

هشتم مهرماه سال روز بزرگداشت مولانا

# فرهنگ قربانی سیاست

روزهای این شاعران هم هستند. یا مثلا برای فردوسی و خیام و عطار که آرامگاه‌هایشان در توس و نیشابور است، دست کم برنامه‌هایی از سوی مرکزهایی در همان شهرها برگزار می‌شود، اما ظاهرا از آنجا که مقبره‌ی مولانا در قونیه است، در ایران نهادی خود را مسئول برگزاری بزرگداشت این شاعر مطرح در سطح جهان نمی‌داند. غلامرضا اعوانی زمانی که رئیس مؤسسه‌ی پژوهشی حکمت و فلسفه‌ی ایران بود، از راه‌اندازی مرکز مولاناپژوهی در این مؤسسه خبر داده بود، که از آن هم خبری نیست. همچنین در سال‌های گذشته، همایش‌هایی با محوریت پیوند «خوی، قونیه و نیشابور» و «خوی، قونیه و شیراز» برگزار شد که دیگر از این دست برنامه‌ها هم خبری نیست. همه‌ی این‌ها در حالی است که ترکیه به خاطر وجود مقبره‌ی مولانا در قونیه، مولانا را شاعری ترک معرفی می‌کند و ترجمه‌ی «مثنوی معنوی» او را برای چهره‌های سرشناس دنیا می‌فرستد. همچنین از این رهگذر، درآمداری بسیاری برای خود ایجاد کرده است. در معرفی مولانا می‌خوانیم: جلال‌الدین محمد بلخی مشهور به مولانا ششم ربیع‌الاول سال ۶۰۴ هجری در شهر بلخ که آن زمان جزوی از خراسان امروزی بود، به دنیا آمد و به سبب این‌که در سال ۶۲۸ هجری در شهر قونیه از بلاد روم وفات یافت، به مولانای روم مشهور شد.

هشتم مهرماه هر سال روز بزرگداشت مولاناست، ولی دریغ از برنامه‌هایی که شایسته‌ی شکوه مولانا برای بزرگداشت این روز در ایران برگزار شود. هشتم مهرماه در تقویم رسمی کشور به عنوان «روز بزرگداشت مولوی» ثبت شده، ولی امسال گویا جز یک برنامه، از برگزاری مراسم برای بزرگداشت این روز خبری نیست. در ایران در سال ۲۰۰۷ که از سوی یونسکو به عنوان «سال مولانا» نام‌گذاری شده بود، برنامه‌های مفصل و متنوعی برگزار شد اما در سال‌های دیگر روز بزرگداشت مولانا غالبا آنچنان که شایسته‌ی نام و جایگاه اوست، گرمی داشته نشده و نمی‌شود. در هر حال حاضر، ماه‌گفتارهایی در بنیاد شمس تبریزی و مولانا برگزار می‌شود، به این ترتیب که مجموعه‌ی نشست‌های «شمس در آینه‌ی مولانا» هر ماه میزبان شمس‌پژوهان و مولوی‌شناسان است. هشتم مهرماه هم برای روز بزرگداشت مولانا قرار است برنامه‌ای با سخنرانی افرادی همچون محمدعلی موحد، مهدی محبتی، عباس کیارستمی و حجت‌الله ایوبی - رئیس بنیاد - برگزار شود. حجت‌الله ایوبی که رئیس بنیاد شمس و مولاناست، در دولت جدید به سمت رئیس سازمان سینمایی منصوب شده و روزهای شروع کارش را در این سازمان می‌گذراند. در ایران برای شاعرانی مثل حافظ و سعدی مرکزهایی با نام‌های حافظ‌شناسی و سعدی‌شناسی وجود دارد که متولی برگزاری



عکس: امید مهاجرانی

علی پاکپور (لندن) سرافراز سال ۱۳۳۳

Tel: 020 8868 8788 / 07979 616161  
Fax: 020 8866 5517 / 020 8866 7373

Foreign Exchange Established in 1953

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

نشانی ایمیل: ali.pakpour@yahoo.com  
نشانی اینترنت: ali-pakpour.com/table.htm  
نشانی پستی: P.O.Box 534, Pinner HA5 9EL

ایام هفته	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
۳/۷/۹۲	۴/۷/۹۲	۵/۷/۹۲	۶/۷/۹۲	۷/۷/۹۲	۸/۷/۹۲	۹/۷/۹۲	۱۰/۷/۹۲	
دلار آمریکا	از: ۲۹۵۰۰	از: ۳۰۵۰۰	از: ۳۰۵۰۰	از: ۲۹۲۰۰	از: ۳۰۸۰۰	از: ۳۰۵۰۰	از: ۳۰۷۰۰	از: ۳۰۳۰۰
پوند انگلیس	از: ۴۵۵۰۰	از: ۴۶۵۰۰	از: ۴۶۵۰۰	از: ۴۵۰۰۰	از: ۴۸۰۰۰	از: ۴۷۰۰۰	از: ۴۹۷۰۰	از: ۴۷۰۰۰
یورو	از: ۳۹۵۰۰	از: ۴۱۰۰۰	از: ۴۰۲۰۰	از: ۳۹۰۰۰	از: ۴۰۲۰۰	از: ۴۰۶۰۰	از: ۴۰۳۰۰	از: ۴۰۶۰۰

صفحه ۱۳

حرف های خصوصی از  
یک رویای خصوصی

To reach your Iranian audience  
talk to "Persian Weekly" first!

If you would like to advertise in The Persian Weekly Paper please contact:

Tel: 07811000455 - ad@persianweekly.co.uk

## 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](http://www.mtopersianschool.org)  
Telephone: 020 8340 7575 OR 07786544321  
Fax: 020 8340 0022

## ضحاک ماردوش

رقص، موسیقی و شاهنامه خوانی  
برداشتی نوین از شاهنامه فردوسی

آهنگساز و کارگردان: حسین حدیثی  
کارگردان هنری، طراح صحنه و لباس: نگاه سلیمی  
اجرای موسیقی: گروه آکرادیدی  
طراح رقص: ریگ نوبین



شنبه ۲۶ اکتبر ۱۹۳۰

آکادمی سلطنتی هنرهای نمایشی، لندن  
16 CHENIES ST, LONDON WC1E 7EX  
TICKETS & INFO: 020 7307 5060  
HTTP://WWW.RADA.AC.UK/WHATS-ON/OTHER-EVENTS

دوشنبه ۲۸ اکتبر ۱۹۳۰

دانشکده موسیقی دانشگاه کمبریج، کمبریج  
11 WEST ROAD, CAMBRIDGE CB3 9DP

TICKETS & INFO: [WWW.HOSSEINHADISI.COM](http://WWW.HOSSEINHADISI.COM)

تقالی داستان ضحاک ماردوش توسط گروه خوانندگان  
و سازهای کوبه ای با همراهی گروه رقصندگان  
با نمایش آثار تقالشی استاد علی اکبر صابقی

AN ARTS AND HUMANITIES RESEARCH COUNCIL AND HIGHER EDUCATION INNOVATION FUNDING SPONSORED PROJECT UNDER  
THE CULTURAL ENGAGEMENT FUND  
IN ASSOCIATION WITH CAMBRIDGE SHAHNAME CENTRE, FACULTY OF MUSIC AT UNIVERSITY OF CAMBRIDGE AND  
IRAN HERITAGE FOUNDATION, LONDON

بنام خدا

# شرکت صرافانی

معتبرترین موسسه مالی ایرانی در لندن

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

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

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



تلفن رایگان: 08081201012 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 خورد ه 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 ه 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

### حرف های خصوصی از یک رویای خصوصی

مطالبی که در زیر می آورم را، نمی خواهم غیر ایرانیان بخوانند. این سخن کوتاه، درد دلی با خودمانی هاست. با کسانی که خاطره های مشترک زیاد دارم. با کسانی که زبان و فرهنگ مشترک دارم، با کسانی که ستاره های تئاتر و سینما و تلویزیون شان با من یکی است. با کسانی که دقیقا مثل خودم، تا اسم "بهرروز وثوقی" را می شنوند، نا خودآگاه قیصر را به یاد می آورند. حرف هایی که می خواهم بزنم را، دوست ندارم هیچ غریبه ای بخواند. این حرف ها از جنس ایرانی است و فقط برای ایرانیان قابل فهم است. برای ما که "گلشیفته ی فراهانی" را دوست داریم و برایمان یاد آور فیلم های "میم مثل مادر" و یا شخصیت هانی ی "علی سنتوری" است، من با این "ما" ها کار دارم. برای ما که فرقی نمی کند محتوای نمایش یا فیلمی که ستاره هایمان بازی می کنند، چیست ولی، فقط به عشق اینکه ستاره های آسمان هنرمان در آن کار، ایفای نقش می کنند، هر مبلغی که باشد می پردازیم، و به تماشای آن می رویم. باز هم می گویم، من با تک تک این "ما" ها کار دارم. از حاشیه که بگذریم، دلم می خواهد مستقیم سر اصل مطلب بروم. هفته ی گذشته در روز یکشنبه، نمایشی تحت عنوان "یک رویای خصوصی" روی صحنه رفت. کمتر ایرانی پیدا می شود که از این رویداد و برنامه بی خبر مانده باشد. برنامه گذاران این برنامه، که از ماه ها قبل، با شیوه های مختلف تبلیغاتی، سعی بر آن داشتند که ایرانیان انگلستان را، با اطلاع سازند، در هر نشریه و رسانه ای که می شد، آگهی تبلیغاتی گذاشتند تا این، رویداد مهم فرهنگی، با کیفیتی هر چه بهتر، برگزار گردد. الحق و والانصاف هم چیزی کم نگذاشتند و تمامی تلاشهای شبانه روزی آنها را که خود بنده، تا حدود زیادی، از آنها با خبر هستم را، تقدیر می کنم. از زمان بندی مناسب برای تبلیغات تا قراردادن آگهی ها در بهترین مکان های موجود، از هماهنگی با هنرمندان تا هماهنگی های لازم برای رزرو کردن سالن تئاتر، همه و همه به بهترین شکل ممکن انجام گردید. حتی سالنی که برای اجرای این نمایش در نظر گرفته بودند نیز، یکی از مجلل ترین سالن های تئاتر انگلستان بود (رجوع شود به مقاله "صحنه ی نمایشی با قدمت بیش از ۲۵۰ سال" نوشته ی اینجانب، چاپ شده در شماره ۲۰۵ هفته نامه پرشین). با تفصیلی که از این سالن نمودم، جای تعجب هم نبود که علاقمندان این نمایش، قیمت های ۲۵ تا ۸۰ پوندی را برای این برنامه، باید پرداخت می کردند. قیمت هایی که به راحتی می توان با آن، بلیط یکی از بهترین نمایش های موزیکال انگلستان را، مثل "چارلی و کارخانه شکلات" که اتفاقا در همان سالن نیز در حال حاضر، اجرا می شود را تهیه کرد.

و خوب، طبیعتا باید بدانید، که وقتی صحبت از موزیکال "چارلی و کارخانه شکلات" می کنم، صحبت از یک نمایش با شکوه در یک سالن با شکوه می کنم، نه نمایشی با چند استند و بنر، یک میز، یک لپ تاپ و تعدادی لوازم معمولی. وقتی مثال "چارلی و کارخانه شکلات" را می آورم، نمایشی را می گویم که بالای ۱۵۰ نفر در ساخت آن مشغول کار بودند و هنوز هم هستند و هزینه ای بیش از ۲۰۰ هزار پوند برای ساخت صحنه آن هزینه شده است. با این حال، بنده شخصا معتقد به این هستم که جایگاه هنرمندان ایرانی حتی سالن هایی بهتر از اینگونه سالن هاست و ما باید به روزی برسیم که اجراهای تئاترمان، با شکوه و عظمت باشد.

موضوعی که اما برای من تماشگر، جدا از اینکه به عنوان یک خبرنگار به سالن برای تهیه گزارش بروم جالب بود، رفتار ما ایرانیان در برنامه های فرهنگی امان است.

ما ایرانیان چندین که چه عرض کنم، چندین هزار بارزه مشخص داریم، که بنده جهت یادآوری به نکاتی از آنها در زیر اشاره می کنم. در ابتدا، با دیر رفتن به کنسرت ها و تئاترهایمان، میخ ایرانی بودن خود را بر زمین می کوبیم و به قول معروف، ایرانی بازی خود را در می آوریم و به رخ جهانیان می کشانیم. به طوری که در همین اجرای نمایش "یک رویای خصوصی" که قرار بود ساعت ۷:۳۰ در ۸ ساعت نمایش شروع شود، جالب است بدانیم که، در ۷:۳۰ باز شد ولی، ساعت ۸:۴۵ دقیقه هم گذشته بود که هنوز عده ای از ما ایرانیان عزیز، با فراغ بال و خیالی آسوده، مشغول تهیه عکس یادگاری در وردیه سالن بودیم. چهره ی سراسر تعجب و البته عصبانی کارکنان سالن تئاتر، که با فریادهای خود، دچار آسیب دیدگی حنجره شده بودند، دست آخر پیغامی برای ما تماشاچیان عزیز بود که انگار، وقت رفتن به داخل سالن نمایش نیز، فرا رسیده است. دومین موضوعی که برای من جالب تر از اولی بود، کف و سوت زدن ما تماشاگران عزیز در صحنه تئاتر، با ورود "گلشیفته فراهانی" بود که این هم خود نیز، از عادات قدیمی ما ایرانیان است که با دیدن شخصی که مدت های زیادی او را ندیده ایم، به ما دست می دهد و به عبارتی ذوق زده می شویم. اجرای این حرکت نمادین برای نشان دادن ذوق و هیجان خود، مانعی که ندارد هیچ، بلکه بسیار شیرین هم هست. ولی این نکته را نباید فراموش کنیم که آن بازیگر روی صحنه، جدا از اینکه چه کسی باشد(حتی گلشیفته فراهانی و یا آقا بهروز وثوقی) برای حضور و اجرا در روی صحنه، نیاز به تمرکز دارد که با این فوران هیجان از سوی ما، تمرکز کسب شده تبدیل به یک وحشتی جانسوز می گردد که روح بازیگر در آن لحظه تجربه می کند.

این را هم خاطر نشان کنم به شما قول هم می دهم که، سوت تشویق ما، به ذوق گفتن یک دیالوگ از سوی یک بازیگر، می تواند در دهان ما امن بماند و می توانیم همه ی آنها را در لحظه تشویق حضار در پایان نمایش، نثار بازیگران مورد علاقه امان کنیم.

صدا کردن دوستان که در آن طرف سالن نمایش نشسته نیز، آن هم در زمانی که نمایش در حال اجراست، کاری ناپسند و ممکن است تبدیل به فرصتی برای دیگران جهت نثار الفاظ رکیک به بستگان ما شود.

قدم زدن و رفت و آمد در سالنی که نمایش در آن، در حال اجراست نیز از دیگر مواردی است که می تواند نتیجه ای مشابه با همان صدا زدن دوستان در آن طرف سالن داشته باشد. موارد بسیاری از این دست، هم از نظر رفت و آمد در سالن و هم از نظر نتیجه آن که مفصلا توضیح دادم، در همین اجرای نمایش "یک رویای خصوصی" مشاهده شد که برای بنده به عنوان کسی که در انگلستان، به تماشای تئاتر های مختلف و زیادی می رود، حقیقتا" تجربه ای نادر بود. خلاصه ی کلام اینکه، سالن تئاتر در زمانی که نمایش در حال اجراست، گذر لوطی صالح بازار تهران نیست که هر موقع بخواهیم بیاییم و هر موقع نیازش را حس کردیم، به بهانه ای از سالن، خارج شویم. برای این کار، زمان مناسبی در میانه ی نمایش در نظر گرفته شده است، که می توان بدون هیچ مزاحمتی برای دیگران، از آن فرصت استفاده کرد.

نکته ی دیگری که دوست دارم بیان کنم این است که، می شود کمی مخاطب حرفه ای تری شویم. یعنی اینکه به جای رفتن به تئاتر، فقط برای دیدن "آقا بهروز" (وثوقی)، حرف، مضمون و کیفیت نمایش را نیز در نظر داشته باشیم و اگر ستاره های دوست داشتنی ما، حتی اگر "بهرروز وثوقی" عزیز، "گلشیفته فراهانی" گرامی و "سوسن فرخ نیا" ی بزرگوار، کاری پایین تر از سطح توقع ما از توانایی آنها، ارائه کردند، جدا از هرگونه غرض ورزی و فقط از جایگاه عشقی که به آنها داریم، به هنرمندانمان گوشزد کنیم که در آینده، به جای کاری صرفا تجاری، کاری هنرمندانه تر از ستاره های خود ببینیم. حتی اگر به کیفیت کارهای هنرمندان امان نیز فکر نمی کنیم، به بهایی که برای تهیه بلیط پرداخت کرده ایم، فکر کنیم و برای آن هم که شده، کارهای به اصطلاح هنری را، نقد منصفانه نمایم.

به هر حال، از تمامی دست اندرکاران اجرای این نمایش، قدردانی می کنم که با یک اجرای دو و نیم ساعته، تصویری کلی از برخی عادات ما ایرانیان در مکان های هنری، ارائه نمودند.

محسن غفاری کهیابی / بازیگر و کارگردان تئاتر

### 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 نمایید!

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. ضمنا 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 نویسند ه 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 خودارسال نمایید. در صورت عدم دسترسی به عکس مورد نظرتان می توانید مشخصات آن را شرح دهید تا ما خود اقدام به تهیه آن نمایم.

۶- مطالب باید حداقل یک هفته قبل از انتشار نشریه ارسال گردند. با این حال ممکن است به علت زیادبودن تعداد مطالب رسیده ه، 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 ترجیحا در فایل word و یا notepad ذخیره کرده و یا با فرمت Unicode یا Arabic تایپ کرده و ارسال نمایید.

۱۰- هفته نامه پرشین در گزینش و ویرایش آثار آزاداست. هرگونه تغییر محتوایی قبل از انتشار به اطلاع نویسند ه خواهد رسید.

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

## 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 ه و خبرگزاریهای رسمی با ذکر نام نویسند ه انتخاب و به چاپ می رسد.

مدیرمسئول و سردبیر:  
 عباس نجفی زرافشان  
 editor@persianweekly.co.uk

شورای همکاران و نویسندگان:  
 دکتر علا امیرشاهی، فرشته کد یور، احسان صادقیان، محسن غفاری، امیرارسلان یکتامنش،

امورمالی 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 آزاداست. مسئولیت آگهی ها و صحت آنها بعد ه صاحبان آن میباشد هفته نامه پرشین در قبول یا رد آگهی ها صاحب اختیار می باشد. کلیه حقوق مادی و معنوی برای Golden Class Ltd به شماره ثبت ۰۶۷۶۲۵۱۱ به تاریخ اول دسامبر ۲۰۰۸ محفوظ است.

