو گزینه رابطه مستقیمی برقرار است. نهایتاً ایده ای با این محور شکل گرفت که غرب تنش در خلیج فارس را برای مدیریت بازارهای نفتی شکل داده؛ ابتدا در سال ۲۰۰۳ به عراق حمله کرده و شوکی به قیمت نفت وارد می سازد که قیمت آن از ۲۰ و چند دلار به ۳۰ و چند دلار افزایش می یابد. بعد از آن در سال ۲۰۰۵ مناقشه اتمی با ایران کلید خورد و در خلال این مدت غربی ها دایم با ابزارهای مختلف قیمت نفت را افزایش و کاهش دادند. بر این اساس غربی ها از سال ۲۰۰۵ تا حدود ۲۰۱۰ قیمت نفت را از حدود ۴۰ دلار به نزدیک ۱۰۰ دلار رساندند تا بتوانند الگوی انرژی را به سمت انرژی های نو سوق داده تا با این جایگزینی بتوانند به وابستگی شان به نفت پایان بخشند. بر این اساس دیگر اسیر خلیج فارس نخواهند بود. پس از موضوع مساله اتمی ایران، شاهد آن بودیم که قیمت نفت در منطقه مدام بالا و پایین رفت و توسط غربی ها مدیریت شد. آن زمان در کتاب مذکور مطرح کردم که مناقشه اتمی باید بین ۵ تا ۱۰ سال طول بکشد تا اهداف غرب تامین شود که تاکنون بیش از پنج سال آن سپری شده و بیش از ۵۰ درصد اهداف آنها محقق شده است. پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۰ با تحقق بخش عمده اهداف مورد نظر غربی ها در منطقه، بخش عمده نیازشان به نفت از بین برود. هر چقدر اهمیت نفت در نظام انرژی جهانی کاهش یابد، وابستگی غرب به نفت خلیج فارس نیز کاهش می یابد.»

آن چه که این سخنان رنانی را قابل توجه می سازد، اتفاقی بی سابقه در تاریخ پنجاه ساله اخیر جنگها در خاورمیانه است. بنا به نوشته کریستین ساینس مونیتر، اخیراً و در پناه نگرانی ها از حمله ایالات متحده و متحدان آن به سوریه، قیمت نفت در بازارهای جهانی قدری افزایش یافته است. ولی نکته مهم این است که آمریکا برای اولین بار در پنجاه سال اخیر از قطع موقت جریان نفت و افزایش شدید قیمت آن در نتیجه جنگ در خاورمیانه نگران نیست. این اتفاق ناشی از افزایش شدید در میزان برداشت از منابع انرژی موجود در لایه های رسی (گاز شیل Shale gas) در آمریکای شمالی است.

این مساله بدان معناست که ایالات متحده به میزان بسیار کمتری به واردات نفت وابسته است و در حالی که میزان نفت ذخیره آمریکا در پنج سال پیش تنها برای استفاده این کشور در پنج ماه کافی بوده است، اکنون آمریکا می تواند بدون نیاز به واردات، تا ۲۶۹ روز نفت کافی داشته باشد و با در نظر گرفتن واردات نفت از کانادا این زمان می تواند تا بیش از یک سال نیز افزایش یابد. واردات نفت آمریکا از کانادا نیز تحت تاثیر تحولات خاورمیانه قرار ندارد.

هر چند به هر حال کشورها تحت تاثیر افزایش قیمت انرژی ناشی از مناقشات سیاسی قرار می گیرند ولی این نکته را نمی توان نادیده گرفت که با توجه به تحولی که در بالا به آن اشاره شد، دست ایالات متحده برای دخالت در خاورمیانه بدون نگرانی از قطع جریان صادرات انرژی منطقه بسیار بازرتر می شود.

آن چه که در کنار این تحلیل نشریه آمریکایی قابل توجه است، برنامه های اعلامی دولت آمریکا است که مدعی است با اجرای آن، ایالات متحده تا سال ۲۰۲۰ و با استفاده از منابع انرژی که اکنون بهره برداری از آنها اقتصادی شده است، دیگر نیازی به واردات نفت نخواهد داشت.

باشند.

سازمان همکاری های اقتصادی و توسعه اعلام کرد: «در حوزه یورو، توازن مجدد ناقص انجام شده و صادرات به میزان اندک تقاضای ضعیف در کشورهای بدهکار را جبران کرده است. شرایط پولی حمایتی باید ادامه یابد و در صورت پایدار نماندن احیای اقتصادی، فضا برای تسهیل پولی بیشتر باید باز باشد.»

بر اساس گزارش سازمان همکاری های اقتصادی و توسعه ایتالیا، سومین اقتصاد بزرگ حوزه یورو، نشانه های اندکی از بهبود از خود نشان می دهد و تولید ناخالص داخلی این کشور در سال جاری ۱/۸ درصد کاهش خواهد یافت. پیش تر نیز همین رقم برای ایتالیا پیش بینی شده بود.

سازمان همکاری های اقتصادی و توسعه پیش بینی رشد آمریکا، بزرگترین اقتصاد جهان، را از ۱/۹ درصد پیش بینی شده در ماه مه به ۱/۷ درصد کاهش داد. بر اساس پیش بینی این سازمان اقتصاد چین هم به جای رشد ۷/۸ درصدی، ۷/۴ درصد رشد خواهد کرد. سازمان همکاری های اقتصادی و توسعه اعلام کرد: «ظاهراً رشد اقتصادی چین هم اکنون کندی شدید خود را پشت سر گذاشته است و در نیمه دوم سال با رشد بیشتری روبه رو می شود.»

آیا نفت بعد از پنجاه سال بی اهمیت شده است؟

برای اولین بار در پنجاه سال اخیر، ایالات متحده مشغول بررسی حمله به یکی از کشورهای خاورمیانه و این بار سوریه است، بدون این که از افزایش شدید قیمت نفت و قطع جریان صادرات آن نگرانی چندانی داشته باش. آیا این روند همچنان ادامه خواهد یافت و دست قدرتهای غربی برای مداخله در منطقه بدون ترس از نتایج اقتصادی آن در حال باز شدن است؟



محسن رنانی، دانشیار اقتصاد دانشگاه اصفهان و نویسنده کتاب «اقتصاد سیاسی مناقشه اتمی ایران» اخیراً هشدار داده است که دولت روحانی به طور خاص و همه کشور به طور عام تنها چهار سال برای اصلاح ساختار اقتصادی کشور و از بین بردن اتکای بودجه به نفت فرصت دارند

وی اخیراً در گفتگویی گفته است: «حتی اگر بتوانیم مشکلات مالی و کسری بودجه کنونی را هم رفع کنیم، حدود چهار سال فرصت داریم که گریبان اقتصادمان را از اعتیاد به نفت آزاد کنیم. اما از بعد دیگری به موضوع نگاه می کنیم؛ اگر دولت جدید در جریان مذاکرات هسته ای به موفقیت هایی دست یابد، حدود دو سال طول می کشد تا به مرور تحریم ها برداشته شود و بعد از آن نیز مدتی طول می کشد تا بتوانیم بازارهای نفتی از دست رفته در خلال تحریم را دوباره به دست بیاوریم. بنابراین به دست آوردن دوباره بازار فروش نفت، چیزی حدود دو تا چهار سال طول خواهد کشید، حال آنکه از آن زمان به بعد قیمت نفت رو به کاهش خواهد گذاشت؛ پس ما عملاً درآمد نفتی را از هم اکنون از دست داده ایم. بر این اساس دولت دیگر نباید روی ارز نفتی حسابی باز بکند چرا که در سال های آینده دیگر نفت نمی تواند مثل گذشته بیش از ۷۰ درصد بودجه ایران را تامین کند. می توان پیش بینی کرد که پس از چند سال صادرات نفت آقدر کاهش یابد که درآمد آن را تنها بتوان صرف سرمایه گذاری در همان حوزه نفت کرد. اقتصاد و نظام سیاسی ایران حدود چهار سال برای بازیابی

توسط OECD انجام شد

افزایش پیش بینی رشد اقتصادهای اروپا

سازمان همکاری های اقتصادی و توسعه (OECD) پیش بینی خود از رشد اقتصادی آلمان، فرانسه و بریتانیا را افزایش داد و از کشورهای بدهکار خواست تغییراتی را برای بهبود رقابت پذیری ایجاد کنند.

به گزارش بلومبرگ، سازمان همکاری های اقتصادی و توسعه در گزارشی که دیروز، سه شنبه، منتشر شد اعلام کرد: اقتصاد آلمان در سال جاری ۰/۷ درصد رشد خواهد کرد. این سازمان در ماه مه رشد ۰/۴ درصدی را برای این کشور پیش بینی کرده بود. بر اساس این گزارش اقتصاد فرانسه به جای انقباض ۰/۳ درصدی با ۰/۳ درصد رشد رو به رو خواهد شد و اقتصاد بریتانیا که عضو حوزه یورو نیست به جای رشد ۰/۸ درصدی پیش بینی شده در ماه مه، ۱/۵ درصد رشد خواهد کرد.

بر اساس اعلام سازمان همکاری های اقتصادی و توسعه، احیای اقتصادی اروپا در شرایطی رخ می دهد که رشد در دیگر نقاط به ویژه در اقتصادهای نوظهور، کند خواهد شد. بنابراین سیاست گذاران باید در صورت تزلزل احیای اقتصادی برای حمایت از تقاضا آماده



غریزه خشونت!

جو نسیو جنایی نویسنده موفق نروژی که داستانهایش با محور بودن شخصیتی به نام کمیسر «هری هول» به ۴۷ زبان ترجمه شده اند و ۲۰ میلیون نسخه از آنها به فروش رسیده، از احساسش در زمان نوشتن آثارش سخن می گوید.

به نقل از خبرگزاری آلمان، تازه ترین رمان جنایی جو نسیو که با عنوان «پولیتی» در نروژ منتشر و ظرف دو روز نایاب شد، یازدهم سپتامبر (بیستم شهریورماه) با عنوان «اغما» توسط انتشارات اولشتاین در آلمان منتشر شد.

این نویسنده ۵۳ ساله که در زمینه های دیگری نیز استعداد خود را نشان داده و به عنوان نویسنده کتابهای کودکان و نیز آهنگساز هم فعالیت می کند، در مصاحبه با خبرگزاری آلمان در مورد کامیابی، توانایی و پیوند خود با قهرمان اصلی رمانش هری هول سخن گفته است.

عکس شما در هر کتابفروشی نصب شده است. این که چهره خودتان را همه جا می بینید، چه حسی را در شما ایجاد می کند؟ این، مرا به یاد زمانی می اندازد که با گروه موسیقی ام کار می کنم. پس از موفقیت، هر کس از من می پرسید که مشهور بودن چگونه است، اما در حقیقت تغییر زیادی حاصل نشده بود. این شغل من بود که روی صحنه بایستم. حالا هم همانطور است. فقط کتابهای زیادی جای صحنه را گرفته اند. در زندگی من، مسایل به تدریج شکل گرفته اند. من زمان کافی داشته ام تا با آنها برخورد کنم.

هنوز هم وقتی می خواهید کتاب جدیدی منتشر کنید، عصبی می شوید؟ بله، هنوز هم، البته نه مثل آن اوایل. در زمان انتشار نخستین کتابهایم این منتقدان بودند که تصمیم می گرفتند من به نوشتن ادامه بدهم یا نه. اما حالا وضع فرق کرده است.

کامیابی برای شما چه معنایی دارد؟

چندی پیش، از یکی از همکارانم اصطلاح «رنج ثروت» را شنیدم. این عبارت دقیقاً احساس مرا توصیف می کند. من هنگامی که پول زیادی به دست می آورم، دستپاچه می شوم. شاید از نروژی ها جز این انتظار نمی رود.

کتابهای شما تا حدودی خشن هستند. چرا؟

کتاب «پلنگ» من از سوی یک منتقد سوئدی به دلیل داشتن صحنه های خشونت آمیز با انتقاد شدید روبرو شد و من حق را به آن منتقد می دهم. در این مورد، زیاده روی کرده بودم. از خشونت استفاده کرده بودم تا به قهرمانانم نشان بدهم در بازی برای آنها چه اتفاقی می افتد. در عین حال می پذیرم که در «پلنگ» شیفته جزئیات خشن بودم. توصیف صحنه های خشونت آمیز برایم وسوسه انگیز بود و من از این بابت متأسفم.

تجربیات شخصی شما در مورد خشونت چگونه هستند؟

من در حقیقت تا حدودی با خشونت در کنار کار درگیر بوده ام، جایی که نفرت و پرخاشگری به حد بالایی می رسد که انسان واقعا فقط به این مساله فکر می کند که به طرف مقابل آسیب برساند و در او احساس درد ایجاد کند. و من شیفته این خشم هستم. در این حالت، فرد در مورد پیامدهای رفتار خود فکر نمی کند. این، خشم محض است و فرد نتواند خواهد به مقابل آسیب بزند.

چرا هری هول، فردی با مشکلات شخصی فراوان است. چرا نگذاشته اید که او یک قهرمان باشد؟

هر یک از داستانها در مورد ستیز و برخورد است. در یک داستان جنایی در حالت طبیعی یک کشمکش در سطح دیده می شود و ماجرای یک جنایت باید حل شود. اما درگیریهایی داخلی بسیار جذاب تر هستند و برای آنها به یک شخصیت نیاز است که به درد این کار بخورد. وقتی شما با خودتان می جنگید، یا با محیط اطرافتان، درگیریهایی به راحتی قابل حل نیستند.

شما تا کنون ۱۰ جلد از مجموعه داستانهای هری هول را منتشر کرده اید. این برایتان کافی نیست؟

بعد از انتشار هر کتاب هری هول، به این مساله می اندیشم که این کتاب می تواند آخرین کتاب باشد. در حال حاضر رمان «پولیتی» را به آخر رسانده ام و این می تواند برای من نشانه پایان هری هول باشد. اما هریار دوباره داستانی به ذهنم می آید و با خودم فکر می کنم که این داستان هری است.

شما وابستگی شدیدی به او دارید، اینطور نیست؟

خیر! هری یک شخصیت خیالی است. یک ابزار مفید. من فکر می کنم که خوانندگانم وابستگی بیشتری نسبت به او دارند تا من. او برای من همچون یک چشم است که به وسیله اش به دنیا نگاه می کنم. او مثل من است. او شخصیت مهمی است، اما به شخصه، هیچ احساسی نسبت به او ندارم.

می توانید پیش خودتان تصور کنید که یک مجموعه جنایی دیگر را به رشته تحریر در آورید؟

بله! ولی هم اکنون مشغول کارهای دیگری هم هستم. من کتاب کودک و نمایشنامه هم می نویسم. در حال حاضر روی یک کتاب به جز کتاب هری هول کار می کنم که ماه مارس ۲۰۱۴ منتشر خواهد شد. وقتی ایده یک داستان به ذهنم خطور می کند، آن ایده است که به من می گوید چطور کتابی از آب در خواهد آمد. وقتی ایده خوب باشد، باید آن را دنبال کنم. نمی توانم بگویم حالا کتاب کودک نمی نویسم، این ایده است که به من فرمان می دهد.

همه رمیها و ایتالیاییها را متحد کرد و مجموع آن را تبدیل به تکیه گاهی به عنوان پایتخت فرهنگی ایتالیا کرد. فلینی از طریق فیلمهایش و با تصور بی بدیش رمی جدید و اسطوره ای جدید آفرید و سینمای ایتالیا را دگرگون کرد.

فدریکو فلینی که بیستم ژانویه ۱۹۲۰ به دنیا آمده بود، از مشهورترین فیلمنامه نویسان و کارگردانان ایتالیایی است. وی یکی از نامداران سینمای ایتالیاست که برای شیوه ویژه اش در آمیزش انگاره های رویاگون شناخته شده است.

فلینی جوان در سال ۱۹۴۵ به روبرتو روسلینی کارگردان نامدار



همزمان با بیستمین سالمرگش اتفاق افتاد

انتشار کتابی دیگر درباره فدریکو فلینی

نقل از مای بوک نیوز، جولین نوترالز تاریخدان ایتالیایی قصد دارد کتاب مصوری را که نحوه تولید فیلمهای نئورئالیسم ایتالیا مانند «رم شهر بی دفاع - ساخته روبرتو روسلینی» و «زندگی



زیباست - ساخته روبرتو بنینی» را نشان می دهد منتشر کند. نوترالز تاریخدانی است که در زمینه تاریخ رسانه ها و تصاویر فرهنگی تخصص دارد. وی این کتاب را با عنوان «و فلینی رم را کشف کرد» نوشته است که اشاره ای دارد به جمله: «رم مرا خلق کرد. بعد نوبت من بود، من رم را خلق کردم» که از گفته های فلینی است.

در این کتاب زیبا که با تصاویر فیلمبرداری «زندگی زیباست» بنینی و فیلمهای فلینی مانند هشت و نیم همراه است، جولین نوترالز داستان مردی را در سینما بازمی گوید که یک کیمیاگر بود و صحنه های معمولی را به تصاویری خارق العاده تبدیل می کرد. او از ستاره ها، سیاستمداران، توریستها، روزنامه نگاران، نویسندگان و کاردینالها عکس می گرفت و آنها را با واقعیتی بی نظیر دوباره سازی و تصور می کرد. به همین دلیل است که گفته می شود او رمی جدید خلق کرد.

این همان رم جدیدی است که جولین نوترالز می خواهد نشان دهد. تصاویر بازسازی شده توسط فلینی که تاثیر وی بر روی آنها کاملا آشکار است. فلینی که از هرگونه برجستگی رهاست،

ایتالیایی معرفی شد. روسلینی از او برای نوشتن فیلمنامه ای از کارزار رزمندگان زیرزمینی ایتالیا در برابر نیروهای آلمان نازی، به نام «رم شهر بی دفاع» یاری گرفت و وی را به عنوان دستیار کارگردان برگزید. بخشی از فیلم «شیدایی» روسلینی در سال ۱۹۴۸ نیز بر پایه داستانی به نوشته فلینی به نام «معجزه» ساخته شده است.

فدریکو فلینی در سال ۱۹۶۳ برای فیلم «هشت و نیم» با بازی مارچلو ماستریانی برنده دو جایزه اسکار بهترین فیلم خارجی و بهترین کارگردانی شد. او همین موفقیت را برای «جاده»، «شبهای کابیریا» و «آمارکورد» هم کسب کرد و به همین دلیل نامش در تاریخ به عنوان تنها کارگردانی که پنج جایزه اسکار در بخش فیلمهای خارجی زبان کسب کرده است، ثبت شده است.

او یک فهرست بلند بالا از جوایزی که دریافت کرده در کارنامه اش دارد که آخرینشان جایزه یک عمر دستاورد هنری اسکار در سال ۱۹۹۳ است.

کتاب جدید «...و فلینی رم را خلق کرد» از ۱۹ سپتامبر (۲۸ شهریور) در کتابفروشی ها در دسترس خوانندگان خواهد بود.

انجمن ششمنوسان

شبه لندن

با همکاری مرکز گسترش زبان و ادبیات فارسی

کلاسهای حضوری و مکاتبه ای خوشنویسی برگزار می کند

علاقمندان جهت ثبت نام، اطلاع و هماهنگی بیشتر همه روزه می توانند

با شماره تلفن های ۰۷۹۶۲۳۹۲۲۲۰ و ۰۲۰۷۳۳۶۷۹۵۵ تماس حاصل نمایند

وب سایت انجمن www.aklondon.co.uk

شنبه ها از ساعت ۴ الی ۶ بعد از ظهر

کلون توحید لندن
30-32 SOUTHERN ROAD, LONDON, W6 0PH

جمعه ها از ساعت ۴ الی ۶ بعد از ظهر

مجمع آموزشی ایران
100 CARLTON WALE, LONDON, NW6 5HE





بازار داغ کتابهای سیاسی پیش از انتخابات مجلس آلمان

با نزدیک شدن به تاریخ ۲۲ سپتامبر (۳۱ شهریور) که زمان برگزاری هجدهمین دوره انتخابات بوندستاگ (پارلمان مرکزی آلمان فدرال) است بازار انتشار کتابهای سیاسی نیز در این کشور داغ است.

به نقل از خبرگزاری آلمان، با توجه به این رویداد مهم سیاسی که بزودی برگزار می شود، کتابهای جدید متعددی در ارتباط با دنیای سیاست توسط

چون انرژی اتمی، خدمت نظام وظیفه و تصویر خانوادگی سنتی. البته همین طور است، اما حزب حاکم به تصویر خود به عنوان ماشین قدرت وفادار مانده است: حکومت کردن همیشه پیش از انتقاد کردن اتفاق می افتد. رسینگ در این کتاب به تجزیه و تحلیل تغییرات این حزب و آینده آن می پردازد.

«آنگلا مرکل اداره می کند - آلمان شکست می خورد» نوشته هانس یواخیم شابدوت. ۲۰۸ صفحه. انتشارات شورن
 شابدوت در این کتاب خود گزارش می دهد که چگونه سیاست آلمان و نه فقط سیاست اتحادیه دموکرات مسیحی ملموس به نظر می رسد. کلمات زیبا، آشتی جویانه و نویدبخشی که



ایدئولوژیک نیستند اما افرادی بیگانه با سیاست هم نیستند. و آنها فقط نمی خواهند که در اظهار نظرها شرکت کنند، بلکه اهل همکاری هم هستند.

«اریکا موسترمان» نوشته روبرت لوهر. ۲۷۲ صفحه. انتشارات پیپر
 روبرت لوهر، پیشتر خوانندگان را با رمانهایی تاریخی همچون «ماشین شطرنج» و «جنگ خواننده ها» به گذشته برده است. اکنون وی در این کتاب خود که رمان جدید او به شمار می رود، به شکلی سرگرم کننده تشریح می کند که چگونه یک معلم تنهای کم تجربه مخفیانه به میان دزدان دریایی برلین راه پیدا می کند تا دشمن سیاسی را از درون نابود کند.

«سیرک» نوشته نیلس مینکمار. ۲۲۰ صفحه. انتشارات فیشر
 نیلس مینکمار که در نشریه فرانکفورتر آلمگاینه سایتونگ مشغول کار است برای نوشتن این کتاب که ۲۳ اکتبر منتشر می شود یک سال تمام پر اشتاین بروک نامزد صدر اعظمی از حزب سوسیال دموکرات را همراهی کرد و از امکان دستیابی به قرارهای مهم و گفتگوها بهره برد. او در این کتاب، نه فقط در مورد سیاستمداران، بلکه در مورد نظام سیاسی آلمان مطلب نوشته است.

«چگونه کسی صدراعظم آلمان می شود» نوشته ورنه گلانوس. ۱۴۴ صفحه. انتشارات بویه
 نویسنده در کتاب خود به خوانندگان خود از رده سنی ۹ سال به بالا در مورد سیاست اطلاعات می دهد. او به توضیح این مساله می پردازد که دموکراسی چیست و این که چرا کودکان اجازه رای دادن ندارند. سوال دیگری که نویسنده به آن می پردازد، این است که آیا من اصلا باید رای بدهم؟

سیاستمداران بخصوص در رقابتهای انتخاباتی با اشتیاق مایلند آنها را بشنوند، کلماتی هستند که اعضای اتحادیه سزوار آن نیستند. شابدوت در این کتاب به وقایع نگاری سالهای سیاسی پشت سر گذاشته شده آلمان می پردازد.

«چرا من علاقه ای به سیاست ندارم» نوشته بئاتریس وایتس زکر. ۲۰۸ صفحه. انتشارات باستای لوبه
 بئاتریس وایتس زوکر دختر ریچارد فون وایتس زوکر رییس جمهوری اسبق آلمان است. برخلاف تیترا این کتاب، او علاقه زیادی به سیاست ندارد. اما علاقه او از نوع دیگری است. علاقه او به سیاستی توأم با شفافیت بیشتر و ترجیحا هماهنگ با مردم و سیاستی که در آن نماینده مردم در درجه اول غلبه خود را دنبال نکند، است.

«اشتاین بروک یا مرکل» نوشته هوگو مولر - وگ و اووه - کارستن هینه. ۱۲۸ صفحه. انتشارات کوآدریکا

بسیاری از کارهایی که سیاستمداران انجام می دهند و یا نمی دهند، ناخوشایند است. بویژه برای طرف مقابل و جنبه های منفی و اظهار نظرها در این زمینه در مطبوعات انعکاس می یابد. کسی که در انتخابات شرکت می کند، نه تنها برای خود، بلکه برای احزاب و افراد هم تصمیم می گیرد و از اینرو باید استدلالهای خوبی داشته باشد. در این کتاب، سخنگوی اسبق دولت در زمان گرهارد شرودر به حمایت از کاندیدای حزب سوسیال دموکرات پر اشتاین بروک می پردازد و مولر - وگ ویراستار اسبق فرانکفورتر آلمگاینه سایتونگ موقعیت آنگلا مرکل را تشریح می کند.