Printed by: Web Print UK



دو گام مهم اقتصاد پس از لغو تحریم‌ها:

## ایران برای ورود به WTO مهیا شود

استاد دانشگاه نورث ایسترن ایالت بوستون آمریکا معتقد است تعیین نرخ ارز در بازار و ورود ایران به سازمان تجارت جهانی دو گام مهم پس از لغو تحریم‌ها به شمار می‌روند، در عین حال پیوستن به سازمان تجارت جهانی تبعاتی دارد که ایران باید از هم اکنون برای کاهش این تبعات به فکر باشد. کامران موید دادخواه در یادداشتی آورده است:

لحن و رویکرد آقای روحانی موجب تلطیف فضای رابطه ایران و غرب و افزایش احتمال توافق و برداشتن تحریم‌ها و دستکم تخفیف آنها شده است و برداشتن تحریم‌ها برای شکوفایی و رشد اقتصادی ایران ضرورت قطعی دارد، نه تنها تحریم‌ها مبادلات بین‌المللی و دسترسی ایران را به سیستم پولی و مالی جهانی دچار اشکال کرده اند، بلکه برخی کشورها به این عنوان که برای دور زدن تحریم‌ها به ایران کمک خواهند کرد قراردادهایی را که زیان بسیاری برای ایران دارند به کشور تحمیل کرده اند اما برداشتن تحریم‌ها قدم اول است. پس چه گام‌های دیگری برای گسترش اقتصاد ایران لازم است؟ مهمتر از همه ایران باید روابط گسترده‌ای با دنیا داشته باشد، بازرگانی خارجی خود را توسعه دهد و استراتژی توسعه و رشد براساس تشویق و افزایش صادرات را دنبال کند. در لزوم تأکید بر صادرات، نیاز به گفتار زیاد نیست. اما برای تشویق و گسترش صادرات دو اقدام اساسی باید انجام گیرد. نخست آنکه قیمت ارزهای خارجی در بازار آزاد تعیین شوند و به ویژه دولت با خرج کردن دلارهای نفتی قیمت ارزهای خارجی را به طور مصنوعی پایین نگه ندارد. خوشبختانه، رئیس بانک مرکزی روز دوم مهرماه اعلام کرد: "نرخ ارز منطبق خاص خود را دارد و کاهش بیشتر آن از سوی دیگر تأثیرات منفی را در بر دارد." و "بانک مرکزی اجازه کاهش بیش از میزان فعلی را به نرخ دلار در بازار نخواهد داد." بنابراین نیازی به گفت و گوی بیشتر در این باره نیست.

دوم پیوستن ایران به سازمان تجارت جهانی است. با پیوستن به این سازمان ایران در مبادلات بازرگانی بین‌المللی خود در شرایط کما بیش مساوی با دیگر کشورها رقابت خواهد کرد. یکی از مقررات این سازمان آن است که همه اعضا از مزیت دولت کامله الوداد برخوردار خواهند بود. پس کالاهای ایران مشمول همان تعرفه ای هستند که کالاهای دیگر کشورها. البته استثنائاتی نیز هست. از جمله اینکه اگر قرارداد خاص گمرکی بین چند کشور باشد تمام کشورهای دیگر مشمول آن قرارداد نخواهند بود. به عنوان مثال می‌توان از قرارداد نفتا بین آمریکا، کانادا و مکزیک یاد کرد. افزون بر این وقتی کالاها و خدمات اعضا وارد بازار کشور دیگری می‌شود (البته پس از پرداخت تعرفه گمرکی) دیگر استثنایی بین کالاها و خدمات وارداتی و داخلی اعمال نمی‌شود. فایده دیگر پیوستن به سازمان این است که هرگاه اختلافی پیش آید کشور عضو می‌تواند با مراجعه به این سازمان دادخواهی کرده و مسأله را به طور مسالمت آمیز حل و فصل کند. از نظر تاریخی به یاد آوریم که یک عامل تشدید بحران بزرگ در سال‌های محدود کردن تجارت بین‌المللی بود. اما اقتصاد ایران چندین سال است که رابطه آزاد با اقتصاد جهانی نداشته است. از آن سو دخالت‌های دولت در امور اقتصادی، یارانه‌های گوناگون، قیمت گذاری‌هایی که هیچ منطق اقتصادی نداشته اند، پایین نگهداشتن مصنوعی قیمت ارزهای خارجی، وابسته شدن صنایع و فعالیت‌های اقتصادی به درآمد نفت، تولید و مصرف را به صورتی در آورده اند که اقتصاد ایران امکان رقابت در بازار آزاد بین‌المللی را ندارد. اگر به یکباره بازرگانی خارجی آزاد شود بسیاری از شرکت‌ها ورشکست خواهند شد و بحرانی بزرگ پدید خواهد آمد. پس لازم است برنامه ای سه چهار ساله برای آماده کردن اقتصاد ایران برای پیوستن به سازمان تجارت جهانی تنظیم شود. خوشبختانه یکی دیگر از برنامه‌های دولت کنونی بازرگانی سازمان مدیریت و برنامه ریزی است. این سازمان دو بخش اساسی دارد: بودجه و برنامه. درباره بودجه نیازی بگفتن نداریم. بودجه برنامه یکساله دولت است و باید با دقتی بی نظیر تدوین شود، اما برنامه ریزی به صورتی که سالها پیش انجام می‌شد امروز دیگر نه مطلوب است و نه ممکن.

میراث باستانی به کمک دیپلماسی ایران و آمریکا آمد:

## شیردال مادها به جای الواح هخامنشی

محافل هنری به عنوان یک ریتون شناخته میشود، با همه مشکلات در یک دهه گذشته، سرانجام به ایران بازگردانده شد تا نمادی از حسن نیت آمریکا به ایران باشد. تئوئیتر وزارت خارجه آمریکا به زبان فارسی این توضیحات را درباره این اثر منتشر کرده است: «آمریکا سپتامبر یک شیء تاریخی را که توسط گمرک آمریکا در ۲۰۰۳ از یک قاچاقچی عتیقه مصادره کرده بود را به ایران بازگرداند.»

در توضیحات بیشتر درباره این اثر نیز آورده است: «این شیء تاریخی یک جام نقره‌ای شیردال متعلق به قرن ۷ پیش از میلاد است که احتمالاً از غاری در شمال غربی ایران به سرقت رفته است.» مقامات فدرال گفته اند که نام دلال به نام «هشام عبدالتمام» بوده که آن را در سال ۲۰۰۰ به عنوان یک شیء و اثر هنری ماقبل هخامنشی به آمریکا آورد. این شیء نخستین بار توسط مقامات گمرک شناسایی شد که با فاکتور جعلی مواجه



شدند که ادعا می‌کرد این قطعه از سوریه وارد شده است. عبدالتمام در مذاکره با فروشنده قبلی این اثر از او خواست تا آن را به یک مجموعه دار به قیمت ۹۵۰ هزار دلار بفروشد. اما هنگامی که دو طرف مشغول معامله بودند، این شیء توسط پلیس فدرال ضبط و عبدالتمام نیز به اتهام قاچاق آثار فرهنگی دستگیر شد و در سال ۲۰۰۴ به اتهام واردات اشیای قاچاق محکوم به پرداخت ۵۰۰۰ دلار جریمه مالی شد.

در صورتی که این جام در دهه گذشته بیش از ۹۵۰ هزار دلار معامله شده باشد اکنون می‌توان گفت که این اثر دست کم بیش از یک میلیون دلار ارزش دارد. اما تردیدی نیست که ارزش این جام به مراتب بیش از این است زیرا اکنون این جام باستانی، یک اثر شاخص دیپلماتیک نیز هست. همچنین اثری است که مقامات ایرانی دو دهه برای بازگرداندن آن به کشور خود تلاش کرده بودند. با این حال ورود این شیء به خاک ایران بدون حواشی نبود. از صبح روز گذشته و انتشار خبر بازگشت این شیء تاریخی به ایران ادعای تقلبی یا اصل بودن آن از سوی برخی محافل در شبکه‌های اجتماعی مطرح شده است. برخی پژوهشگران معتقدند که این شیء تقلبی است؛ اظهار نظری که بدون لمس شیء و بررسی علمی صورت گرفته است. آنچه قطعی به نظر می‌رسد، این است که موزه ملی ایران باید پس از تحویل شیء و انجام بررسی‌ها و آزمایش‌ها علمی، پاسخ روشنی درباره واقعی یا تقلبی بودن آن اعلام کند. پس تا پیش از این مهم هر نوع اظهار نظری درباره اصل بودن یا نبودن شیردال غیرتخصصی است.

الواح هخامنشی چگونه سر از شیکاگو در آورد

الواح هخامنشی ایران بیش از ۷۰ سال است که به بهانه ترجمه و پژوهش در مؤسسه شرق‌شناسی شیکاگو باقی مانده است و سیاست‌های آمریکایی اجازه خروج آن‌ها را نمی‌دهد. الواح هخامنشی برای مدت سه سال به منظور انجام پژوهش‌های گسترده به مؤسسه شرق‌شناسی شیکاگو به امانت داده شد. الواح که گل نوشته‌های عصر هخامنشی با خطوط میخی و عیلامی بود نیاز به خوانده شدن توسط خط شناسان و کارشناسان مؤسسه شرق‌شناسی شیکاگو داشت. مؤسسه شرق‌شناسی شیکاگو در سال ۱۳۲۷ تعداد ۱۷۹ لوح را به ایران پس داد و در سال ۱۳۵۰ نیز ۳۷ هزار و ۷۴ خرده الواح را مسترد کرد. مطالعات مؤسسه شیکاگو تا پس از سال ۱۳۵۰ نیز ادامه داشت و در سال ۱۳۸۲ نیز ۳۰۰ لوح دیگر را به موزه ملی ایران ارسال کردند. مؤسسه شرق‌شناسی شیکاگو وعده داده بود باقی‌مانده الواح را نیز در نوبت‌های بعدی پس از پایان مطالعات پس می‌دهد اما در پی سیاست بازی‌های آمریکا این الواح، هنوز به ایران بازگردانده نشده است.

محمدعلی نجفی رئیس سازمان میراث فرهنگی هرچند در جریان سفر به نیویورک فعلاً موفق به بازگرداندن الواح هخامنشی به کشور نشد اما هنگام ورود به کشور هم دست خالی نبود و جام نقره معروف به شیردال باستانی، متعلق به دوران مادها در ایران را پس از یک دهه به کشور بازگرداند. دیپلمات‌های آمریکایی اعلام کردند که در راستای اعلام حسن نیت و احترام خود به ایران این جام ۲۷۰۰ ساله را که در سال ۲۰۰۳ در جریان قاچاق به آمریکا شناسایی و ضبط شده بود را به مقامات ایرانی تحویل دادند.

جام نقره معروف به شیردال همزمان با بازگشت هیات ایرانی همراه رئیس جمهور از آمریکا توسط محمد علی نجفی رئیس سازمان میراث فرهنگی در فرودگاه مهرآباد رونمایی شد. این جام پس از مذاکرات ایران و آمریکا از سوی وزارت خارجه آمریکا به عنوان حسن نیت و احترام به مردم ایران بازگردانده شد. نجفی معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان میراث فرهنگی کشور طی

سفری که با مقام ریاست جمهوری به اجلاس سران آمریکا داشت ملاقات‌های متعددی با مسئولان موزه‌ها و نمایندگان فرهنگی کشور آمریکا داشت. رئیس سازمان میراث فرهنگی در فرودگاه مهرآباد در رابطه با دستاوردهای این سفر گفت: «در سفری که مقامات ایران با مسئولان بلندپایه آمریکایی داشتند، وزارت امور خارجه آمریکا ریتون مربوط به دوره ماد را به عنوان حسن نیت آمریکایی‌ها در روابط خود با ایران پس دادند.» کارشناسان آمریکا عنوان کرده اند که این شیء در گمرک پیدا شده و جزو آثار مکشوفه محسوب می‌شود. این شیء پیش از آنکه به ایران اهدا شود در انبار وزارت امور خارجه نگهداری می‌شده است. قرار است این شیء راهی موزه ملی ایران شود.

رئیس سازمان میراث فرهنگی، پس از رونمایی از شیردال نقره ای اعلام کرد: «در آمریکا پیگیر پرونده الواح گلی هخامنشی بودم و به همین منظور ملاقاتی با معاون مرکز شرق شناسی شیکاگو که به این منظور به نیویورک آمده بود، داشتم. در این نشست بازگشت الواح گلی مطرح شد اما بنا بر گفته‌های معاون مرکز شرق شناسی شیکاگو برای این الواح مشکل حقوقی وجود دارد. حکم توقیف این اموال داده شده است و رسیدگی در دادگاه‌های آمریکا برای این پرونده زمان بر است.» به گفته نجفی، معاون مرکز شرق شناسی شیکاگو، آمادگی هرگونه همکاری فرهنگی با ایران را دارد و به احتمال زیاد تا یک ماه دیگر به ایران می‌آید. در صورت آمدن او تبادل اطلاعات با این موسسه انجام می‌شود. نجفی گفت: «اعضای موسسه شرق شناسی اطلاعات جالبی را در مورد الواح گلی به ما دادند. همچنین متن الواح نیز به ما داده شد.»

شبکه تلویزیونی ان بی سی در گزارشی در خصوص تحویل جام شیردال به ایران از این رویداد با عبارت "آرکود دیپلماسی" یاد کرده و نوشته است: «این رویداد نشانه گرم شدن روابط ایران و آمریکا است. این جام ۲۷۰۰ ساله باستانی نقره‌ای که در جریان غارت یک غار واقع در مرز ایران و عراق در اواخر ۱۹۸۰ کشف و به بازارهای بین‌المللی آثار باستانی و سپس به آمریکا راه یافت. شیردال باستانی در سال ۲۰۰۳ توسط پلیس کشف و ضبط شده بود. این جام که به گفته کارشناسان چند میلیون دلار ارزش دارد، مدت ۱۰ سال در آمریکا نگهداری شده و اکنون درست در هفته گذشته به مقامات ایرانی در نیویورک تحویل داده شد.»

این جام که یک شیء تشریفاتی در مراسم باستانی قرن ۷ پیش از میلاد بوده به شکل شیر بالدار است و در تمام یک دهه گذشته در موزه‌های آمریکا نگهداری می‌شد و مقامات ایالات متحده از جمله "جیمز مک اندرو" متخصص ارشد و مسئول اموال فرهنگی اداره مهاجرت و گمرک آمریکا در سال ۲۰۱۰ در روزنامه نیویورک تایمز اعلام کرد تا زمانی که روابط میان ایران و بریتانیا عادی نشود، نمی‌توانند این اثر را به ایران بازگردانند. این جام باستانی که در



به بهانه سالروز بزرگداشت مولانا

## انسانم آرزوست

بهاءالدین خرمشاهی

حضرت مولانا در چهاردهه اول زندگانی پربار و برکتش شعر می‌خواند و بسیار به سماع علاقه داشت و سماع همچنان که می‌دانید هم رقص مردانه است و هم ساز و آواز و شعرخوانی همراه با وجد و حال. او به قوالی هم که فقط شعرخوانی همراه با موسیقی است علاقه‌مند و در نتیجه بسیار به شعر علاقه‌مند بود اما همه مولوی‌پژوهان و شمس‌شناسان گفته‌اند که پس از ملاقات شکرش با شمس بود که چشمه شعر در درونش گشوده شد و همگان می‌دانند که چون شمس سلسله‌جنبان این احوال تازه او بود، مولانا غزل‌هایش را یا خطاب به شمس می‌سروده یا در یکی، دو بیت آخر غزل از شمس با شیدایی هرچه تمام‌تر یاد می‌کرده. این یک واقعیت تاریخی مسلم است اما بسیاری از دوستداران ادب و ادب‌پژوهان شاید ندانند که سرودن مثنوی هم، به‌دنباله این ملاقات زندگی‌ساز بود و خود مولانا در مثنوی به این نکته اشاره دارد و البته «حسام‌الدین چلبی» که هم مرید و هم مراد او بود در تشویق مولانا برای سرودن مثنوی بسیار اثرگذار بود و حتی معروف است که مولانا مثنوی را شب‌ها تا دم سحر می‌سروده و املا می‌کرده و «حسام‌الدین چلبی» آن را بیت‌به‌بیت می‌نوشته. در ابتدای دفترهای شش‌گانه مولانا به ظرافت به شوق‌انگیزی حسام‌الدین اشاره دارد.

غزل‌های مولانا در دیوان شمس شاید پنج‌برابر غزل‌های سعدی و شش الی هفت‌برابر غزل‌های حافظ است یعنی چیزی در حدود سه‌هزار غزل. غزل‌های شمس (یعنی سروده‌های مولانا خطاب به شمس) بسیار پرشور و سرشار از تلمیحات

ادامه از صفحه اول

## فرهنگ قربانی سیاست

پدر او مولانا محمد بن حسین خطیبی معروف به بهاء‌الدین ولد و سلطان‌العلماء، از بزرگان صوفیه و مردی عارف بود و نسبت خرّقه‌ای او به احمد غزالی می‌رسید. در روایت‌ها آمده است، سلطان‌العلماء احتمالاً در سال ۶۱۰ هجری قمری، هم‌زمان با هجوم چنگیزخان از بلخ کوچ کرد.

روایت شده است که در مسیر سفر با فریدالدین عطار نیشابوری نیز ملاقات داشت و عطار، مولانا را ستود و کتاب اسرارنامه را به او هدیه داد. او به قصد حج، به بغداد و سپس مکه و پس از انجام مناسک حج به شام رفت و تا اواخر عمر آن‌جا بود و علاء‌الدین کیکباد پیکی فرستاد و او را به قونیه دعوت کرد. مولانا در ۱۹ سالگی با گوهر خاتون ازدواج کرد. سلطان‌العلماء در حدود سال ۶۲۸ هجری قمری جان سپرد و در همان قونیه به خاک سپرده شد. در آن هنگام مولانا جلال‌الدین ۲۴ سال داشت که مریدان از او خواستند که جای پدرش را پر کند.

مولانا در ۳۷ سالگی عارف و دانشمند دوران خود بود و مریدان و مردم از وجودش بهره‌مند بودند تا این‌که شمس‌الدین محمد بن ملک داد تبریزی نزد مولانا رفت و مولانا شیفته او شد. در این ملاقات کوتاه او دوره‌ی پرشوری را آغاز کرد. در این ۳۰ سال مولانا آثاری بر جای گذاشت که آن‌ها را از عالی‌ترین نتیجه‌های اندیشه‌ی بشری می‌دانند.

در حدود سال ۶۴۲ هجری قمری شمس تبریزی به مولانا پیوست و چنان او را شیفته کرد، که مولانا درس و وعظ را کنار گذاشت و به شعر و ترانه و دف و سماع پرداخت و از آن زمان طبعش در شعر و شاعری شکوفا شد و به سرودن شعرهای

ژرف و گاه دشوار به قصص انبیا و ضرب‌المثل‌ها و نکاتی نظیر اینهاست و با غزل‌های دیگران فرق دارد، یک فرقی هم در بلندی غزل‌های اوست که در چند مورد حتی به بیش از ۸۰ و ۹۰ بیت می‌رسد. البته ناگهان غزل‌های چهار و پنج‌بیتی هم بسیار دارد. شاید میانگین ابیات غزل‌های او را بتوان ۱۲ تا ۱۴ بیت برآورد کرد.

در پنج، شش سال اخیر به بهانه بزرگداشت جهانی مولانا چندین تصحیح و برگزیده غزل‌های شمس به چاپ رسیده است، حتی به‌صورت چاپ عکسی که یک چاپ عکسی بسیار خوب چنددهه پیش در آنکارا انجام شده که در دو جلد در قطع رحلی سلطانی است و در آن غزل‌ها براساس وزن‌های عروضی مرتب شده‌اند و این برای آن است که قوالان یا دوستداران سماع، بهتر و آسان‌تر بتوانند وزن و ریتم دلخواه خود را پیدا کنند. یک پدیده مهم که به آن اشاره کردیم فراوانی غزل‌هاست که همین باعث شده که در عصر جدید از زمان «رضاعلی‌خان هدایت» تا به امروز چندین برگزیده از غزل‌ها با شرح و توضیحات یا بدون آنها منتشر شود.

از جمله یکی از آنها را روانشاد «ابوالقاسم انجوی» فراهم کرده و پس از آن استاد «شفیعی‌کدکنی» ابتدا برگزیده‌ای در یک جلد و سپس در دو جلد تهیه کرده‌اند که اولی شامل ۴۶۰ غزل است که بیش از ۴۰ سال پیش منتشر شده و دیگری مشتمل بر هزار و صد غزل است که همین دو، سه سال پیش همراه با اندکی توضیحات منتشر شده است. یک گزیده دیگر هم با عنوان «انسانم آرزوست» به کوشش صاحب این قلم فراهم آمده که شامل ۴۰۰ غزل و شرح و توضیح آنهاست که در همین ایام برای چاپ دوم آماده شده و در دسترس علاقه‌مندان به غزل‌های شورانگیز آن حضرت است.