«ما نمی خواهیم والدینمان را انتخاب کنیم» نوشته هانا بایتسر. ۱۹۲ صفحه. انتشارات روولت
 هانا بایتسر که متولد ۱۹۸۲ است در کتاب خود به توضیح این مساله می پردازد که سیاست برای جوانانی که هم نسل وی هستند، چه معنا و مفهومی دارد. او ثابت می کند که اگر چه جوانان

ناشران انتشار یافته و روانه بازار شده اند که این کتابها گوشه ای از این آثار تازه منتشر شده اند.

«صدر اعظم. بحران. سرمایه» نوشته ماریتا اسلوکا. ۵۴۴ صفحه. انتشارات برتلسمان
 نویسنده در این کتاب به طرح پرسشهایی ریشه ای پرداخته است: آیا دموکراسی با وجود حماقت و وقاحت حاکم، نوع خوبی از حکومت است؟ برای چه به احزاب نیاز داریم؟ چگونه انسان سیاستمدار می شود؟
 او در سال ۲۰۰۹ نیز کتابی را با عنوان «صدر اعظم، چکمه های پلاستیکی دوست دارد» برای رده سنی ۱۲ سال به بالا منتشر کرد. اما کتاب کنونی وی برای مخاطب بزرگسال به رشته تحریر درآمده و نویسنده قصد دارد برای مخاطبانش دنیای سیاست را تشریح کند.

«چه چیزی برای انتخاب وجود دارد؟» گفتگو با یولی تسه، هرفرید مونکلر و حامد عبدالصمد. ۱۲۸ صفحه. انتشارات هردر

اگر چه شگفت آور است، اما روشنگری واقعا لازم به نظر می رسد. فولکر پانتسر روزنامه نگار آلمانی به این مساله اشاره دارد که طبق نظرسنجی ها، بیش از ۵۰ درصد مردم آلمان دموکراسی را نظامی مناسب می دانند، در حالی که در فنلاند بیش از ۸۰ درصد مردم به روند دموکراتیک اعتقاد دارند. او در این کتاب از یولی تسه نویسنده و حقوقدان و دو کارشناس سیاسی می پرسد که وضع آلمان و مردم آن کشور در مقابل انتخابات سال ۲۰۱۳ چگونه است؟

«ماشین صدر اعظم» نوشته فولکر رسینگ. ۲۲۳ صفحه. انتشارات هردر
 فولکر رسینگ روزنامه نگار آلمانی در این کتاب خود نگاهی دقیق نه به کل فضای سیاسی، بلکه به فضای سیاسی اتحادیه دموکرات مسیحی دارد. عده زیادی همچون نویسنده این کتاب معتقدند که حزب حاکم بسیاری از مسایلی را که خودش زمانی تضمین کرده بود، لغو کرده است؛ مسایلی

فهرست نهایی جایزه «هات لیست» منتشر شد

از میان ۲۰ نامزد راه یافته به فهرست اولیه جایزه ناشران مستقل آلمانی زبان که با نام جایزه «هات لیست» شناخته می شود، ۱۰ ناشر به دلیل انتشار آثار برتر در فهرست نهایی این جایزه قرار گرفتند. به نقل از خبرگزاری آلمان، از این میان، سه اثر را خوانندگان از طریق رای گیری آنلاین انتخاب کرده و هفت اثر را هیات داوران برگزیده اند.

اسامی ناشران و آثار برگزیده به این شرح است: «اسبهای زیادی بودند» نوشته لوییس روفالو از انتشارات آسوتسیاسیون آلمان

«اکوتوریا» نوشته پاتریک دوئل از انتشارات بیلگر سوییس «نامه ای به جمهوری اوبرجین» نوشته عباس خیدر از انتشارات ادیشن ناتیلوس آلمان

«همه آن چیزهایی که بیرون است» نوشته زاسکا هنیک فون لانگه از انتشارات یونگ و یونگ اتریش

«فرآورده» نوشته آمی همپل از انتشارات لوکس بوکز آلمان «بهشت برین» نوشته اشتفان پاول از انتشارات مایریش آلمان «لویاتان یا وال» نوشته فیلیپ هوره از انتشارات ماره آلمان «انتخاب بازیگر» نوشته ریو موراکامی از انتشارات زپتیمه اتریش

«ویویانه الیزابت فاوویله» نوشته یولیل دک از انتشارات واگنباخ آلمان

«مانون لسکاوت فون توردی» نوشته وسولود پتروف از انتشارات وایدل آلمان

ناشرانی که کتابهایشان در این فهرست جای گرفته، اکنون از این شانس برخوردارند که جایزه «هات لیست» را که امسال برای پنجمین سال در یازدهم اکتبر (۱۹ مهر) همزمان با نمایشگاه بین المللی کتاب فرانکفورت اهدا می شود، نصیب خود کنند. جایزه اصلی به ارزش ۵ هزار یورو برای قدردانی از تلاشهای ناشران به آنها اهدا می شود.

امسال جایزه «ملوزینه هوس» نیز برای سومین دوره اهدا خواهد شد. این جایزه به انتخاب کتابفروشان آلمانی به یکی از عناوین راه یافته به فهرست «هات لیست» اعطا می شود. مراسم اهدای این دو جایزه در یازدهم اکتبر (۱۹ مهر) در حاشیه نمایشگاه کتاب فرانکفورت در خانه ادبیات شهر فرانکفورت برگزار می شود



Reg. no. 06066025

خانه ترجمه (لندن)

ترجمه و ویرایش کلیه مدارک، کتب، مقالات، پایان نامه
 ترجمه شفاهی در محل یا تلفنی
 (کلیه زبانها منجمله انگلیسی، فارسی، دری، پشتو)

مطمئن، سریع و با هزینه ای عادلانه
 د ارای مجوز تاسیس در انگلستان

آیا برای ترجمه مدارک خود با مشکل مواجه شده اید؟

مدارک خود (صورت حساب بانکی، شکایت نامه، د ادخواه، وصیت نامه، گواهی ازدواج و طلاق، گواهی فوت، گواهی انحصار ورثه، د پیل، ریز نمرات مدرسه و د انشگاه، سند مالکیت، سند خانه و...) را برای ترجمه به ما بسپارید.
 "خانه ترجمه" برای تسهیل کار شما مشتریان عزیز از طریق ایمیل، فاکس و پست خدمات ترجمه ارائه می کند و نیازی به حضور در محل نیست.

دکتر مریم تقوی - د ارای دکترای ترجمه از د انشگاه 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

با گذشت حدود ۱۲۰ سال از ظهور صنعت سینما در فرانسه به لطف برادران لومیر، اکنون فرانسه به عنوان مهد سینمای جهان شناخته می شود؛ جایی که هنر هفتم در آن متولد شد و جمعی از بزرگترین سینماگران دنیا در آن پرورش یافتند.

سینمای فرانسه با پایه گذاری ۲۰ رویداد و جایزه سینمایی که هر ساله برای تقدیر از بهترین فیلم های سینمای جهان برگزار می کند، به نوعی خواستگاه سینمای دنیا شناخته می شود. فرانسه برای حفظ جایگاه خود پس از گذشت ۱۲۰ سال از شکل گیری صنعت سینما، تلاش می کند با اعطای بیشترین تسهیلات مالی سینماگران را از سراسر جهان در فرانسه جمع کند. علاوه بر تسهیلات مالی، پاریس شهری است که بیشترین تعداد سالن سینما را در جهان در خود جای داده است.

فرانسه سال گذشته با فروش نزدیک به ۲۶۶ میلیون قطعه بلیت، سومین بازار شکوفای سینما در جهان پس از آمریکا و هند نام گرفت. همچنین سینمای فرانسه پرکارترین و مستقل ترین سینمای اروپا به حساب می آید که ۸۰ تا ۹۰ درصد بودجه فیلم های تولیدی اش از بازار فروش آنها به دست می آید.

شکل گیری نطفه سینما در پاریس پیش از آنکه سینما رسماً به عنوان یک صنعت در فرانسه شکل بگیرد، نخستین نمایش های تصویری با کارهای خلاقانه «ایمل رینود» به تصویر کشیده می شد؛ هنرمندی که از او به عنوان نخستین نظریه پرداز انیمیشن یا نقاشی متحرک نام برده می شود.

اما او خود نام کارهایش را «پانتومیم نوری» بگذارد که در آنها تصاویر متحرکی را نمایش می داد که مجموع آن داستانی کامل را روایت می کرد. طول هر یک از این اجراها به یک تا پنج دقیقه می رسید. از سال ۱۸۹۲ تا ۱۹۰۰، نیم میلیون تماشاگر مخاطب کارهای نمایشی «ایمل رینود» بودند که برای فقط یک سالن که نمایش ها در آن اجرا می شدند، موفقیت بزرگی به حساب می آمد. شخصیت های این نمایش ها نقاشی هایی بودند که با مکانیسمی هوشمندانه حرکت می کردند.

پس از آنکه در سال ۱۸۹۵، برادران لومیر (آگوست و لویی) از دستگاه سینماتوگراف خود در محافل خصوصی رونمایی کردند، نخستین اکران عمومی که در ازای آن از تماشاچیان پول گرفته شد، در «گرن کافه» پاریس به نمایش درآمد.

از این موفقیت نه چندان فراگیر نمی توان به عنوان آغازی برای صنعت سینما در فرانسه نام برد. پس از آن برادران لومیر تلاش کردند اختراع شان را به سراسر جهان صادر کنند. اما کشتی هایی که به سمت دیگر کشورها روانه می شدند، علاوه بر دستگاه سینماتوگراف، محصولات شیمیایی برای ساخت نگاتیو را نیز با خود حمل می کردند و این آغاز آشنایی هنرمندان جهانی با دنیای فیلم بود.

با گذشت زمان و ظهور بزرگترین بازیگران و کارگردانان جهان چون «رومن پلانسکی»، «میشل هانکه»، «گاسپار نوئه» و «کیشلوفسکی» سینما با فرهنگ مردم فرانسه پیوند عمیقی پیدا کرد؛ آنچنان که برخی از مدارس فیلم مطرح جهان از جمله «فمیس» در فرانسه پایه گذاری شدند. این مدرسه فیلم که در سال ۱۹۴۳ راه اندازی شد، سینماگرانی را پرورش داد که بعدها موفق به دریافت سه گانه معتبر جوایز فیلم دنیا (نخل طلای کن، خرس نقره ای برلین و شیر طلای ونیز) شدند و اکنون رکورددار کسب جوایز فیلم در میان مدارس فیلم دنیا شناخته می شود.

برادران لومیر نخستین مدرسه فیلم جهان را با نام «مدرسه ملی لویی لومیر» به عنوان آخرین خدمت شان به دنیای هنر هفتم پایه گذاری کردند. علاوه بر این، در سال های بعد با گسترش صنعت سینما صدها مدرسه و دانشگاه برای آموزش تکنیک های سینما و فیلم سازی در این کشور پایه گذاری شد.

آغاز بحران با جنگ جهانی اول
با پایان جنگ جهانی اول، جامعه سینمایی فرانسه با کمبود بودجه و به طبع آن تولیدات سینمایی مواجه شد. همین رکود هنری موجب شد تولیدات هالیوودی به سرعت جایگزین فیلم های فرانسوی در سالن های فرانسه و سایر کشورهای اروپایی شوند. آمریکا که می توانست با قیمتی کمتر از کشورهای اروپایی فیلم

تولید کند، توانست استودیوهای فیلم سازی اروپا را در آستانه ورشکستگی قرار دهد.

این بحران سینمایی موجب شد فرانسه همچون سایر کشورهای اروپایی نخستین محدودیت ها را بر واردات فیلم به کشور اعمال کند. بر اساس این محدودیت ها، در ازای نمایش هر ۷ فیلم خارجی در این کشور، می بایست یک فیلم تولید ملی در فرانسه ساخته می شد. در همین سال ها بود که «جک فیدر» فیلمساز فرانسوی با انتقال مضامین رئالیسم شاعرانه به سینمای فرانسه، دوره جدیدی را رقم زد و از سوی دیگر، پایه گذار امپرسیونیسم در سینما بود؛ به این معنا که در این

جریان فیلم زندگی می کردند. بنابراین بسیاری از فیلم های تولیدی در این دوران نقش آفرینی نابازیگرانی بود که بخشی از زندگی را به تصویر می کشیدند. همچنین صحنه ها و دکورهای فیلم ها نیز تنها محدود به تزیینات یک پارک نبود و این امر موجب شد «موج نو» نه برای بازسازی واقعیات، که تنها برای به تصویر کشیدن حقیقت سینما آنطور که هست، تلاش کند. «موج نو» حاصل تلاش فیلم سازان جوانی بود که آرزویشان تبدیل سینما به یک هنر کامل بود. به این معنا که فیلم بتواند یک جهان بینی مفید از دوره خود ارائه داده و سرنوشت مشترک مردمان را به تصویر

فرانسه چگونه مهد سینمای جهان شد؟



بکشد. اما جنبشی که در سال های ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ شکل گرفت و توانست تحول بزرگی در سینمای جهان ایجاد کند و این دوره را به نقطه عطفی در تاریخ هنر هفتم بدل کند، توانست از تیغ تیز منتقدانش در امان بماند؛ منتقدانی که گسترش این سبک فیلم سازی را «بی نزاکتی نو» می دانستند.

«کایه دو سینما»، شناسنامه سینمای فرانسه مجله «کایه دو سینما» که به عنوان معتبرترین مجله در دنیای سینما شناخته می شود، در سال ۱۹۵۱ توسط «ژاک دونیول والکرون»، کارگردان، بازیگر و فیلمنامه نویس و «ژوزف ماری لو دوکا»، روزنامه نویس و منتقد سینما پایه گذاری شد و سپس «آندره بازیل» در شماره دوم مجله به آنها پیوست.

این مجله در واقع نقطه شروع به کار سینماگرانی بود که بعدها پایه گذار جنبش «موج نو» در فرانسه شدند. کارگردانانی چون «ژان لوک گدار»، «فرانسوا تروفو» و «اریک رومر» پیش از ورود به عرصه فیلم سازی کارشان را با نوشتن مطلب و نقد در این مجله شروع کردند.

این مجله در ابتدا به نوشتن نقدهای تند بر سینمای فقیر فرانسه که در جذب مخاطب در مقابل رقبای خود شکست خورده بود پرداخت و سپس با انتشار مصاحبه های جنجال برانگیز و مقاله های مستند و اختصاص بخش زیادی از صفحاتش به معرفی تکنولوژی روز دستگاه های سینمایی، حوزه فعالیتش را گسترش داد. با این همه «کایه دو سینما» توانست در آغاز جای خود را در دنیای هنر هفتم باز کند و این حوادث سال ۱۹۵۲ بود که نقطه عطفی را در آینده حرفه ای این مجله رقم زد.

از شماره بیست و یکم این مجله، «فرانسوا تروفو» شروع به نوشتن مقالاتی درباره سینمای فرانسه کرد. وی در نخستین مقاله خود به بررسی ضعف های سینمای این کشور پرداخت و کمبودهای آن در مقابل کارگردانانی چون «آلفرد هیچکاک» و «هاوارد هاگس» را آشکار کرد. پس از آن همکاران جوان دیگری چون «گدار»، «کلود شابرول» و «اریک رومر» به جمع نویسندگان مجله پیوستند.

مقالات تروفو با ارائه دیدگاهی تازه به سینمای فرانسه، خط مشی جدیدی را برای «کایه دو سینما» به وجود آورد. این مقالات به سنت تقلید و دنباله روی در سینمای فرانسه به شدت انتقاد می کرد. سیاست نویسندگان این مجله که با کارگردانان بزرگی چون هیچکاک، «ژان رنوا» و «روبرتو روسلینی» آشنایی

داشتند تغییر مسیر سینمای فرانسه بود؛ سیاستی که به راه اندازی «موج نو» در سینمای فرانسه منجر شد.

«جوایز و جشنواره های معتبر از میان ۲۰ جشنواره و جایزه مشهور سینمایی که پایه های ابداع آن در فرانسه توسط فرانسوی ها گذاشته شده است، جشنواره کن، جشنواره سینمای آمریکایی دوویل، جایزه سزار و جایزه نخل طلا از اعتبار بیشتری برخوردارند.

جشنواره کن در سال ۱۹۴۶ برای اولین بار راه اندازی شد هر ساله به عنوان معتبرترین و پرمخاطب ترین جشنواره سینمایی فرانسه (و حتا دنیا) برگزار می شود. قدمت این جشنواره به سال ۱۹۳۰ بازمی گردد که وزیر آموزش فرانسه دستور برپایی یک جشنواره بین المللی سینمایی را داد.

اما ۱۵ سال گذشت تا این جشنواره با عنوان کن و با شرکت ۱۶ کشور از سراسر جهان راه اندازی شود. پس از آن جشنواره کن هر ساله میزبان فیلم هایی از کارگردانان نامدار سینمای جهان بود. جشنواره کن به دلیل مواجه با مشکلات اقتصادی بین سال های ۱۹۴۸ و ۱۹۵۰ برگزار نشد و پس از آن برای جلوگیری از هم زمانی با جشنواره پاییزی ونیز، زمان برگزاری این جشنواره به بهار موکول شد.

در سال ۱۹۵۵ نخل طلا برای نخستین بار جایگزین «جایزه بزرگ» جشنواره شد که تا آن سال به برترین فیلم داده می شد. در سال ۱۹۵۹ نخستین بازار فیلم کن ابداع شد که به «کن» قدرت ایجاد بستر اقتصادی و حمایت مالی برای فیلم های سراسر جهان را می داد. در ابتدای پایه گذاری جشنواره کن، تنها یک جایزه به عنوان «جایزه بزرگ» به بهترین فیلم اعطا می شد، اما چیزی نگذشت که با وسعت مخاطبان سینما، داوری بر فیلم ها نیز در جنبه های مختلف هر یک از فیلم ها متمرکز شد تا آنجا که تا اکنون این جشنواره هشت جایزه اصلی و چندین جایزه فرعی دارد.

نقش تکنولوژی در سینمای فرانسه تحول در تجهیزات فیلم سازی در پیشرفت «موج نو» اگرچه در جایگاه دوم اهمیت قرار می گیرد، اما نقشی بسیار کلیدی را ایفا می کند. در این دوره، ایجاد تحول در صنعت ساخت فیلم و فیلم برداری سینما را بیش از پیش از ساختارهای سنتی جدا کرد. در سال ۱۹۵۸ وزیر امور فرهنگی فرانسه امکانی را ایجاد کرد که علاقه مندان به سینما بدون گذراندن آزمون های سنتی به هدف خودشان دست پیدا می کردند. این تحول در دنیای سینما و برداشته شدن محدودیت ها یکی از عوامل پیشرفت «موج نو» در سینمای فرانسه بود.

پس از آن ظهور تجهیزات فیلم سازی جدید موجب شد دستور زبان سینمای گذشته از بسیاری جهات چون فیلمبرداری، بازیگری، ویرایش، استفاده از صدا و به طور کلی روش به تصویر کشیدن زندگی و احساسات به چالش کشیده شود.

و همچنین در به تصویر کشیدن شخصیت های قهرمان فیلم نیز تحول ایجاد کردند. بررسی ۲۰ فیلم از سینمای «موج نو» فرانسه نشان داده که معمولاً قهرمان فیلم های این سبک، جوان و به روز هستند. این افراد انسان هایی معمولی اند که در جریان زندگی روزمره قرار گرفته اند. قهرمان این فیلم ها جوانان مستقل و بیکاری هستند که بی هیچ دل بستگی به جامعه و خانواده، ترسی از قانون شکنی ندارند و تنها به دنبال عشق می گردند.

استقبال از فیلم های فرانسوی فیلم های تولید سینمای فرانسه در سال گذشته میلادی به لطف فروش چشمگیر آثاری چون «هنرمند»، «دست نیافتنی ها» و «ربوده شده ۲» در دیگر کشورها با ثبت فروش یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون دلار رکورد جدیدی برای خود به ثبت رساند.

سال گذشته میلادی ثابت کرد صنعت سینمای فرانسه توانایی تولید فیلم هایی متفاوت و تاثیرگذار را در مقیاس جهانی دارد، بطوریکه فیلم «ربوده شده ۲» که ادامه قسمت اول این فیلم به کارگردانی «لوک بسون» بود توسط کمپانی فاکس در بیشتر نقاط جهان به روی پرده رفت و به فروش قابل ملاحظه ای دست یافت. قسمت دوم فیلم «ربوده شده» با فروش ۳۵۵ میلیون دلاری در خارج از مرزهای فرانسه عنوان پرفروش ترین فیلم فرانسوی در خارج از این کشور را به نام خود ثبت کرد و فیلم «دست نیافتنی ها» با فروش ۲۶۹ میلیون دلار در سال گذشته میلادی به عنوان پرفروش ترین فیلم فرانسوی زبان در خارج از کشور فرانسه نام گرفت. در سال گذشته میلادی به ترتیب آمریکا و آلمان بهترین بازار برای فیلم های فرانسوی بودند.



بیوگرافی نقاش لحظه های اثری

یک از همین روزهای شهریورماه، زادروز «ایران درودی»، نقاش معاصر ایرانی است؛ هنرمندی که او را از پیروان سبک فراواقع گرایی (سورئالیسم) می دانند.

ایران درودی، نقاش و هنرمند ایرانی در سال ۱۳۱۵، از پدری خراسانی و مادری قفقازی در

تعداد آن ها به بیش از ۵۶ نمایشگاه می رسد، برپا کرد.

همچنین آثار او در ۲۰۰ نمایشگاه گروهی در کشورهای ایران، فرانسه، سوئیس، ژاپن، بلژیک، آمریکا، استرالیا، کانادا، آلمان و امارات در معرض دید عموم قرار گرفته است. او در همین سال ها به آمریکا سفر کرد و در آنجا با پرویز مقدسی، کارگردان سینما و تئاتر ازدواج کرد. ازدواجی که با مرگ زود هنگام مقدسی دوام چندانی نداشت، اما تاثیر خود را بر درودی گذاشت؛ به طوری که او دیگر تا پایان عمر ازدواج نکرد. نقاشی های درودی به گونه ای است که عقیده ی برخی از منتقدین بر پیروی او از فراواقع



گرایی (سورئالیسم) استوار است.

او درباره ی آثار خود می گوید: «من اساس نقاشی ام را بر یافتن هویت فرهنگی ام قرار دادم و در پی بازیافتن ریشه های فرهنگی ام شدم. برای این کار سه عنصر اصلی یعنی «نور»، «حرکت» و «زمان» را نوبت به نوبت به کار گرفتم و نور هدف اصلی ام قرار گرفت تا به پندارهای فرهنگ ایران نزدیک شوم.»

درودی در ۳۳ سالگی از سوی یک شرکت آمریکایی به نام «آی.تی.تی» سفارشی برای اجرای تابلویی از پالایشگاه ها و لوله های انتقال نفت ایران دریافت کرد. انتشار این اثر در اکثر مطبوعات مهم آمریکا از جمله «تایمز» و «نیوزویک» سبب موفقیت و اعتبار زیادی برای او در داخل و خارج از مرزهای ایران شد و شاملو، شعر خود را به این اثر که آن را «رگ های ما، رگ های زمین» خوانده بود، هدیه کرد. از دیگر فعالیت های درودی می توان به کارگردانی و تهیه کنندگی بیش از ۸۵۰ ساعت فیلم و مستند درباره هنر در تلویزیون اشاره

مشهد متولد شد. وقتی کودک بود، به همراه خانواده اش برای زندگی به اروپا سفر کردند، اما با شروع جنگ جهانی دوم دوباره به ایران بازگشتند و در تهران ساکن شدند. علاقه «ایران» به هنر نقاشی از همان دوران کودکی در او شکل گرفت و او در کنار تحصیل در مدرسه، به کلاس های آزاد طراحی و نقاشی می رفت.

اگرچه رشته ی اصلی تحصیلی «درودی» تاریخ هنر است، اما او برای تکمیل علاقه اش به نقاشی به تحصیلات آکادمیک در این رشته رو آورد و پس از پایان دوره متوسط، راهی فرانسه شد. او برای تحصیل در رشته ی نقاشی به دانشکده ی بوزار» پاریس رفت.

درودی همچنین در موسسه RCI نیویورک در رشته تهیه کنندگی و کارگردانی برنامه های تلویزیون فارغ التحصیل شد و در سال ۱۳۳۹ به ایران بازگشت. «درودی» پس از پایان تحصیلات به ایران بازگشت و آثارش را در تالار فرهنگ تهران به نمایش گذاشت. او از دهه ۴۰، نمایشگاه های مختلف داخلی و خارجی از آثار خود، که

سیلی سرنوشت ساز

ابراهیم عمران |

معروف است وقتی یک نفر در یونان قدیم، در مقام خودستایی و تفاخر و بی اعتنائی در مجلسی گفته بود: هرگز، ایلیاد شاهکار هومر را نخوانده است. این حرف به گوش سردار معروف یونانی که بارها در برابر سپاه ایران ایستاده بود، رسید، طرف را احضار کرد و به خاطر این توهین، او را سیلی زد و سپس گفت: نمی شود یک نفر یونانی باشد و ایلیاد را نخوانده باشد...! خب نمونه تمام عیار وطن دوستی و شاید وطن دوستی افراطی را در این گزاره مشاهده می کنیم که چطور یک فرد یونانی نمی پذیرد، هم میهن اش کتاب ایلیاد را نخوانده باشد و شاید هم پربراه نباشد که بگویم واقعا هم همین گونه است و بیشتر یونانیان خواننده ایلیاد بوده اند و هستند و خواهند بود... بحث این نوشته بر سر قرینه سازی این گزاره در داخل کشور است

کرد. او در سال ۱۳۴۷ نیز فیلم «بیناله ونیز» را کارگردانی کرد. درودی همچنین به دعوت دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف، به تدریس تاریخ هنر در این دانشگاه پرداخت. او در این سال ها سلسله سخنرانی هایی را درباره ی «نقاشی» و «نقش زن در تاریخ و هنر» در دانشگاه های ویرجینیا تک و برکلی و انجمن های فرهنگی ایرانیان در لس آنجلس و نیوجرسی ارائه داد. از درودی مقالاتی هم درباره هنر در مطبوعات ایران به چاپ رسیده است.

در سال ۱۳۵۲ کتاب آثار او در سه زبان با مقدمه ای از «آندره مالرو» و «ژان کوکتو» و شعری از «احمد شاملو» و پیشگفتاری از «هوشنگ طاهری» هم زمان با نمایشگاه او در «انستیتو گوته» در تهران منتشر شد که در سال ۱۳۵۵ تجدید چاپ شد. در همان سال دو تابلوی «شیشه عمر» و «دیار هرگز» در نمایشگاه زنان نقاش و پیکرتراش پاریس جایزه ی اول و دیپلم «جامعه زنان پیکرتراش و نقاش» را کسب و عنوان «زن نقاش سال ۱۹۷۳» را نصیب او کرد.

درباره ی ایران درودی و هنر او تا کنون چند فیلم ساخته شده است که از آن ها می توان به فیلم های «چه شگفت است عشق که هم زخم است و هم مرهم» به کارگردانی امید بنکدار و کیوان علی محمدی، «مستندی درباره ی ایران درودی» به کارگردانی حسن امامی و «ایران درودی، نقاش لحظه های اثری» به کارگردانی بهمن مقصدلو اشاره کرد. درودی در سال ۱۳۷۶، کتاب زندگینامه ی خود با عنوان «در فاصله ی دو نقطه» را توسط نشر نی منتشر کرد.

او در بخشی از این کتاب که متأثر از شروع جنگ جهانی و بازگشت به زادگاهش است، می نویسد: «هنوز هم پناهگاه های هامبورگ و غرش هواپیماهای بمب افکن با صدای مهیب و

انفجارهای ناگهانی را به یاد دارم. وحشت من از صدای انفجار بمب و صدای آژیر، حساسیتی غیرعادی است. با به یاد آوردن خاطرات فرارمان از آلمان و فضای رعب و ترس جنگ و بعد ادامه ی آن در ایران، تصور می کنم که بخش مهمی از بهت زندگی من ناشی از روبه رو شدن با صحنه های آتش و انفجار و نتایجی باشد که جنگ جهانی دوم با خود به همراه آورده بود. بدین گونه صحنه های جنگ، زخم ها و آسیب های آن اثرات شوم خود را برای همیشه در ذهن باقی گذاشت...»

احمد شاملو در مجموعه ی شعر خود با عنوان «ابراهیم در آتش»، شعری با نام «اشارتی» را به ایران درودی تقدیم کرده است. مضمون این شعر درباره ی هنر نقاشی است و در بخش پایانی آن، شاملو خطاب به درودی سروده است:

«تمامی الفاظ جهان را در اختیار داشتیم/و آن نگفتیم/که به کار آید/چرا که تنها یک سخن/یک سخن در میانه نبود:/آزادی!/ما نگفتیم/تو تصویرش کن!»

این شعر در کتابی که مجموعه ی آثار درودی را در بر دارد، به عنوان مقدمه آمده است.

او پس از یک عمر فعالیت هنری و خلق چندین اثر هنری، این گونه از زندگی و هنر یاد می کند: «امروز حس می کنم چیزی به زندگی بدهکار نیستم؛ چرا که بهترین و سخت ترین لحظات را لحظه به لحظه و به تمامی زندگی کرده ام. زندگی درد را به من شناساند، عشق را به من آموخت، شور و شیدایی خلایق را به من داد و به من باوراند که سهم انسان از خوشبختی به اندازه ی عشقی است که ایثار می کند. باور دارم که من نقاشی را انتخاب نکردم، نقاشی مرا انتخاب کرد. من دیگر نقاش نیستم، بلکه خود نقاشی شده ام و این پاداش من از زندگیست.»

مدرسه اندیشه



کلاس های آموزشی بزرگسالان

آموزش کامپیوتر

نحوه استفاده از اینترنت، ایمیل، فیس بوک، تایپ فارسی، موزیک و فیلم
شنبه ها از ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳:۳۰
ثبت نام شنبه ۱۴ سپتامبر ساعت ۱۲:۰۰

آموزش زبان انگلیسی

کلاس گروهی در محیطی آرام توسط معلم با تجربه ی تدریس در کالج های لندن
شنبه ها از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۱۱:۳۰
ثبت نام شنبه ۱۴ سپتامبر ساعت ۱۲:۰۰

آموزش موسیقی

کلاس های گروهی دف و تنبک با استادان مجرب
شنبه ها از ساعت ۱۶:۰۰ تا ۱۷:۰۰ آموزش تنبک
شنبه ها از ساعت ۱۸:۰۰ آموزش دف

کلاس های شناخت شاهنامه، حافظ خوانی

دوشنبه ها از ساعت ۱۹:۳۰ تا ۲۱:۳۰ جهت اطلاعات بیشتر و محل برگزاری کلاس ها با شماره 07846 508 534 تماس بگیرید.

کلاس های آموزشی کودکان و نوجوانان

آموزش زبان فارسی

کلاس های فارسی از سطح ابتدایی تا GCSE و ALevel توسط دبیران با تجربه
شنبه ها از ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۷:۰۰

آموزش ریاضی

کلاس های ریاضی از سطح ابتدایی تا GCSE و ALevel توسط معلم با تجربه ی تدریس در دبیرستان های لندن
شنبه ها از ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۵:۳۰

آموزش موسیقی

کلاس های گروهی دف و تنبک با استادان مجرب
شنبه ها از ساعت ۱۶:۰۰ تا ۱۷:۰۰ آموزش تنبک
شنبه ها از ساعت ۱۸:۰۰ آموزش دف

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 07846 508 534 تماس بگیرید.

شروع کلاس ها ۱۴ سپتامبر، ثبت نام ساعت ۱۳:۰۰

لطفعلی خان آخرین پادشاه زندیه بود که بعد از گذشت قریب به یک دهه از مرگ کریم خان زند، (بنیانگذار سلسله زندیه) در سال ۱۷۸۹ بر مسند پادشاهی ایران نشست. لطفعلی خان ۵ سال بر ایران فرمانروایی کرد و در نهایت به دلیل ضعف حکومتی که از خود نشان داد و خیانت یکی از نزدیکان خود خاندان زندیه را به دست قاجار داد تا آقا محمد خان قاجار، فصل جدیدی از تاریخ پارس را رقم زند.

کریم خان زند در سال ۱۷۷۹ درگذشت و انتخاب جانشین بعدی او یک دهه زمان برد و این مدت زمان طولانی آسیب بسیار زیادی به خاندان زندیه وارد آورد. در این ده ساله علاوه بر کشمکش و نزاع بر سر مسند قدرت، مجال آن فراهم شد تا حاکمان مختلفی در هر گوشه و کنار ایران بر رعایا حکمرانی کنند. تعداد شاهان و فرمانروایان کوچک در این دوران ده ساله بسیار زیاد شد و هر یک ساز خود را می‌زدند و حاضر به پیروی از دیگری نبودند. آقا محمد خان قاجار نیز که بعدها در مقابل لطفعلی خان و خاندان زندیه قرار گرفت، یکی از همین خرده فرمانروایانی بود که در این دوره ده ساله مجال کسب قدرت یافته بود. آقا محمد خان از همان ابتدا در اندیشه براندازی خاندان زند بود، در آن زمان که لطفعلی خان بر مسند قدرت نشست، زندیان به دلیل اطمینان خاصی که به دلاوری، ثبات قدم و وفاداری شاه جدید خود داشتند هیچ‌گاه بدین موضوع نمی‌اندیشیدند که او با اشتباهی بسیار بزرگ تاریخ حکومت ۴۴ ساله زند را به پایان برده و پارس را در مسیر فرمانروایی ۱۳۱ ساله قاجاریه قرار دهد. لطفعلی خان پسر جعفرخان زند و نوه صادق خان زند، برادر کریم خان زند بود. او دارای ویژگی‌های برجسته بسیاری چون خوش سیمایی، دلاوری، نیرومندی و هوش سرشار بود.

لطفعلی خان یکی از حاکمان متعددی بود که هر یک بعد از مرگ کریم خان مشغول سر و سامان دادن بخشی از کشور بودند و در نقطه‌ای خاص برای خود حکمرانی می‌کردند. او بوشهر را برگزیده بود و مشغول سامان دادن به این منطقه بود که خبر دستگیری پدرش توسط یکی از رقبای زندیه به نام "صید مرادخان زند" را شنید. مراد خان به یکی از غلامان خود دستور داده بود تا جعفرخان را ترور کنند. خبر ترور پدر، لطفعلی خان را به شیراز پایتخت زندیه کشاند و مراد خان مجبور شد تا قدرتی را که با ترور جعفرخان در شیراز از آن خود کرده بود به فرزند او واگذار کند. لطفعلی خان تنها هجده و یا نوزده سال داشت که با سیصد تن سپاهی دشتستانی خود را به شیراز رساند و بر کودتاگران پیروز شد و کنترل اوضاع را در دست گرفت.

لطفعلی خان گرچه در ابتدای کار و برای انتقام خون پدر و حفظ خاندان زندیه شجاعت و دلاوری خاصی از خود نشان داده بود اما از همان لحظات که نام بزرگ‌ترین رقیب او آقا محمد خان قاجار در کنار نام او قرار گرفت چندان قدرتمند عمل نکرد. او در ابتدا توانست تا در یک نبرد تقریباً سنگین بخش‌های شمالی شیراز را از آقا محمد خان که سعی در نفوذ در منطقه اصلی زندیه داشت بگیرد، اما این نبرد برد چندان ساده‌ای برای لطفعلی خان نبود. آقا محمد خان در این جنگ از شترهای بسیار زیادی استفاده کرد تا اسب‌های زندیان را به وحشت بیاندازد. زندیان در جدال با آقا محمد خان توانستند شیراز را نجات دهند و قاجاریان مجبور به عقب‌نشینی به سمت تهران شدند. لطفعلی خان موفقیت چشمگیری را در مقابل آقا محمد خان از آن خود نکرده بود چرا که قاجار در شش هفته تمام توان نیروهای زندیه را در اطراف شیراز کاملاً تحلیل داده بود.

در همان سال (یک سال پس از پادشاهی) لطفعلی خان سعی کرد تا وجهه خود را با حمله به کرمان

و تسخیر این منطقه بهبود بخشید اما در این نبرد نیز پیروز نشد. او به کرمان رفت تا حاکم آنجا را که از فرمان زندیه سرپیچی می‌کرد تغییر دهد اما شرایط بد آب و هوایی و فصل سرما باعث شد تا شکست دیگری برای لطفعلی خان رقم خورد و دلاوری و تدبیر او باز هم زیر سوال برود.

خاندان زندیه از همان سال‌های نخست پس از مرگ کریم خان زند در کشمکش با آقا محمد خان قاجار بود. گرچه لطفعلی خان نخستین شاه رسمی خاندان زند پس از کریم خان شد اما

جعفرخان زند و پسر جوان او تنها بازماندگان خاندان زندیه بودند که متوجه رشد قاجار در نقاط مختلف کشور شدند و تا آخرین لحظات زندگی خود تلاش کردند تا به عنوان نماینده خاندان زند در مقابل آقا محمد خان ایستادگی کنند. جعفرخان بعد از فرار از اصفهان به شیراز پی برد که شهری که آن را ترک کرده در اختیار برادر آقا محمد خان قرار گرفته است. بنابراین بار دیگر به اصفهان لشکرکشی کرد تا در حرکتی نمادین به مردم فارس نشان دهد که حکومت در دست

لطفعلی خان زند تاج زند و تاج قاجار

روبرت گراند واتسون، استاد دانشگاه هاروارد ترجمه: نسرين رضایی



زندیان است و نه قاجاریان. جعفرخان اصفهان را بار دیگر پس گرفت اما بعد از ورود به شیراز در بهار ۱۷۸۹ در مرکز حکمرانی زندیان کشته شد و مسیری را بنیان گذارد تا لطفعلی خان نیز دنباله‌رو راه پدر شود. در سال ۱۷۹۱ بود که لطفعلی خان تصمیم به حمله به اصفهان گرفت اما از آنجا که به یکی از افراد خود به نام حاج ابراهیم خان کلانتر شک بسیار زیادی داشت پسر او را نیز همراه خود برد. این موضوع کمک چندان در آن شرایط نکرد و به محض خروج شاه از شهر، تمامی مردان او به دستور حاج ابراهیم خان کلانتر دستگیر شدند.

پدرش جعفرخان نیز بارها در نقش نماینده زندیه پیش از پادشاهی پسر، در مقابل آقا محمد خان قاجار قرار گرفته بود. آقا محمد خان یک بار به اصفهان، شهری که جعفرخان در گذشته در آنجا فرمانروایی می‌کرد حمله کرده و جعفرخان به ناچار راهی شیراز شده بود. آقا محمد خان بعد از این ماجرا تصمیم گرفت تا پس از دسیسه برای مرگ جعفرخان با حمله به شیراز آنجا را همانند کریم خان زند به پایتخت قاجاریان بدل کند اما با لطفعلی خان که در واکنش به ترور پدر به آنجا آمده بود روبرو شد و تصمیمش هرگز عملی نشد.

حاج ابراهیم به برادر خود در سپاه لطفعلی خان پیام داد که شهر شیراز در دست اوست. وفاداران سپاه لطفعلی خان به محض شنیدن این خبر به سمت شیراز بازگشتند اما دروازه‌های شیراز بسته بود و سپاهیان وفادار از هراس حمله و تجاوز به خانواده‌های خود لطفعلی خان را تنها گذاشتند، تنها شمار اندکی از وفاداران نزد شاه زند ماندند و به همراه او به سمت بوشهر رفتند.

سپاه وفادار به لطفعلی خان نخست به دشتستان و سپس به بندر ریگ رفت. "امیر علی خان حیات داوودی" فرمانروای ریگ وی را به گرمی پذیرفت و در اندازه توان به او نیرو داد. لطفعلی خان با سه هزار تن در منطقه‌ای به نام شهرک میان راه (بین شیراز-اصفهان) و در ۱۴ فرسنگی شیراز به نبرد با سپاه قاجار رفت ولی چون شمار سپاهیان هر دو طرف با هم برابر نبود لطفعلی خان به حملات پی در پی روی آورد و ماه‌ها سپاه قاجار را کلافه کرد. اما باز هم موفقیتی حاصل نشد و به ناچار با صد تن از یارانش از راه بیابان به طبرستان رفت و با سپاهی اندک ابرقو را گرفت. در آنجا به گسترش سپاهش پرداخت تا آنکه نیروهایش را به ۱۵۰۰ تن رساند و سرانجام توانست بر شهر کرمان نیز چیره گردد. کرمانیان او را پذیرفتند و از او پشتیبانی کردند. او در کرمان به نام خود سکه زد و آن شهر را مرکز پادشاهی کوچکش قرار داد. اما مدت زمانی نگذشت که آقا محمد خان با لشکرش کرمان را نیز محاصره کرد، محاصره چهار ماه به درازا کشید و در شهر قحطی آمد. سرانجام لشکر قاجار به درون شهر ریخت. لطفعلی خان زند از میان سپاه قاجار گذشت و توانست به یاری اسبش جان سالم به در برده و به سوی ارگ بم برود. شاه زند به بم رفت و حاکم بم نیز وی را به نیکی پذیرفت ولی از آنجا که گمان برده بود برادرش که از لشکریان زند بود به دست سپاه قاجار افتاده است به میهمان خود خیانت کرد و وی را به قاجارها سپرد. آقا محمد خان قاجار پادشاهی را برای تحویل دادن مرده یا زنده لطفعلی خان زند تعیین کرد و فرمانروای بم با تحویل لطفعلی خان به او پادشاهی را نیز از آن خود کرد. لطفعلی خان را در حالیکه در نبرد با دشمنان زخم‌های سختی روی بازو و پیشانی برداشته بود، به کرمان نزد آقا محمد خان قاجار بردند. او که خون بسیاری را از دست داده بود با همان حال در برابر آقا محمد خان ایستاد و به خان قاجار سلام نداد و تعظیم نکرد. آقا محمد خان نیز که غرور بیش از حد شاه ظریف‌الاندام را در مقابل ابهت خود مشاهده کرد، دستور داد که اصطبل‌بانانش وی را مورد تجاوز جنسی قرار دهند. فردای آن روز لطفعلی خان را باز به پیش خان قاجار آوردند، در حالیکه دیگر توانی نداشت و آب هم به او نداده بودند، وی را بر روی زمین می‌کشیدند.

آقا محمد خان لطفعلی خان را به تهران برد و پس از چندی دستور کشتنش را داد. مرگ وی را به روش خفه کردن نوشته‌اند. پیکرش را در امام‌زاده زید در بازار قدیمی تهران به خاک سپردند.

هنگامی که لطفعلی خان از فارس دور شد آقا محمد خان در شیراز بر تخت پادشاهی زندیان نشست و نخستین دستوری که داد ویران کردن آثار بر جای مانده از زندیان بود. دستور دیگر آقا محمد خان بیرون کشیدن استخوان‌های کریم خان زند، بنیان‌گذار پادشاهی زندیان از آرامگاهش بود، وی استخوان‌های کریم خان زند را به تهران برد و دستور داد که در زیر پله‌های کاخ جایی که همیشه از آن گذر می‌کرد خاک کنند تا همیشه بر آن پای نهد. این استخوان‌ها تا دوره پادشاهی رضا شاه پهلوی در همان جا ماند تا اینکه در دوره رضا شاه استخوان‌ها را با احترام بسیار از خاک بیرون آوردند و در جایی دیگر به خاک سپردند.

منبع: A History of Persia

LEMOGE CLINIC drshirafkan @ hotmail.com

Doctor Abbas Shirafkan & Dr Hannah

Laser Hair Removal

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

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

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

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

Free consultation

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

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

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

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

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



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

مشاور رایگان توسط دکتر عباس شیرافکن

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

هدف ما
پاسداری از اعتماد شما
در سراسر دنیا

**SEPARAYEN
MONEY EXCHANGE**

خدمات ارزی سپر آیین

مهدی محسنی



Mehdi Mohseni

Colton House
Princes Avenue
Finchley Central
London N3 2DB

☎: 02083431875

Fax: 02083431875

Mob: 07988603026

@: info@separayen.com

www.separayen.com



کلینیک مدرن دندانپزشکی

دکتر الهام وزیر
دکتر آزاده وزیر
و همکاران دندانپزشک

NHS / خصوصی

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

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



11 Porchester Gardens
Bayswater, London, W2 4DB

020 7727 3650

www.porchesterdentist.co.uk



G&M
Direct
Claim
تصادف

آیا در طول سال های گذشته تصادف کرده اید و مقصر نبوده اید؟

اگر پرونده شما برنده نشود
شما ملزوم به پرداخت
هیچ هزینه ای نیستید!

24hr
Service

آقای غفار اسماعیل زاده

020 8900 9574

079 5847 9813

* Recovery در زمان تصادف

* اتومبیل نو در روز تصادف

* تعویض موتور یا اتومبیل مینی کب شما در روز تصادف

* گرفتن خسارت جانبی هرگونه صدمات جسمی

* دریافت مدارک شما از هر نقطه از لندن

* گرفتن خسارت ناشی از حوادث محل کار

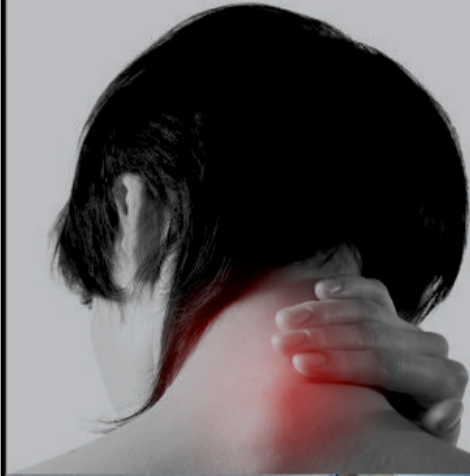
* دریافت در آمد از دست رفته شما

Wembley Point, Floor 20, Suit No 4,

1 Harrow Rd, Wembley HA9 6DE

Email: Direct.claim@live.co.uk

www.gmdirectclaim.com



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،
ثبیت شرکتهای، خرید بزنس و ترجمه رسمی مدارک فارسی

به مدیریت سعید کاشف پور

عضو رسمی کانون مشاورین حقوقی انگلیس و نیویورک (Registered Paralegal)
لیسانسیه حقوق قضائی از دانشگاه تهران، با سابقه قضائی در ایران
دارای گواهینامه مهارتهای حقوقی درجه ۱ از دانشگاه آکلند
فارغ التحصیل رشته ترجمه از دانشگاه تکنولوژی آکلند

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

دفتر کار در: High Street Kensington, W8 4SP

برای ترجمه مدارکشان میتوانند آنها را بما ایمیل کنند

Email: info@aria-uk.com

Ph: 0794 361-7780 or 020 7938-1088

REGISTER NO: 07808845



صرافی پارسلا

در خدمت پارسیان

انتقال ارز به صورت الکترونیکی حتی بعد از ساعت اداری
خرید و فروش ارز با بهترین نرخ
انتقال ارز از طریق سیستم مطمئن بانکی
انتقال ارز از طریق سیستم
WESTERN UNION
فروش انواع سکه های بهار آزادی

با مدیریت خانم موسوی

TEL/FAX: +44(0)20 8446 9535

MOB: +44(0)79 8867 4331

+44(0)78 8736 7707

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

رستوران آریانا

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

Fine Dining

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

پذیرایی هفت روز هفته
۱۵٪ تخفیف ویژه برای مشتریان جدید

Tel : 020 7266 9200 - 020 72662655- 07863221709

108 Bourne Terrace, Paddington London W2 5TH

www.arianarestaurant.net

M S B

My Sign Book

طراحی و ساخت انواع تابلوها
با انواع نورپردازی

انواع تابلوهای برجسته

چاپ بنر و تابلو با بالاترین کیفیت

طراحی و اجرا روی ون (VAN) و شیشه

چاپ عکس دلخواه شما روی کاغذ دیواری



All Types of Signs

Banners, large format printing

Windows graphics,

Vehicle graphics

Magnetics signs/posters

Interior/ exterior signs

Pavement sign

Custom wallpaper.

02082481675

02083494411

164 Ballards lane,

Finchley Central,

London, N3 2PA

www.MySignBook.co.uk

تحصیل در انگلستان تخصص ماست



Iranian Study Centre

خدمات تحصیلی و مهاجرتی شامل کشورهای انگلیس، کانادا، آمریکا، استرالیا، مالزی، و مجارستان

ما به غیر از تحصیل به رفاه شما نیز می اندیشیم
خدماتی کاملا متفاوت برای جلب رضایت شما

مشاوره تحصیلی رایگان

ویزای شینگن

گفتگوی آنلاین با مجربترین مشاورین تحصیلی

حمایت رایگان دانشجویان در مدت تحصیل
شامل خوابگاه دانشجویی، تمدید ویزا، کاریابی.

مشاوره با متخصصان انگلیسی

جهت آشنائی با فرهنگ انگلستان،

تورهای دانشجویی به تمام کشورهای اروپایی

www.iranianstudy.co.uk



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

آیا به دنبال ساخت موزیک ویدیوی خود هستید؟

طراحی وب سایت، بروشور، کاتالوگ، عکاسی صنعتی مواد غذایی و پرسنلی،
طراحی لوگو و آرم، پوستر، مجله، کتاب و جلد کتاب، لیفلت
انیمیشن و کلیه طراحی های گرافیک
کلیه خدمات در زبانهای پشتو و اردو هم ارائه می گردد.