پرشور عرفانی پرداخت. کسی نمی‌داند شمس تبریزی به مولانا چه گفت و آموخت که دگرگونش کرد.

شمس بیش‌تر از سه سال در شهر قونیه نماند و به علی که تفصیل آن را باید در شرح احوال مولانا دید، در شبی در سال ۶۴۵ این شهر را ترک کرد و ناپدید شد. مولانا در فراق او روزگاری سخت سپری کرد و در پی شمس به شام و دمشق رفت، اما شمس را پیدا نکرد و به قونیه بازگشت.

اما او هر چند شمس تبریزی را نیافت، ولی گویی حقیقت شمس تبریزی را در خود یافت و دریافت که آن‌چه به دنبالش است، در خودش حاضر است. چندین سال گذشت، ولی یک بار دیگر حال و هوای پیدا کردن شمس تبریزی در سر مولانا افتاد، بنابراین به دمشق رفت؛ اما باز هم شمس تبریزی را نیافت و به قونیه بازگشت. مولانا پس از مدت‌ها بیماری در پی تیبی سوزان در غروب یکشنبه، پنجم جمادی الآخر ۶۷۲ هجری قمری درگذشت.

مثنوی معنوی، دیوان شمس و فیه ما فیه از آثار مشهور مولانا هستند. مولانا کتاب مثنوی معنوی را که مشتمل بر ۲۶ هزار بیت می‌شود، با بیت «بشنو از نی چون حکایت می‌کند / از جدایی‌ها شکایت می‌کند» آغاز می‌کند، که این مثنوی را چکیده‌ی کل مثنوی معنوی می‌دانند. این کتاب از شش دفتر تشکیل شده و یکی از برترین کتاب‌های ادبیات عرفانی کهن فارسی و حکمت پارسی پس از اسلام است. این کتاب در قالب شعری مثنوی سروده شده است که در واقع عنوان کتاب نیز هست.

اگرچه قبل از مولوی، شاعران دیگری مانند سنایی و عطار هم از قالب شعری مثنوی استفاده کرده بودند، ولی مثنوی مولوی از سطح ادبی بالاتر برخوردار است که آن را به درخواست حسام‌الدین چلبی سروده است.

## همه مذاکره‌کنندگان ۵+۱ با هم تبانی کرده‌اند



یا باید فرض بگیریم که همه مذاکره‌کنندگان ۵+۱ با هم تبانی کرده‌اند یا اینکه روحانی + ظریف توانسته‌اند گامی بزرگ در جهت شکستن بن‌بست مذاکرات هسته‌ای بردارند. هم «جان کری» وزیر خارجه آمریکا هم «ویلیام هیگ» وزیر خارجه انگلستان و هم خانم «کاترین اشتون» هر سه در مصاحبه‌های مطبوعاتی که جداگانه بعد از نخستین دور مذاکراتشان با وزیر خارجه ایران داشتند، به‌گونه‌ای سخن گفتند که حکایت از حسن ظن آنها به ظریف بوداز باب اینکه واقعا می‌خواهد گره کور مذاکرات هشت‌ساله را باز کند. خود ظریف هم ایضا امیدوار و خوشبین از مذاکره بیرون آمد. با توجه به اینکه مساله تبانی را من برای انبساط‌خاطر خوانندگان مطرح کردم، پس لاجرم باید نتیجه بگیریم مثل اینکه واقعا ترک بزرگی در یخ بن‌بست مذاکرات هسته‌ای با ۵+۱ پدیدار شده است. مثل اینکه اگر خدا بخواهد محتاطانه می‌توانیم اندکی امیدوار شویم «کلید»ی که روحانی از تهران با خودش به نیویورک برده، به قفل زنگ‌زده مذاکرات هسته‌ای خورده و روحانی و ظریف دارند قفل هسته‌ای را شوخی‌شوخی باز می‌کنند.

شایداندرکی زود باشد اما می‌توان این سوال را مطرح کرد که مگر ظریف و روحانی در نیویورک چه کردند و چه گفتند که صحبت از پیشرفت و خروج از بن‌بست می‌شود؟ چگونه شد و چرا آن همه مذاکره در زمان آقای احمدی‌نژاد برعکس، باعث شد «از قضا سرکنگبین صفرافزود و روغن بادام خشکی می‌نمود»؟ چرا سال‌ها مذاکرات توسط آقای دکتر سعید جلیلی در دوران آقای احمدی‌نژاد راه به جایی نبرد؟ ممکن است که مسوولان قبلی پاسخ دهند که روحانی و ظریف امتیازات زیادی به طرف مقابل دادند. اما ما می‌دانیم که اینگونه نبوده و نیست. روحانی و ظریف نیک می‌دانند که خط قرمزهای هسته‌ای کجاست و یقیناً از آنها عدول نمی‌کنند. به‌علاوه هیچ چیز پشت پرده و مخفی نمی‌ماند. آنان هر امتیازی که به فرض داده باشند به سرعت علنی و آفتابی خواهد شد بنابراین اینکه مخالفان آقای روحانی بگویند که ایشان در قصه هسته‌ای عقب‌نشینی کرده استدلال موجهی نیست. بنابراین باز می‌رسیم به همان پرسش که اگر ظریف و روحانی امتیازی به غربی‌ها نداده باشند - که نداده‌اند - پس چرا به‌نظر می‌رسد که ترک بزرگی در سد مذاکرات ایجاد کرده‌اند؟ به زبان ساده‌تر، روحانی و ظریف در ۷۲ ساعت گذشته در نیویورک چه‌کار کردند که مذاکره‌کنندگان در هشت‌سال دوره اصولگرایان، قادر به انجام آن نشدند؟ به‌نظر می‌رسد که خود ظریف بهترین پاسخ را به این پرسش داده است. او بعد از برگزاری نخستین دور مذاکرات وزرای خارجه آمریکا، انگلستان، کاترین اشتون و نهایتاً ۵+۱ وقتی

پس از ساعت‌ها بی‌خوابی، خسته و کوفته به اتاق هتلش در نیویورک باز می‌گردد، در صفحه فیس‌بوک می‌نویسد: «روزی همه صحبت‌هایم در جلسه با ۵+۱ را به مردم گزارش می‌دهم تا همه ببینند که برای داشتن یک مذاکره خوب، نیازی به عدول از مواضع نیست.» ظریف درست می‌گوید و اتفاقاً دارد به پرسش ما پاسخ می‌دهد که «مگر او چه کرد که دیگران در هشت‌سال نتوانستند انجام دهند؟» به‌نظر می‌رسد که پاسخ روشن است. ظریف موفق به پرکردن شکافی شده که ما ظرف هشت‌سال گذشته خیلی نتوانستیم پر کنیم. فی‌الواقع شاید درست‌تر باشد که بگوییم، مسوولان پرونده هسته‌ای ما اساساً آن شکاف را ندیدند. ظریف توانست «شکاف بی‌اعتمادی»

میان ما و طرف‌های دیگر را ببیند و به سمت پرکردن آن برود. کار او البته هنوز تمام نشده است. او ملاط و سیمان درست کرده و روی شکاف با ماله کشیده اما هنوز بنای وی خشک نشده است. حقیقت آن است که نگارنده بارها در یادداشت‌ها و گفت‌وگوهای قبلی درخصوص به نتیجه‌نرسیدن مذاکرات با ۵+۱ به این مساله پرداختم که موضوع نه فردی است نه، غنی‌سازی است، نه پارچین، نه آب سنگین اراک نه آب سبک اصفهان و نه تعداد سانتریفیوژهای نطنز. موضوع فقدان اعتماد میان ما و غربی‌هاست. آنان به ما بی‌اعتمادند و ما هم متقابلاً به آنها. آنها فکر می‌کنند که ما مخفیانه داریم یک «جایی» خود را برای ساخت سلاح هسته‌ای آماده می‌کنیم و قصد و غرض‌مان از مذاکرات آن است که برای تکمیل کارمان، زمان بخریم. ما هم معتقدیم هسته‌ای و غنی‌سازی بهانه است از سوی غربی‌ها و هدف نهایی آنها چیز دیگری است و می‌خواهند مردم را از طریق تحریم‌ها تحت فشار بگذارند تا نارضایتی آنان به حداکثر برسد. واقعیت آن است که نه شک و شبیه آنها واقعیت دارد و نه بی‌اعتمادی و تردیدهای ما. این دقیقاً نکته‌ای است که روحانی و ظریف و تیم جدید روی آن انگشت گذاشته‌اند. آنها درصددند به غربی‌ها نشان دهند ایران واقعا به‌دنبال ساخت سلاح هسته‌ای نیست. همچنان که اوپاما هم در مجمع عمومی سازمان ملل صراحتاً اعلام داشت که به‌دنبال تغییر رژیم در ایران نیست. این سخن رییس‌جمهور آمریکا دقیقاً در همان جهتی است که روحانی و ظریف دارند حرکت می‌کنند. به عبارت دیگر، اوپاما دارد به طرف اعتمادسازی حرکت می‌کند که ظریف و روحانی بخش دیگر آن را پر می‌کنند. مذاکرات و رسیدن به توافق، فقط و فقط زمانی حاصل می‌شود که در کل ما و غربی‌ها اعتماد به یکدیگر پیدا کرده باشیم. آنها اعتماد پیدا کرده باشند که ما همه فعالیت‌های هسته‌ای‌مان همین است که آنها دارند می‌بینند و افزون بر اینها ما فعالیت دیگری نداریم. ما هم متقابلاً یقین پیدا کرده باشیم که هدف و منظور غربی‌ها از فشار و سختگیری در برنامه هسته‌ای، صرفاً حصول اطمینان از این بابت است که ما قصد تولید سلاح هسته‌ای نداریم و به جز این، آنها به‌دنبال اهداف پنهان دیگری از جمله براندازی نیستند. علت آنکه ظرف هشت‌سال گذشته، ما همواره در مذاکرات به شرایط دلخواه نمی‌رسیدیم، به‌واسطه آن بود که هر دو طرف در پشت میز مذاکره، به‌شدت نسبت به یکدیگر بی‌اعتماد بودند. به‌نظر می‌رسد ظریف و روحانی و در سطحی دیگر اوپاما و سایرین، این معضل و شکاف را دریافته‌اند و خیلی جدی، درصدد رفع و پرکردن آن برآمده‌اند.

برگرفته از فیسبوک صادق زیبا کلام

اشتراک = تداوم در انتشار

## خاموشی در کاخ سفید

تعطیلی دولت امریکا به دلیل اختلاف قوای مجریه و مقننه شاید مجال جالب توجهی برای غور در نظریات بسیاری از فلاسفه سیاسی از جمله منتسکیو، ارسطو و همچنین جان لاک و توماس هابز انگلیسی باشد.

تعطیلی دولت امریکا به دلیل اختلاف قوای مجریه و مقننه شاید مجال جالب توجهی برای غور در نظریات بسیاری از فلاسفه سیاسی از جمله منتسکیو، ارسطو و همچنین جان لاک و توماس

برسند. در نتیجه زمانی که بودجه کافی وجود نداشته باشد، دولت امریکا می تواند خدمات غیر ضروری را در ابتدای سال مالی جدید متوقف کند. بدین ترتیب بیش از ۷۰۰ هزار کارمند دولت امریکا فعلا مجبورند به مرخصی بروند و هیچ تضمینی وجود ندارد که بعدا پرداختی در قبال این مرخصی های اجباری از سوی دولت صورت گیرد. دولت ارائه تمام خدمات عمومی را به جز خدمات ضروری متوقف می کند. به طور معمول سرویس هایی که به کار خود ادامه می دهند شامل نیروهای پلیس، آتش نشانی، خدمات ملی آب و هوا، خدمات درمانی، شرکت پست، نیروهای مسلح، شرکت آب و برق و مدیریت ترافیک هوایی هستند. در پی این اقدام همچنین فعالیت سازمان ملی هوانوردی و فضا (ناسا) به طور کلی متوقف شد و

تحلیل عمومی از عملکرد دولت و کنگره باعث سقوط محبوبیت جمهوریخواهان میان امریکایی ها شد. نظرسنجی ای که شبکه خبری سی ان ان آن را انجام داده، نشان می دهد حدود ۴۶ درصد از امریکایی ها جمهوریخواهان کنگره را در تعطیلی دولت مقصر می دانند و این در حالی است که ۳۶ درصد از شرکت کنندگان در این نظرسنجی بر این باورند که اوباما در این مورد مقصر است. بنا به یک نظرسنجی از سوی شبکه تلویزیونی «سی بی اس»، هم نشان می دهد اگرچه اکثریت ضعیفی از پرسش شوندها با «بیمه اوباما» موافق نیستند، ولی چند درصد آنها در عین حال معتقدند که نباید جمهوریخواهان به این خاطر فعالیت های دولت را مختل کنند. براساس نتایج این نظرسنجی، ۶۹ درصد از مردم امریکا معتقدند



هابز انگلیسی باشد. بحث اینکه جایگاه و قدرت سیاسی دولت بالاتر است یا جایگاه قوه مقننه بحث داغی برای مبدعان قرارداد اجتماعی و تفکیک قوا است. سقوط امریکا به پرتگاه مالی که از آغاز سال ۲۰۰۸ شکل گرفته بود، وقتی انجام شد که مجلس نمایندگان امریکا لایحه بودجه پیشنهادی باراک اوباما رییس جمهوری امریکا را تصویب نکردند. اما به عقیده ناظران بین المللی سرانجام مجلس نمایندگان امریکا ناگزیر خواهد بود لایحه بودجه را تصویب کند. با این حال هنوز مشخص نیست که دولت و کنگره به چه ترتیب به توافق دست خواهند یافت و تضمینی هم وجود ندارد که پس از تصویب لایحه بودجه، در هر زمانی که باشد، بخشی از کارکنان امریکایی که در این مدت متضرر شده اند، به حق خود خواهند رسید یا نه؟ ضمن اینکه برخی کارشناسان از آثار منفی تعطیلی دولت فدرال امریکا بر شرایط اقتصادی سایر کشورها به ویژه اتحادیه اروپا ابراز نگرانی کرده اند. اتحادیه اروپایی که هنوز به طور کامل از بحران اقتصادی که در سال ۲۰۰۷ از بازار مسکن امریکا شروع شد، رهایی نیافته است. «تعطیلی دولت» در امریکا زمانی روی می دهد که قانونگذاران امریکایی نتوانند روی بودجه مالی برای سال مالی جدید به توافق

صدر گذرنامه به حالت تعلیق درآمد. کارشناسان اقتصادی امریکا معتقدند تعطیلی دولت امریکا بر صنعت گردشگری این کشور نتیجه منفی خواهد داشت و یک زیان اقتصادی بزرگ به این بخش وارد خواهد شد.

جمهوریخواهان امریکا که در مجلس نمایندگان این کشور اکثریت را در اختیار دارند، اعلام کرده بودند که شرط تصویب بودجه در مجلس نمایندگان امریکا به تعویق افتادن برنامه های اصلاحات بهداشتی اوباما موسوم به «اوباما کار» است. بودجه پیشنهادی اوباما برای آنکه عملی شود، باید در هر دو بخش کنگره یعنی مجلس نمایندگان و سنا مورد تصویب قرار گیرد. بودجه پیشنهادی دولت در سنا با توجه به اینکه اکثریت سناتورها دموکرات هستند، تصویب شد اما مجلس نمایندگان این کشور که اکثریت آن در اختیار جمهوریخواهان قرار دارد از تصویب بودجه پیشنهادی دولت اوباما سر باز زد.

باراک اوباما نیز در واکنش به این اقدام مجلس نمایندگان توپ را در زمین جمهوریخواهان انداخت و در سخنانی که از شبکه های رادیو و تلویزیون امریکا پخش شد، آنها را متهم کرد که به وظیفه خود در تصویب لایحه بودجه عمل نکرده اند. مجموع اظهارات و

که جمهوریخواهان در کنگره امریکا مانند «بچه های لوس» عمل می کنند و ۴۷ درصد همین نظر را درباره اوباما دارند. این مساله موجب اختلاف درونی در حزب جمهوریخواهان نیز شده است. جان مک کین، سناتور جمهوریخواه که در انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۰۸ امریکا نامزد حزب جمهوریخواهان بود، اعلام کرد: ما نمی توانیم پیروز شویم و اقدام به تعطیلی دولت تأثیرات منفی بر حزب خواهد داشت. از این رو ناظران احتمال می دهند که سرانجام این نمایندگان حزب جمهوریخواه در کنگره هستند که از مخالفت با پیشنهاد رییس جمهوری دست خواهند کشید و شرایط تصویب لایحه درمانی دولت را فراهم خواهند آورد. آخرین باری که دولت امریکا تعطیل شد به ۱۷ سال پیش بازمی گردد. در اواخر سال ۱۹۹۵ و اوایل سال ۱۹۹۶ دولت امریکا به مدت ۲۱ روز تعطیل شد که در آن زمان هم جمهوریخواهان تلاش داشتند با کاهش هزینه های عمومی دولت دموکرات بیل کلینتون، رییس جمهوری وقت، انتخابات ریاست جمهوری آینده را از آن خود کنند اما تاکتیک جمهوریخواهان در آن زمان نیز با شکست مواجه شد و کلینتون در انتخابات سال ۱۹۹۶ با پیروزی در کاخ سفید باقی ماند.

## پیشنهاد تاسیس ۹ کشور جدید در خاورمیانه

روزنامه نیویورک تایمز آمریکا در گزارشی از طراحی نقشه ای فرضی برای جهان عرب خبر داد که براساس آن تقسیمات جدیدی در شماری از کشورهای عربی انجام خواهد شد؛ به نحوی که براساس این طرح پنج کشور به ۱۴ کشور در تقسیمات جدید تبدیل خواهند شد.

براساس طرح مذکور کشورهای عربستان، سوریه، لیبی، یمن و عراق جزو پنج کشوری هستند که قرار است در طرح مذکور تقسیم شوند. در این طرح «کشور کردستان» در شمال عراق و شمال سوریه تشکیل خواهد شد و کشور علوی با عنوان «علویستان» نیز در سوریه شکل می گیرد.

علاوه بر این مناطق سنی نشین در عراق و سوریه کشوری واحد را تحت عنوان «سنیستان» تشکیل خواهند داد و در جنوب عراق نیز دولت «شیعهستان» تشکیل خواهد شد. براساس طرح مذکور در جنوب غربی سوریه نیز کشور جدید «جبل الدروز» تشکیل خواهد شد. روزنامه نیویورک تایمز در ادامه نوشت: قرار است کشور یمن که کشوری بسیار فقیر در جهان عرب است بار دیگر به دو بخش پس از انجام همه پرسی تقسیم شود. لیبی نیز قرار است به سه بخش یعنی طرابلس، برقه و کشور سوم در جنوب غربی این کشور تقسیم شود. در خصوص عربستان نیز در طرح مذکور آمده است که این کشور به پنج کشور یعنی عربستان شمالی، عربستان غربی، عربستان جنوبی و عربستان شرقی تقسیم شده و کشور «هابیستان» نیز در مرکز عربستان با توجه به نسبت های قبیله ای و طائفه ای تشکیل

خواهد شد. «رابین رایت»، نویسنده این مطلب در نیویورک تایمز، از خاورمیانه به عنوان محور سیاسی و اقتصادی در نظم بین المللی یاد می کند و مدعی می شود که تحولات چند ساله اخیر، به ویژه جنگ داخلی سوریه و بهار عربی نقشه خاورمیانه مدرن را که یک قرن پیش توسط قدرت های استعمارگر اروپایی تعریف شده بود، به تلاطم کشانده است. وی عامل این تلاطم را قومیت ها، قبایل و اعتقادات گوناگون و رقیب با یکدیگر در منطقه خاورمیانه می داند که تبعات بهار عربی باعث پررنگ تر و قدرتمندتر شدن هرچه بیشتر آنها شده است. رایت می نویسد: یک نقشه متفاوت برای خاورمیانه یک تغییردهنده بازی راهبردی خواهد بود که باعث تغییر ساختار ائتلاف ها، چالش های امنیتی، جریان های انرژی و تجارت در جهان می شود. وی درخصوص سوریه که از نظر وی مرکز استراتژیک خاورمیانه، بازو

و مکان محوری آن است، نوشته است که سوریه پس از ۳۰ ماه خونریزی شاهد است که تنوع قومی و مذهبی آن رنگ و بوی خون گرفته و به سه منطقه قابل شناسایی منشعب شده که هر کدام پرچم و نیروهای امنیتی خود را دارند. این سه منطقه عبارتند از: کریدوری که از جنوب شروع شده و از دمشق، حمص و حماه می گذارد و به ساحل مدیترانه در شمال می رسد که در کنترل علوی ها قرار دارد، یک بخش دیگر در کردستان کوچک در شمال واقع شده و بخش تحت کنترل سنی ها نیز در مرکز سوریه قرار دارد. وی در ادامه خاطر نشان می سازد که بحران سوریه و تجزیه آن عراق را نیز که تا پیش از این به دلیل فشار خارجی و ثروت نفت و نگرانی های منطقه ای در مقابل تجزیه مقاومت کرده بود، به طرف خود کشانده است.



## خدمات ارزی و بازرگانی

# راوندی

HMRC & FSA Registered

دفتر لندن:

24 North Audley Street,  
 London W1K 6WD

[jgravandi@gmail.com](mailto:jgravandi@gmail.com)

Tel: 020 7499 5455

Fax: 020 7629 2974

دفتر دبئی:

Tel: (9714) 227 2765

Fax: (9714) 227 7920

## سرگردان در فرودگاه مسکو

شش سال است که یک محموله حاوی ۲۰ میلیارد یورو پول نقد در فرودگاهی در مسکو بدون اینکه صاحب آن معلوم باشد باقی مانده در حالی که گفته می‌شود این پول‌ها ثروت پنهان صدام هستند. ایسنا به نقل از روزنامه دیلی میل نوشت: محموله‌ای که اکنون در فرودگاه مسکو در انبار کالا شدیداً تحت نظر قرار دارد به روی ۲۰۰ پالت چوبی قرار داده شده، مبلغ پول روی هر پالت معادل ۱۰۰ میلیون یورو است که هر کدام از آنها برای آنکه مدت دو ماه سازمان بهداشت ملی انگلیس را تامین کند، کافی است. مقامات گمرک روسیه تقاضا کرده‌اند که صاحب حقیقی این پول‌ها بیاید و ثروتش را تحویل بگیرد. با وجود آنکه تلاش‌های مذبحخانه‌ای برای تصاحب این پول‌ها انجام شده هیچ کدام از مدعیان، مقامات روسیه را راضی نکرده‌اند. یک منبع خبری اطلاعاتی روسیه که نام خود را فاش نساخت به یک روزنامه این کشور گفت: این احتمال هست که این پول‌ها متعلق به صدام باشد. این پول‌های نقد عظیم در هفتم اوت ۲۰۰۷ با پروازی وارد فرودگاه بزرگ شرماتیو مسکو شد. این پول‌ها که همگی در قالب اسکناس‌های صد یورویی هستند از فرودگاه فرانکفورت به مسکو فرستاده شده و از آن زمان تاکنون همچنان دست نخورده در فرودگاه مسکو مانده است. بنا به گفته منابع خبری روسی، مقامات مسکو هنوز از شناسایی هویت صاحب نهایی این پول‌ها ناتوان مانده‌اند و زمانی که پول‌ها به فرودگاه مسکو آمده به طرزی عجیب گیرنده آن در محموله مشخص نشده است. این سوال مطرح است که چرا صدام باید چهار سال پس از سرنگونی‌اش و هشت ماه پس از اعدامش پول‌هایش را از آلمان به روسیه بفرستد؟ البته این فرضیه تنها فرضیه موجود درباره اصلت پول‌ها نیست. ادعا شده است که صدام در داخل کیف‌های دیپلماتیک ۷/۵ میلیارد یورو را به مسکو منتقل کرده هر چند این میزان همه ثروت صدام نبوده است. یک تئوری دیگر نیز این پول‌ها را متعلق به معمر قذافی می‌داند. یک منبع خبری امنیتی می‌گوید: یک امکان دیگر این است که این پول برای مافیای روسیه و یا پول مقامات فاسد روسیه باشد اما ادعای این پول‌ها توسط هر کسی به علت مبلغ زیاد آنها ممکن است خطرناک باشد. آنچه جالب توجه است اینکه در بارنامه اگرچه نام گیرنده پول‌ها مشخص نشده اما نام صاحب پول‌ها فردی ۴۵ ساله به نام «فرزین کروریان مطلق» ذکر شده است. اما مقامات گمرک روسیه و دیگر سازمان‌های این کشور فکر نمی‌کنند که این فرد صاحب نهایی پول‌ها باشد. وی نیز به فرودگاه مسکو نیامده تا پول‌هایش را پس بگیرد. گزارش‌ها حاکی از آن هستند که این پول نقد قرار بوده به دست یک بنیاد پنهانی به نام بنیاد «جهان مردم مهربان» که مقر آن در اوکراین بوده، برسد. وادیم لیالیین، یک کارشناس امور گمرکی روسیه گفت: فرستنده محموله دریافت‌کننده‌ای برای پول‌ها مشخص نکرده است. این نسبتاً عجیب است و نشان می‌دهد یک جای کار درباره این پول‌ها ایراد دارد. وی اضافه کرد: مطمئناً از همان ابتدای کار که این پول‌ها فرستاده شده یک نفر مدعی این محموله بوده اما مشخص نیست که دقیقاً چه کسی. وی خاطرنشان کرد: احتمالاً طرح اصلی این بوده که این پول‌ها از مرز روسیه بگذرند تا به مقصد نهایی برسند، چراکه هیچ‌کس آنقدر بی‌خرد نیست که چنین پولی را به ناکجا آباد بفرستد. اما در نهایت یک جای نقشه ایراد پیدا کرده و آقای «ایکس» نتوانسته به پول‌هایش برسد. پس از چند بار شکست اکنون احتمالاً صاحب پول‌ها تصمیم گرفته به واسطه یک بنیاد پول‌هایش را دریافت کند که در پولشویی یک کار رایج است.

وجود دارد که ایران از مذاکرات برای پیشرفت بیشتر در برنامه های هسته ای اش استفاده کند. این در حالی است که در پس زمینه ذهن برخی کارشناسان، تجربه کره شمالی خودنمایی می کند که در سال ۲۰۰۵ بر سر خلع سلاح با آمریکا به توافق رسید اما اکنون یک قدرت هسته ای به شمار می رود.

بنابراین شرایط اوپاما باید هم شفاف باشد و هم سخت و عدم انحراف ناگهانی برنامه های هسته ای ایران به سوی اهداف نظامی را تضمین کند. این به معنی متوقف کردن غنی سازی ۲۰ درصدی و انتقال ذخایر موجود به کشور ثالث است. مهر و موم سایت فوردو واقع در اعماق زمین و تعطیلی راکتور آب سنگین راراک نیز می تواند راه ایران در دستیابی به سلاح هسته ای را دشوار تر کند. در نهایت، ایران باید پروتکل الحاقی را امضاء کند که به موجب آن بازرسان از حق بازرسی های گسترده از برنامه های هسته ای ایران برخوردار می شوند.

در صورتی که ایران به چنین توافقی مخالفت کند، موضع آنهایی که ادعا می کنند تهران الگوی کره شمالی را دنبال می کند، تقویت می شود. اما در صورتی که جدیت ایران به اثبات برسد، آمریکا می تواند در عالی ترین سطح با ایرانیان مذاکره کند و پرسش بر سر نحوه و سرعت لغو تحریم ها خواهد بود.

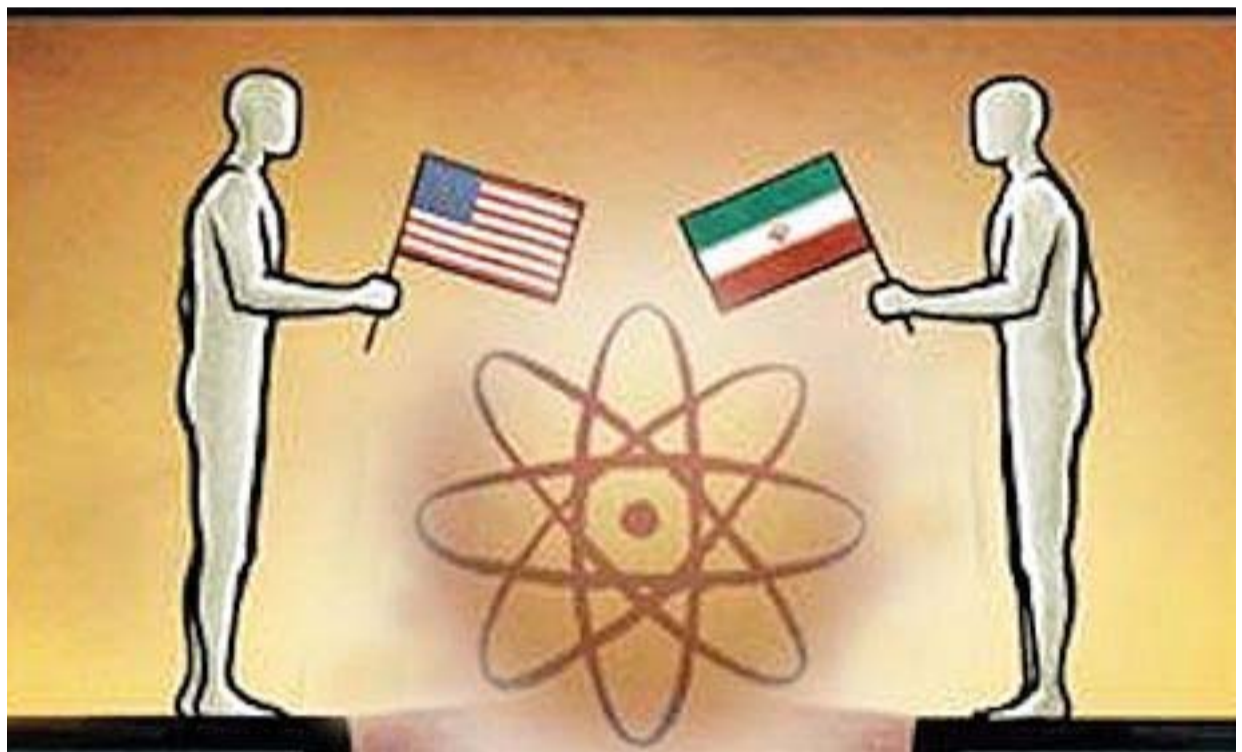
اگر بحث بر سر لغو تحریم ها باشد، باید گفت لغو تحریم ها به سرعت امکانپذیر نیست و این روند تدریجی خواهد بود. از سوی

برای مذاکره با ایران

## تحریم ها به درد می خورند، لغوشان نکنید!

تحریم ها از آن جهت مهم است که رئیس جمهور ایران را پای میز مذاکره می آورد. غرب نباید این تحریم ها را به سرعت و ناگهانی لغو کند. با وجود عقب نشینی از تهدید نظامی علیه سوریه؛ اکنون باید اهرم خود را در برابر ایران حفظ کند.

روسای جمهوری که هر ساله به مجمع عمومی سازمان ملل می آیند، به سوژه خبری شدن علاقه زیادی دارند. تا همین سال گذشته، محمود احمدی نژاد، رئیس جمهور سابق ایران در سفرهای مکرر خود به نیویورک سوژه رسانه ها بود. اما رئیس جمهور جدید ایران، در سخنرانی خود در مجمع عمومی سازمان ملل متفاوت ظاهر شد. حسن روحانی، از علاقمندی خود به حل مساله هسته ای و دستیابی به یک توافق با آمریکا سخن گفت. او نیز همانند باراک اوپاما، همتای آمریکایی خود از اهمیت راهکار دیپلماتیک می گوید



که ریسک درگیری دیگری در منطقه را کاهش می دهد.

دیگر تحریم ها از آن جهت مهم است که رئیس جمهور ایران را پای میز مذاکره می آورد. غرب نباید این تحریم ها را به سرعت و ناگهانی لغو کند. برای مثال برخی امتیازهای محدود از جانب اروپایی ها امکانپذیر است، چرا که آنها در مقایسه با اوپاما، مشکلات قانونی کمتری را پیش رو دارند. غرب باید توجه داشته باشد که با وجود عقب نشینی از تهدید نظامی علیه سوریه؛ اکنون باید اهرم خود را در برابر ایران حفظ کند.

همچنین یکی دیگر از دلایل موضع گیری قاطع در قبال ایران، سیاست های داخلی این کشور است. دست کم در حال حاضر، حمایت گسترده ای از مذاکرات در داخل ایران وجود دارد. از سوی دیگر اشخاص حقیقی و حقوقی وابسته به سپاه در سال های اخیر تحت فشار تحریم ها قرار داشتند و به همین دلیل شاید در مقایسه با گذشته، سپاه مخالفت کمتری با توافق هسته ای داشته باشد. با این حال هنوز شرایط روشن نیست و مشخص نیست محافظه کاران در آینده چه موضعی اتخاذ خواهند کرد. در صورتی که آنها به واقع به این نگرش رسیده باشند که بمب هسته ای، تضمین امنیتی برای ایران به همراه ندارد، آنگاه ایران به طور کامل به جامعه بین المللی بازمی گردد.

منبع: اکونومیست

برای رئیس جمهور آمریکا، ارزش چنین معامله ای بسیار زیاد است. در صورتی که ایران به یک قدرت هسته ای تبدیل شود، ثبات منطقه را بر هم می زند، اسرائیل را تهدید می کند و احتمالاً جنگی در خاورمیانه درمی گیرد که اوپاما نمی تواند از مداخله در آن فرار کند. در مقابل، روابط بهترین با ایران میانه رو تر، راه آمریکا را در حل سایر مشکلات شامل سوریه، فلسطین و بحران شیعه - سنی، هموار تر می کند و شاید وابستگی آمریکا به عربستان سعودی را کاهش دهد.

البته این راه، راهی بس طولانی خواهد بود. فارغ از اینکه ایران ناگهان چقدر رویکرد دوستانه ای را پیش گرفته، هر گفت و گویی با تهران، زمان بر و نمایشی خواهد بود. روحانی در مجموع عملکرد قابل دفاعی در نیویورک داشت اما توافق با آمریکا چیزی نیست که اختیار آن در دست رئیس جمهور جدید ایران باشد. برهمگان روشن است که رهبری، تصمیم گیری نهایی در این زمینه را انجام می دهند و این در حالی است که سابقه مخالفت ایشان با آمریکا به حمایت آمریکا و انگلیس از کودتای ۲۸ مرداد باز می گردد که منجر به سقوط دولت مصدق شد. از سوی دیگر باتوجه به سابقه ایران در پنهان کاری در برنامه های هسته ای، برخی نگرانی ها

## پایان دوران رشد آسان

روشر شرما / مترجم: شادی آذری

طی دوره رونق در یک دهه گذشته، بسیاری از کارشناسان اقتصادی به ایده تداوم اوضاع اعتقاد داشتند و بر این باور بودند که چون چین و هند در قرن ۱۷ بر اقتصاد جهان سلطه داشتند، می‌توانند دوباره در قرن بیست و یکم به چنین جایگاهی دست یابند. به نظر می‌رسید این پیشگویان با فراموش کردن قرن‌های بی‌سامانی بین این دو دوره، ادعا می‌کردند که عملکرد این اقتصادها در قرن هفدهم می‌تواند ضامن آینده آنها باشد. بی‌شک چرخه‌های اقتصادی این‌گونه عمل نمی‌کنند.

به‌طور عادی اگر اقتصادی در یک دهه پررونق باشد، در دهه بعدی از رونق می‌افتد و این دقیقا همان چیزی است که امروز در جهان نوظهور شاهد آن هستیم. پس از یک دهه پررونق و داغ، امروز اقتصاد جهان نوظهور در مقایسه با جهان توسعه یافته، به سردی می‌گراید و بزرگ‌ترین بازارهای نوظهور - برزیل، روسیه، هندوستان و چین موسوم به بریک - نسبت به ستاره‌های جدید بی‌نام چون فیلیپین، نیجریه و اخیرا مکزیک، در حال از رونق افتادن هستند.

این فاز از رونق افتادن تا حدودی شدید خواهد بود چون ابعاد و سرعت رونق دهه گذشته فراتر از تصورات بود. تغییرات شدید در سیاست‌های پولی ایالات متحده که در سال ۲۰۰۳ و در واکنش به ورشکستگی بخش تکنولوژی رخ داد، یک جریان پول آسان را ایجاد کرد که اشتیاقی تازه در سرمایه‌گذاران به وجود آورد تا در کشورهای نوظهور سرمایه‌گذاری کنند. کشورهای که به نوبه خود بحران‌هایی پیاپی را پشت سر گذاردند و به بسیاری از آنها در دهه ۱۹۹۰ مبتلا شده بودند.

تا چهار سال پس از آن، نرخ رشد تولید ناخالص داخلی کشورهای نوظهور دوبرابر شد و به ۷/۵ درصد افزایش یافت. تا سال ۲۰۰۷ به‌جز سه استثنا کوچک، همه اقتصادهای جهان نوظهور، در حال رشد بودند و بیش از ۱۰۰ اقتصاد رشدی بیش از ۵ درصدی داشتند. این نوع از رونق هماهنگ جهانی تا پیش از آن اتفاق نیفتاده بود و تاکنون براساس آنچه آمار به ثبت رسیده نشان می‌دهد، احتمالا دوباره هم، چنین چیزی رخ نخواهد داد.

آغاز بحران مالی جهان در سال ۲۰۰۸ نشانه‌ای بود برای پایان این رونق. برای مدتی جهان نوظهور توانست در برابر کندی رشد اقتصادی جهان تاب بیاورد چون بر راهکارهای محرک‌های عظیم اقتصادی تکیه داشت تا به‌وسیله آن تقاضای داخلی را بالا نگه‌دارد و با کندی رشد صادرات خود مقابله کند. تا اواسط سال ۲۰۰۹ اقتصادهای نوظهور ۱۰ درصد سریع‌تر از اقتصادهای عضو گروه هفت رشد می‌کردند، اما پس از آن اوج، این فاصله کاهش یافت تا جایی که امسال به ۲ درصد رسید چون تاثیر محرک‌ها کاهش یافت، اشکالات ساختاری رشد اقتصادی در بسیاری از بازارهای نوظهور عیان شد و آمریکا و ژاپن دوباره احیا شده از عرضه پول آسان به بازارهای نوظهور کاستند.

البته این به آن معنا نیست که داستان بازارهای نوظهور کاملا به پایان رسیده است، بلکه آنها تازه به وضعیت عادی خود رسیده‌اند. میانگین نرخ رشد اقتصادی در اقتصادهای نوظهور به جز چین در سال جاری تا ۴ درصد کاهش یافته و به ۲/۵ درصد رسیده است. پررونق‌ترین اقتصادهای دهه گذشته یعنی اعضای بریکس، اکنون جزو بی‌رونق‌ترین‌ها هستند.