Website Design, Bruchore, Catalogue, Photography,
Logo Design, Posters, Magazine, Book Jacket,
Leaflet, Animation and all types of designing

07811000455 - 020 7193 5592

معنای تازه
از تبلیغات
را تجربه کنید

تولید داروی ضد حملات میگرن با همکاری دانشمند ایرانی

یک تیم تحقیقاتی با همکاری دانشمند ایرانی دارویی را یافته است که حسگرهای نوری موجود در چشم را که منجر به بروز حملات میگرن می‌شوند، مسدود می‌کند.



دانشمندان حدود یک قرن است که می‌دانند انسان‌ها و حیوانات حتی هنگامی که نمی‌توانند ببینند، نور را حس می‌کنند.

بیش از ۱۰ سال پیش تیم «آزمایشگاه زیست‌شناسی تنظیمی» واقع در موسسه سالک دریافته که گیرنده‌ای به نام melanopsin موجود در نورون‌های اتصال‌دهنده چشم و مغز، مسؤول حس کردن نور به طور مستقل از بینایی نرمال است.

از آن زمان تاکنون محققان بر این باور بوده‌اند که این گیرنده برای حفظ چرخه‌های خواب و دیگر ریتم‌های شبانه‌روزی در افراد دارای بینایی سالم، حیاتی است و مردمک چشم را در نور شفاف منقبض کرده و به طور بالقوه‌ای حساسیت به نور مرتبط با سردرهای میگرن را تشدید می‌کند. در حالی که melanopsin نور را برای اهداف غیربصری در بدن حس می‌کند، گیرنده‌های مرتبط

با آن به نام‌های rhodopsin و cone opsins اطلاعات شکل‌دهنده بینایی را به مغز می‌دهند. «ساتچی‌دانان پاندا» از آزمایشگاه زیست‌شناسی تنظیمی به همراه محمد مرزآبادی و دیگر همکارانش در شرکت لوندبک در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافتند که چنانچه بتوانند ترکیبی بیابند که melanopsin (و نه دو گیرنده دیگر مرتبط با بینایی) را مسدود کند، می‌توانند راه را به سوی درمان میگرن و عدم تعادل ریتم شبانه‌روزی هموار کنند.

دانشمندان از پیش یک گروه از ترکیبات به نام «رتینوئیدها» را می‌شناسند که با opsins تعامل برقرار می‌کند اما به melanopsin در گیرنده مرتبط با بینایی مزبور و جمعی دیگر از گیرنده‌ها در بدن متصل هستند و می‌تواند موجب طیف گسترده‌ای از عوارض جانبی شوند. این تیم تحقیقاتی به مدت ۱۰ سال در تلاش برای یافتن ترکیبات شیمیایی بودند که melanopsin را در حیوانات خاموش کند. پاندا و همکارانش در آخرین تحقیقاتشان دریافتند هنگامی که این گیرنده فعال است، سطوح کلسیم پس از قرار گرفتن در معرض نور افزایش می‌یابد و این بدین معناست که نور حس شده و یک سیگنال تولید شده است. آنها مشاهده کردند چندین ترکیب این افزایش کلسیم را متوقف کرده و نقش melanopsin را مسدود می‌کنند، اما هیچ یک به رتینوئیدها شباهتی نداشتند و این موفقیتی بزرگ بود. ترکیبات شیمیایی به نام opsinamides نیز با rhodopsin یا دیگر opsins تعاملی برقرار نکردند. برای کشف این که آیا این ترکیبات شیمیایی علاوه بر اتصال به melanopsin پاسخ فیزیولوژیکی در آزمایش‌ها نشان می‌دهند، محققان این موضوع را هم بررسی کردند که آیا دارو بر انقباض مردمک موش‌ها اثر می‌گذارد یا خیر. در نور شفاف بی‌نهایت شدید، مردمک چشم به کوچک‌ترین اندازه خود می‌رسد اما هنگامی که موش‌های مورد مطالعه با یکی از opsinamides درمان شدند، مردمک‌هایشان مانند قبل کوچک نشدند.

این دارو همچنین دارای عوارض جانبی در موش‌هایی که فاقد melanopsin بودند، نشان نداد. در نهایت، موش‌های تازه متولد شده‌ای که با این ترکیب درمان شدند، دیگر از نورهای شفاف اجتناب نکردند. نتایج نشان می‌دهد که این دارو، melanopsin را از سیگنال‌دادن به مغز هنگامی که چشم در معرض نور شفاف قرار می‌گیرد، باز می‌دارد. محققان امیدوارند این کشف دارای کاربردهای گسترده در معالجات بالینی باشد.

سلامت و پزشکی فرانسه (INSERM) ضمن بیان مطلب فوق افزود: در واقع یک آلاینده در صورت ترکیب با سایر آلاینده‌ها می‌تواند تاثیرات گوناگونی بر سلامت انسان داشته باشد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد تلفیقی از آلاینده‌ها سبب کاهش فعالیت استروژن در کبد شده و سبب افزایش ترشح آنزیمی می‌شود که مسؤول مستقیم حذف استروژن است. در این مطالعه آشکار شد که بر خلاف زنان در مردانی که در معرض ترکیبی از آلاینده‌ها قرار گرفتند به سیستم تحمل انسولینی آنها آسیبی وارد نشد اما با این حال مردان در کبد خود دچار برخی تغییرات مرتبط با تجزیه و جابجایی کلاسترول شدند. مطالعه حاضر این فرضیه را که آلاینده‌ها عامل بروز بیماری‌های مزمن متابولیکی و دیابت هستند، قوت می‌بخشد. «جرالد ویزمن»، سردبیر مجله FASEB نیز می‌گوید: این گزارش تاییدی بر این باور قدیمی است که آلودگی هوا برای انسان پیامد بیماری‌زایی دارد. این مطالعه در عین حال نشان می‌دهد که وقتی حتی مقدار اندکی از آلودگی‌های بی‌خطر با هم تلفیق شوند، می‌توانند اثرات جدی و خطرناکی بر سلامت عموم مردم داشته باشد.

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

گام دانشمندان در جلوگیری از هدررفت داروها

قرصی که از معده پیامک می‌فرستد!

دانشمندان آمریکایی در حال کارآزمایی قرص جدیدی هستند که می‌تواند از داخل معده برای خانواده و پزشک معالج بیمار پیامکی را از چگونگی مصرف شدن خود ارسال کند.

محققان شرکت سلامت دیجیتال پروتئوس امیدوارند این قرص‌ها بتوانند برای کاهش تعداد دفعات هدر رفتن دارو در سال و همچنین آگاه‌سازی خانواده در مورد نحوه مصرف شدن کامل دارو توسط اقوام مسن مورد استفاده قرار بگیرند. هر قرص حاوی حسگری است که پس از بلعیده شدن و برخورد با اسید معده یک سیگنال به چسب متصل به بیمار ارسال می‌کند. این چسب سپس پیام دریافتی را از طریق یک پیامک یا ایمیل ارسال کرده

قورباغه‌ای که با دهان می‌شنود!

دانشمندان با استفاده از مکانیسم اشعه ایکس، موفق به حل این معما شدند که چگونه گونه خاصی از قورباغه‌ها بدون استفاده از گوش می‌تواند بشنود.

قورباغه‌های Gardiner بومی جزایر سیشل و یکی از کوچک‌ترین قورباغه‌های جهان هستند که دارای گوش میانی مجهز به پرده گوش نیستند، با این حال، می‌توانند صدای دیگر قورباغه‌ها را بشنوند. تیمی بین‌المللی از دانشمندان با استفاده از اشعه ایکس دریافتند این قورباغه‌ها از طریق بافت و حفره دهان می‌توانند صدا را به گوش درونی‌شان منتقل کنند. تیمی از محققان به رهبری «رنود بوئیستل» از «مرکز ملی تحقیقات علمی» فرانسه و دانشگاه Poitiers به همراه دانشمندانی از مراکز علمی دیگر

این مطالعه را صورت دادند. شیوه‌ای که از طریق آن نسل‌های حیوانات توانسته‌اند صداهای را بشنوند، در عصر تریاس (200 تا 250 میلیون سال پیش) ظاهر شد. گرچه سیستم‌های شنیداری حیوانات چهار پا از آن زمان تاکنون دستخوش تغییرات بسیاری شده است، آن‌ها به طور مشترک دارای گوش میانی مجهز به پرده گوش هستند که به طور مستقل در نسل‌های اصلی حیوانات ظاهر شد. از سوی دیگر، تعدادی از حیوانات و به ویژه اکثر قورباغه‌ها، دارای گوش بیرونی نیستند اما مجهز به گوش میانی‌اند. گوش میانی دارای پرده گوش است که درست بر روی سطح سر قرار دارد. امواج صداهای ورودی، پرده گوش را مرتعش می‌کنند و سپس این پرده ارتعاشات را با استفاده از استخوانچه‌ها به گوش درونی تحویل می‌دهد. در گوش درونی سلول‌های مو این ارتعاش‌ها را به سیگنال‌های الکتریکی که به مغز ارسال می‌شوند، تبدیل می‌کنند. در 99.9 درصد موارد، موج صوتی که به یک حیوان می‌رسد، در سطح پوست منعکس می‌شود و بنابراین، شناسایی صدا در مغز بدون وجود گوش میانی امکان‌پذیر نیست. با این حال، دانشمندان گونه‌هایی از قورباغه‌ها را می‌شناسند که مانند دیگر قورباغه‌ها صدا تولید می‌کنند، اما دارای گوش میانی طبل‌مانند برای گوش‌دادن به یکدیگر نیستند. این موضوع در نوع خود

و از مصرف شدن قرص خبر می‌دهد. این حسگر به اندازه یک دانه شن بوده و به همراه مس و منیزیم که در زمان تماس با اسید معده یک مدار الکتریکی را تشکیل می‌دهند، در قرص جا داده شده است. این مدار الکتریکی نیروی حسگر را تامین می‌کند. قرص دیجیتالی جدید به عنوان یک قرص اضافی در کنار یک داروی عادی فشار خون بالا مورد کارآزمایی قرار گرفت اما امید است که از این دارو بتوان در آینده در داروهای فعال استفاده کرد. به ادعای محققان، این دارو می‌تواند میلیون‌ها پوند برای بیمه خدمات درمانی در زمینه داروهای تلف شده صرفه‌جویی به همراه داشته و همچنین به پزشکان در کسب اطمینان از تکمیل شدن دوره درمانی بیماران کمک کند. همچنین خانواده‌ها می‌توانند از این فناوری برای نظارت بر اقوام مسن که ممکن است قرص‌های متعدد خود را به اشتباه مصرف کنند، استفاده کنند. محققان امیدوارند کارآزمایی این قرص از سال آینده برای بیماران مبتلا به نارسیایی قلبی در انگلیس آغاز شود.

این یک تناقض به نظر می‌رسد.

قورباغه‌های کوچک Gardiner به تنهایی در جنگل‌های بارانی جزایر سیشل آفریقا به مدت 47 تا 65 میلیون سال زیسته‌اند. در صورتی که این قورباغه‌ها می‌توانستند بشنوند، سیستم شنیداری‌شان باید بقایافته اشکالی از حیات بر روی ابرقاره Gondwana می‌بود. با هدف کاوش این موضوع که قورباغه‌های مزبور از صدا برای برقراری ارتباط با یکدیگر استفاده می‌کنند، دانشمندان حاضر در این تحقیق بلندگوهایی را در زیستگاه طبیعی آن‌ها نصب کردند و آوازهای قورباغه‌هایی که از پیش ضبط شده بودند، را پخش کردند. این امر موجب شد که قورباغه‌های نر حاضر در جنگل‌های بارانی به این صداها پاسخ گویند و آن‌ها قادر بودند صدای بلندگوها را بشنوند. گام بعدی در این تحقیق شناسایی مکانیسمی بود که توسط آن قورباغه‌های ظاهراً ناشنوا قادر به شنیدن صدا بودند.

با تکنیک‌های تصویربرداری اشعه ایکس، دانشمندان دریافتند که نه سیستم ریوی و نه عضلات قورباغه‌های مورد مطالعه (آن گونه که پیش‌تر پیشنهاد شده بود) تا حد قابل‌توجهی در انتقال صدا به گوش درونی مشارکت نمی‌کنند. چون این حیوانات فقط یک سانتی‌متر طول دارند، محققان به تصاویر اشعه ایکس از بافت نرم و اجزای بدن آن‌ها نیاز داشتند. این تصاویر باید دارای تفکیک‌پذیری میکرومتری برای تعیین اجزای دخیل در انتشار صدا می‌بودند. شبیه‌سازی‌های متعدد به مطالعه این فرضیه کمک کرد که صدا از خلال سرهای قورباغه دریافت می‌شود. این شبیه‌سازی‌ها تایید کردند که دهان به عنوان یک تشدیدکننده یا تقویت‌کننده برای فرکانس‌های منتشرشده توسط این گونه‌ها عمل می‌کند.

تصویربرداری اشعه ایکس بر روی گونه‌های مختلف نشان داد انتقال صدا از حفره دهانی به گوش میانی توسط دو سازگاری تکاملی بهینه شده‌اند. در نهایت مشخص شد که ترکیب حفره دهانی و هدایت استخوانی به قورباغه‌های Gardiner امکان موثر درک صدا را بدون استفاده از گوش میانی طبل‌مانند می‌دهد.



۷ شغل جدید در جامعه فرا مدرن سال ۲۰۲۵

پیشرفت چشمگیر تکنولوژی در سال های آتی و تاثیر آن بر ساختار مشاغل، ما را با عصری جدید

این پیشنهادها که بیشترین رای را آورده اند، می پردازیم:

۱ مورخان مجازی:

مرتبط کردن زندگی با حساب های مجازی یکی از روش هایی است که بر چگونگی ضبط و یادآوری آنچه در زندگی انجام می دهیم، تاثیر می گذارد.



در دنیای کسب و کار روبه رو می کند.

اگر در سال ۲۰۲۵ در یکی از حرفه های زیر مشغول به کار شدید متعجب نشوید، تکنولوژی های جدید برخی مشاغل را به کلی ریشه کن و روی برخی دیگر تغییراتی اعمال خواهند کرد و به این ترتیب گروه کاملاً جدیدی از حرفه ها را ایجاد می کنند. نوآوری موجب به وقوع پیوستن تغییرات مداوم و پی در پی در بازار کار می شود. به ویژه اینکه هم اکنون این پژوهش ها اغلب بر اینترنتی کردن فعالیت ها و کاربردی کردن پربینترهای سه بعدی در شبکه توزیع متمرکز هستند. شرکت تحقیقاتی و مشاوره ای Sparks & Honey با یک عمل ابتکاری برنامه ویژه ای را به پیشنهادهای کارمندان خود در مورد شغل های نسل های آینده اختصاص دادند. در این مطلب به چند مورد از

این محققان جوان نقشی را تعریف کرده اند که در آینده مسوول جمع آوری و پایش حجم انبوهی از اطلاعات متفاوت در زندگی باشد و براساس آنها و تجربیات هر فرد داستانی از آن برای آیندگان بسازد. طرح این شغل همچنین می تواند برای مقاصد شخصی و نام های تجاری نیز مفید و کاربردی باشد. امروزه این طرح در مورد افراد مهم و معروف اجرا می شود. انتظار می رود که این روش به دیگر افراد که برای شکل دادن به میراث خود به معنای حقیقی فکر می کنند، کمک کند تا بتوانند میراثی ماندگار و ارزشمند از خود برای آیندگان به جا بگذارند.

۲ مشاوران غیر تحصیلی:

کم کم مفهوم آموزش و پرورش به عنوان یک

جعبه یکنواخت همراه با چهار سال تمرین به اتمام خواهد رسید و آینده متنوع تری در پیش خواهد بود. افراد در کلاس های یک ساله یا ماهانه به صورت پراکنده شرکت خواهند کرد، انصراف خواهند داد و در این میان نقشی آفریده خواهد شد که به مشاوره و پشتیبانی این افراد کمک خواهد کرد. این مشاوران در طول مسیر افراد را راهنمایی خواهند کرد. به زودی ما شاهد تکامل مشاوره های سنتی و تبدیل مشاورانی با توانایی متمایز برای تغییر کلی ساختار زندگی و به چالش کشیدن آن خواهیم بود.

۳ جست و جوگران تکنولوژی

همزمان با گسترش استفاده از فناوری های ابری و گرایش افراد به پیشرفت های فزاینده تکنولوژی و توسعه نوآوری ها فرصت های جدیدی در دنیای کسب و کار به وجود خواهد آمد. همچنین ماشین آلات و ابزار های متفاوتی که حجم عظیمی از داده ها و اطلاعات را پردازش می کنند و در گذشته بسیار پر هزینه بودند به طور گسترده ای در دسترس عموم قرار خواهند گرفت. این موضوع یک فرصت ایده آل برای افرادی ایجاد خواهد کرد که مهارت لازم برای کار با این سیستم ها را دارند. این افراد به جست و جوگرانی تبدیل خواهند شد که در عین جهان گردی به چک کردن سیستم ها و سرورها می پردازند. بنابراین ما به گروهی از افراد برای شکستن مرز ها و کسب دانش دقیق و یک تصویر روشن نیازمندیم.

۴ مسوولان چاپگر های سه بعدی:

امروزه یک تعمیرکار برای تعمیر وسیله ای باید قطعه یدکی مورد نیاز خود را از چین سفارش دهد. اما در آینده او می تواند به راحتی آن را در حیاط خانه مشتریان شبیه سازی کند. برای مثال فرض کنید که لوله سینک آشپزخانه شما نیاز به تعویض دارد. دیگر نیازی نیست تا برای واردات

قطعه ای از این محصول صبر کنید. بلکه به راحتی می توانید آن را شبیه سازی کنید.

۵ متعادل سازندگان میکروبی:

جهان میکروبی یکی از مواردی است که در دنیای تحقیقاتی امروز توجهات بسیاری بر آن متمرکز شده است. از دیدگاه نسل جوان امروز، در آینده برای متعادل نگه داشتن میزان و حد این باکتری ها نیاز بارز به افرادی برای یاری رساندن به انسان ها دیده می شود. این افراد تجهیزات و آگاهی لازم برای اسکن تمام اعضای بدن، باکتری ها و نحوه کنترل آن در محیط زندگی را دارند. آنها همانند افرادی هستند که از فنگشویی برای افزایش آرامش در محیط استفاده می کنند.

۶ چوپان های شهری:

در آینده پس از ایجاد زیرساخت های جدید و سبزتر شدن شهرها و درک اهمیت و ضرورت نیاز به فضاهای سبز، برای نگهداری این ساختار، کنترل و حفاظت کارآمد از این گنجینه های سبز که در آینده بیشتر ساختاری عمودی به خود خواهند گرفت به «چوپان های شهری متعهد و کارآمد» نیاز خواهیم داشت.

۷ متخصصان سم زدایی:

حجم و دسترسی بیش از حد به اطلاعات دیجیتالی در آینده در دسر ساز خواهد شد. برای افرادی که قصد دارند بر پایه حجم اطلاعاتی کمتر زندگی کنند، مشاغلی جدید در این زمینه به وجود خواهد آمد. این افراد راه جدیدی ایجاد می کنند یا حداقل توازن پدید می آورند. در بعضی موارد حتی برنامه هایی برای بهبود بخشیدن و درمان بیماری های تکنولوژیک برگزار می کنند. پیش بینی می شود که شرایط تا این حد وخیم شود. در حقیقت هم اکنون نیز این گونه هست.

زیر نظر بانک مرکزی

صرافی شرافعی

WESTERN UNION MONEY TRANSFER

FSA: 585070

Under License Number 12502332

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

Tel: 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

مدرسه ایرانی هدف

مدرسه ایرانی هدف
تاسیس ۲۰۰۸

شروع کلاسهای سال تحصیلی ۲۰۱۳
14 September

تدریس فارسی از مقطع پیش دبستانی تا A-Level & GCSE
با همکاری گروهی از معلمان با تجربه و با ثبت رسمی
ساعات تدریس: شنبه ها ۱:۳۰ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر
کلاس های خصوصی ریاضی و فارسی نیز دایر می باشد

Tel: 0772 371 32 66
Tel: 0745 325 25 80
Woodhouse College
Woodhouse Road
Finchley, London N12 9EY
خطوط اتوبوس: ۸۲-۱۲۵-۱۳۴-۲۲۱-۴۶۰
نزدیک ترین ایستگاه قطار: Woodside Park
www.hadaffarsianschool.co.uk
Email: hadaffarsischool@yahoo.co.uk



سنجش کالری غذای رژیمی ها با دکمه لباس!



افراد تحت رژیم غذایی بزودی می‌توانند حجم غذا و میزان کالری موجود در آن را با یک عکس از غذا که توسط دوربین کوچک متصل به دکمه لباسشان نشان داده می‌شود، بسنجند. اگرچه امروزه انسانها آگاهی بیشتری در مورد ارزش تغذیه‌ای غذای خود دارند اما مشکل اصلی بسیاری از افراد تحت رژیم غذایی، جمع بستن میزان کالری غذاهای مصرف شده توسط آنهاست. اکنون دانشمندان دانشگاه پیتزبورگ در تلاش برای حل این مشکل، از فناوری جدیدی استفاده کرده‌اند که اندازه غذا را از روی تصویر ثبت شده اندازه گرفته و میزان کالری موجود در هر بخش از غذا را محاسبه می‌کند. آزمایشات این سیستم نشان داده که در غذاهای جامد مانند همبرگر یا استیک، این فناوری می‌تواند با ۳٫۷ درصد احتمال خطا حجم غذا را برآورد کند. در مقابل پژوهشهای قبلی نشان داده بوده که برآورد شخصی افراد از اندازه غذایشان تا ۲۰ درصد اشتباه است.

محققان از تصاویر دو بعدی برای برآورد اندازه و شکل سه بعدی اقلام غذایی با استفاده از بشقاب به عنوان یک نقطه مرجع بهره بردند. در حالیکه پژوهشهای پیشین از تصاویر ثبت شده توسط گوشیهای هوشمند به این کار می‌پرداختند، سیستم جدید از یک دوربین متصل به دکمه لباس استفاده کرده که بر روی سینه زده می‌شود. البته درخواست از افراد برای ثبت تصاویر غذایشان بطور دستی می‌تواند به نوعی زیاده‌روی محسوب شده و بر انتخاب غذایی آنها تاثیر بگذارد، به این معنی که نتایج نهایی نمایشگر عادات غذایی معمول آنها نخواهد بود.

این سیستم با ارائه بشقابی که غذای مصرف شده در آن از اندازه استاندارد برخوردار است، می‌تواند موقعیت دقیق هر تکه غذا را با استفاده از بشقاب به عنوان مقیاس مرجع اندازه‌گیری کند. سپس یک نرم افزار رایانه‌ای با استفاده از یک فرمول ریاضیاتی مبتنی بر عواملی مانند تضاد رنگ و زاویه خمش منحنی به جداسازی هر تکه غذا از زمینه می‌پردازد. زمانی که شکل اولیه هر تکه غذا تعیین شد، با اشکال هندسی سه بعدی در یک کتابخانه همسان می‌شوند تا برای مثال شباهت آن با شکل مخروطی یک تکه پیتزا تعیین شود. بسته به همسانی قطعات غذا با هر شکل، این تکه‌ها با مجموعه ویژه‌ای از پارامترها برای تعیین اندازه سه بعدی کلی آن سنجیده می‌شوند. آزمایش این فناوری بر روی ۱۷ غذا از جمله استیک، نان و کلم بروکلی انجام شد و اغلب نتایج دقیق ارائه شدند. در این میان تنها سه مورد سس کچاپ به دلیل کوچکی آن، روغن ماهی و بستنی به دلیل مقعر بودن بخشی از شکل آنها، با اشکال در اندازه‌گیری مواجه شدند.

میزان کالری و مواد مغذی درون بشقاب سپس با استفاده از پایگاههای داده رسمی غذا محاسبه می‌شوند. محققان اذعان کرده‌اند که مسائل حل نشده‌ای در این پژوهش وجود داشته که در این بین، می‌توان به استفاده افراد از شیوه‌های مختلف پختن و مواد غذایی متنوع و همچنین سنجش غیرممکن غذاهای هم‌رنگ با بشقاب اشاره کرد. اگرچه به گفته آنها این فناوری از مزایای زیادی در مقایسه با شیوه‌های رایج برخوردار بوده و می‌تواند برای افراد تحت رژیم و مبتلایان به سرطان و بیماری‌های قلبی موثر باشد. نتایج این پژوهش در مجله Measurement Science and Technology منتشر شده است.