چین هم در حال گذار از نرخ رشد دورقمی یک اقتصاد جوان فقیر و رسیدن به جایگاه اقتصادی با منزلت‌تر یک اقتصاد طبقه متوسط است. این کشور طی سال گذشته شاهد کاهش نرخ رشد خود به کمتر از ۸ درصد بوده است. چین به مدد به‌کارگیری راهکار مناسب در برابر افزایش شدید و خطرناک بدهی‌ها به بیش از ۲۰۰ درصد تولید ناخالص داخلی‌اش، طی سال‌های آینده شاهد کند شدن رشد خود به ۵ تا ۶ درصد خواهد بود.

این چرخه‌ها دست کم از جنگ جهانی دوم تاکنون وجود داشته‌اند. امروزه فقط ۲۵ اقتصاد از ۱۸۵ اقتصادی که صندوق بین‌المللی پول بررسی کرده است، توسعه یافته محسوب می‌شوند. سایرین همیشه «نوظهور» بوده‌اند. به ندرت پیش می‌آید که کشورهای نوظهور رشد سریع‌تر از

۵ درصد را حتی برای یک دهه حفظ کنند و تنها شش کشور با این سرعت به مدت چهاردهه رشد کردند. اغلب کشورهایی که به مدت یک دهه رشد سریعی داشته‌اند، خیلی زود به کشورهای مغرور و تنبیل تبدیل شدند. آنها اصلاحات خود را متوقف کردند و به نقطه آغازین بازگشتند. به همین دلیل است که متوسط درآمد در کشوری چون برزیل، به عنوان سهمی از متوسط درآمد در آمریکا، بیشتر از سال ۱۹۶۰ نیست.

بنابراین حتی پس از رونق دهه گذشته، فاصله بین متوسط درآمد در جهان نوظهور و جهان توسعه یافته در سال ۲۰۱۱ به اندازه دهه ۱۹۵۰ بود. هم‌اکنون برزیل، روسیه و آفریقای جنوبی سریع‌تر از آمریکا رشد نمی‌کنند.

موفقیت پایدار اقتصادی امری است نادر. بنابراین صاحب‌نظران باید اقتصادها را تک تک مورد تحلیل قرار دهند و نه تحت عنوان یک گروه مبهم «نوظهورها» یا چیزی شبیه به آن. با کند شدن اقتصاد چین، صحبت‌های گنگ در مورد فرا رسیدن یک قرن آسیایی باید جای خود را به تمرکز بر این نکته بدهد که کدام کشورها خواهند توانست در ۵ تا ۱۰ سال آینده شکوفا شوند. خیزش سایر اقتصادها بستگی به خیزش آنها خواهد داشت، کشورهایی که می‌توان آنها را «کشورهای انفجاری» نامید؛ یعنی کشورهایی که از کشورهای هم رده خود به لحاظ درآمدی، سریع‌تر رشد می‌کنند.

آنچه که روز به روز آشکارتر می‌شود این است که دوران رشد آسان در دهه اخیر به پایان رسیده است و همه کشورهای نوظهور لزوما جزو کشورهای انفجاری نخواهند بود. مسیرهای آنان کاملا متفاوت خواهد بود و لازم است تا رهبری جدید و اصلاح‌گرا وجود داشته باشد تا برندگان جدید ظهور کنند؛ مانند فیلیپین و مکزیک؛ این در شرایطی است که رهبری‌های قدیمی مانند روسیه و برزیل با اقتصادی مواجهند.

هیچ کشوری نمی‌تواند امیدوار باشد که در جریان روندهای جهانی، آنطور که بسیاری از کشورها در دهه گذشته تجربه کردند، همه چیز بر وفق مرادش باشد و آزادانه به پیش رود. کشورها مجبورند وزن جایگاه خود را افزایش دهند و باید به خاطر داشت که همه درختان، سر به فلک نخواهند کشید.

نخایر ارزی گسترده و به همان نسبت بدهی‌های کمتر. این قسمت مثبت ماجرا است. قسمت منفی آن این است که روزهای رکوردشکنی اقتصادهای نوظهور به پایان رسیده است. سرمایه‌گذاری قوی و مدل صادرات چین اکنون متوقف شده است. چون جمعیت چین به سرعت به سوی پیری می‌رود، تعداد نیروی کار این کشور روبه کاهش می‌گذارد و چون رفاه بیشتر شده، فضای کافی برای رشد سریع آن وجود ندارد. ۱۰ سال پیش، تولید ناخالص داخلی (GDP) سرانه چین بر حسب برابری قدرت خرید ۸ درصد تولید ناخالص داخلی سرانه آمریکا بود؛ اکنون این رقم به ۱۸ درصد رسیده است. یعنی چین به این روند رشد ادامه می‌دهد، اما با سرعت کمتر.

این موضوع، سایر غول‌های نوظهور را هم از رشد سریع بازمی‌دارد. سرعت رشد روسیه به واسطه افزایش قیمت انرژی که رشد چین عامل آن بود، به اوج خود رسید. برزیل به یمن افزایش قیمت مواد اولیه و اعتبار داخلی به رشد پرسرعت دست یافته بود؛ ترکیب تورم پایدار و کندی رشد فعلی نشان می‌دهد که سرعت مجاز رشد اقتصادی این کشور بسیار کمتر از آن چیزی است که بیشتر مردم فکر می‌کردند.

این موضوع در مورد هند هم صدق می‌کند. در این کشور، افزایش حدود دو رقمی نرخ تولید ناخالص داخلی سالانه باعث شد سیاستمداران و بسیاری از سرمایه‌گذاران، پتانسیل رشد پرسرعت (جمعیت جوان و فقیر) را امری قطعی تلقی کنند. نرخ رشد هند می‌تواند دوباره افزایش یابد، اما این افزایش بدون اعمال اصلاحات ریشه‌ای امکان‌پذیر نیست و البته قطعا به اوج سرعت سال‌های دهه گذشته نمی‌رسد.

ابهامات پیش رو

«کاهش سرعت بزرگ» یعنی اقتصادهای نوظهور دیگر نمی‌توانند ضعف کشورهای ثروتمند را جبران کنند. بدون رونق قابل توجه اقتصادی در آمریکا یا ژاپن یا احیای اقتصاد حوزه یورو، بعید است اقتصاد جهانی بتواند رشدی سریع‌تر از نرخ ضعیف ۳ درصد فعلی داشته باشد.

همچنین کم‌کم مشخص می‌شود که چرا سرعت رشد دهه قبلی غیرعادی بوده است. این رشد ناشی از وسعت شکوفایی چین بود که به شکلی ویژه اختلال‌زا هم بود. این اختلال نه فقط در نتیجه عملکرد اقتصادی خوب این کشور، بلکه به دلیل افزایش میزان صادرات، تشنگی برای واردات مواد اولیه و پر کردن نخایر ارزی بود. در آینده، صف گسترده‌تری از کشورها رشد پایدارتری را ایجاد خواهند کرد که نوسانات کمتری در سراسر جهان ایجاد می‌کند.

بعد از چین و هند، ۱۰ اقتصاد نوظهور بزرگ بعدی، از اندونزی گرفته تا تایلند، جمعیت‌شان روی هم، کمتر از جمعیت چین به تنهایی خواهد بود. در نتیجه رشد بیشتر با تکیه کمتر بر کشورهای بریک (برزیل، روسیه، هند و چین) به دست خواهد آمد.

استراتژیست‌های سازمانی که تصور می‌کردند اقتصادهای نوظهور خط مستقیم رشد پرسرعت را طی می‌کنند، باید در محاسبات خود تجدید نظر کنند. شاید در سال‌های آینده آمریکا با تکیه بر نخایر نفت رُسی، توان خود را بازیابد و بیشتر از کشورهای بریک قابل شرط‌بندی کردن باشد. در این میان، بزرگ‌ترین چالش از آن سیاستمداران کشورهای نوظهور است که عملکرد آنها می‌تواند تحریک‌کننده - یا بازدارنده - رشد اقتصادی باشد.

تاکنون به نظر می‌رسد چین بیش از همه نسبت به ایجاد اصلاحات آگاه و متعهد باشد. در مقابل، ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه همچنان به منابع انرژی و دریافت مالیات هنگفت متکی است و به این ترتیب مشتریان خود را به نفت رُسی شیل سوق می‌دهد.

هند می‌تواند به جمعیت زیاد و در نتیجه نیروی کار کافی خود متکی باشد، اما هم این کشور و هم برزیل باید اشتیاق اصلاح‌طلبانه خود را بازیابند؛ در غیر این صورت هر دو کشور، طبقه متوسط روبه افزایش خود را که اخیرا دست به تظاهرات خیابانی در دهلی و ساوئوپائولو زدند، ناامید خواهند کرد.

همچنین در آنگ فضای اقتصادی نیز تغییراتی رخ خواهد داد. در دهه ۹۰ میلادی، «توافق واشنگتن» آزادسازی اقتصادی و دموکراسی را به شکلی متکبرانه به دنیای نوظهور صادر کرد. در چند سال گذشته، رونق اقتصادی چین، وال‌استریت را تضعیف کرده، سیاست آمریکا را تحت فشار گذاشته و حوزه یورو دست به خودکشی زده است.

در نتیجه باید به لیبرال‌های قدیمی گفت که کاپیتالیسم دولتی و مدرن‌سازی استبدادی بیشتر مورد پسند بوده است. «توافق چین» برای انجام ندان اصلاحات لیبرال، هم برای دیکتاتورها و هم برای دموکرات‌ها بهانه‌تراشی کرده است. نیاز به رشد ممکن است دوباره باعث علاقه‌مندی آنها شود و غرب نیز ممکن است کمی اعتماد به نفس خود را بازیابد.

## پایان شکوفایی بازارهای در حال رشد؟

مترجم: مریم رضایی / منبع: اکونومیست

وقتی یک قهرمان دو سرعت نمی‌تواند با بهترین رکورد سرعتی که داشته بود، یا موقتا وضعیت بدنی ضعیفی پیدا کرده یا برای همیشه قدرت ورزشی سابق خود را از دست داده است. بازارهای نوظهور یا دوندگان سرعت اقتصاد جهان در قرن ۲۱ نیز همین وضعیت را دارند. غول‌های نوظهور دنیا، بعد از یک دهه افزایش رشد که عامل جهش جهانی شد و اقتصاد جهانی



را در مواجهه با بحران مالی نجات داد، اکنون به شدت دچار رکود شده‌اند.

چین خوش‌شانس خواهد بود اگر بتواند به هدف رشد ۷/۵ درصدی خود که به عنوان نرخ رشد رسمی در سال ۲۰۱۳ تعیین کرده، برسد. این نرخ با نرخ‌های دورقمی که این کشور در دهه گذشته تعیین می‌کرد، فاصله زیادی دارد. نرخ رشد در هند (حدود ۵ درصد)، برزیل و روسیه (حدود ۲/۵ درصد) به سختی به نصف بیشترین نرخ که این کشورها در دوران شکوفایی داشتند می‌رسد.

بازارهای نوظهور در مجموع ممکن است تنها به سرعت رشد ۵ درصدی سال گذشته برسند. البته این رقم در مقایسه با رکود کشورهای ثروتمند رشد سریعی به نظر می‌رسد، اما کندترین رشد دهه اخیر در میان اقتصادهای نوظهور بوده است (به استثنای سال ۲۰۰۹).

این واقعیت، به معنی پایان فاز اول دراماتیک دوره شکوفایی بازارهای نوظهور است. در این دوره شکوفایی، یعنی در دهه گذشته، اقتصادهای نوظهور سهم خود را از تولید جهانی از ۲۸ درصد به ۵۰ درصد افزایش دادند (بر حسب برابری قدرت خرید یا PPP). این اقتصادها در دهه آینده نیز همچنان رشد خواهند کرد، اما روندین رشد آهسته‌تر خواهد بود. اثرات آبی این کاهش سرعت قابل کنترل است، اما اثرات بلندمدت آن بر اقتصاد جهانی عمیق خواهد بود.

پایان سلطه بر جهان

در گذشته، بعد از اینکه دوره‌های شکوفایی اقتصادهای نوظهور به پایان می‌رسید، ورشکستگی دامنگیر این کشورها می‌شد (که بر این اساس می‌توان توضیح داد که چرا تعداد بسیار کمی از کشورهای ضعیف اقتصادی توانسته‌اند ثروتمند شوند).

در بدبینی کامل، به خصوص با توجه به ریسک‌های کاهش سرعت رشد چین یا احتمال محدود شدن ناگهانی سیاست‌های پولی جهانی، می‌توان دلایلی یافت که امروز هم این نگرانی وجود داشته باشد. البته این بار بعید است ورشکستگی گسترده‌ای در بازارهای نوظهور رخ دهد.

چین در قلب یک تحول مشروط از رشد مبتنی بر سرمایه‌گذاری به یک مدل متعادل‌تر و مبتنی بر مصرف‌کننده قرار دارد. افزایش سرمایه‌گذاری در این کشور، عامل بروز طلب‌های غیرقابل وصول زیادی شده است. اما دولت مرکزی هم برای جذب ضررها و هم برای تحریک اقتصاد در صورت لزوم، قدرت مالی کافی دارد. این نعمتی است که تقریبا هیچ اقتصاد نوظهوری تاکنون از آن برخوردار نبوده است.

این موضوع احتمال وقوع حادثه را کمتر می‌کند و از آنجایی که اقتصادهای ثروتمند دنیا هنوز سر پا نشده‌اند، احتمال اینکه سیاست‌های پولی سختگیرانه و محدودکننده به طور ناگهانی اعمال شوند، بسیار ضعیف است. حتی اگر این اتفاق بیفتد، بیشتر اقتصادهای نوظهور حتی بیشتر از گذشته ابزارهای دفاعی در اختیار دارند؛ ابزارهایی مانند نرخ ارز انعطاف‌پذیر،





## چرا نرخ ارز در کوتاه مدت تا این حد نوسان می کند؟

حسین مروتی / دنیای اقتصاد

نوسان بی‌قاعده نرخ ارز در این روزها به یکی از موضوعات ثابت گفت‌وگوهای مردم و عاملین بازار تبدیل شده است؛ درحالی‌که کاهش نرخ ارز در چند روز گذشته موجی از خوشحالی را میان مصرف‌کنندگان کالا و خدمات شکل داد و این امید را پدید آورد که قیمت کالاها نیز به تبع آن در مسیر کاهشی قرار گیرد، همزمان اخباری از افزایش چندباره قیمت لبنیات در سال جاری این نکته را گوشزد کرد که تنها عامل تعیین‌کننده قیمت کالاها و خدمات، نرخ ارز نیست یا آنکه حداقل کاهش‌های روانی نرخ ارز لزوماً باعث کاهش متناظر در قیمت فروش کالاها و خدمات نمی‌شود. واقعیت تلخ این است که اقتصاد در یک مسیر تورمی قرار دارد و تازمانی که شتاب شاخص‌های قیمت گرفته نشده و بارتورمی و انتظاراتی موجود که در گذشته شکل گرفت، خود را در قیمت‌های جاری و آتی تخلیه نکند، نمی‌توان انتظار تثبیت هزینه‌های مصرفی را داشت. درخصوص عوامل تعیین‌کننده قیمت کالاها و خدمات و فشارهای تورمی ناشی از فشار تقاضا یا کمبود عرضه می‌توان بسیار تحلیل کرد؛ اما هدف این متن، واکاوی عوامل تعیین‌کننده نرخ ارز است؛ یعنی قیمت همان کالایی که نزد اذهان عمومی بسیار شاخص بوده و کوچک‌ترین تغییرات آن به دقت دنبال و تحلیل می‌شود.

نرخ ارز همچون قیمت هر دارایی شاخص دیگری در هر لحظه از زمان و در بازه‌های زمانی متفاوت نوساناتی دارد. این نوسانات طی زمان را می‌توان به دو جزء تفکیک کرد: نخست جزء روند که انعکاس‌دهنده اثر متغیرهای بنیادین و تغییر اجزای بلندمدت تعیین‌کننده نرخ ارز است و آثار پایدار و ماندگاری بر نرخ ارز دارند و دوم، نوسانات گذرای حول آن که عمدتاً ناشی از عوامل روانی و متغیرهای تکنیکی کوتاه‌مدت، شایعات و اخبار سیاسی است.

بنابراین، دامنه مشخصی از نرخ برابری دلار یا دیگر اسعار در مقابل ریال وجود دارد که از سوی متغیرهای بنیادین و ساختاری تغذیه شده و انحراف از آن در میان‌مدت، محدود و دشوار است؛ هرچند در کوتاه‌مدت ممکن است نرخ ارز برای چند روز یا حتی ساعاتی از یک روز نسبت به آن اعوجاج داشته باشد. در حقیقت، ساختارهای اقتصاد کلان و تعاملات درونی میان متغیرها و حوزه‌های کلیدی به طور ذاتی اجازه نمی‌دهد انحراف مذکور در بازار دیرپا باشد.

اما مهم‌ترین عوامل بنیادین اقتصادی تعیین‌کننده نرخ ارز کدامند؟ به این پرسش باید در قالب نظریه‌های اقتصادی تبیین‌کننده مسیر و سطح نرخ ارز که در آزمون‌های تجربی نیز به نسبت موفق

عمل کرده‌اند، پاسخ گفت. یکی از پراجم‌ترین چارچوب‌های جامع فکری دلالت بر آن دارد که مبانی تعیین‌کننده نرخ ارز در میان‌مدت و بلندمدت متفاوت است. در میان‌مدت، تحولات نرخ ارز از وضعیت اجزای تراز پرداخت‌های خارجی (تراز حساب جاری، تراز حساب سرمایه و مالی و به ویژه جریان‌ات ورود و خروج ارز)، سیاست‌های پولی و بودجه‌ای، نرخ رشد اقتصادی و اندازه اقتصاد در مرادوات بین‌المللی

برنامه اصلاحی در فضای کسب‌وکار، مرتفع نشدن مشکلات ساختاری تولید و بازارها و در کنار آن، تداوم ترکیب نامطلوب تجارت خارجی کشور که اجازه بهبود قابل توجه در رابطه مبادله را فراهم نمی‌کند، همگی نرخ ارز را در مسیر افزایش قرار دادند.

اما نرخ دلار در این مسیر عموماً پایدار و تاحدی افزایشی، گاهی و در برخی مقاطع زمانی



اگر به تحولات سه سال اخیر بازار ارز کشور در این چارچوب مورد اجماع نظری و تجربی بنگریم، تحریم‌های به‌تدریج پیش‌رونده پنج سال گذشته که کانال‌های نقل و انتقال ارز و جریان‌ات سرمایه را به شدت محدود کرد و در حلقه آخر با مسدود کردن عملیات ارزی بانک مرکزی دسترسی به بازارهای سرمایه و مالی جهانی را تقریباً بسته، یکی از مهم‌ترین عوامل شکل‌دهنده چند مرحله جهش در بازار ارز بوده است.

تبعیت می‌کند. در بلندمدت، تغییرات ساختاری اقتصاد، اصلاح سازوکارهای بازار و بخش‌های اقتصادی و نیز تغییرات رابطه مبادله که معرف تغییرات ساختاری در بخش تجارتی اقتصاد است، بهترین توضیح‌دهنده تحولات نرخ ارز است.