۹ توصیه از پشازان بازاریابی دنیا

توصیه های برترین های دنیای بازاریابی در شماره اخیر نشریه انترپرنر بازاریابان موفق معمولاً از روش ها و شیوه های خاصی برای نفوذ در بازار استفاده می



کنند. برخی از این روش ها نشأت گرفته از استعدادهای ذاتی این افراد است و برخی به صورت اکتسابی و به مرور زمان به عادات این افراد تبدیل می شود. هر یک از سبک خاصی برای تشخیص نیاز مشتری و نحوه برآورده ساختن آن استفاده می کنند. مجله Entrepreneur در شماره اخیر خود این موضوع را بررسی کرده و توصیه های این افراد را از زبان خودشان بیان می کند.

۱ جیسون فالز، کافه پرس

من ذاتاً به مردم و آنچه باعث می شود خرید کنند یا از یک برند حمایت کنند علاقه دارم. به نظر من، بازاریابی فقط فروختن نیست بلکه پرورش یک مخاطب از دوستان علاقمند و پرشور است که هر دو با هم و برای شما وارد معامله می شوند. این یک مفهوم آرماتی اما دست یافتنی است.

۲ جان جانتسیچ، داکت تیپ مارکتینگ

من به «کنجکاوی» به عنوان قدرت فوق

العاده خود نگاه می کنم. من باید بدانم هر چیزی چطور کار می کند و چرا. این ویژگی من بعضی اوقات همسرم را عصبانی می کند اما باعث می شود چیزهای جدید را تجربه کنم، راجع به مسائل غیرمرتبط با بازاریابی مطالعه کنم و فراتر از آنچه آشکار است، فکر کنم. اینها باعث می شوند که بازاریاب بهتری باشم یا حداقل ارزش بیشتری را به جامعه ارائه دهم.

۳ جیم جوزف، کوهن اندولف

من یک مشاهده گر هستم. من دائماً فعالیت برندها در بازار را مشاهده می کنم. این نه تنها محتوی وبلاگ من را تامین می کند بلکه خلاقیت من را بیشتر می کند.

۴ اریک سیو، اریک اویسو

من خیلی سمج هستم. اینکه برای هر چیزی در زندگی سماجت به خرج دهید فوق العاده مفید است اما خیلی وقت ها با شکست مواجه می شوید. خیلی از چیزهایی را کهب رای بار اول امتحان می کنید درک نخواهید کرد اما هیچ کدام مهم نیست چون شما می دانید که پافشاری شما را به جایگاه مورد نظرتان می رساند.

۵ دی جی والدو

من به خود یادآوری می کنم که هیچ کس از بازاریابی نمرده! بازاریاب ها دکتر نیستند.

ما در جایگاهی نیستیم که زندگی افراد در دستمان باشد. ما به کسب و کارها کمک می کنیم که با مشکلاتشان کنار بیایند، هزینه ها را کاهش دهند و سود بیشتری کسب کنند. توصیه من این است: خوش بگذرانید، لبخند بزنید، بخندید، برقصید، لذت ببرید، انسان باشید، انرژی مثبت مسری است، آن را به دیگران سرایت بدهید.

۶ کارن لند، گروه بازاریابی استرلینگ

من خود رامتقاعد می کنم که هر کسی، برای همکاری مناسب نیست. این موجب می شود از اتلاف زمان بیش از حد برای مجاب کردن دیگران جهت همکاری اجتناب کنم. به جای آن به دنبال ارتباطات آشکار می گردم. این باعث به وجود آمدن شادترین و موفق ترین ارتباطات با مشتری در بلندمدت خواهد شد.

۷ پیترشانکن، شانکنهونیک

من از استعداد ذاتی در شاد کردن مردم برخوردارم. این همان چیزی است که همیشه باعث می شد دلک کلاس باشم اما در بزرگسالی به من کمک می کند. می توانم تشخیص دهم یک نفر به چه نیاز دارد و چطور نیاز او را برطرف کنم. شما زمانی می توانید به راحتی با افراد وارد معامله شوید که اعتماد آنها را جلب و خنده را به لبانشان بیاورید.

۸ جانالورد بیگ دُر

من زمانی را برای ملاقات با موسسان استارت آپ ها اختصاص می دهم. ممکن است مشغله ما خیلی زیاد باشد ولی در هفته حداقل زمان های کوتاهی برای خوردن قهوه یا یک گپ کوتاه حضوری یا از طریق ایمیل پیدا می شود. آنها معمولاً درگیر مسائل جدید بازار هستند که این موضوع سرچشمه خلاقیت شما خواهد بود.

۹ جیسن دمرس، اودینس بلوم

من بدون واژه دست به اقدام می زنم. وقتی می دانم چه کار کنم وقت را تلف نمی کنم و در تصمیم گیری هایم اعتماد به نفس دارم. به نظرم اگر بتوانیم به عذر و بهانه ها و ترس هایمان غلبه کنیم به انسان های مفیدتری تبدیل خواهیم شد.



موسسه حسابداری فاطمی

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

تلفن: 020 8962 3400

فکس: 020 89623 440

موبایل: 079 5622 3876

7 Westmoreland House, Scrubs Lane

London, NW10 6RE

web: www.capitalaccountants.co.uk

e-mail: info@capitalaccountants.co.uk



سازمان فرهنگی شاهین

برای بزرگسالان و بانوان

هر پنجشنبه

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

پنجشنبه ها از ساعت: ۱۲:۰۰ - ۱۶:۰۰

تلفن: ۰۷۹۶۱۴۴۷۱۱۶ - ۰۲۰۲۲۲۱۵۷۶۳

(Resident Club Room
Henry Dickens Court)

Saint Ann's Road
W11 4DH

Tel: 020 7221 5763 - Mobile: 07961 447116
Email: persiancarecentre@hotmail.co.uk

نزدیک ترین آندرگراند: لیتیم رود

Nearest Underground Station is Latimer Road

(Hammersmith & City Line and Circle Line)

اتوبوس: ۲۹۵ و ۳۱۶

Bus: 316, 295
ایستگاه اتوبوس: تویل شم استریت



نشانه های پنهان افسردگی

یکسوم بیماران مبتلا به افسردگی مزمن هستند که پس از مصرف دارو به طور کامل همه علائم افسردگی در آنها از بین می رود. بیشتر مواقع، در ظاهر نشانی از افسردگی باقی نمانده است اما در واقعیت آثار و ته مانده های آن هنوز در بیمار وجود دارد. بسیاری از بیماران که دچار افسردگی مزمن هستند، به درمان های اولیه با داروهای ضدافسردگی خوب پاسخ می دهند. اما فقط یکسوم بیماران مبتلا به افسردگی مزمن هستند که پس از مصرف دارو به طور کامل

است نه فقط نشانه های ظاهری آن. حدود ۱۲ تا ۱۸ درصد بیماران مبتلا به افسردگی مزمن به مرحله بهبود کامل می رسند. به همین دلیل، اصلا عجیب نیست این افراد در طول درمان با نشانه های باقی مانده افسردگی مواجه شوند.

رایج ترین نشانه های باقی ماندن افسردگی

- احساس گناه
- بی خوابی
- اضطراب
- از دست دادن علاقه
- خستگی
- کاهش میل جنسی
- کاهش علاقه و مود افسردگی مداوم



مرسوم ترین نشانه های فیزیکی ریشه کن نشده افسردگی

- کمردرد
- درد ماهیچه ها
- درد مفاصل
- معده درد

رایج ترین نشانه های کاهش شناخت نیز شامل موارد زیر است:

- مشکل داشتن در به یاد آوردن افراد، مکان ها و اتفاق ها
- افزایش افکار منفی

هنگامی که یکی از نشانه های مذکور را حتی در طول درمان در خود مشاهده کردید، نباید آنها را نادیده بگیرید. در واقع، بروز نشانه های باقی ماندن بیماری نوعی پیش بینی برای بازگشت دوباره بیماری یا عود کردن دوباره آن است.

رایج ترین نشانه های کامل از بین نرفتن افسردگی

بی خوابی بیماران تحت درمانی که همچنان از بی خوابی رنج می برند، به احتمال زیاد پیشرفت درمان خوبی هم ندارند. بی خوابی و بد خوابی هم می تواند تاثیرات منفی روی سلامت افراد و روند بهبود بیماری داشته باشد. بی خوابی احتمال خودکشی افراد را افزایش می دهد. شاید خود بیمار نتواند بی خوابی یا کم خوابی خود را تشخیص دهد. به همین دلیل پزشک معالج باید تست خواب EEG از بیمار بگیرد تا بی خوابی یا بیماری کم خوابی او را تشخیص دهد.

همه علائم افسردگی در آنها از بین می رود. بیشتر مواقع، در ظاهر نشانی از افسردگی باقی نمانده است اما در واقعیت آثار و ته مانده های آن هنوز در بیمار وجود دارد. این نشانه های پایدار و سمج ممکن است بیمار را در خطر اختلالات رفتاری و رابطه ای قرار دهند و در نتیجه منجر به بازگشت دوباره افسردگی در آنها شود.

تعریف «بهبتر شدن»

هنگامی که بیمار دچار افسردگی تحت نظر پزشک دارویی ضدافسردگی مصرف می کند، ممکن است در همان ابتدای درمان متوجه بهبود چشمگیر حالت های خود شود و گاهی بیمار و پزشک تصور می کنند که بیمار به طور کامل درمان شده است. اما باید بدانید احتمال بسیاری کمی دارد که همه نشانه های بیماری به یک باره از بین بروند. بنابراین، هنگامی که دوره درمان را آغاز کردید، نخستین هدف شما باید کاهش نشانه ها باشد. کاهش نشانه ها روشی استاندارد برای درمان است که بیشتر پزشکان و محققان از آن استفاده می کنند تا بیماران را به دسته های «پاسخ مثبت داده است» یا «بهبتر شده است» تقسیم بندی کنند. به این معنا که بسیاری از بیماران همچنان از نشانه های افسردگی رنج می برند.

تعریف «بهبتر شدن» برای افراد مختلف، متفاوت است. ممکن است شما نشانه های اولیه همچون اضطراب یا خستگی را داشته باشید اما احساس کنید بهتر شده اید زیرا مثلا خوش بین تر شده اید یا برای خود ارزش قایل هستید و اعتماد به نفس پیدا کرده اید.

بهبود کامل بیمار، هدف نهایی است و شامل از بین رفتن کامل نشانه های افسردگی و ته مانده های بیماری است. منظور، ریشه کن شدن کامل افسردگی

شادترین دوران عمر چه زمانی است؟

اگر میانسال هستید و حس می کنید احساس ناامیدی زندگی تان را فرا گرفته نگران نباشید، ۱۰ یا ۲۰ سال دیگر همه چیز به روال عادی بازمی گردد! تحقیقات نشان می دهد میزان رضایت از زندگی در سنین ۲۳ و ۶۹ سالگی به اوج خود می رسد. بسیاری از مردم در ابتدای دوران جوانی آینده را روشن می بینند و تصور می کنند موفقیت های بسیاری در زندگی خود به دست خواهند آورد، اما با فرا رسیدن سختی های زندگی به تدریج خوش بینی های آنها کاهش پیدا می کند و تا ۵۵ سالگی میزان شادی و رضایت آنها از زندگی به کمترین حد خود می رسد.

بعد از ۵۵ سالگی دوباره احساس رضایت از زندگی افزایش پیدا می کند و در ۶۹ سالگی به بیشترین حد خود می رسد. مطالعات قلبی هم نشان داده بود میزان رضایت از زندگی در سنین جوانی و سالمندی بیشترین حد ممکن را دارد و در عوض در دوران میانسالی به کمترین میزان خود می رسد. این یافته ها بعد از انجام تحقیقات در بیش از ۵۰ کشور جهان انجام شده که هر کدام دارای وضعیت اقتصادی و اجتماعی متفاوتی بودند. محققان این الگوها را در حیوانات هم مشاهده کردند و متوجه شدند حتی میمون ها هم افسردگی در دوران میانسالی را تجربه می کنند.

افسرده اید؟ آهنگ غمناک گوش بدهید!

شاید عجیب به نظر برسد، اما محققان ژاپنی متوجه شدند گوش دادن به موسیقی ملایم و غمناک می تواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند. به نظر می رسد گوش دادن به این آهنگها باعث یادآوری فیلم های رومان تیک و حوادثی می شود که در نهایت احساس شادی را در انسان افزایش می دهد. شاید به همین دلیل باشد که بسیاری از مردم از گوش دادن به موسیقی ملایم لذت می برند.

موسیقی غمگین احساسات متناقضی را در مغز تحریک می کند. با اینکه احساس غم و ناراحتی در زندگی روزانه چندان برای روحیه ما خوب نیست، اما تجربه غم از طریق هنر و موسیقی امید به زندگی را افزایش می دهد، زیرا در این حالت هیچ استرس و نگرانی زندگی ما را تهدید نمی کند، به همین دلیل ما می توانیم بدون تجربه کردن احساس افسردگی از غم و اندوه نهفته در موسیقی لذت ببریم و در نهایت رضایت بیشتری از زندگی خود پیدا کنیم. گوش دادن به موسیقی آرام و غمگین حتی می تواند باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی، بهبود سلامت و افزایش رضایت در زندگی مشترک شود.

اضطراب بیماران که همچنان نشانه های اضطراب را در خود بروز می دهند، به احتمال زیاد دچار بازگشت افسردگی می شوند. هر چه فرد اضطراب بیشتری داشته باشد، دوره درمان او نیز طولانی تر خواهد بود. اگر اضطراب و تشویش بیمار علیرغم درمان های مکرر همچنان پابرجا بود، شاید دلیل آن افسردگی نباشد و فرد به بیماری و اختلال اضطراب دچار باشد.

عدم علاقه

بیشتر بیماران مبتلا به افسردگی مزمن به کار، روابط و حتی خودشان علاقه ای ندارند. این علائم به طور خاص خود را با پایین آمدن خلاقیت و باز به کاری، غیبت ها و مرخصی های مکرر، رضایت نداشتن از کار و محیط کاری و سختی در ایجاد رابطه مناسب با همکاران نشان می دهد.

خطرات نشانه های مخفی و باقی مانده بیماری

نشانه های درمان نشدن بیماری افسردگی مزمن، فرد را در خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکتة قرار می دهد. بیماران که نشانه های بیماری هنوز در وجود آنها هست و خود بی اطلاع هستند، مشکلات سلامتی پیدا می کنند و وابستگی آنها به پزشک، دارو و خدمات درمانی بیشتر می شود.

چه افرادی هنوز نشانه های بیماری را در خود دارند؟ هنوز معلوم نیست چرا برخی از افراد حتی پس از درمان نیز نشانه های بیماری را در خود دارند، اما دیگر افراد این گونه نیستند. با این همه، محققان برخی وجوه تشابه مرسوم را معرفی کرده اند که شاید به پزشک کمک کند تشخیص دهد آیا بیمار واقعا بهبود یافته است یا فقط نشانه های ظاهری آن از بین رفته است. این لیست خطر شامل موارد زیر هستند:

- نشانه های اولیه بسیار شدید
- وجود افسرده خویی
- محرک های تنش زا پایدار و مداوم
- کم رنگ شدن موقعیت اجتماعی و اقتصادی
- پشتیبانی ضعیف اجتماعی

با پزشک خود صحبت کنید

بیمارانی که از افسردگی مزمن رنج می برند باید رابطه صادقانه و خوبی با پزشک معالج داشته باشند. وقتی رفتار دوستانه باشد و بیمار بتواند در مورد روش درمان، بهبود و سلامت روحی خود با پزشک بیشتر صحبت کند و احساس راحتی بیشتری داشته باشد، درمان نیز در مسیر بهتری قرار می گیرد و شیوه زندگی او نیز تغییر می کند.

نشانه های رفتاری خود را یادداشت کنید. اینکه فقط بگویید «احساس خوبی ندارم» یا «نمی توانم بخوابم» به پزشک هیچ کمکی نمی کند. همیشه قلم و کاغذ همراه خود داشته باشید و احساس های منفی یا آزار دهنده خود را یادداشت کنید. توجه داشته باشید همه احساس های بد خود را بنویسید. شاید برخی از این نشانه ها هیچ ارتباطی به افسردگی شما نداشته باشد و پزشک بیماری دیگری را در شما تشخیص دهد.

صادق باشید. یکی از بزرگ ترین مشکلات درمان افسردگی عدم صداقت است. از آنجا که داروهای اعصاب بسیار گران هستند، بیمار سعی می کند این داروها را مصرف نکند یا گاهی با صرفه جویی مصرف می کند یا سر خود آنها را قطع می کند که متأسفانه عوارض جانبی بسیار بدی دارد. باید این مسایل را با پزشک خود در جریان بگذارید. اگر دستورات پزشک را درست و دقیق اجرا کنید، او می تواند تشخیص دهد روش درمانی درستی برای بهبود شما انتخاب کرده است یا خیر! اما اگر دستورات او را اجرا نکنید و به پزشک هم نگوید، مسلما روش درمان کامل نمی شود و ضرر اصلی متوجه خود شما است.

فارغ التحصیل در رشته روانکاو و مشاوره

هیپنوتراپی تأیید شده از
(London University)

توسط

وزارت بهداشت اری انگلستان

قاضی د ادگاههای فرجامی در بیمارستانهای اعصاب لندن

عضو جامعه روانکاو انگلستان استاد تعلیم هیپنوتیزم درمانی و د ادن مدرک تأیید شده از کنسول هیپنوتراپی لندن

برگزار کننده ه سمینارهای تجربی و روانکاو

www.advancehypnotherapy.com



Tel: 020 7221 5763

Mob: 07961 447116

10 Harley Street W1

سریعترین روش روانکاو از طریق هیپنوتراپی

روانکاو و هیپنوتراپیست

هیپنوتیزم درمانی

توسط خانم دکتر روحی شاهین

درمان همه مشکلات:

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



ساختار فکری هر انسانی را زبانی که هر روز با آن سر و کار دارد، می‌سازد. در واقع تفاوت ساختارهای فکری به میزان زیادی به تفاوت ساختارهای زبانی برمی‌گردد. لذا هر فرهنگی زبانی دارد که بخشی از هویت آن و طرز فکرش را می‌سازد.

با این پیش فرض ضعف زبان و افول یا رسا

ه اند. مساله، اهمیت ماهوی هویت ملی و حفظ جایگاه تاریخی نیست، بلکه اینها امکانی برای داشتن ما و ما و خاستگاهی برای امکان د یالوک با فرهنگ تازه و اتفاقا ادغام در آن است.

قطع وضع اکنون خود از زمینه های فرهنگی ای

راهی جز حفظ و وارستگی زبان ند ارد.

مهاجرت همیشه انسان نا آگاه و از خود بیگانه را در معرض بی هویتی زبانی قرار می دهد. تلخی این امر به آن سبب است که بخشی از جامعه خود را در این قمار با هویت از دست می دهد که جبران ناپذیر است و از یک قوم د ارای تبار و

تحلیل رفته بخش بزرگی از مهاجران ایرانی است که در هر صورت به دلیل ایرانی بودن سرمایه های انسانی این کشور و سفیران زبان و هویت و تاریخ ایران در دنیا محسوب می شوند.

با اصلاح نکردن این روند به طور جدی و فراگیر و از هر راه ممکن، باید فاتحه بخش عظیمی از استعداد ها و ظرفیت های ملی خود را بخوانیم. البته بسیاری از منتقدان جامعه مدرن این نگرش به هویت ملی را در سطح کشورهای توسعه یافته به نقد می کشند و قائل به نوعی هویت جهانی هستند.

منتقدان دولت و ملت ها و نظام جهانی امروز، منتقدان واژگان و مفرداتی چون هویت ملی، تبار و تاریخ قومی و... هستند، آنها معتقدند گذر از زبان برای رسیدن به صلح و فرهنگ جهانی الزامی است، به دلیل همان خاصیت است که قالب اندیشه را می‌سازد.

اما این تعبیر تا زمانی که نظام جهان اصلاح نشود و تضاد های یکجانشینان و مهاجران به طور عمیق حل نگردد، نارس و ناکارآمد است.

طبیعی است که باید ابتدا خلأها و احساس غربت ها به سبب ساخت فرهنگی برطرف شود و شرایطی کاملتر برای مهاجران ایجاد گردد، با تحقق اصول ملاقات و گفت و گوی تمدن ها و جامعه چند فرهنگی بنیادگرایی و تفکرات نژادپرستانه و تند دست راستی مضمحل می شود و سیاست نفی د یگری در بین مردم و دولت ها به صفر می رسد، لذا در آن شرایط امکان تحقق فرهنگ جهانی میسر شده و تفکر جهانی هم قابل دسترس می شود.

تا پیش از آن اضمحلال زبان ملی و در ادامه اش هویت و تبار انسان ها و زمینه فرنگی آنها چیزی جز از خود بیگانگی، فشارهای روانی ناشی از غربت در جهان و بی کسی به ارمغان نخواهد آورد و اتفاقا جلوی جهانی بودن و تعامل با دنیا هم گرفته خواهد شد تا پیش از تحقق زمینه های جهانی شدن فرهنگ و فرهنگ جهانی ملی بودن تنها راه جهانی بودن است.

آلودگی زبانی هویت و استقلال

فردی افراد را در کشور مقصد مخدوش و تبار مهاجر را از او می

گیرد. نگاهی به مهاجران خارج کشور از یک سو و دلبستانگان و شیفتگان ناخودآگاه مهاجرت به غرب از سوی دیگر نشان د هند ه این مهم است که چگونه هویت ملی تهدید شده یا دست کم بخش مهمی از اهالی یک کشور با جاکن شدگی و ابهام گذشته خود، سرگشتگی را به جان خرید ه اند.

هویت سرگشتگانی بی شناسنامه می سازد. این امر در مورد نسل های دوم و سوم مهاجران به اوج خود می رسد آنچنان که اساسا د یگر نشانی از هویت در آنها پیدا نمی شود.

فارسی های غلط، ساختارهای فارسی با لغات انگلیسی و فرانسه نکاتی است که این روزها بشدت در جامعه مهاجر خود با آنها روبه روییم.

شبکه های ماهواره ای سرگرم کنند ه و اغلب بی کیفیت با سهل انگاری زبان معیار فارسی را زیر پای مجریان و مهمانانی که با فارسی بیگانه اند له کرده و ساختار زبان را آلوده و بی هویت می کنند، این گونه جفای به هویت ملی اساسا از هر تخریب د یگری بدتر و غیرقابل جبران تر است.

در بسیاری از مسابقات این شبکه های فارسی زبان خارجی آنچه ترویج می شود مدلی از گویش و زبان است که بیشتر فریاد زنده ه هویت

آلودگی زبانی؛ خطری در کمین هویت مهاجران

که در آن رشد کرده ایم یا تبارمان به آن بازمی گردد، نه تنها کمکی به ترکیب با فرهنگ تازه نمی کند بلکه غربت در آن فرهنگ تازه را تشدید و احساس بی ریشگی را در فرد تقویت می کند.

با همه حل شدن احتمالی در فرهنگ پذیرنده، لهجه احتمالی در گفت و گوهای روزمره یا سیمای انسان مهاجر گواه از تعلق او به جایی دیگر دارد که توان انکارش در او نیست.

تنها با پذیرش این گذشته و آبیاری آن است که می توان در زمینی جدید و فرهنگی ناشناخته هم ابراز وجود کرد.

احساس تنهایی با احساس بی ریشگی، غربت را سنگین و غیرقابل تحمل می کند و نتیجه ای جز بازگشت به کشور خود و حرف زدن با لهجه و زبان خودی برای مهاجر بی نوا نخواهد داشت.

ما چاره ای جز کشیدن بار زبان و هویت پیشینی خودمان ند آریم، حفظ آنها نقطه ای را متعلق به ما می کند که نشان د هند ه ما و ما و جایگاه مان در جهان و دولت و ملت های امروزی است البته این حفظ خود اگر به تعصبات قومی، میهن پرستانه یا بنیادگراییانه بینجامد قطعآ آسیبی افزون بر حل در فرهنگ مهاجرپذیر و آلودگی زبانی و اندیشه ای در ادراک اینگونه تعصبات جدی از آن که هیچ توجیه عقلانی ند ارد، ناتوانی روانی در تعامل با فرهنگ تازه و عقد ه خودکم بینی فکری و فرهنگی را افشا می کند.

اگر به اهمیت زبان در این هویت قومی، ملی و فردی بازگردیم خواهیم فهمید که خود بودن هیچ



نبودن آن اندیشه ها را نارسا و مبهم می کند. اختلاط یا آلودگی زبانی یکی از نکاتی است که علاوه بر تهدید هویت قومی، امکان اندیشه مستقل را می گیرد و گوناگونی اندیشه های جهان را به آشفتگی و هویت های عقیم و سرگشته تبدیل می کند.