اگر به تحولات سه سال اخیر بازار ارز کشور در این چارچوب مورد اجماع نظری و تجربی بنگریم، تحریم‌های به‌تدریج پیش‌رونده پنج سال گذشته که کانال‌های نقل و انتقال ارز و جریان‌ات سرمایه را به شدت محدود کرد و در حلقه آخر با مسدود کردن عملیات ارزی بانک مرکزی دسترسی به بازارهای سرمایه و مالی جهانی را تقریباً بسته، یکی از مهم‌ترین عوامل شکل‌دهنده چند مرحله جهش در بازار ارز بوده است. رشد بالا و فزاینده نقدینگی و تورم در سال‌های اخیر و تغییر ترکیب ترازنامه بانک مرکزی نیز در تداوم این پدیده کمک کرده است. همزمان وابستگی بالای ساختار بودجه و عملیات مالی دولت به درآمدهای نفتی، تورم و افزایش نرخ ارز را تغذیه کرد. عدم وجود

کاهش‌هایی را نیز تجربه کرده است. آخرین نمونه این کاهش‌ها، وضعیت بازار ارز در هفته نخست مهرماه است. در روزهای گذشته بسیاری از فعالان بازار در واکنش به اخبار مثبت و امیدوارکننده‌ای که از فضای تعاملات بین‌المللی کشور و نیز کاهش بهای جهانی طلا شنیده می‌شد، انتظارات بدبینانه خود از وضعیت آتی بازار ارز و توان عرضه در آن را به سمت انتظارات خوشبینانه اصلاح کردند. روی دیگر این سکه، شکل‌گیری انتظار منفی درباره نوسانات آتی قیمت ارز در بازار بود. این موج فزاینده انتظارات که با تبلیغات مثبت رسانه‌ها در باب روند تحولات دیپلماسی خارجی کشور همراه بود، این انتظار را شکل داد که نرخ ارز می‌تواند - و حتی باید - با سرعت زیاد در مسیر نزول قرار گیرد. پس هیجانات و هجوم معکوسی برای فروش ارز در بازار روی داد. اما این التهاب، نوسان کوتاه‌مدتی بر مبنای شایعات بود که متأسفانه از سوی عوامل بنیادین (مثلاً افزایش وصولی‌های درآمد نفتی) حمایت نمی‌شد. تا زمانی که متغیرهای مذکور اصلاح

و تعدیل نشوند و گشایش محسوسی در میزان تولیدات داخلی و خروج از رکود اقتصادی حاصل نشود، هرگونه نوسانی در نرخ ارز که همراستا با روند تعادلی بلندمدت نرخ ارز و سازگار با مبانی اقتصاد کلان نباشد، گذرا و موقتی خواهد بود و نرخ مشاهده شده ارز در بازار دیر یا زود، به مسیر بلندمدت خود بازخواهد گشت. به کلام آماردانان، این نوسانات که ناشی از هجوم برای خرید یا هجوم برای فروش ارز در بازار است، تنها واریانس نرخ ارز را تغییر می‌دهد و از جابه‌جا کردن میانگین نرخ در بازار ناتوان است.

با این وصف، آیا اقتصاد باید همچنان درگیر این تب و تاب و نوسانات باشد؟ مطمئناً این وضعیت باید اصلاح شود و البته کلید اصلاح نیز در اختیار دولت است. از دولت انتظار می‌رود مجموعه اقدامات جامعی برای رفع تنش‌های تحمیل شده به بازار ارز صورت دهد: اصلاح فضای کسب‌وکار، اصلاح سازوکارهای تولید و سرمایه‌گذاری در بخش مولد، افزایش رقابت‌پذیری تولیدات داخلی، افزایش منابع ریالی بودجه و اصلاح سازوکارها و پوشش‌های مالیاتی و نظایر آن. این اقدامات می‌تواند مختصات بنیان‌های نرخ ارز را در میان‌مدت بهتر کند و جلوی التهابات آتی را بگیرد. البته خوشبختانه دولت یازدهم در این مدت کوتاه تلاش‌ها و اقدامات مناسبی را انجام داده که انتظار می‌رود نتایج مثبت آن در افق زمانی قابل قبولی نمایان شود. از بانک مرکزی نیز انتظار می‌رود با استفاده از امکانات موجود و به‌رغم محدودیت‌های ابزاری، دامنه نوسانات و تغییرات نرخ ارز را مدیریت کند. اگرچه پیگیری الزام قانونی نظام ارزی شناور مدیریت شده به دلیل مشکلات ناشی از تحریم دشوار است و به نظر می‌رسد شکل محدودی از تخصیص ارز به بخش‌های حیاتی اقتصاد باید رعایت شود، لیکن این به مفهوم نفی نظارت و هدایت بازار آزاد ارز توسط بانک مرکزی نیست. حداقل تازمانی که بهبودی در درآمدهای صادراتی اقتصاد رخ نداده و کانال‌های تحریم پابرجا است، دسترسی به منابع مالی بین‌المللی اندک است و حجم ورود سرمایه خارجی غیرقابل برنامه‌ریزی است، نمی‌توان انتظار تغییر اساسی در نظام ارزی و اجرای نظام ارزی شناور مدیریت شده داشت؛ اما شاید بتوان با استفاده از روش‌های عملیاتی اجرایی، تلاطم و نوسانات ارزی را به حداقل رساند و از تأثیرات مخرب نوسان‌های بی‌قاعده بر اقتصاد جلوگیری کرد. باید توجه داشت که هر کاهش موقتی نرخ ارز به دنبال خود، جهشی را به سوی سطوح قبلی نرخ در پی دارد و آثار منفی این ناطمینانی به روند تحولات بازار ارز قابل توجه است. با این وصف، سخنان اخیر رییس کل بانک مرکزی - به‌رغم تمامی انتقادهایی که از باب بازدارندگی از کاهش قیمت بیشتر به آن وارد شده - قابل درک است. چنین به نظر می‌رسد که مدیریت جدید بانک مرکزی کاستن از تلاطم‌ها و التهابات بازار ارز را در دستور کار خود قرار داده و شفاف کردن بازار ارز را دنبال می‌کند. امیدواریم دیگر نهادها نیز در این امر به بانک مرکزی مساعدت کنند و بانک در این مسیر گام‌های موفق بردارد.

# صرافی آتلانتیس

بزودی در سراسر بریتانیا



## جایزه وارویک بریتانیا امسال به یک مجموعه شعر رسید

آلیس اوسوالد، شاعر بریتانیایی به عنوان برنده جایزه ۲۵ هزار پوندی دانشگاه وارویک در سال ۲۰۱۳ انتخاب شد. به نقل از سایت این جایزه، او که یکی از ۶ نامزد راه یافته به



فهرست نهایی جایزه ادبی وارویک بود، این جایزه را برای مجموعه شعرهایش با عنوان «یادبود» دریافت می‌کند. این شاعر در این مجموعه شعر به بازنویسی «ایلیاد» هومر پرداخته است.

پروفسور یان سانسون، رییس گروه داوری انتخاب این مجموعه را تصمیمی به اتفاق آرا خواند و کتاب «یادبود» را رسانه‌ای منحصر به فرد برای بیان احساس دانست.

این مجموعه شعر را دبلی تلگراف و همناک و غنی معرفی کرد و منتقد گاردین از آن به عنوان مرثیه‌ای چند وجهی از احساس، تمرکز و ... نامید.

این شاعر که در سال ۲۰۰۲ جایزه تی.اس.الیوت را برای انتشار دومین مجموعه شعرش دریافت کرد. سال ۲۰۰۶ جایزه یادبود جفری فایر را برد و جایزه هاتورن ۲۰۰۹ را نیز از آن خود کرد. او که سال ۲۰۱۰ جایزه شعر تد هیوز را نیز نصیب خود کرد، از چهره‌های موفق شعر امروز بریتانیا محسوب می‌شود.

آلیس اوسوالد درباره بردن این جایزه گفت: از گروه داری و همچنین از هومر برای این افتخاری که نصیب شده شگفت زده و سپاسگزارم.

به فهرست نهایی امسال یک مجموعه شعر، سه کتاب غیرداستانی و دو کتاب داستانی راه یافته بودند که در نهایت سه کتاب غیرداستانی «پیشروان: دوران طلایی علوم عربی» نوشته جیم الخلیلی، «راه‌های قدیمی» نوشته رابرت مک فارلین و «اوهام جنسیت» نوشته کوردلیا فاین و دو کتاب داستانی «افسونگری شایسته» نوشته امی اسپست و «ناگهانی، ضربه‌ای به در» نوشته اتکار کرت این رقابت را به تنها کتاب شعر این مجموعه واگذار کردند.

در کنار پروفسور یان سانسون که از دپارتمان ادبیات معاصر انگلیسی ریاست گروه داوری امسال این جایزه را برعهده داشت، پروفسور ماریا وارنر استاد نویسندگی و پروفسور اد بایرن رییس دانشگاه موناخ ملبورن در استرالیا دیگر اعضای گروه داوری امسال را تشکیل داده بودند.

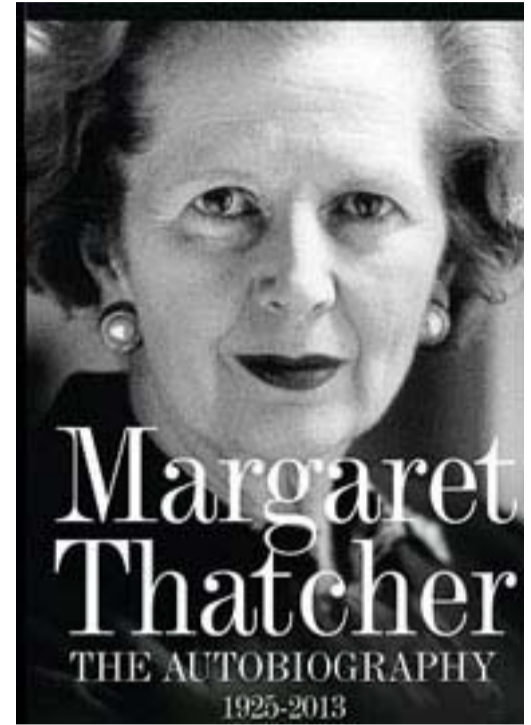
جایزه دو سالانه وارویک از سوی دانشگاه وارویک در بریتانیا اهدا و شامل حال کتابهایی می‌شود که در حوزه داستان، شعر، تاریخ و علوم نوشته شده باشند. نائومی کلاین در سال ۲۰۰۹ برای کتاب «دکترین شوک» این جایزه را برد و برنده سال ۲۰۱۱ نیز پیتر فوربس برای «درخشان اغواگرانه» بود.

پیشین بریتانیا نیز هست. کتاب «مارگارت تاچر: زندگینامه با مجوز» نوشته چارلز مور از کتاب‌هایی است که به فهرست نهایی این رقابت راه یافته است. «فرمانروایی منسوخ» نوشته دیوید کرین، «بازگشت یک شاه» نوشته ویلیام دالریمل و «قله» نوشته لوسی هیوز-هالت از دیگر کتابهایی مرحله نهایی این رقابت هستند.

«زیر آسمانی دیگر» نوشته شارلوت هیگینس و «نیشی در قصه» نوشته دیو گالسون دیگر فینالیست‌های این جایزه غیرداستانی را تشکیل می‌دهند. مارتین رس، رییس گروه داوران این دوره گفت این کتاب‌ها بسیار متفاوت هستند، اما هر یک از آن‌ها برای داوران بسیار قابل تامل بودند. او افزود: نوشتن این آثار که به مرحله نهایی این جایزه رسیده‌اند هر یک بر مبنای روابط گسترده‌ای، شکل گرفته‌اند. در راس یک گروه داوری متشکل از مری برد و پیتر هنسی تاریخدان، شامی شاکر ابارتی مدیر کتابخانه، و جیمز مک کنچی نویسنده و منتقد ادبی، کار انتخاب این آثار را انجام داده‌اند. «زیر آسمانی دیگر» به بررسی گذشته بریتانیا نقب زده و آنها را به زندگی بازگردانده است. «فرمانروایی منسوخ» درباره جنگ نخست جهانی و یکی از چندین کتاب است که در این زمینه به زودی منتشر خواهد شد. «قله» زندگینامه گابریل د آنونزیو شاعر و تاریخ زندگی اوست.

«نیشی در قصه» درباره حشرات و نقش آنها در اکوسیستم است. کتاب «مارگارت تاچر» نیز درباره زندگی نخست وزیر فقید بریتانیاست، در حالی که «بازگشت یک شاه» تحلیلی درباره نخستین جنگ افغانستان و درس‌های تاریخی از این رویداد است. نویسندگانی که به فهرست نهایی این رقابت راه یافته‌اند، در جشنواره ادبیات چلتنهام که ۶ اکتبر برگزار می‌شود و در مراسمی که سوم نوامبر در مرکز ساوتبانک برگزار می‌شود، حاضر خواهند شد. در برنامه فرهنگ بی.بی.سی که ۳۰ اکتبر پخش می‌شود، هر یک از این کتاب‌ها معرفی خواهند شد. برنده این رقابت، به عنوان بهترین اثر غیرداستانی بریتانیا چهارم نوامبر (۱۳ آبان) معرفی می‌شود تا جایزه ۲۰ هزار پوندی خود را دریافت کند. کتاب وید دیویس با عنوان «به درون سکوت: جنگ بزرگ، مالوری و فتح اورست» که درباره جورج مالوری و تلاش او برای فتح اورست نوشته شده بود، سال پیش عنوان برنده این رقابت را دریافت کرد.

## مهمترین جایزه ادبیات غیرداستانی بریتانیا وارد مرحله نهایی شد



هیات داوران جایزه ساموئل جانسون که به عنوان معتبرترین جایزه در زمینه کتاب‌های غیرداستانی بریتانیا شناخته می‌شود، امروز اسامی راه یافتگان به بخش نهایی آن را اعلام کردند. به نقل از بی.بی.سی، در فهرست نهایی جایزه ساموئل جانسون ۲۰۱۳ اسامی ۶ کتاب دیده می‌شود که در رقابت برای کسب این جایزه، جای گرفته‌اند. این فهرست که از میان فهرست اولیه شامل نام ۱۸ عنوان کتاب بیرون آمده، شامل کتابی درباره نخست وزیر

## نشست متخصصان ترجمه در کتابخانه بریتانیا

به مناسبت گرامیداشت روز بین‌المللی ترجمه ۳۰ سپتامبر (۸ مهر) نشستی با حضور متخصصان فن، برگزار شد. به نقل از بوک نیوز، پدیده ترجمه با مفهوم امروزی، هر چند به نسبت پدیده‌ای جدید است، اما ریشه در گذشته‌های دور دارد که به دوره سن ژروم و ترجمه انجیل باز می‌گردد. در چهارمین سال برگزاری سمپوزیوم بین‌المللی روز ترجمه که به رویدادی سالانه برای جامعه مترجمان بدل شده، فرصتی برای مترجمان، دانشجویان، ناشران و کتابفروشان، کتابداران، بلاگرها و منتقدان برای گردهم آمدن فراهم آمد. این نشست،

چون سال‌های پیش در کتابخانه بریتانیا برگزار شد. روز بین‌المللی ترجمه که از سال ۱۹۵۳ توسط بنیاد بین‌المللی مترجمان راه اندازی شد، در حقیقت روز جشن سن ژروم و حامی مترجمان است. ژروم این نقش را با برعهده گرفتن انجام نخستین ترجمه عهد عتیق از زبان عبری انجام داد.

این روز، از سوی بنیاد بین‌المللی مترجمان (FIT) از سال ۱۹۵۳ به این نام خوانده شد. در سال ۱۹۹۱ این بنیاد فکر گرامیداشت رسمی این روز را برای نشان دادن اهمیت ترجمه در جوامع بشری مطرح کرد و تلاش کرد متخصصان ترجمه را از کشورهای مختلف گرد هم آورد.

روز بین‌المللی ترجمه با همکاری انجمن قلم انگلیس، کتابخانه بریتانیا و مرکز بریتانیا برای ترجمه ادبی و مبادلات ادبی ولز برگزار شد.

## انجمن خوشنویسان ابرا

شبه‌لندن

با همکاری مرکز گسترش زبان و ادبیات فارسی

### کلاسهای حضوری و مکاتبه‌ای خوشنویسی برگزار می‌کند

علاقمندان جهت ثبت نام، اطلاع و هماهنگی بیشتر همه روزه می‌توانند با شماره تلفن های ۰۷۹۶۲۳۹۲۲۲۰ و ۰۲۰۷۳۳۶۷۹۵۵ تماس حاصل نمایند  
وب سایت انجمن [www.aklondon.co.uk](http://www.aklondon.co.uk)

شنبه ها از ساعت ۴ الی ۶ بعد از ظهر  
کلون توحید لندن

30-32 SOUTHERN ROAD, LONDON, W6 0PH

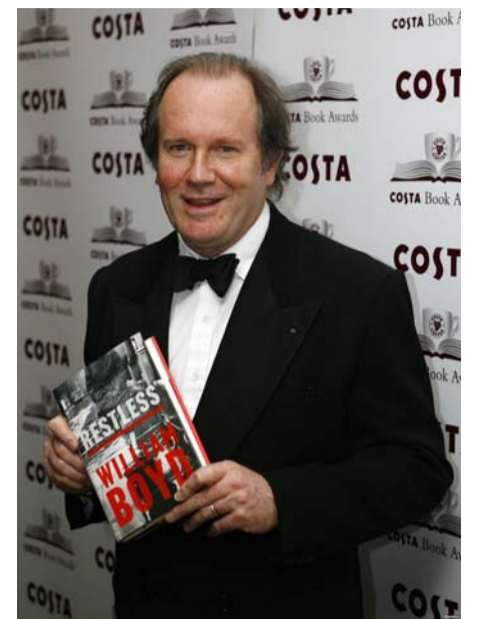
جمعه ها از ساعت ۴ الی ۶ بعد از ظهر  
مجمع آموزشی ایران

100 CARLTON WALE, LONDON, NW6 5HE





## جیمز باند با کتاب «تنها» به کتابفروشی‌ها آمد



ویلیام بوید نخستین رمان جیمز باندش را در ادامه داستان‌های جیمز باندی منتشر کرد. به نقل از بوک سلر، ویلیام بوید در رمانی جدید که با عنوان «تنها» (سلو) منتشر کرده، مشهورترین جاسوس جهان را بار دیگر به عرصه حیات وارد کرد. ویلیام بوید با رونمایی این کتاب در هتل دورچستر لندن، هفت نسخه از آن را امضا کرد. این نسخه‌ها در کیف‌های شفاف با اتومبیل‌های ویژه «جنسس» راهی این هتل شدند تا سپس به نقاط مختلف جهان بروند.

در این مراسم که به صورت مستقیم از تلویزیون‌های جهان پخش می‌شد، بوید به روزنامه‌نگاران درباره نوشتن رمانی که ادامه‌ای بر رمان‌های یان فلمینگ، خالق جیمز باند باشد، گفت اگر از قبل در زمینه نوشتن رمان‌های جاسوسی کار کرده باشی، راحت‌تر می‌توانی چنین رمانی بنویسی. من پیش از این دو رمان نوشته بودم و به همین دلیل با این ژانر کاملاً آشنا هستم و می‌توانم با ساختن یک پلات پیچیده با ریتمی تعلیق آمیز کنار بیایم.

## ویلیام ترورر جایزه یک عمر دستاورد ادبی را گرفت

ویلیام ترورر نویسنده بریتانیایی به عنوان نخستین دریافت کننده جایزه چارلستون-چیچستر برای یک عمر دستاورد ادبی در زمینه داستان کوتاه انتخاب شد.

به نقل از بوک ترید، ویلیام ترورر که متولد میچلستون در یورک در سال ۱۹۲۸ است، ۱۴ رمان منتشر کرده که «پیرپرها»، «بچه‌های دینموت»، «سفر فلیسیا»، «داستان لوسی گولت» و «عشق و تابستان» از جمله آن‌ها هستند. او همچنین ۱۲ مجموعه داستان کوتاه منتشر کرده و دو رمان کوتاه نیز در مجموعه کارهایش دارد.

این نویسنده، جوایز متعددی دریافت کرده و جایزه افتخاری شوالیه را سال ۲۰۰۲ گرفته است. او سال‌هاست در غرب انگلستان زندگی می‌کند.