پدید ه مهاجرت خوب یا بد در اکثر مواقع وقتی با موج های مهاجرتی روبه رو می شویم، به آلودگی زبانی منجر می شود.

آلودگی زبانی هویت و استقلال فردی افراد را در کشور مقصد مخدوش و تبار مهاجر را از او می گیرد. نگاهی به مهاجران خارج کشور از یک سو و دلبستانگان و شیفتگان ناخودآگاه مهاجرت به غرب از سوی دیگر نشان د هند ه این مهم است که چگونه هویت ملی تهدید شده یا دست کم بخش مهمی از اهالی یک کشور با جاکن شدگی و ابهام گذشته خود، سرگشتگی را به جان خرید

مبدل زبان اشاره به گفتار در ایران

محققان پارک علم و فناوری خلیج فارس دستگاه مبدل زبان اشاره به گفتار طراحی کردند که ضمن تبدیل حرکات اشاره به صوت، قادر به تایپ این حرکات در کامپیوتر است.

به گفته مجری طرح این سیستم می‌تواند به عنوان یک وسیله کمک آموزشی بسیار مناسب برای مربیان در امر آموزش کرولالها باشد. وی تایپ بدون نیاز به صفحه کلید را از دیگر قابلیت های این سیستم نام برد و افزود: اپراتور می‌تواند با در دست کردن دستکش‌ها، حروف و کلمات و هر گونه جمله را بدون استفاده از صفحه کلید در کامپیوتر تایپ کند.

این سیستم مجهز به دستکشی با عنوان دستکش دیتا است. این دستکش مجهز به یکسری سنسورهای است و باعث می‌شود که زاویه‌های خمش انگشتان دست را کنترل کند و از آنجایی که در زبان اشاره از حرکات انگشتان استفاده می‌شود، سنسورها از منبع داده‌ها اطلاعات هر حرکت را دریافت و بر اساس حرکات انگشتان افراد لال، گفته‌هایی که به صورت اشاره ارائه می‌شود، به صورت صوتی به مخاطبان عرضه می‌کند. وی اضافه کرد: برای استفاده از این سیستم اپراتور (افراد ناشنوا) این دستکش را در دست می‌کند و با حرکات اشاره و این سیستم شروع به صحبت می‌کند

مدرسه ایرانی رازی

روز ثبت نام: ۱۴ سپتامبر
0790 3550 147

با نتیجه فوق العاده در امتحانات

100% A* : GCSE
A & A* : A Level

کلاس های فشرده فارسی بطور خصوصی

برای GCSE & A-level

مدرسه ایرانی رازی با کادر آموزشی مجرب

با بیش از ۲۵ سال سابقه تدریس،

زبان شیرین فارسی را با پیشرفته ترین روش

آموزشی در محیطی آرام و لذت بخش به

فرزندان شما می آموزد.

تنوع کلاسها: از کودکستان تا پایان A-LEVEL

و کسب نمرات عالی در این دوره

سن پذیرش: سه سال به بالا

ساعت شروع کلاسها: روزهای شنبه از

ساعت ۱۳ تا ۱۶ بعد از ظهر

محل تشکیل کلاسها:

Hendon School Golders Rise London NW4 2HP

(نزدیکترین ایستگاه قطار: Hendon Central Station)





این اشتباهات نابود کننده زندگی مشتراکند!

عشق مثل یک کودک نوپاست و درست مثل هر کودکی نیاز به مراقبت و توجه دارد. اگر مراقب آن نباشید به راحتی نابود می شود و زندگی شما را به خطر می اندازد. ما یاد نگرفته ایم در مورد رفتار با همسرمان آموزش ببینیم بنابراین اشتباه کردن اجتناب ناپذیر است. اشتباهاتی که افراد در مورد زندگی مشترک انجام می دهند، معمولاً بین تمام زوج ها مشترک است. اینها رایج ترین اشتباهاتی هستند که افراد در رابطه با همسرشان مرتکب می شوند و با ارتکاب آنها پایه های زندگی مشترک را سست می کنند. این اشتباه ها را بشناسید و از آنها اجتناب کنید.

۱. خودتان را فدا می کنید

زنان معمولاً به راحتی از چیزهایی که در زندگی می خواهند می گذرند. آنها آمادگی این را دارند که نقش یک آدم وابسته به شوهر را بازی کنند و زندگی شان را وقف سرویس دادن و حمایت از همسرشان

کرده اند. از گوشه ای که برای خود درست کرده اید بیرون بیایید. شما باید حقوق مساوی برای خود و همسرتان در زندگی در نظر بگیرید. در زمینه های مختلف مثل کارهای خانه، وظیفه پدر و مادری و حتی برنامه ریزی برای تفریحات درست به اندازه همسرتان صاحب نظر باشید و در این تصمیمات با هم شریک شوید. در زندگی برای پیشرفت خودتان انرژی بگذارید و برنامه های شخصی تدارک ببینید. این کار باعث می شود کمتر از همسرتان ناراضی باشید و با او درگیر شوید. مطمئن باشید او هم از پیشرفت شما خوشحال خواهد بود.

۲. انتظارات تان را واضح بیان نمی کنید

زوجین باید از همان ابتدای ازدواج انتظارات خود درباره مسائل مختلف زندگی را به طور واضح بیان کنند. جمله رایج «عزیزم هر چه تو بگویی» در ابتدای ازدواج برای زوج ها سم است. شما باید تمام انتظاراتی که از همسرتان دارید را واضح و روشن بیان کنید و درباره آنها با همسرتان حرف بزنید. تقسیم کارهای خانه، خرج و برج و تربیت فرزندان و سایر کارهای مشترک باید بین دو نفر واضح باشد تا جلوی اختلافات بعدی گرفته شود. شما لازم است با هم حرف بزنید. اگر توقعی از همسرتان دارید آن را در مراحل اول به طور واضح و بدون عصبانیت بیان کنید حتی اگر فکر می کنید انتظارات غیر منطقی است درباره آن با همسرتان حرف بزنید و اجازه دهید او

شما باید در جریان آن باشید. زن ها و مردها مثل هم فکر و عمل نمی کنند. شما باید از روی نگاه کردن همسرتان بفهمید چه مشکلی دارد. اگر رفتار او را نمی پسندید می توانید در یک شرایط متعادل درباره آنها بحث کنید. بعضی از رفتارهای مردها ممکن است برای زن ها آزاردهنده باشد اما این از داشتن سبک های مختلف ارتباط بین زوجین می آید. اگر لازم است درباره مردها و زن ها و روابط شان بخوانید. کتاب های زیادی در بازار وجود دارد که می توانید به آنها رجوع کنید. اگر باز هم به مشکل برخوردید، می توانید از مشاوران ازدواج کمک بگیرید. این مسائل اصلاً کم اهمیت نیست. بهتر است آنها را حل نشده رها نکنید.

۴. محبت کردن را فراموش کرده اید

بعضی از زن ها مخصوصاً بعد از بچه دار شدن توجهی که ابتدای ازدواج به همسر خود داشتند را فراموش می کنند. آنها فراموش می کنند باید با الفاظ محبت آمیز، تماس چشمی، در آغوش گرفتن و نشانه های دیگر توجه و محبت به همسرشان را ابراز کنند. گفتن جملات ساده محبت آمیز مثل «مواظقم»، «چه نظر خوبی» و جملاتی مثل این می تواند اعتماد به نفس را به همسرتان برگرداند. محبت از جمله چیزهایی است که باید مدام یادآوری شود. اینکه شما اول ازدواج به همسر خود ابراز محبت کرده اید دلیل نمی شود دیگر آن را یادآوری نکنید. مردها برخلاف چیزی که فکر می کنید، نیاز به محبت، مراقبت و توجه دارند و بدون

همیشه در ذهن همسر شما بماند. مواظب باشید هیچ وقت و در هیچ شرایطی به همسرتان طعنه نزنید و نقطه ضعف هایش را به رویش نیاورید. توهین کردن به او، توانایی ها و خانواده اش بدترین اشتباهی است که در زندگی زناشویی می توانید مرتکب شوید. از بین رفتن اعتماد به نفس همسر شما به هر دوی شما آسیب خواهد رساند. اگر فکر می کنید به اندازه کافی به خودتان مسلط نیستید، بهتر است هنگام عصبانیت از هم دور بمانید. به علاوه یادتان باشد بعضی از شوخی ها ممکن است همسر شما را ناراحت کند. اگر همسرتان اضافه وزن دارد لازم نیست مدام این موضوع را به او یادآوری کنید.

۶. منصف نیستید

همسر شما مهم ترین عضو خانواده شماست. شادی او شادی شما و موفقیت او موفقیت شماست. شما دشمن هم نیستید و نباید دنبال گرفتن سهم بیشتری از زندگی هم باشید. به جای اینکه سعی کنید برنده بحث های خانوادگی باشید، سعی کنید منصف بمانید و به جای پیشبرد هدف خودتان به بهتر کردن رابطه فکر کنید. معمولاً ما عادت داریم فقط بدی ها را گوشزد می کنیم اما گفتن خوبی ها مهم تر است. اگر همسر شما کار خوبی انجام داده از او تقدیر کنید. نشان دهید تلاش های او را در زندگی می بینید و از آنها قدرتان هستیید. این کار باعث می شود همسرتان اعتماد به نفس داشته باشد و علاوه بر این بتواند شما را بهتر بشناسد و بفهمد از چه خوش تان می آید و از چه بدتان.

۷. زیادی سورپرایز نکنید

بعضی از مردها دوست دارند همسرشان را شگفت زده کنند. این کار در مورد گرفتن یک مهمانی برای تولد یا خرید یک هدیه کوچک عالی است. اما بهتر است از موارد بزرگ تر از آن صرف نظر کنید. اگر یک ماشین بخرید و همراه آن به خانه بیایید مطمئن باشید همسر شما اصلاً خوشحال نخواهد شد. در این شرایط زن ها فکر می کنند چیزی از آنها مخفی شده و اعتمادشان به شما کم رنگ می شود. آنها فکر می کنند شما چیزهای بزرگ دیگری هم برای مخفی کردن از او دارید و در ارتباط با شما احساس ناامنی می کنند.

۸. صادق نیستید

دروغ می تواند به راحتی به هر رابطه ای آسیب برساند. کافی است همسر شما متوجه دروغی که به او گفته اید بشود تا برای همیشه اعتماد خود را نسبت به شما از دست بدهد حتی پنهان کردن مسائل هم در برخی موارد باعث از بین رفتن اعتماد می شود. اگر همسر شما دوست ندارد با فرد خاصی رابطه داشته باشید، راهش این نیست که پنهان از او این کار را انجام دهید. به جایش با او حرف بزنید و او را متقاعد کنید. حرف های او را هم بشنوید، شاید واقعا حق داشته باشد.

۹. حساب کتاب می کنید

خیلی خوب است که کارهای خانه را منصفانه بین خود قسمت کنید. شستن ظرف ها، آشپزی، تمیز کردن خانه و ... مخصوصاً در جوامع امروز که زنان هم مثل مردان کار می کنند. اما حساب و کتاب کردن ممکن است برای شما ایجاد مشکل کند. اینکه دائم به این فکر کنید که کدام کارها را شما و کدام ها را همسرتان انجام داده است. شما خواهر و برادر یا هم خانه نیستید. از خودگذشتگی لازمه زندگی مشترک است. حساب و کتاب و نمره دادن باعث می شود رابطه شما از روال طبیعی خارج شود و دائم به مشکل بخورید. به جای طبقه بندی کارها به این شکل بهتر است شرایط یکدیگر را در نظر بگیرید. شاید لازم باشد همسرتان گاهی اوقات وظایف شما را تقبل کند و گاهی شما این کار را برایش انجام دهید.



شما را قانع کند.

۳. همسرتان را نمی شناسید

به همسرتان فکر کرده و رفتارهایش را آنالیز کنید و درباره آنها به نتیجه برسید. اگر باهوش باشید بعد از مدتی می توانید بفهمید هر کدام از رفتارهای او چه معنایی دارد. اگر انتقادهایش را در قالب شوخی بیان می کند، اگر وقتی بی حوصله است حرف نمی زند، اگر دوست دارد وقت هایی تنها باشد

کنند. در حالی که زن باید یک شریک کامل و برابر در ازدواج باشد. زن ها عادت کرده اند از همسرشان تبعیت کنند و به جای خواست خودشان به خواست همسرشان تن دهند. همین موضوع به مرور آنها را از زندگی ناراضی خواهد کرد. درون این زن ها بعد از مدتی پر از خشم ناگفته از همسر می شود. آنها فکر می کنند همسرشان زندگی آنها را کنترل می کند درحالی که آنها خودشان آن شرایط را ایجاد

آن احساس خوشبختی خواهند کرد.

۵. طعنه نزنید

هنگام دعوا و عصبانیت ممکن است افراد چیزهایی را به زبان بیاورند که در حالت عادی آنها را نمی گویند. حرف هایی که در دعوا زده می شود ممکن است تا

کلیه خدمات آرایشی و پیرایشی: رنگ، مش، های لات؛
تتوی تخصصی (ابرو، لب)، براشینگ و کپ؛
اصلاح و ابرو به صورت تخصصی

تخفیف ویژه برای ایرانیان عزیز حتی در منزل شما

خانم لیلی ۰۷۴۵۶۵۹۷۰۴۲

فوری فروشی
فولکس واگن (پولو) مدل ۲۰۰۶ رنگ آبی

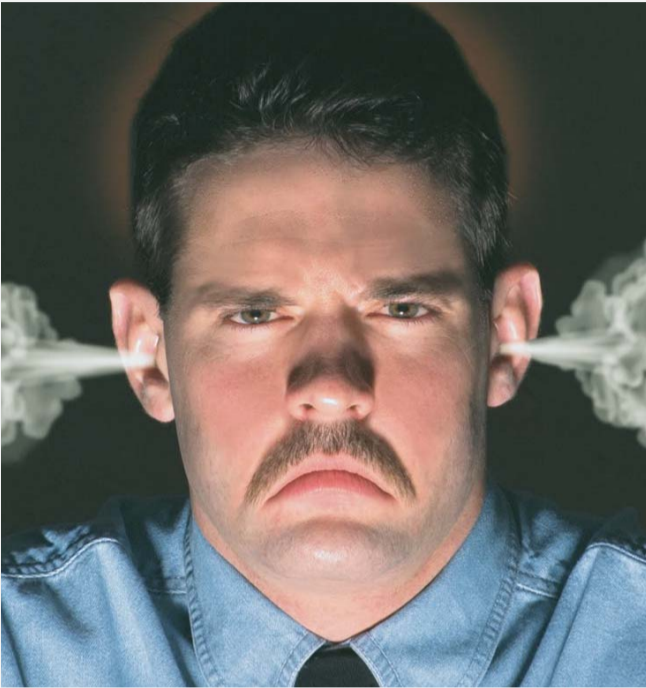
Mileage: 6200 - Engine size: 1.2 - Have a service story

قیمت: ۲,۹۵۰£

زیزی ۰۷۵۳۳۱۵۱۹۴۳



جوش نیار شوهر عزیز!



شدن روحیه او در ادامه روند کنترل پرخاشگری می شود.

۴ در مواقعی که همسران پرخاشگری می کند یا برخوردی سرد، احساس ناراحتی خود را در چهره و رفتارشان نشان دهید البته بسیار کوتاه و گذرا.

۵ در مواقعی که خوب رفتار می کند به تقویت او پیربازید و او را متوجه این مسئله کنید که این توانایی را در کنترل پرخاشگری دارد و می تواند در همه جا از آن استفاده کند! همچنین او را به نوع متفاوت برداشت از رفتار دیگران که باعث خشمش می شود متوجه کنید (تفکر به شدت منفی و درشت نمایی که منجر به کنترل نشدن پرخاشگری کلامی او می شود).

آنچه همسران باید انجام دهد

۱ وقتی عصبانی می شود قبل از هر اقدامی بهتر است از یک تا ۱۰ بشمارد، این امر باعث می شود در فاصله ای که پیام دیگران را دریافت می کند تا زمان واکنش (بددهنی یا پرخاشگری) فاصله کوتاهی ایجاد شود و تصمیم بهتری برای نشان دادن واکنش بگیرد.

۲ نفس عمیق کشیدن و شل کردن عضلات نیز باعث آرام شدن و انتخاب رفتار بهتر می شود.

۳ تغییر در نوع تفکراتی که در لحظه خشم به فرد وارد می شود البته این تمرین به زمان بیشتری نیاز دارد.

۴ بازسازی ذهنی موضوعاتی که فرد را بیشتر عصبانی می کند. در تخیل و تصورات ذهنی آن موقعیت را برای خود مجسم کند و ببیند چگونه می تواند خشم خود را کنترل کند. برخی افراد که قادر به کنترل خود در لحظه نیستند با ایجاد تصور ذهنی موقعیت خشم برانگیز و تمرین واکنش بهتر، خواهند توانست رفتار خود را تغییر دهند.

۵ استفاده از کتاب های مهارت کنترل خشم یا شرکت در کلاس های مهارت زندگی (کنترل خشم) هم موثر خواهد بود؛ در هر حال کمک گرفتن همسران از یک مشاور نیز پیشنهاد می شود.

دو سال است که در دوران عقد به سر می برم. شوهرم را خیلی دوست دارم. تنها عیب او این است که خیلی زود عصبانی می شود، حرف های زشتی به بقیه می گوید و ملاحظه اطرافیان را نمی کند. من خیلی رنج می برم، لطفا راهنمایی ام کنید.

خشم، پیچیده ترین هیجان انسانی و واکنش طبیعی به ناکامی و بیدرفقاری محسوب می شود. همه ما ممکن است با موقعیت هایی روبه رو شویم که ما را خشمگین کند. مشکل خشم این است که در عین حال که جزئی از زندگی است، می تواند در روابط ما اختلال ایجاد کند. به همین دلیل است که خشم در افراد باعث تضاد می شود یعنی اولاً یک واکنش طبیعی است ثانیاً اگر تکرار شونده، شدید و بدون کنترل باشد موجب آسیب زدن به خود و دیگران می شود. اما آنچه در پاسخ به سوال شما باید گفت به ۲ بخش تقسیم می شود:

الف) شما چه کاری می توانید انجام دهید تا مشکل حل شود؟
ب) همسران چه کاری باید انجام دهد تا خشم خود را کنترل شده ابراز کند.

کارهایی که شما باید انجام دهید

۱ قبل از هر چیز باید بدانید که پرخاشگری غالباً به مرور زمان و بالا رفتن سن کاهش پیدا می کند یعنی رفتارهای پرخاشگرانه فرد کم می شود.

۲ در موقعیت هایی که همسران پرخاشگری می کند بهترین کار، آرام بودن شما و اطرافیان است چرا که هرگونه مجادله و حتی صحبت منطقی در موقعیتی که فرد به شدت هیجانی و غضب آلود است بی نتیجه خواهد بود. در واقع بهترین سخنوران و مشاوران هم هنگامی که طرف مقابل خشمگین است بحث منطقی و استدلال را کنار می گذارند.

۳ زمینه های پرخاشگری را تا جایی که ممکن است کنترل و محدود کنید منظور این است که موضوعات و مسائلی را که باعث پرخاشگری همسران می شود تا حد امکان از بین ببرید، این کار سبب می شود همسران احساس کند او اخیراً توانسته بر خشم خود غلبه کند و قدرت کنترل پرخاشگری را به دست آورده است. این کار باعث امید و بهتر

حالت دیگر وجود مشکلات لته است. وجود هرگونه التهاب و عفونت به واسط پلاک یا جرم می تواند باعث ایجاد بوی بد د هان شود. در این حالت معمولاً لته ها متورم و خون چکان است و قطعات بزرگی از جرم روی دندانها و زیر لته وجود دارند. عمیق شدن شیار لته ای نیز باعث گیر کردن بقایای مواد غذایی و ایجاد بوی بد می شود. بوی بد ناشی از بیماری های لته چون از یک منشا عفونی سرچشمه می گیرد بسیار ناخوشایند است. مشکل بعدی به زبان مربوط می شود. زبان دارای شیار و برجستگی و فرورفتگی های متعددی است و هر کدام از این بخش ها می توانند محلی برای تجمع بقایای بسیار ریز مواد غذایی باشند. این مواد غذایی اگر تمیز نشوند، می توانند بوی بدی در د هان ایجاد کنند.

خشکی د هان نیز می تواند عامل نفس بد بو باشد. د هان اغلب افراد بعد از بیدار شدن از خواب به دلیل همین خشکی بد بو است که معمولاً با خوردن مقداری آب یا صبحانه به سرعت برطرف می شود. البته گاهی به دلیل مصرف برخی داروها نیز د هان خشک می شود.

مشکلات دستگاه گوارش هم متهم هستند

در موارد اندکی هم مشکلات گوارشی به خصوص در معده می توانند باعث بوی بد د هان شوند. مشکلاتی مانند ریفلاکس (بازگشت غذا به مری) یا وجود فیستول در مری. در ضمن خوردن برخی غذاها نیز باعث بوی بدی می شوند مانند سیر، پیاز یا غذاهای چرب. البته بوی بد به دلیل غذا موقتی بوده و به سرعت از بین می رود. برخی بیماری ها نیز می توانند باعث بوی بد د هان شوند اما شیوع این موارد بسیار اندک است. مواردی از قبیل نارسایی کبدی، عفونت یا نارسایی کلیوی، برخی انواع تومور و برخی بیماری های متابولیک نادر. البته اگر احیاناً فردی مبتلا به این بیماری ها باشد پیش از بد بو شدن حفره د هان، از طریق علائم واضح دیگری متوجه مشکل خود خواهد شد.

بوی بد بعد از جراحی های حفره د هان

برخی بیماران بعد از جراحی های دندان عقل، جراحی لته یا جراحی ایمپلنت بوی بدی در د هان خود احساس می کنند. این بوی بد به دلیل برهم خوردن تعادل باکتریایی حفره د هان اتفاق می افتد و معمولاً خیلی زود برطرف می شود. رعایت دقیق بهداشت د هان و استفاده از د هانشویه های تجویز شده توسط دندانپزشک از شدت این مشکل خواهد کاست.

مواد خوشبو کننده مفید هستند یا نه؟

در حال حاضر در تمام سوپرمارکتها و داروخانه ها انواع و اقسام د هانشویه ها، مواد خوشبوکننده د هان و آدامس با طعم های مختلف به فروش می رسد. متأسفانه بسیاری از مردم تصور می کنند صرف استفاده از این مواد مشکل بوی بد د هان را برطرف کرده و دیگر به دنبال درمان منشا این بوی بد نمی روند. باید گفت د هانشویه ها یا آدامس یا حتی انواع خمیردندان در صورتی که دندانها و لته دچار مشکل باشند تأثیر خاصی در کاهش بوی بد د هان و برطرف کردن این مشکلات نخواهند داشت. این قبیل مواد در بهترین حالت به طور موقتی بوی بد د هان را کاهش می دهند اما چون منشا اصلی مشکل کماکان وجود د ارد خیلی زود دوباره نفس بد بو خواهد شد. اما اگر مشکلات د هان و دندان برطرف شده باشد استفاده از این مواد به عنوان بخشی از بهداشت د هان بسیار موثر و مفید خواهد بود.

نگذارید د هان تان خشک شود

اگر علت بوی بد د هان خشکی د هان به واسطه بیماری یا مصرف برخی داروهاست باید تا حد امکان از خشک شدن د هان جلوگیری کرد. جویدن آدامس، مصرف مداوم آب و مرطوب کردن د هان حتی در حد یکی، دو جرعه و مصرف داروها و خمیردندان های ضد خشکی د هان یا مصرف بزاق مصنوعی در کاهش این مشکل موثر خواهند بود.

شاید مشکل در تنفس شماست

اگر بعد از برطرف کردن مشکلات مربوط به حفره د هان و ارتقای سطح بهداشتی مشکل بوی بد د هان برطرف نشد امکان وجود مشکلات در دستگاه تنفسی مورد بررسی قرار می گیرد. وجود انسداد در بینی و عفونت و التهاب در سینوسها، حلق و لوزه ها همگی می توانند باعث نفس بد بو شوند جدای از این گاهی عفونت دستگاه تنفسی تحتانی مانند برونشیت و سایر عفونت های ریه نیز می توانند د هان را بد بو کنند.

این توصیه ها را جدی بگیرید:

سعی کنید روزی دو یا سه بار مسواک زده و دست کم یکبار از نخ دندان استفاده کنید.

حتماً سطح زبان را هم با مسواک تمیز کنید. به محض از ریختن افتادن موه های مسواک آن را تعویض کنید. جویدن آدامس به خوشبو شدن د هان، جلوگیری از خشکی د هان و تکمیل بهداشت د هان کمک خواهد کرد.

هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید تا اگر مشکلی در لته، دندانها یا ترمیم های شما وجود دارد به سرعت درمان شود. در صورت داشتن مشکلات تنفسی حتماً با متخصص گوش و حلق و بینی مشورت کنید.

تا حد امکان از خوردن غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید چون تا مدتی باعث بد بو شدن د هان می شوند.

خوردن سبزیجات معطر مثل نعناع (یا نوشیدن عرق نعناع) در برطرف کردن بوی بد د هان و معده موثر است. در طول روز به حد کافی آب بنوشید. سیگار نکشید.

مشکل دردناکی به نام بوی بد دهان

بعضی زمانها می بینید که وقتی دارید با آدمها حرف می زنید قیافه شان در هم می رود یا موقع حرف زدن با شما، خودشان را عقب می کشند و اصلاً حاضر نیستند در فاصله نزدیک با شما صحبت کنند. مجله سبب سبز: بعضی زمانها می بینید که وقتی دارید با آدمها حرف می زنید قیافه شان در هم می رود یا موقع حرف زدن با شما، خودشان را عقب می کشند و اصلاً حاضر نیستند در فاصله نزدیک با شما صحبت کنند. اگر هم جرات به خرج دهید و بپرسید جریان چیست بعدی کسی به شما بگوید د هان تان بوی بدی می دهد. بوی بد د هان یا نفس بد بو یا به اصطلاح علمی اش هالیتوزیس (halitosis) یکی از مشکلات به ظاهر پیش پا افتاده اما در واقع بسیار مهمی است که به راحتی می تواند وجهه اجتماعی شما را در محیط کار و اجتماع به خطر انداخته و حتی در محیط خانواده و شخصی نیز روابط شما را با اشکال روبه رو کند. اگر د هان شما هم بد بو است خواندن این مقاله را از دست ندهید.



بوی سیر و پیاز

بوی بد د هان یا نفس بد بو درجات و علل متفاوتی دارد. برخی افراد خود از بوی بد د هان شان آگاه هستند و حتی اگر شدت این بو اندک باشد فوراً متوجه شده و به دنبال راه حل می گردند. در حالی که برخی دیگر به هیچ وجه متوجه بوی بد د هان خود (حتی اگر شدید هم باشد) نیستند و تنها ممکن است از اظهار نظر سایرین متوجه این مشکل شوند. بوی بد د هان می تواند موقتی یا مزمن باشد. در شرایط موقتی، خوردن برخی غذاهای خاص مثلاً سیر یا پیاز باعث این بوی بد می شود و با عبور ترکیبات این غذا از بدن بوی بد هم برطرف می شود. غذا نخوردن به مدت طولانی نیز می تواند باعث بد بو شدن د هان شود. اما ممکن است بوی بد حالت مزمن و کمابیش دائمی داشته باشد که علت آن می تواند وجود مشکلاتی مزمن در دستگاه گوارش یا دستگاه تنفسی یا حتی بخش هایی دیگر از بدن باشد. مصرف مداوم سیگار نیز می تواند به طور مزمن باعث ایجاد نفس بد بو شود.

درمان بوی بد با منشا د هانی

تمام افرادی که د هان شان بوی بدی می دهد در نخستین گام به دندانپزشک مراجعه می کنند. اگر علت بوی بد به خاطر مشکلات حفره د هان باشد برطرف کردن آنها اغلب بوی بد د هان را به طور کامل از بین می برد. حذف پوسیدگی، تعویض ترمیمها و روکش های نامناسب، جرم گیری یا در مواردی جراحی لته و خارج کردن دندان های عفونی غیرقابل نگهداری با حذف عفونت و برطرف کردن محل تجمع مواد غذایی مشکل را حل خواهد کرد. در عین حال باید توجه داشت که بدون داشتن بهداشت د هانی نامناسب تمامی این اقدامها بی نتیجه خواهد بود. برای داشتن د هانی خوش بو فرد باید روزی دو یا سه بار مسواک بزند، دست کم روزی یک بار از نخ دندان استفاده کند و حتماً موقع تمیز کردن د هان، سطح زبان را هم مسواک بزند. در ضمن اگر کسی از پروتز متحرک استفاده می کند حتماً باید هر روز آن را با دقت تمیز کند. کسانی که اپلاینس های ارتودنسی داخل د هان دارند هم باید با دقت زیر و اطراف این اپلاینس ها را تمیز کنند.

به د هان و دندان های تان فکر کنید

عمده ترین علت بوی بد د هان به مشکلات حفره د هان مربوط می شود. وجود پوسیدگی های دندان، ترمیم های معیوب و قدیمی، روکش های نامناسب و دندان های شکسته و عفونی همه می توانند عامل ایجاد بوی بد د هان باشند. در این موارد بقایای مواد غذایی در حفرات پوسیده و دندان های شکسته یا در لبه ترمیمها و روکش های نامناسب گیر کرده و به قول معروف فاسد می شوند. بوی حاصل از این واکنش های شیمیایی باعث ایجاد بوی بد د هان می شود. این بو عمدتاً توسط خود فرد قابل تشخیص است.

۷ علتی که کارت ان شما را می کشد

در اینجا به هفت شیوه ای که شغل شما، از جمله تصمیم شما به حفظ یا ترک کردن آن، از راه آنها بر سلامت شما اثر می گذارد، می پردازیم: چند بار تا به حال به فکر افتاده اید: "این شغل مرا خواهد کشت؟" واقعیت این است که ممکن است حق داشته باشید. شغل فرد، چه بد چه خوب، نقشی اساسی در سلامت روانی و جسمی او ایفا می کند. منافع یا مضار متعددی که شغل می تواند برای سلامت فرد داشته باشد، را بررسی های گوناگون در سراسر جهان نشان داده اند. در اینجا به هشت شیوه ای که شغل شما، از جمله تصمیم شما به حفظ



یا ترک کردن آن، از راه آنها بر سلامت شما اثر می گذارد، می پردازیم:

۱. بازنشستگی زودرس
بسیاری از مردان حسرت دوران بازنشستگی که در آن به استراحت، تفریح و مسافرت بپردازند، را می خورند، اما شاید به نفع شان باشند که پیش از پایان دادن به دوران کاری شان در این باره تامل کنند. یک بررسی بوسیله پژوهشگران اتریشی نشان داد مردانی که زود بازنشسته می شوند، در معرض خطر بالاتر مردن پیش از ۶۷ سالگی هستند. بر اساس این پژوهش این پیامد را می توان به عادت منفی بهداشتی که مردان بازنشسته به آنها روی می آورند، مانند سیگار کشیدن، خوردن به شیوه ناسالم و ورزش نکردن نسبت داد. این پژوهشگران گزارش کردند: "ما دریافتیم که کاهش سن بازنشستگی باعث افزایش قابل توجه در مرگ زودرس در مردان، اما نه در زنان، می شود. هر سال اضافی در بازنشستگی زودرس باعث افزایش خطر مرگ زودرس به اندازه ۲.۴ درصد می شد."

۲. ادامه دادن به شغلی که از آن متنفرید
ادامه دادن به شغلی که متنفرید نه تنها سلامت روانی بلکه سلامت جسمی شما را هم به خطر می اندازد. پژوهش منتشر شده در جورنال "روابط انسانی" نشان می دهد که کارمندی که به خاطر الزامات یا نبود گزینه های شغلی مطلوب دیگر در سازمان ها باقی می ماند، با احتمال بیشتری نسبت به کارمندان دیگر ممکن است دچار مشکلات سلامت جسمی مانند فرسودگی، استرس و خستگی مفرط شوند. آلکساندرا پاناچیو، استادیار دانشگاه کونکورديا در مونترآل، که این پژوهش را انجام داده است، می گوید: "ممکن است علت این باشد که فقدان پیوند عاطفی با یک سازمان، کار در آن سازمان بر اساس الزام به صورت نوعی ادای دین تجربه می شود نبود خودمختاری فرد را در درازمدت از لحاظ عاطفی فرسوده می کند."

۳. اضافه کاری
یک ضرب المثل قدیمی می گوید اندکی کار سخت هیچکس را نکشته است، اما پژوهش نشان می دهد که این گفته ممکن است درست نباشد. یک بررسی در اروپا نشان داده است که اضافه کاری ممکن است برای قلب کارمندان ضرر داشته باشد. بر اساس این بررسی افرادی که دست کم ۱۰ ساعت در روز کار می کردند نسبت به افرادی که اضافه کاری نمی کردند، ۶۰ درصد بیشتر در معرض مشکلات مربوط به قلب مانند مرگ ناشی از بیماری قلبی یا حمله قلبی غیرمرگبار بودند. گوردون مک اینس، استاد داروشناسی بالینی در گلاسکو اسکاتلند در این باره می گوید: "پزشکان باید از خطرات اضافه کاری آگاه باشند و علائمی مانند درد قفسه سینه را جدی بگیرند، عوامل شناخته شده خطر ساز برای بیماری قلبی عروقی را تحت نظر داشته باشند و درمان کنند، و تغییرات مناسب در سبک زندگی را توصیه کنند."

۴. رفت و آمد
خود عمل رسیدن به سر کار ممکن است بر سلامت کارمند را موثر باشد. یک بررسی که در جورنال BMC Public Health منتشر شده

است، نشان می دهد کارگرانی که با اتوبوس، قطار یا ماشین به سر کار می روند، نسبت به آنانی که پیاده یا با دوچرخه به سرکار می روند، ممکن است بیشتر در معرض تاثیرات منفی بر سلامت شان باشند. این پژوهش نشان می دهد که کارگرانی که با وسیله نقلیه موتوری به سر کار می روند، موارد بیشتری از اختلال در سلامت عمومی را تجربه می کنند که به افزایش دوره غیبت آنها از محل کار می انجامد.

۵. چرت بعد از ظهر
اریکه انسون، از دانشگاه لاند در سوئد، یکی از این پژوهشگران، می گوید: "به طور کلی افرادی که از ماشین یا وسایل نقلیه عمومی برای رفتن به سر کار استفاده می کنند، در مقایسه افرادی که پیاده یا با دوچرخه به سر کار می رود (رفت و آمد فعال)، دچار استرس بیشتر، کیفیت خواب بدتر و فرسودگی بودند و با مشکلات بهداشتی بیشتری درگیر بودند."

۶. نبود دوستان در محل کار
در حالیکه ثابت شده است که افرادی که زندگی اجتماعی فعال تری دارند، بیشتر عمر می کنند، این امر درباره کارمندان در محیط کاری نیز صدق می کند. بر اساس پژوهش منتشر شده در جورنال Health Psychology کارمندی که حمایت شخصی همکاران شان در محل کارشان اطمینان دارند، با احتمال بیشتری طول عمر درازتری خواهند داشت. پژوهشگران سوابق بهداشتی بزرگسالانی را که در طول دو دهه به طور میانگین ۸۸ ساعت در روز کار می کردند، پیگیری کردند. افرادی که گزارش کرده بودند حمایت اجتماعی چندانی در محل کار ندارند، با احتمال دو برابر ممکن بود در طول این ۲۰ سال مرده باشند. در طول این بررسی ۵۳ نفر فوت کردند؛ اغلب این افراد ارتباط اجتماعی چندانی با همکارانشان نداشتند.

۷. تملق گفتن از رئیس
تملق گفتن کارمندان از رئیس بسته به اینکه چگونه انجام شود، ممکن است به سلامت روانی آنان کمک کند یا به آن آسیب برساند. یک بررسی منتشر شده در جورنال "مطالعات مدیریت" نشان می دهد حرفه ای های هشیار نسبت به سیاست های محل کارشان که از چابکویی برای رئیس شان به عنوان روشی برای تقویت موقعیت شان در اداره استفاده می کنند، ممکن است از استرسی در امان بمانند که کارمندی که نسبت به رفتارشان در محل کار هشیار نیستند، تحمل می کنند.

این پژوهش نشان می دهد که احساس طردشدگی که ممکن است به تنش شغلی، فرسودگی عاطفی و افسردگی بینجامد، را اغلب می توان استفاده هوشمندانه از مهارت های معاشرت در اداره خنثی کرد. پژوهشگران در دانشگاه درکسل که این بررسی را انجام داده اند می گویند نکته اصلی این است که کارمند تا چه حدی در درک زبان بدن و اشارات چهره همکارانش مهارت داشته باشد. کارمندی که زیرکی سیاسی ندارد، در واقع ممکن است با تملق گفتن وضعیت خودش را بدتر کند.

۸. بیکاری درازمدت
در مقابل مواردی که در بالا ذکر شد، خود داشتن شغل ممکن است برای سلامتی عاطفی فرد خوب باشد. یک پژوهش اخیر درباره منافع روانی اشتغال و تاثیر بیکاری نشان داده اند که بیکاری درازمدت ممکن است باعث تشدید مشکلات سلامت روانی شود. این بررسی نشان می دهد که افرادی که بیش از ۲۵ هفته در سال گذشته بیکار بوده اند، با احتمال بیشتری نسبت به افراد مشابه مشغول به کار ممکن است برای اولین بار مشکلات سلامت روانی را تجربه کنند.

۹. پژوهشگران این یافته ها را به حس همدردی ناشی از کار کردن مربوط می دانند. آرتور گلداسمیت، استاد اقتصاد در دانشگاه واشنگتن در این باره می گوید: "هنگامی که افراد در معرض بیکاری درازمدت قرار می گیرند، به طور واضحی احساس می کنند که از استفاده از توانایی شان برای کسب معاش و مراقبت از خانواده های شان درمانده اند و نگران آینده شان هستند."

برای لاغر شدن چقدر باید ورزش کنیم؟

بسیاری از مردم فکر می کنند با ثبت نام در یک باشگاه ورزشی می توانند به راحتی چربی های دور شکم خود را آب کنند، اما محققان نظر دیگری در این مورد دارند با اینکه فواید ورزش کردن برای سلامت غیرقابل انکار است، اما این کار به تنهایی نمی تواند باعث کاهش وزن شما شود. برای آنکه بهتر متوجه موضوع شوید، کافی است بدانید سوزاندن کالری های موجود در یک پیترای متوسط نیاز به یک ساعت دوچرخه سواری با شدت بسیار بالا دارد. همچنین اگر فردی در دوی ماراتن به مسافت ۴۱ کیلومتر شرکت کند، فقط ۲۶۰۰ کالری انرژی می سوزاند و با این کار فقط ۳۰۰ گرم از چربی های بدنش آب می شود. اما از آنجایی که بسیاری از مردم فکر می کنند ورزش کردن برای کاهش وزن کافی است، بعد از پایان فعالیت بدنی هر قدر که می خواهند غذاهای شیرین و پرچرب می خورند. تحقیقات روی افرادی که بیش از ۱۳ کیلوگرم از وزن خود را کاهش داده و بیشتر از یک سال این وزن را حفظ کرده اند نشان می دهد بیش از ۹۰ درصد از آنها هر روز به مدت یک ساعت تمرین می کردند. مطالعات بیشتر نشان می دهد اگر فردی می خواهد با ورزش کردن وزن خود را کاهش دهد، باید در هفته حداقل ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشد. این در حالی است که بسیاری از ما در بهترین حالت سه نوبت در هفته ورزش می کنیم که زمان آن به زحمت به ۶۰ دقیقه می رسد.

زیاد جوش می زنید؟ مقصر موبایل تان است

اگر از درمان جوش های خود نتیجه نمی گیرید، بهتر است استفاده از تلفن همراه را کاهش دهید. تحقیقات نشان می دهد روی سطح موبایل ها موجودات زنده بسیار کوچکی زندگی می کنند که هنگام تماس با پوست صورت، احتمال ابتلا به آکنه را افزایش می دهند. برای بررسی این موضوع دانشمندان از روی سطح موبایل چند خانم نمونه برداری کردند و آنها را در محیط آزمایشگاهی قرار دادند. دمای محیط آزمایشگاه روی ۳۵ درجه تنظیم شد که تقریباً معادل دمای بدن انسان است. بعد از ۳ روز میکروبی های در نمونه ها رشد کردند که در صورت ورود به داخل بدن می توانستند به راحتی آن را دچار عفونت کنند. به اعتقاد دانشمندان این موضوع می تواند دلیل بیشتر بودن تعداد جوش های صورت در نواحی اطراف گونه و دهان را توضیح دهد، زیرا این قسمت ها بیشتر در تماس با تلفن های همراه قرار دارند.

البته برطرف کردن این مشکل راه حل بسیار ساده ای دارد. کافی است با استفاده از یک پنبه آغشته به الکل سطح تلفن همراه خود را تمیز کنید. همچنین استفاده از هدفون ها می تواند به دور ماندن تلفن های همراه از پوست و پاکیزه ماندن آن کمک کند. آزمایش ها نشان می دهد تعداد باکتری های روی سطح تلفن همراه ۱۰ برابر بیشتر از تعداد باکتری های موجود در سطح دستشویی های عمومی است.

صبحانه نخورید، سگته می کنید

مردان و زنانی که روز خود را بدون خوردن صبحانه آغاز می کنند، با احتمال ۲۷ درصد بیشتر از دیگران ممکن است دچار حمله قلبی شده و جان خود را از دست بدهند. افرادی که صبحانه نمی خورند بیشتر از دیگران دچار فشار خون بالا، دیابت، چاقی و کلسترول بالا می شوند و به همین دلیل هم احتمال ظاهر شدن بیماری های قلبی در آنها بیشتر است.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که صبحانه نمی خورند معمولاً مجرد هستند و در سنین نوجوانی و جوانی به سر می برند، اما در عوض افراد متأهل توجه بیشتری به این وعده بسیار مهم غذایی دارند. خوردن صبحانه باعث می شود میزان تمایل به مصرف میان وعده ها کاهش پیدا کرده و به این ترتیب از افزایش وزن پیشگیری شود. چندی پیش کارشناسان علوم تغذیه ای اعلام کردند تخم مرغ بهترین غذا برای وعده صبحانه است. تخم مرغ بیش از هر غذای دیگری در وعده شما را سیر نگه داشته و انرژی لازم را برای شروع یک روز کاری فراهم می کند. مصرف غذای سنگین هنگام صبح سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و سرعت سوختن چربی های ذخیره شده در بدن را بیشتر می کند. هر قدر وعده صبحانه سنگین تر و وعده های ناهار و شام سبک تر باشد به همان اندازه احتمال ابتلا به بیماری های قلبی هم کاهش پیدا می کند.



۲۰ اشتباه بزرگ در سفر

هیچ کدام از ما جهانگرد حرفه ای نیستیم و اکثر تجربیاتی که در زیر به آنها اشاره می کنیم حداقل یک بار برای هر کدام از ما پیش آمده است. ولی مهم آن است که در سفرهای بعدی آنها را تکرار نکنیم تا خاطرات دلنشینی برایمان بماند.

اشتباهات شما در سفر کدامند؟

۱. چمدان بزرگ یا چند چمدان با خود می برید در خانه که هستید برای کار، ورزش و مهمانی می توانید چند بار در روز لباستان را عوض کنید. ولی وقتی قرار باشد لباس های سفر خود را در یک چمدان جا کنید، دیگر جایی برای حفظ کلاس و فشن و مد نیست. لازم نیست برای هر موقعیتی لباس بیاورید. بنابر تحقیقات انجام شده، دو سوم مسافران وقتی از سفر برمی گردند حداقل ۶ لباس خود را اصلاً نپوشیده اند. برای هر روز از سفرتان نیاز به لباس نو ندارید. حداقل دو دست لباس برای کل سفر کافی است.

۲. وقتی چیزی را می بینید که خوشتان می آید همان لحظه آن را نمی خرید شما پیش خودتان فکر می کنید که می روید می گردید و دوباره به همان مغازه بروید گشت. شاید در این دوری که می زید چیزهای ارزانتری با کیفیت بهتر پیدا کردید. ولی اینطور نمی شود. وقتی در سفر هستید و چیزی را می بینید که خیلی چشمتان را می گیرد حتماً آن را همانجا بخرید. وگرنه بقیه عمرتان هرگز آن را فراموش نمی کنید. آن را بخرید تا بعداً افسوس نخورید.

۳. در سفر به خارج از کشور، برای سیم کارت و تلفن برنامه ریزی نمی کنید چیزی که شما به آن "رومینگ بین المللی" می گوید برای اپراتور تلفن شما "سود سهامدار" محسوب می شود! یک هفته پیامک زدن از یک کشور به کشور دیگر نباید بیشتر از یک جراحی باز قلب برایتان هزینه برآورد! ولی این اتفاق برای اکثر مسافران خارجی می افتد، زیرا آنها قبل از سفر برای این قضیه برنامه ریزی نمی کنند.

۴. به هتل های "نزدیک به مرکز شهر" اعتماد می کنید این عبارت "نزدیک به مرکز شهر" هزار و یک تفسیر و تعبیر دارد. وقتی هتلی در نزدیکی شهر پیدا می کنید و در پولاتان صرفه جویی می کنید، در واقع آن پول را خرج حمل و نقل و کرایه تاکسی و ... می کنید و این مورد یکی از گناهان کبیره مسافرت محسوب می شود!

۵. سوار ماشین های "شاتل" فرودگاه می شوید شما می خواهید پول کرایه تاکسی را در جیبتان بگذارید و سوار این ماشین ها می شوید. ولی در واقع اصلاً معلوم نیست که شما را اول پیاده کند یا آخر و همیشه به یاد داشته باشید که چیزی که در سفر از همه چیز مهمتر است وقت شماست. پس تاکسی بگیرید و به فکر صرفه جویی نباشید.

۶. در شامپوها را در کل مسیر محکم نکرده اید شامپوهای کوچک اشانتیون و بطری های حالت دهنده مو شاید خیلی به درد بخور باشند، ولی تا وقتی که درب آنها در مسیر باز نشود و کل کیف یا چمدان شما را شامپویی نکند.

۷. فکر می کنید می دانید بهترین زمان برای رزرو بلیت چه زمانی است تحقیقات نشان داده اند که بهترین زمان برای خرید بلیت ارزان برای پروازهای داخلی ۲۱ روز و برای پروازهای بین المللی ۳۴ روز قبل از حرکت است. ولی در واقع ارزان ترین بلیت ها ۴۹ روز قبل از پرواز باید خرید شوند. حتی بعضی از تحقیقات نشان داده اند که ۸۰ روز قبل از پرواز باید بلیت را تهیه کرد.

۸. سخت تلاش می کنید تا در خرید چانه بزنید هرگز کام خود را با رودر رو شدن با یک بازار پر از فروشنده و مغازه دار گرسنه تلخ نکنید. بله می دانیم که چانه زنی یکی از اصل های خرید کردن است، ولی آیا واجب است که بخاطر مقدار کمی پول

۱۵. در روز اول یک سفر سه ماهه به آسیا، یک طبل می خرید شاید این مورد با مورد شماره ۲۵ در تضاد باشد، ولی قطعاً شما نمی خواهید در سفری طولانی به یک قاره دیگر برای خودتان غل و زنجیر و بار اضافی



برای یک کیف دستی که قرار است به مدتانی بماند، این قدر وقت تلف کنید؟ آن را بخرید و کورتیزول قلبتان را برای جایی نگه دارید که لازم است.

۹. در فرودگاه پولاتان را چنج نمی کنید وقتی به سفرهای خارجی می روید، عقیده عموم مردم این است که فقط آماتورها در فرودگاه پول چنج می کنند، زیرا در شهر نرخ ارز خارجی بهتر است. ولی اغلب اینطور نیست و در اکثر فرودگاه ها از شما برای کمتر از ۳۰۰ دلار کمیسیون نمی گیرند. در ضمن برای پول چنج کردن در شهر باید حداقل یک ساعت بگردید و جای قابل قبولی را پیدا کنید و پولاتان را چنج کنید. پس همیشه سعی کنید در فرودگاه پول چنج کنید و زحمت، ریسک و اتلاف وقت شهری را به جان نخرید.

۱۰. جهنم فرودگاه هیئرو را دست کم می گیرید صحبت از لندن که می شود، هرگز نباید این فرودگاه را دست کم گرفت. زیرا احتمالاً مجبور می شوید چندصد مایل راه بروید و در بخش بازرسی امنیتی و در صف های طولانی آن وقت تلف کنید.

۱۱. دمپایی های ارزان می خرید شما پیش خودتان فکر می کنید که "قراره فقط به هفته اینارو بپوشم، اصلاً نمی خوام بیرمشون خونه، چرا باید جنس خوب بخرم؟" جواب این سوال را وقتی می گیرید که دمپایی تان پاره می شود و در وسط گردش جنگلی هستید و باید از همانجا به هتل برگردید.

۱۲. از غذای خیابانی می ترسید هیچ کس دوست ندارد در سفر مریض شود، ولی در سفر به کشورهایی همچون مکزیک و تایلند، اگر غذاهای خیابانی را امتحان نکنید انگار به این کشورها نرفته اید. محلی ها و فروشندگان ها هم از غذای مسموم خوششان نمی آید. اگر برای غذایی صاف بسته اند، می توانید به غذای آنجا مطمئن باشید. جملاتی مانند "محلی ها به این باکتری ها مصون هستند" را فراموش کنید.