ترورر درباره دریافت این جایزه گفت: این جایزه برای کاری به من تعلق گرفته که بهتر از هر کار دیگری می‌توانم انجامش دهم و آن، نوشتن داستان کوتاه است. من رمان هم نوشته‌ام اما داستان کوتاه چیزی است که عاشقش هستم و همیشه عاشقش بوده‌ام. من واقعا به خود می‌بالم. این برای من اهمیت زیادی دارد.

او در پاسخ به این سوال که کدام بازیگر را برای بازی در نقش جیمز باند مناسب می‌بیند گفت با شان کانری، پیرس برازنان و دانیل کریگ بازیگران این نقش از نزدیک کار کرده‌ام و به نظرش دانیل دی لوییس مناسب‌ترین باند برای شخصیتی است که فلمینگ خلق کرده است. وی گفت او بلند، باریک، با موهای خیلی سیاه و تقریبا سبزه روی است و وی فکر می‌کند دانیل دی لوییس این ویژگی‌ها را داشته باشد.

ویلیام بوید، نویسنده بریتانیایی نویسنده رمان‌های کلاسیک است. او که نویسنده رمان‌های پرفروشی مثل «هر دل انسانی»، «مردی خوب در آفریقا» و «در انتظار طلوع» است، سومین نویسنده‌ای است که پس از فلمینگ رمانی جیمز باندی نوشته است. پیش از بوید، جفری دیور رمان نویس آمریکایی و سباستین فالکن داستان‌های جدیدی برای جیمز باند نوشته بودند که با عنوان «کارت سفید» و «وقتی شیطان باید مراقب باشد» به بازار آمده بودند.

طراحی جلد رمان جدید از سوراخ‌هایی تشکیل شده که شبیه سوراخ گلوله است تا یادآور عملیات جاسوسی باشد.

«تنها» ماجرای جیمز باند در سال ۱۹۶۹ است. او برای انجام مأموریتی به تنهایی به آفریقا می‌رود، اما هیچ چیز طبق نقشه پیش نمی‌رود. این مأمور مخفی بریتانیایی در سه قاره جهان دنبال مأموریت می‌رود و در آفریقا بیشتر از دو قاره دیگر وقت می‌گذراند.

امسال شصتمین سال چاپ نخستین کتاب جیمز باند با عنوان «کازینو رویال» به قلم یان فلمینگ است. فلمینگ سال ۱۹۶۴ در سن ۵۶ سالگی درگذشت. بویداز پاسخ به این که آیا نوشتن کتاب دیگری از جیمز باند را در هدف دارد یا خیر خودداری کرد.

لوسی فلمینگ برادرزاده فلمینگ خالق جیمز باند گفت عمومی من زمانی گفته بود نویسنده باید بتواند خواننده را ترغیب کند که صفحه بعدی را نیز بخواند و فکر می‌کند «سلو» این کار را انجام می‌دهد. «سلو» پنجشنبه ۲۶ سپتامبر منتشر شد و کتاب شنیداری آن نیز با صدای دومنیک وست بازیگر به بازار آمد. این کتاب که از سوی انتشارات جاناتان کیپ روانه بازار بریتانیا شده، همزمان از سوی انتشارات هارپر کالینز روانه بازار آمریکا و کانادا می‌شود.

دایانا ریچ مسئول این جایزه گفت: ویلیام ترورر به عنوان یکی از بزرگترین حاضران در عرصه



هنر داستان نویسی در زبان انگلیسی شرکت داشته و استاد بیان تراژدی در آداب و رسوم است. او ستاره راهنمایی در نسل نویسندگان داستان کوتاه در عرصه ملی و بین‌المللی و انتخابی شایسته به عنوان نخستین دریافت کننده این جایزه است.

جایزه چارلستون-چیچستر که امسال ایجاد شد، برای تجلیل از داستان کوتاه اهدا می‌شود. این جایزه در جشنواره شگفتی کوچک (اسمال واندر) که دیروز در اسکس شرقی بریتانیا به کار خود پایان داد، به ویلیام ترورر اهدا شد. امسال، دهمین سال برگزاری جشنواره شگفتی کوچک نیز گرمی داشته شد که در دهه گذشته در چارلستون (مکان گردهمایی‌های ویرجینیا وولف با گروه بلومزبری) برگزار شده است.

## معرفی ۱۰۰ چهره ادبی تاثیر گذار لندن در سال ۲۰۱۳

صد چهره تاثیرگذار ادبی لندن در حالی معرفی شدند که نویسندگان و ناشران برجسته، بیشترین سهم را در این فهرست تشکیل می‌دهند.

به نقل از استاندار، در این فهرست چهره‌های مشهوری چون جی.کی. رولینگ رمان نویس و خالق «هری پاتر» که امسال با کتاب «خلا ناگهانی» و «آوای کوکو» نخستین اثر جنایی‌اش که با نام رابرت گالبرایت سروصدای زیادی به پا کرد و ایان مک اوان رمان نویس مشهور جای دارند.

زادی اسمیت نویسنده و روزنامه‌نگاری که در لندن و نیویورک زندگی می‌کند و جدیدترین رمانش با عنوان «ان دلبلیو» را سال پیش منتشر کرد و ای.ال جیمز نویسنده و خالق سه گانه «پنجاه طیف خاکستری» که پردرآمدترین نویسنده سال شد، از دیگر چهره‌های مطرح ادبی لندن هستند. کارول آن دافی ملکشعرای بریتانیا و میمی اسپنسر نویسنده بهترین کتاب تغذیه و رژیم‌ غذایی سال و ویراستار مجله‌های سبک زندگی، سیمون سبک-موتته فور نویسنده و تاریخ نگار که درباره تاریخ روسیه تحقیق می‌کند، لوتی موگاج نویسنده و روزنامه نگار تایمز از دیگر نویسندگان این فهرست هستند. در عین حال، نام رمان‌نویسانی چون کیت موسه، ویلیام بوید، رابرت هریس، آنتونی بیورر تاریخ نگار و نویسنده، جولیان بارنز نویسنده برنده جایزه بوکر ۲۰۱۱ و نیز جانت وینترسون، ند بیومن، ویکتوریا هیسلاپ و مارتین امیس در این مجموعه دیده می‌شود. پیتر فورنس مدیر جشنواره هی، ویلیام سیگارت مدیر جایزه شعر فوروارد و ایون اروین مدیر جایزه من بوکر از دیگر چهره‌های برجسته ادبی لندن هستند. در این میان، مدیران انتشاراتی‌های بزرگ نیز جایگاه خاصی دارند و تام ولدوم مدیرعامل پنگوئن رندوم هاوس بریتانیا، چارلی ردمن مدیرعامل هارپر کالینز، گیم گیل ریپاک رییس پنگوئن رندوم هاوس، رنان لائوتون کارگزار ادبی، تیم هلی هاتچینسون مدیرعامل کتاب هچت بریتانیا، اورسولا مکزی مدیرعامل انتشارات لیتل براون و نیگل نیوتون مدیرعامل انتشارات بلومزبری نیز چهره‌های برجسته ادبی مرکز

بریتانیا را تشکیل می‌دهند. چهره‌های مستقلی چون ربکا نیکولسون ناشر، اد ویکتور بنیانگذار موسسه ادبی و چارلی کمبل کارگزار ادبی وی نیز در این فهرست جای گرفته‌اند.

\*\*\*\*\*

## برگزاری شب جنایی لندن در کتابخانه کانادا واتر

نویسندگان برجسته ادبیات جنایی انگلیس با نشستی در کتابخانه «کانادا واتر» در شهر لندن، درباره آثار جنایی به بحث می‌پردازند.

به نقل از بوک ترید، نویسندگان برجسته ادبیات جنایی انگلستان چون جسی کین، لورا ویلسون، الی گریفیث و ویلیام شو در نشستی با جیک کریج، منتقد ادبیات جنایی نشریه تلگراف درباره ژانر جنایی به گفتگو می‌پردازند. پس از این بحث و گفتگو که ۷ اکتبر در کتابخانه «کانادا واتر» در لندن برگزار می‌شود، آنها در جلسه پرسش و پاسخ شرکت و سپس کتابهایشان را برای مخاطبانشان امضا می‌کنند. کتاب نخست جسی کین با عنوان «بازی کثیف» به کتاب شماره یک کتابهای پرفروش بدل شد. این نویسنده که پس از آن چندین کتاب پرفروش دیگر منتشر کرد، شخصیت آنی کارتر را در راس یک خانواده تبهکار لندنی، خلق کرد.

لورا ویلسون، دیگر نویسنده حاضر در این نشست، تاکنون دوبار به فهرست نهایی جایزه خنجر طلایی بریتانیا راه یافته است. او که با نخستین رمانش از مجموعه «دی آی استارتون» برنده جایزه لایس پیترز شد، از منتقدان ادبی آثار جنایی گاردین است.

الی گریفیث اهل لندن و سالهاست که به نویسندگی مشغول است. نخستین رمان جنایی او با عنوان «دکتر راث گالووی» با اقتباس تلویزیونی از سوی بی.بی. سی به نمایش درآمد. ویلیام شو که کارش را با روزنامه‌نگاری در حوزه موسیقی شروع کرد، بیش از بیست سال درباره موسیقی نوشته است. رمان «ترانه‌ای از میان لپهای مرده» او در لندن می‌گذرد که آغازگر یک مجموعه جنایی است.

ژانر ادبیات جنایی از محبوبترین ژانرهای ادبی در بریتانیا محسوب می‌شود.



## خانه ترجمه (لندن)

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

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

آیا برای ترجمه مدارک خود با مشکل مواجه شده اید؟

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

دکتر مریم تقوی - دارای دکترای ترجمه از دانشگاه سالفورد انگلستان

Translation All languages inc. Persian, English, Dari, Pashtu

تلفن و فاکس ۰۱۸۹۵-۴۷۰۳۱۸

موبایل: ۰۷۸۲۸۸۸۹۳۹۵

ایمیل: info@translation-house.com

وب سایت: www.translation-house.com



تعبیری از "یک رویای خصوصی"

## یک غربت خانمان سوز

نویسنده: محسن غفاری کهیایی  
عکس: امید مهاجرانی

تبعیدی، آنجا مشخص می شود که موسیقی زیرزمینی با مفهومی که سارا از آن فهمیده، و اتفاقاً همان موسیقی زیرزمینی هم، او را راهی تبعید کرده، با تعبیر جاوید، این نقاش نقاشی نکشیده ی پیر، کاملاً در تضاد است. برای جاوید، موسیقی زیرزمینی، موسیقی ای است که در ایستگاه های متروهای شهر، نواخته می شود. خاطره های سارا اما، هنوز تازه است و رنگ فراموشی به بوم ذهن اش، پاشیده نشده است. او هنوز خیلی خوب پدرش را به یاد می آورد که، تماشاگر شکنجه دخترش بوده است و این برای سارا دردی نیست. درد سارا، از جایی است که سازش را که ابزار سخن گفتن اش است را می شکنند و حتی در زیر شکنجه هم، به فکر چسباندن دوباره ی گیتارش بوده است. "یک رویای خصوصی" نوشته ایرج جنتی عطایی، داستان تکراری و هر روز شنیده شده از نسل قدیم مهاجر ماست که خود را به نوعی تبعید شده می داند و برای قابل فهم کردن تجربه خود، برای نسل امروز ما، از یک تبعیدی تازه نفس و مهاجر هم در آن بهره برده است. ریتم ملایم و یکنواخت نمایش، در لحظاتی به قدری کسالت بار بود، که با مذموم نمایش سازگاری خوبی داشت ولی برای تماشاگر امروزی، این ریتم یکنواخت، تبدیل به رخوتی بود که می خواست هر چه زودتر، از آن فرار کند.

رابطه ی شخصیت ها با یکدیگر، به خوبی ساخته و پرداخته نشده بود و تماشاگر، تکلیف اش تا لحظات پایانی نمایش، روشن نبود.



دکور صحنه، کاملاً مینیمالیستی بود که به حداقل ها، رضایت داده شده بود. نوع بیان بازیگران، توقع تماشاگران را برآورده نمی کرد. از بهروز وثوقی که در فیلم "قیصر" و یا "کندو" خاطره هایمان شکل گرفته تا گلشیفته ی فراهانی در "علی سنتوری" و یا "درباره ی الی"، توقع بیشتری می رفت. شاید بتوان دوری از صحنه تئاتر برای بهروز وثوقی و کمبود تجربه تئاتر برای گلشیفته را، توجیحی مناسب برای این امر دانست.

به هر حال، "یک رویای خصوصی"، توقع من مخاطب از یک نمایش خوب را برآورده نکرد. البته این را هم نباید فراموش کرد که برای تماشاگری که غربت نشینی تبعید را تجربه کرده بود، نمایشی پر از حرف بود. اما نوع گفتن حرف است که می تواند تأثیری بر مخاطب داشته باشد.

ترانه های اجرا شده در طول نمایش توسط گلشیفته فراهانی، تنها دست آویز تماشاگر بود که شاهد حرکت و تکانی در شیوه ی روایی داستان، از سوی کارگردان باشد.

"یک رویای خصوصی" چندان هم خصوصی نبود. یک رویای خصوصی، داستان جاوید، (بهروز وثوقی) نقاش تبعید شده ای است، که سالهای عمر خود را، بی آن که بداند چند سال را در تبعید گذرانده، سپری کرده است و حالا در روزهایی که آرام آرام، خود را آماده ی گور می بیند، به دنبال تمام کردن آخرین شاهکار هنری خود است. شاهکاری که برای تماشاگر، تا لحظه های پایانی نمایش گنگ و بی مفهوم است. شاهکاری که شخصیت خیالی و ذهنی این نقاش، یعنی سارا (گلشیفته فراهانی) تنها صدایی است که این نقاش را متوجه می کند که سالهای سال، برف سفید را، روی بوم خود نقاشی نموده است. طرف دیگر این داستان، شخصیت تینا، (سوسن فرخ نیا) همسر و پرستار این نقاش قرار داشت که سه ضلع مثلث این داستان را تکمیل می کرد. همسر و پرستاری که سالهایی طولانی، غم تبعید و آلزایمر جاوید را تحمل کرده هیچ، بار زندگی را نیز به تنهایی به دوش

کشیده است. آلزایمر جاوید اما شاید، از نوع آلزایمرهای آشنا برای همه نیست. آلزایمر و فراموش کاری های شخصیت جاوید، حاصل یک غربت خانمان سوز برای جاوید است که دست تقدیر روزگار برای او رقم زده است.

داستان در دو پرده اجرا شد که قسمت اول آن بیشتر به نشان دادن رابطه ها و نوع گذشته ای که جاوید داشته است، گذشت و در پرده دوم آن، داستان شکل خود را عوض کرد و بیشتر، راوی زندگی کسالت بار و پر از روزمرگی این نقاش شد.

نکته ی قابل ذکر در این نمایش، تقابل دو نسل متفاوت تبعیدی بود، که هر کدام با پیش زمینه ای متفاوت، اما با یک نتیجه مشترک، که تبعید بود، با هم، هم مسیر شده بودند. تبعید جاوید، اما با تبعید سارا، متفاوت بود. جاوید، تبعیدی ای بود که حتی بعد از سالها نیز، نمی دانست چرا به این تبعید فرستاده شده است، اما سارا، خوب می دانست که موسیقی و هنر او، جایی در دیار خود نداشته و تبعید، ارمغان شوم سرنوشت برای او بوده است. تفاوت این دو نسل متفاوت

## گذشته فرهادی می تواند نماینده ایران در اسکار باشد؟

یکشنبه در فاصله دو روز مانده به اتمام مهلت ارسال فیلم ها به بخش خارجی زبان جوایز اسکار فیلم خارجی زبان، نماینده ایران در اسکار ۲۰۱۴ مشخص شد. کمیته انتخاب فیلم ایرانی برای حضور در اسکار فیلم فرانسوی زبان «گذشته» به کارگردانی اصغر فرهادی را به نمایندگی از ایران به آکادمی علوم و هنرهای سینمایی معرفی کرد. به گزارش خبرآنلاین فیلم فرهادی در حالی نماینده ایران در جوایز اسکار شد که کمیته انتخاب فیلم ایرانی در جلسات اولیه فهرستی شامل ۱۲ فیلم را برای بررسی های بیشتر مد نظر قرار داد و در ادامه دو فیلم «گذشته» و «دربند» ساخته پرویز شهبازی را به عنوان نامزدان نهایی انتخاب کرد. انتخاب «گذشته» از این جهت که تمام فیلم در پاریس فیلمبرداری شده و داستان آن هم در فرانسه اتفاق می افتد و بیشتر عوامل آن غیرایرانی هستند، بحث هایی را در محافل سینمایی به همراه داشته است. گروهی اعتقاد دارند فیلم فرهادی با توجه به این شرایط نمی تواند نماینده سینمای ایران در اسکار باشد. هرچند اعتراض های منتقدان انتخاب فیلم فرهادی، قابل بحث است، اما برابر با قوانین ویژه جایزه فیلم خارجی زبان می توان این طور استدلال کرد که «گذشته» شرایط حضور در بخش فیلم خارجی زبان را دارد. برابر با بند E بخش «واجد شرایط بودن» از قانون سیزدهم آکادمی علوم و هنرهای سینمایی که قوانین ویژه جایزه فیلم خارجی زبان در آن تصریح شده، «کشور ارائه دهنده باید تصدیق کند که کنترل خلاقانه فیلم ارائه شده عمدتاً در دستان شهروندان یا افراد مقیم آن کشور بوده است.» ملیت دست اندرکاران تولید یک فیلم می تواند در تصمیم آکادمی در این که فیلمی را در بخش خارجی زبان واجد شرایط بداند، موثر باشد. تاکنون چند فیلم به همین دلیل از سوی آکادمی رد شده اند. سال ۲۰۰۷ فیلم «هوس، احتیاط» به کارگردانی آنگ لی از سوی تایوان برای شرکت در هشتادمین دوره جوایز اسکار معرفی شد، اما آکادمی فیلم را نپذیرفت. سخنگوی آکادمی آن سال در توضیح این تصمیم گفت: «این فیلم شایسته حضور در بخش فیلم خارجی نبود، چون قوانین ایجاب می کند میان عوامل تولید یک فیلم، صرف نظر از تهیه کننده، کارگردان و نویسنده، حداقل در چند بخش افرادی با ملیت کشوری حضور داشته باشند که آن فیلم را به آکادمی معرفی کرده است. مدیر فیلمبرداری، تدوینگر، آهنگساز، طراح صحنه، طراح لباس، صداگذار و هیچ یک از بازیگران اصلی

«هوس، احتیاط» تایوانی نیستند» درمورد فیلم «گذشته»، با توجه به اینکه کارگردان (فرهادی)، فیلمنامه نویسان (فرهادی و معصومه لاهیجی)، یکی از بازیگران اصلی (علی مصفا) و مدیر فیلمبرداری (محمود کلاری)، ایرانی هستند، به نظر می رسد فیلم تا حد زیادی ویژگی های مورد نظر در بند E را داشته باشد. «گذشته» برابر با دیگر بندهای بخش «واجد شرایط بودن» نیز برای حضور در بخش فیلم خارجی زبان مشکلی ندارد. در بند A آمده: «فیلم ارائه شده باید ابتدا از اول اکتبر ۲۰۱۲ تا ۳۰ سپتامبر ۲۰۱۳ در کشور معرفی کننده نمایش داده شده باشد. فیلم های معرفی شده باید حداقل هفت روز پیاپی در یک سینما به نمایش درآمده باشند و نمایش آن ها با فروش بلیت همراه باشد.» دیگر موارد این بند به موارد تکنیکی چون نمایش فیلم ارائه شده به صورت نسخه های ۳۵ یا ۷۰ میلی متری، یا قالب دیجیتال ۲۴ یا ۴۸ فریم و... اختصاص دارد که همه این موارد درمورد «گذشته» صدق می کند. برابر با بند B، «نمایش فیلم در موعد مقرر باید همراه با تبلیغات تجاری و به شکل طبیعی و مرسوم در صنعت باشد. اکران فیلم در ایالات متحده ضروری نیست.» بند C تصریح می کند: «فیلم معرفی شده نباید پیش از اکران تجاری در سینما از تلویزیون یا اینترنت پخش شده باشد.» در بند D هم آمده است: «دیالوگ های فیلم چه در نسخه اولیه چه در نسخه نهایی باید عمدتاً به زبان یا زبان هایی غیر از انگلیسی باشد. بودن زیرنویس به زبان انگلیسی و به صورت دقیق، ضروری است.» با این حال، در نهایت برابر با بند F، تصمیم نهایی درباره همه موارد ذکر شده با خود آکادمی است. تصمیم درمورد شایسته نبودن یک فیلم برای حضور در بخش خارجی زبان عموماً پیش از نامزد شدن یک فیلم روی می دهد. تنها استثنا «جایی در دنیا» (۱۹۹۲) نماینده اروگوئه در شصت و پنجمین دوره جوایز آکادمی بود که هرچند نامزد اسکار شد، اما چون به تشخیص آکادمی بیشتر عوامل آن اروگوئه ای نبودند، از رای گیری نهایی خارج شد. نکته دیگر اینکه از سال ۲۰۰۶ فیلم های معرفی شده لزوماً نباید به زبان کشور معرفی کننده باشند. این قانون تا پیش از آن اجازه نمی داد کشورهای فیلم هایی را به اسکار بفرستند که بخش زیادی از دیالوگ های آن به زبانی غیر از زبان بومی کشور معرفی کننده است. مهلت ارسال فیلم های خارجی زبان به آکادمی اول اکتبر (۹ مهر) به پایان می رسد. اسامی پنج نامزد نهایی بخش اسکار فیلم خارجی زبان پنجشنبه ۱۶ ژانویه ۲۰۱۴ (۲۶ دی) همراه نامزدان دیگر بخش ها اعلام خواهد شد. هشتاد و ششمین دوره جوایز آکادمی یکشنبه دوم مارس (بامداد دوشنبه ۱۲ اسفند به وقت ایران) در دالئی تیه تر در هالیووداند هایلند در لس آنجلس برگزار می شود.