۱۳. جزئیات رزرواسیون خود را پرینت نمی کنید پیش خود می گوید این جزئیات را در گوشی تلفن و کامپیوترتان دارید، پس چرا باید زحمت پرینت گرفتن از نام و نشانی هتل را به خود بدهید؟ زیرا وقتی هواپیمای شما لندن می کشد، به خصوص بعد از گذشتن از اقیانوس ها، ممکن است گوشی، کامپیوتر، تبلت یا وسایل دیگر شما فوراً با شبکه محلی کار نکنند.

۱۴. از کارت اعتباری برای گرفتن پول نقد استفاده می کنید در بعضی کشورها، کمپانی های کارت اعتباری برای گرفتن پول نقد، نرخ تراکنش بالایی (بیش از ۱۵ درصد) می گیرند. این تراکنش های خاص بیش از خریدهای دیگر هزینه برمی دارند. اگر بخواهید از دستگاه ATM ارز برداشت کنید، نرخ چنج آن بسیار بالاست.

موسسه حقوقی داد آفرینان

پذیرش دعاوی حقوقی، خانوادگی
و کیفری در ایران

توسط وکلای مجرب پایه یک د
ادگستری

پرونده های خانوادگی
(مهریه، طلاق، نفقه،)

انحصار وراثت، ثبتي 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 قرارداد

اد های

بین المللی تجاری

ثبت شرکت ها، واردات،

صادرات و امور گمرکی

تلفن:

۰۲۰۷۱۹۳۵۵۹۲

ایران:

۰۰۹۸۹۱۲۲۳۳۴۰۷۵

درست کنید. نه به این دلیل که همسفرهای خود را در طول مسیر با بار زیاد اذیت کنید، بلکه بدان دلیل که الف) شما هرگز چنین سازی نمی نوازید، ب) وقتی به خانه برمی گردید و به فروشگاه موسیقی محبوب خود می روید، نمونه های مشابه آن را در آنجا می یابید.

۱۶. به کتابچه ها و بروشورهای راهنما زیادی اعتماد می کنید

اعتماد کامل و برنامه ریزی فقط از روی کتابچه های راهنما برای سفر درست مثل برنامه ریزی برای ایستادن در صف بانک به مدت یک هفته است. این کتابچه ها خیلی خوب هستند و همیشه از آنها استفاده می کنیم، ولی بهتر است هر روز از یکی دو پیشنهاد هزاران مسافری که در اینترنت نظر گذاشته اند هم استفاده کنیم.

۱۷. بیمه نامه کامل نمی خرید

اگر برایتان پیش بیاید که مجبور شوید از بیمه نامه ای که تهیه کرده اید استفاده کنید، بهتر است این بیمه نامه کامل باشد. فقط بدین دلیل که در کشوری هستید که نوشابه آن ارزان است، دلیل نمی شود که بهداشت و درمان آن هم ارزان باشد. شاید این بیمه نامه در صورت خراب شدن دوچرخه شما در جاده ای در یک جزیره بهشتی، برایتان بلیت هواپیما تهیه کند که به خانه برگردید، ولی قطعاً هزینه ۵۰۰۰ دلاری بخیه و پانسمان و سه روز بستری شدن در بیمارستان بین المللی را پرداخت نخواهد کرد.

۱۸. بیش از حد عکسبرداری می کنید

وسواس و حس اجبار شما به مستندسازی هر منظره، مجسمه و ... باعث می شود که حس و حال آن لحظه را خراب کنید و تجربه سفر را فقط از دریچه دوربین ببینید. هرچند که امروزه گرفتن عکس با یک کلیک انگشت شما صورت می گیرد، ولی قبل از آنکه متوجه شوید در گوشی تلفن یا دوربین شما ۳۰۰ عکس از ساختمان ها قدیمی، غروب های محو و بشقاب های غذا پر می شود. به شما تبریک می گوئیم، سفرتان حالا با عکس های کم کیفیت در یک دستگاه دیجیتال تعریف می شود و به شما اطمینان می دهیم که بعداً حتی ۲۰ دقیقه هم صرف نگاه کردن به آنها نمی کنید.

۱۹. قبل از عزیمت لازمه های ویزای خود را چک نمی کنید

وقتی روز عزیمت می رسد و در کانتر بلیت، شما را رد می کنند، کابوس عمرتان را تجربه می کنید، زیرا نمی دانستید که برای سفر به یک کشور خاص به ویزا نیاز دارید. پس همیشه قبل از سفر، چک کنید ببینید که آن کشور به ویزا نیاز دارد یا خیر.

۲۰. می خواهید برلین را دو روزه بگردید

برلین کلان شهری است که حتی از نیویورک سیتی هم بزرگتر است و همانطور که تازه واردین به آن متوجه می شوند، پر از مکان های دیدنی و مکان هایی برای غذا خوردن، خرید کردن و کم شدن است!



چرا کی روش استعفا بدهد؟

علی عالی

۱- کارلوس کی روش؛ تصویر مردی تسلیم به روزمرگی‌های فوتبال ایران؛ همچون انداختن

تلاشی برای سودآوری می‌کند و نه ایده‌یی برای تجارت دارد. به فدراسیون همانند اداره نگاه می‌شود، اداره‌یی دولتی با همه زیان‌های همیشگی...

۲- کی روش حرف درستی می‌زند. تکلیفش باید مشخص شود. نمی‌خواهد آینده‌اش را همانند مدیریت رییس فدراسیون فوتبال به قضا و قدر بسپارد. او از فوتبال ایران می‌خواهد که تکلیف‌شان را برای جام جهانی روشن کنند.



او قبلا هم گفته بود وقتی سرمربی تیم ملی پرتغال بود و در جام جهانی قبل با کره شمالی بازی داشتند در طول بازی فقط به صورت سرمربی کره‌یی‌ها نگاه می‌کرد که چگونه شکست سنگین گل را تحمل می‌کند و حالا خودش نمی‌خواهد که آینده‌اش به آن روز دچار شود. آن هم به عنوان سرمربی تیم ملی ایران در جام جهانی. او از رییس فدراسیون فوتبال می‌خواهد اعلام کنند چه برنامه‌یی برای تیم ملی دارند و او به عنوان سرمربی، هرگز نمی‌تواند بپذیرد که دو هفته قبل از بازی‌ها، بازیکنانش در اختیارش باشند. مقصر، علی کفاشیان است. او هر روز مصاحبه می‌کند که وزارت ورزش قول‌هایی برای کمک داده -که منابع موثق بیان کرده‌اند سرپرست تازه وزارتخانه حتی مایل به پذیرش آنها هم نشده است- ولی هنوز یک برگه از برنامه‌اش را برای ۲۰ میلیارد پول درخواستی منتشر نکرده است. مطمئن باشید رییس فدراسیون از بیان استعفای کی روش خوشحال است چون آن را در راستای فشار به وزارت ورزش برای کمک به فدراسیون می‌داند. او همه را «وسيله» می‌بیند، برای هدفی که همیشه مبهم است.

۳- فلسفه فوتبال کی روش بسیار احترام‌برانگیز است. او اعتقاد دارد وقتی تیم ملی‌تان در زمین فوتبال حضور دارد باید به سکوها نگاه کرد، زندگی ۹۹ درصد آنها

سنگی در برکه‌یی آرام و ساکن که موجی در آن ایجاد می‌کند و باز دوباره همه چیز آرام می‌شود. نسبت کی روش و کفاشیان در این روزها این‌گونه است. کی روش همچون سنگی به میان آب می‌افتد و بعد از چند موج، همه چیز عادی می‌شود. رویه‌یی که اکثر مربیان فوتبال ایران درگیر آن شدند. روزنامه‌نگاران برای آن تیتیر می‌زنند: «ایرانیزه شدن». کی روش اما جان‌سخت‌تر از این حرف‌هاست، او هنوز هم چشمانی دارد که موقع عصبانیت قرمز می‌شود و از علی کفاشیان گرفته تا مهدی محمدنی و مهدی تاج از آن می‌ترسند. جلسه لغو می‌کنند، به شهرستان می‌روند یا به اصطلاح امروزی‌ها، می‌پیچانند. نمی‌دانند که کی روش را نمی‌پیچانند بلکه این فوتبال ایران است که «درجا» می‌زند. اندیشه‌یی که بر فوتبال ایران حاکم است هر روز ناامیدترمان می‌کند، فوتبال ایران به جایی رسیده که «اندیشه‌ها» را حذف می‌کند چون انسان بدون اندیشه مطمئنا خطری ندارد. به اطرافیان رییس فدراسیون فوتبال دقت کنید، پر شده از مدیرانی که «اندیشه»‌یی ندارند، «ایده»‌یی ندارند، «دغدغه»‌یی ندارند، مثل علی کفاشیان که گویی «کارمند» فوتبال ایران هستند و همین «نگاه‌کارمندی» موجب شده فوتبال ایران، آینده‌یی تمام قد از مدیریت دوران داریوش مصطفوی شود؛ فدراسیونی که چشمانش به دستان «دولت» برای «کمک» است، نه

به فوتبال وابسته است و با همه خستگی‌ها به استادیوم می‌آیند. حتی اگر نبرید اما باید طوری بازی کرد که به شما افتخار کنند. یعنی نهایت تلاش خودتان را کنید. کی روش گفته که این فلسفه را از اساتید خودش آموخته است. حالا هم کی روش به دنبال همین موضوع است، اینکه برنامه‌یی باشد تا بتواند با تمام توان در جام جهانی حضور داشته باشد. دوست ندارد تیم ملی فوتبال ایران شبیه فدراسیون فوتبال ایران باشد. با تیمی ناهماهنگ و بی‌برنامه و البته بی‌خیال! او در فرهنگی رشد کرده که فوتبال را یک «علم» می‌دانند و نه «سرگرمی»، او در ساختاری مربیگری کرده که موفقیت در فوتبال را با «برنامه‌ریزی» به دست آورده‌اند و نه «معجزه» و برای همین نمی‌خواهد در گرداب فوتبال ایران غرق شود. نمی‌تواند قبول کند که اردوی «نیم‌بند» برای تیم ملی تشکیل شود و همه چیز در حد «ویترین» باقی بماند و سرنوشت تیمش همانند تیم افشین قطبی شود که مجبور شدند کنار «گاوداری» اردو برپا کنند و بازیکنان مجبور باشند برای تمرین هر روز، همان «یک‌دست» لباس تیم ملی را بشورند!

۴- پای درد و دل‌های حسین هدایتی -با همه انتقاداتی که به او وجود دارد- بنشینید. او گلایه می‌کند که بخشی از پول کی روش را داده ولی فدراسیون طوری رفتار می‌کند که گویی مدیریت علی کفاشیان موجب شده تا پول‌های کی روش به موقع داده شود. او از ماشین «آزرا»‌یی می‌گوید که برای کی روش خرید و به فدراسیون اهدا کرد ولی این ماشین در جاده‌های شمال زیرپای پسر یکی از مسوولان فوتبال است! فقط باید تاسف خورد. کی روش به رفتارهای دوگانه اعتراض دارد. او نمی‌تواند شرایط فوتبال ایران را بپذیرد. او حالا دست به دامان رییس‌جمهور شده است. باید برای مدیریت فوتبال ایران تاسف خورد که سرمربی را به عنوان «طعمه» برای رییس‌جمهور می‌فرستند تا به وزارت ورزش برای «کمک دولتی» فشار بیاورند. هیچ‌جای دنیا چنین رویه‌یی در پیش نمی‌گیرند و مدیریت تا این میزان خودش را کوچک نمی‌کند. تصور کنید این روزها کاپو به دیدار پوتین برود تا از تیم ملی فوتبال روسیه حمایت شود! خنده‌دار نیست؟ چرا تا این میزان جایگاه مسوولان ایران کوچک شود؟ فدراسیونی که هیچ تلاشی برای «درآمدزایی» نمی‌کند و به هیچ عنوان «سودآوری» در فوتبال را نمی‌فهمد. چرا کی روش باید استعفا دهد؟ چرا کفاشیان به استعفا فکر نمی‌کند؟ راستی! رفت‌وآمد مشاور سابق در فدراسیون که ممنوع‌الفعالیت و ممنوع‌الورود به کلیه فدراسیون‌ها شده بود چرا به دفتر

کفاشیان دوباره آغاز شده است؟ خوش بگذرد آقای کفاشیان!

«بیل»؛ ۱۰۰ میلیون «یورو»

عنوان «گران‌ترین بازیکن جهان» پس از چهارسال از



دستان کریستیانو رونالدو خارج شد. «گرت بیل» ستاره ولزی تاتنهام پس از هفته‌ها گمانه‌زنی، با قراردادی نجومی به تیم اسپانیایی رئال مادرید پیوست که برای به خدمت گرفتن او بیشترین مبلغ در تاریخ یک جابه‌جایی در فوتبال را پرداخته است. بازیکن ۲۴ ساله تیم ملی ولز با قراردادی شش‌ساله و حقوق هفتگی ۳۰۰ هزار پوند (۴۶۰ هزار دلار) به عضویت این باشگاه درآمد. کهنشانی‌ها برای به خدمت گرفتن بیل ۳۸/۸۶ میلیون پوند (صدمیلیون یورو) به تاتنهام پرداختند که رکورد جدیدی در نقل و انتقال یک بازیکن به حساب می‌آید. این رکورد تا پیش از این در اختیار کریستیانو رونالدو بود. او در سال ۲۰۰۹ از ازای ۸۰ میلیون پوند (۹۳ میلیون یورو) از منچستریونایتد به رئال مادرید پیوسته بود. بیل پس از نهایی شدن قراردادش با رئال مادرید گفت: «شش‌سال بسیار خوب در تاتنهام داشتم اما زمان خداحافظی از این تیم فرارسیده بود. سال‌های بسیار خوبی در تاتنهام داشتم تمام این دقایق را دوست دارم. امیدوارم هواداران من را درک کنند. فرصت مهمی در زندگی ورزشی من پیش آمد که نمی‌توانم آن را رد کنم. نمی‌دانم آیا بهترین بازی خود را تاکنون انجام داده‌ام یا نه یا رفتنم از تاتنهام تصمیم درستی بود یا نه. می‌دانم که خیلی از بازیکنان از آرزوی خود برای پیوستن به تیم رویایی‌شان در کودکی صحبت می‌کنند. صادقانه می‌گویم که رویاهایم تحقق یافت. تاتنهام همیشه در قلب من خواهد بود و مطمئن هستم که آنها این فصل در لیگ برتر عملکرد خوبی خواهند داشت. اکنون منتظر آغاز صفحه‌ای دیگر در زندگی ورزشی خود هستم. بازی برای رئال مادرید همیشه در رویای من بوده است.» گرت بیل فصل گذشته عملکرد بسیار خوبی در لیگ برتر داشت و به‌عنوان برترین بازیکن لیگ جزیره و برترین فوتبالیست لیگ برتر از دید روزنامه‌نگاران ورزشی انتخاب شد. او اولین بازیکن ولزی تاریخ رئال مادرید است. همچنین آخرین باری که یک بازیکن انگلیسی به رئال مادرید پیوسته بود ۹ سال پیش بود که جان اتان وودگیت به عضویت کهنشانی‌ها درآمد. فهرست ۱۰ بازیکن گران تاریخ به شرح زیر است:

- ۱- گرت بیل؛ صدمیلیون یورو (۲۰۱۳). تاتنهام به رئال مادرید
- ۲- کریستیانو رونالدو، ۹۳ میلیون یورو (۲۰۰۹). منچستریونایتد به رئال مادرید
- ۳- زین‌الدین زیدان، ۵/۷۳ میلیون یورو، (۲۰۰۱). یونتوس به رئال مادرید
- ۴- زلاتان ابراهیموویچ، ۵/۶۹ میلیون یورو (۲۰۰۹). اینتر میلان به بارسلونا
- ۵- کاکا، ۶۵ میلیون یورو (۲۰۰۹). میلان به رئال مادرید
- ۶- ادیسون کائو، ۵/۶۴ میلیون یورو (۲۰۱۳). ناپولی به پاری سن ژرمن
- ۷- لویس فیگو، ۶۰ میلیون یورو (۲۰۰۰). بارسلونا به رئال مادرید
- ۸- رادامل فالکائو، ۶۰ میلیون یورو (۲۰۱۳). اتلتیکو مادرید به موناکو
- ۹- فرناندو تورس، ۸۵/۵۸ میلیون یورو (۲۰۱۱). لیورپول به چلسی
- ۱۰- نیمار، ۵۷ میلیون یورو (۲۰۱۳). سانتوس به بارسلونا

مثبت شدن دوپینگ دوومیدانی کار ایران در مسابقات جهانی روسیه

تست دوپینگ یکی از دوومیدانی‌کاران ایران در مسابقات قهرمانی جهان روسیه مثبت اعلام شد. این رقابت‌ها از ۱۹ تا ۲۷ مرداد در شهر مسکو برگزار شد که تیم ایران با چهارنماینده در آن مسابقات شرکت کرد و در نهایت هیچ‌یک از نمایندگان کشورمان هم نتوانستند به رکوردهای قابل‌قبولی دست پیدا کنند و با نتایجی بسیار ضعیف به کار خود پایان دادند. نکته تاسف‌بار این است که گفته می‌شود در جریان همین مسابقات، نتیجه آزمایش دوپینگ یکی از نمایندگان ایران مثبت اعلام شده است. این دوومیدانی‌کار کشورمان در بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن نیز حضور داشت و در ماده‌ای که فعالیت می‌کند، رکورددار ایران است. رضا قاسمی و حسن تفتیان در دو ۱۰۰ متر، ابراهیم رحیمیان در ماده پیاده‌روی، محمود صمیمی در پرتاب دیسک نمایندگان ایران در مسابقات روسیه بودند. تیمور غیاثی، مدیر تیم‌های

ملی دوومیدانی در این باره گفت: «در حال حاضر نامه اولیه دوپینگ این ورزشکار به فدراسیون پزشکی ورزشی ابلاغ شده. فدراسیون هم نام این دوومیدانی‌کار را محرمانه به ما اعلام کرده است. با توجه به اینکه فعلا نتیجه نمونه A برای فدراسیون پزشکی ارسال شده، باید منتظر بمانیم تا نتیجه آزمایش نمونه B هم به دستمان برسد تا این موضوع را رسماً اطلاع‌رسانی کنیم. موضوع دوپینگ به آبروی یک ورزشکار ربط دارد و نمی‌توان آن را رسانه‌ای کرد.» رشته دوومیدانی در یکی، دو سال گذشته چندین بار شاهد مثبت اعلام شدن دوپینگ ورزشکاران بوده است که این موضوع، نگرانی‌هایی را برای مسوولان فدراسیون جهانی این رشته و کمیته بین‌المللی المپیک به وجود آورده است. اتفاقی که در دوومیدانی ایران نیز مستثنا نبوده و در سال‌های اخیر گریبان ملی‌پوشان کشور ما را به خصوص در رقابت‌های داخلی (لیگ باشگاه‌ها) گرفته است. نکته قابل‌تامل در خصوص دوپینگ دوومیدانی‌کار ایران در مسابقات قهرمانی جهان در روسیه این است که این ورزشکار مربی اختصاصی دارد و باید دید چطور پیش از حضور در چنین رویداد مهمی از مواد نیروزا استفاده کرده که با این چالش مواجه شود.

ساتلايت ۵ ستاره

5 STAR SAT

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



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

نصب و راه اندازي كانالهاي
ماهواره اي در تمام نقاط انگلستان

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

07817 690 167

020 8395 3114

هفت روز هفته ساعت ۹/۳۰ صبح تا ۷/۳۰ شب



Technomate
Your Digital Partner For Life

مؤسسه حسابداری اویس مدبر (لندن)

عضو انجمن حسابداران انگلیس

با مشارکت خانم مینا کوچکی

✓ ثبت حقوقی شرکتها و افراد حقیقی

Limited Companies, Sole, Partnership, LLP

✓ تهیه گزارشهای مالی و مالیاتی مورد تایید اداره مالیات

Tax, Account, VAT, CIS, PAYE

✓ تهیه برنامه های تجاری، انواع وامهای تجاری و مسکونی

Business Plans and Loans, Mortgages

✓ متخصص در بررسی و دفاع از دعاوی مالیاتی

Specialist Tax Investigations, Tax Planning

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

Principal Accounting

7 Time House,

56B Crewys Road,

Golders Green, NW2 2AD

Tel: 0208 209 1919

Email: ovace@principalaccounting.co.uk,

Website: www.principalaccounting.co.uk

SAMYANI EXCHANGE

صرافی سمیانی

صراف قدیمی و مجاز لندن



Registered no: 540695

نقل و انتقال ارز به ایران
و سایر کشورهای جهان

شماره ثبت: 12286789

020 8332 9030

020 8286 1226

078 2886 0459

219 Lower Mortlake Road,
Richmond, Surrey TW9 2LN

www.samyanexchange.com



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

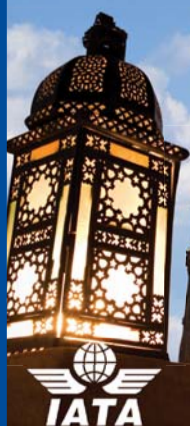
Tabriz
fr £478
Return

including all tax
& charges

Business
Class

Tehran
Iran Air
fr £1038
Return

including all tax
& charges



SATURDAY

14 SEPTEMBER



inPersian's MEHREGAN

PROGRAM

CADOGAN HALL

5 SLOANE TERRACE

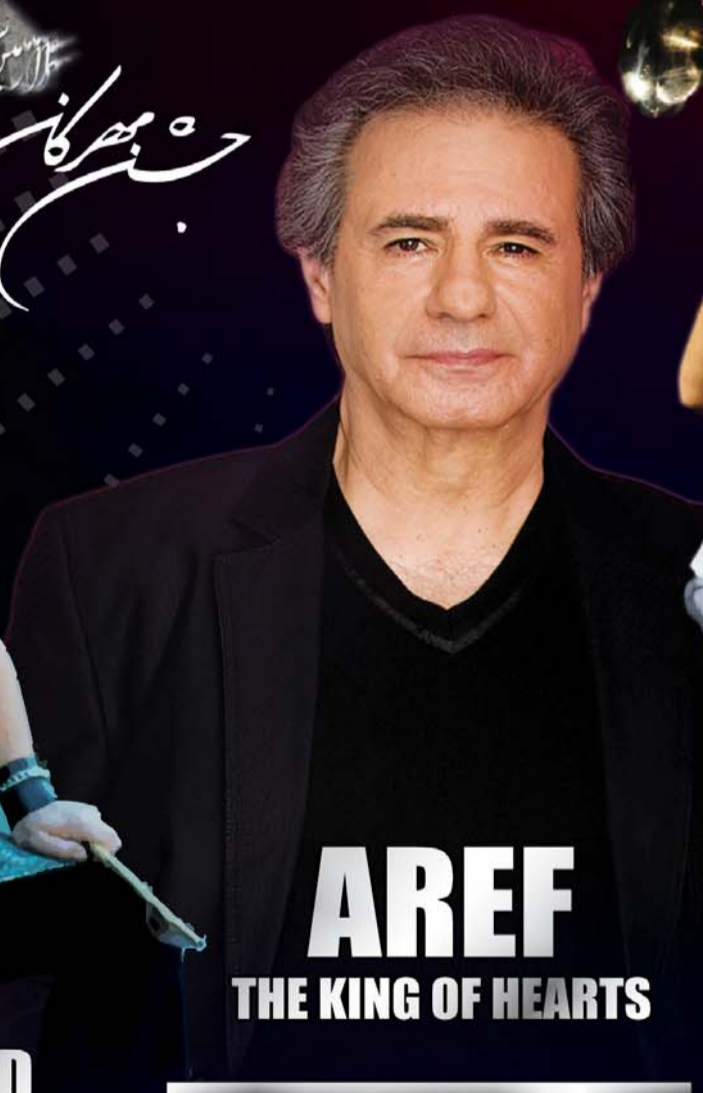
LONDON SW1X 9DQ



مهرگان



ARDAVAN MOFID
RECITING THE SHAHNAMEH



AREF
THE KING OF HEARTS

**Proceeds in support of recent
Booshehr Iran earthquake with
support of Ferdowsi Fund Trust*



AJAM
IRANIAN FOLK MUSIC

MORE INFORMATION:
INPERSIAN.COM
E: MY@INPERSIAN.COM
T: 07804299009

BOX OFFICE:
INPERSIAN.COM
CADOGANHALL.COM
T: 02077304500



Designed by MTDGraphic.com

DOORS OPEN: 18:30 | STARTS: 19:00 | TICKETS: £33 | £40 | £45 | £60