**به یاد داشته باشید هزینه های این نشریه از سوی آگهی دهندگان معتبر و حامی فرهنگ ایرانی تامین می شود ما را به صاحبان مشاغل معرفی نمایید**

# Kinder Mozart

یک فرصت استثنایی برای کودکان نوپا و پیش دبستانی برای یادگیری و کشف دنیای موسیقی

Kinder Mozart بر این باور است که موسیقی تأثیر قدرتمندی بر رشد و بالندگی کودکان در تمامی ابعاد زندگی دارد کلاسهای ما به رشد قدرت تکلم، روابط اجتماعی و عاطفی، هوش، خلاقیت و مهارت های فیزیکی کودکان شما کمک می کند



- گروه سرود
- آشنایی با سازهای موسیقی
- رقص هماهنگ با ریتم موسیقی
- کلاسهای موضوعی
- رهبری گروه
- اجرای کنسرت برای همسالان خود
- آشنایی با ریتم و صدا

مکان: Golders Green

برای رزرو جلسه آشنایی رایگان با این شماره تماس حاصل نمایید:

**020 8638 0613**

www.kindermozart.co.uk - info@kindermozart.co.uk

facebook.com/kindermozart

@kindermozart

## مدرسه اندیشه



### کلاس های آموزشی بزرگسالان

#### آموزش کامپیوتر

نحوه استفاده از اینترنت، ایمیل، فیس بوک، تایپ فارسی، موزیک و فیلم .....  
شنبه ها از ساعت 12:00 تا 13:30  
ثبت نام شنبه 14 سپتامبر ساعت 12:00

#### آموزش زبان انگلیسی

کلاس گروهی در محیطی آرام توسط معلم با تجربه ی تدریس در کالج های لندن  
شنبه ها از ساعت 10:00 تا 11:30  
ثبت نام شنبه 14 سپتامبر ساعت 12:00

#### آموزش موسیقی

کلاس های گروهی دف و تنبک با استادان مجرب  
شنبه ها از ساعت 16:00 تا 17:00 آموزش تنبک  
17:00 تا 18:00 آموزش دف

#### کلاس های شناخت شاهنامه ، حافظ خوانی .....

دوشنبه ها از ساعت 19:30 تا 21:30 . 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 14:00 تا 17:00

#### 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 14:00 تا 15:30

#### آموزش موسیقی

کلاس های گروهی دف و تنبک با استادان مجرب  
شنبه ها از ساعت 16:00 تا 17:00 آموزش تنبک  
17:00 تا 18:00 آموزش دف

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

شروع کلاس ها 14 سپتامبر، ثبت نام ساعت 13:00

به صورت هفتگی در تلویزیون به اجرای برنامه پرداختند. حسین دهلوی، در سال ۱۳۴۱ به ریاست هنرستان موسیقی ملی برگزیده شد و تا فروردین ۱۳۵۰ این سمت را عهده دار بود. او خود در دوره دوم هنرستان رشته های تئوری موسیقی ایران، تلفیق شعر و موسیقی، فرم موسیقی ایران، هارمونی و ارکستر را شخصاً آموزش می داد. در این سال، وی برای سفر دو ساله مطالعاتی به آلمان و اتریش رفت. دهلوی از سال ۱۳۷۶ تصنیف اپرای «مانا و مانی» را به مناسبت سال جهانی کودک (۱۳۷۹) آغاز کرد. ساخت این اثر ۳ سال به طول انجامید و موسیقی سازی آن در خرداد ۱۳۷۹ با تلاش و رهبری علی رهبری با ارکستر فیلارمونیک اسلواکی در شهر براتیسلاوا اجرا و ضبط شده است. نخستین اثر دهلوی در زمینه ارکستر موسیقی ملی، به نام سبک بال در سال ۱۳۳۲ و در دستگاه شور تصنیف شد.

کنسرتینو برای سنتور و ارکستر، یکی از بخش های این آلبوم، نتیجه همکاری مشترک دهلوی با فرامرز پایور است. آثار بعدی دهلوی مانند گفت و گوی دل در شور (۱۳۳۶) و «فروغ عشق» در بیات اصفهان از تجربیات ارزشمند وی در تلفیق شعر و موسیقی ایرانی به شمار می روند. دهلوی همچنین قطعاتی از ابوالحسن صبا را نیز برای ارکستر تنظیم کرده است. «به یاد صبا» برگرفته از قطعه به یاد گذشته در دشتی، شوشتری، چهارمضرب برای ویلن و ارکستر و نغمه ترک براساس قطعه دوضربی بیات ترک از آن جمله اند.

برخی از آثار چاپ شده دهلوی شامل پارتیتور آهنگ های او به نام های دوئو سنتور در سه گاه، شور آفرین در شور برای ارکستر، چهارنوازی مضربی در اصفهان، سوئیت بیژن و منیژه بر اساس اشعار حکیم ابوالقاسم فردوسی برای ارکستر زهی، بیژن و منیژه برای ارکستر سمفونیک و سرباز برای آواز گروهی و ارکستر می شود.

یکی از مهم ترین آثار حسین دهلوی کتاب «پیوند شعر و موسیقی آوازی» است که حاصل بیش از ۴۰ سال تجربه وی در تلفیق موسیقی با شعر است و جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی را بدست آورد. آخرین کوشش او در زمینه کارهای جمعی موسیقی ملی، پایه گذاری ارکستر مضربی است که با همکاری ۶۶ نفر از نوازندگان سازهای مضربی ایرانی تشکیل شد و در سال ۱۳۷۲ به روی صحنه رفت.

سفارش و انجام کار گفت: سال پیش به طور اتفاقی آلبوم «تمام تو» کار مشترک من و امیراسلامی (نشر همرس) به دست کوارتت زهی کرونوس رسید که گویا قطعه «زخمه» از این آلبوم مورد توجه گروه قرار گرفت. او ادامه داد: دیوید هرینگتون، مؤسس گروه در سفر کرونوس به نیوزلند از هواپیما با من تماس گرفت و پیشنهاد ساخت قطعه ای برای گروه داد؛ اتفاقی که برایم هیجان انگیز بود و نتیجه آن کوارتت زهی شماره ۲ «مُنیر» است. کوارتت زهی کرونوس تا کنون بیش از ۳ هزار اجرا را تجربه کرده و جوایز متعددی از جمله جایزه ASCAP، ادیسون، گرمی و ... تصاحب کرده اند. همچنین بیش از یکونیم میلیون نسخه از آثار آنها به فروش رفته است. آنها در حال حاضر با حدود ۵ دهه فعالیت جدی و موثر در عرصه موسیقی مشهورترین کوارتت زهی جهان به شمار می آیند. هوشیار خیام دارای مدرک فوق لیسانس از کنسرواتوار موسیقی سینسیناتی آمریکاست. از او تا کنون کتاب ها و آثار موسیقایی مختلفی منتشر شده که آخرین آنها آلبوم «زهی ها» بود که سال گذشته توسط انتشارات هرمس روانه بازار شد.

## حسین دهلوی ۸۶ ساله شد

حسین دهلوی، در سال ۱۳۰۶ در تهران به دنیا آمد. او آموزش موسیقی را از پنج سالگی نزد



پدرش، معزالدین دهلوی، که از شاگردان علی اکبر شهنازی بود، آغاز کرد و در ۹ سالگی با تشویق مادرش به ساز ویلن علاقه مند شد. دهلوی دوره اول ویلن را نزد پدرش فراگرفت و سپس دوره دوم (ردیف راست کوک) را نزد ابوالحسن صبا گذراند و وارد هنرستان موسیقی شد. از آن پس به فراگیری علمی موسیقی گرایش پیدا کرد.

او سپس هارمونی، کنترپوان و اصول آهنگسازی را نزد حسین ناصحی فرا گرفت. دهلوی در سال ۱۳۳۹ از هنرستان عالی موسیقی در رشته آهنگسازی دانش آموخته شد. او در دوره هنرستان با همکاری ابوالحسن صبا ارکستر شماره یک هنرهای زیبا را راه اندازی کرده و تعدادی از آثار صبا را برای ارکستر تنظیم کرد. پس از درگذشت استاد صبا در سال ۱۳۳۶، رهبری این ارکستر که بعداً ارکستر صبا نامیده شد، به دهلوی واگذار شد و شاخه های ۲، ۳ و ۴ هم به آن افزوده شد. این ارکسترها از زمان گشایش تلویزیون ایران در سال ۱۳۳۷

## آثار خیام نواخته می شود

کوارتت زهی کرونوس چندین پیش به هوشیار خیام، آهنگساز ایرانی سفارش ساخت قطعه ای برای آنسامبل زهی داده است و نتیجه آن کوارتت زهی شماره ۲ «مُنیر» در هفت مومان است که در بیستم ماه مارس توسط گروه کرونوس در سانفرانسیسکو اجرا و ضبط شد. این کوارتت در اصل برای موسیقی فیلمی در حال ساخت از زندگی هنرمند ایرانی «مُنیر فرمانفرمایان» به کارگردانی بهمن کیارستمی نوشته شده که هنوز اکران نشده است. کوارتت زهی کرونوس که توسط دیوید هرینگتون در سال ۱۹۷۳ تشکیل شده، پرسابقه ترین کوارتت زهی در حال کار است. این گروه در کنار اجرای آثار آهنگسازان برجسته و شناخته شده معاصر، به کشف استعداد های کمتر شناخته شده می پردازد و علاقه مندی ویژه ای به موسیقی های غیر از مکتب های کلاسیک غربی دارد. هوشیار خیام درباره نحوه گرفتن

# ایران و قدرتهای بزرگ در آستانه جنگ جهانی اول

علیرضا ملائی توانی

۵. سیاست عثمانی در ایران همسایگی و مرزهای طولانی ایران با امپراطوری عثمانی، وجودامکن و مشاهد متبرک در خاک آن کشور و علاقه شیعیان ایرانی برای زیارت آنها، تعصبات دینی و اختلافات مذهبی، جابه جایی و نقل مکان عشایر کوچ‌نشین در مرز دو کشور، نامشخص بودن سرحدات و توسعه‌طلبی همواره از عوامل برخوردایران و عثمانی از عصر صفوی به این سو بوده است.

فرصت‌طلبی و توسل به نیرنگ پیوسته عنصر بارز سیاست خارجی عثمانی در روابط با ایران بود. دولت عثمانی به هنگام فراغت در جبهه‌های اروپا، قوای خویش را جهت غارت و تصرف به قلمرو ایران گسیل می‌کرد، عشایر سرحدی را به طغیان و شورش تحریک می‌نمود و در صورت شکست و یا درگیری در مرزهای روسیه و اروپا، با ایران از در دوستی درمی‌آمد و با عذرخواهی و اعزام سفرای فوق‌العاده، سیاستمداران با گذشت یا بی‌خبر ایران را اغفال می‌کرد. اما در همان حال تعقیب و آزار زایران ایرانی و یا تحقیف و تحقیر اتباع این کشور در خاک عثمانی با قدرت ادامه داشت. ۱۲ البته نباید از یاد برد که امپریالیستهای روس و انگلیس به دلیل سودی که از این منازعات می‌بردند، همواره با وسایل گوناگون تنور این معرکه را گرم نگاه می‌داشتند. ناکامیهای فراوان عهدنامه‌های ارزنه‌الروم در حل و فصل اختلافات دو کشور، از همین رهگذر قابل تفسیر است.

عثمانی اغلب یکی از ناامن‌ترین و بی‌ثبات‌ترین همسایگان ایران محسوب می‌شد. به همین دلیل کشمکشهای مرزی میان دو کشور تا سقوط امپراطوری عثمانی همچنان ادامه یافت. عثمانیها در مواقع گوناگون از جمله مقارن با جنبش مشروطه‌خواهی ملت ایران با استفاده از گرفتاریهای داخلی این کشور، می‌کوشیدند تا قسمتهای مهمی از آذربایجان ایران را تحت سیاست «پان تورانیسم» یا وحدت کلیه ترک زبانان آسیا، به قلمرو خود ضمیمه کنند. با آغاز جنگ جهانی اول، اندیشه‌های ارتجاعی عثمانیان در نقابهای فریبنده نژادی، زبانی و مذهبی، با عنوان «پان عثمانیسم»، «پان ترکیسم» و سرانجام «پان اسلامیسم» عرضه شد که معنایی جز جهانگشایی و توسعه ارضی نداشت. ۱۴

با هدف مداخله بیشتر اقدام کنند. این اشتراک نظر در رویدادهای پس از مشروطه به ویژه در بازگشت محمدعلی شاه، فتنه سالارالدوله در غرب، اولتیماتوم روسیه به ایران، اخراج مورگان شوستر، انحلال مجلس



دوم، استبداد ناصرالملک، سانسور مطبوعات، توقیف آزادخواهان، استقرار و بازپرداخت وامها و نظایر آن آشکارا به چشم می‌خورد. در همین زمینه سفیر انگلیس به وزیرمختار روسیه در ایران گفته بود: «مدتی است که سفیران روس و انگلیس تقریباً ایران را اداره می‌کنند زیرا وزیران بدون مشورت آنها به هیچ اقدامی دست نمی‌زنند». ۹ در حقیقت اگر کابینه‌ها در جهت مخالف مشی آنان حرکت می‌کردند به فساد و بی‌ایقیتی متهم می‌شدند و زمینه سقوط آنها فراهم می‌آمد.

۴. سیاست آلمان در ایران از آغاز قرن بیستم آلمانها تلاش گسترده‌ای جهت نفوذ در شرق و یافتن جای پای در خلیج فارس آغاز کردند. این سیاست به سرعت با تلاش برخی از زمامداران و ملی‌گرایان ایرانی که از دیرباز به دنبال تسک به یک قدرت سوم بودند، هماهنگ گشت. آلمانها با اغتنام فرصت بر دامنه رقابت با روس و انگلیس از طریق صدور کالا و سرمایه به ایران افزودند. بانکهای آلمان چندین فقره وام به دولت ایران پرداختند. چند مدرسه آلمانی در ایران گشایش یافت. آلمانها به تدریج خود را یار و همدرد ملت ایران در راه تحصیل مشروطه و علاقه‌مند به استواری و ثبات سیاسی اقتصاد ایران نشان دادند.

آنچه سیاست آلمان را در ایران با توفیق روزافزون مواجه می‌ساخت انزجار از روس و انگلیس از یک سو، جنبه‌های به ظاهر ضدامپریالیستی آلمان در قلمرو ممالک اسلامی از سوی دیگر و همچنین قدرت برتر آلمان در عرصه صنعتی و نظامی بود. قیصر آلمان همواره تأکید می‌ورزید که همیشه دوست دوست میلیون مسلمان باقی خواهد ماند. ۱۰ سیاست دولت آلمان در اتصال شاخه‌ای از راه‌آهن برلین با بغداد به تهران با استقبال بی نظیر میلیون اینرین مواجه گردید. هر چند که به دلیل مخالفت فزاینده روس و انگلیس این طرح اجرا نشد اما به همان نسبت بر اعتبار آلمان نزدایرانیان افزود.

آلمانها نیک دریافته بودند که به دلیل تنگناهای فراوان سیاسی و اقتصادی نمی‌توانند به این منطقه حساس لشکرکشی نمایند، لذا از راههای مسالمت‌آمیز و بشردوستانه کوشیدند سیاستهای خویش را به پیش برند. متخصصین آلمانی تحت عناوین کارشناس فنی، معلمین مذهبی و محقق در سراسر ایران حضور یافته به مطالعه پرداختند. خدمات کشتیرانی و بازرگانی و ورود سرمایه آلمان، سرانجام این کشور را پس از روس و انگلیس به سومین شریک تجاری ایران مبدل ساخت. ۱۱ ایران در استراتژی سیاسی آلمان از یک سو می‌توانست محل مناسبی برای به مخاطره افکندن منافع رقبایش، روسیه و انگلیس، به حساب آید و از سوی دیگر به تعبیر خود آلمانها جایی در زیر آفتاب جهت استثمار اقتصادی، تحصیل مواد خام، بازار فروش صادرات آلمان، صدور سرمایه و دهها جاذبه دیگر باشد. در این میان منافع سرشار نفت جنوب، بیش از همه چشمان طمع‌آلود آلمانها را خیره ساخته بود. ۱۲ آنان پیش از آغاز جنگ جهانی به وسیله خیل عظیم جاسوسان خود مناطق نفت خیز و امکانات اقتصادی و سیاسی ایران را شناسایی نموده بودند و در سالهای جنگ برای غلبه بر آنها نقشه می‌کشیدند.

مرکزی ایران، پشتیبانی از یاغیان خودسر و شورشهای تجزیه‌طلب به منظور جلوگیری از تهاجم احتمالی این کشور به هند گرایش داشت، اما نه تا آنجا که ایران از فرط ضعف، تسلیم روسیه گردد.

تلاشهای انگلیس برای تجزیه افغانستان از ایران، تغییرات مکرر در خطوط مرزی ایران در شرق، حمایت از خوانین محلی، تسلط بی قید و شرط بر خلیج فارس، جلوه‌هایی از سیاستهای امپریالیستی بریتانیا در ایران بود. در عرصه اقتصادی نیز این کشور با کسب امتیازات انحصاری نظیر کشتیرانی در کارون و خلیج فارس، تأسیس بانک شاهنشاهی، تلگراف، کاپیتولاسیون و از همه مهمتر گرفتن امتیاز نفت جنوب بر بخشهای وسیعی از اقتصاد و سیاست ایران سطره یافت. با سنگین‌تر شدن کفه نفوذ روسیه، انگلیس کوشید تا با نقاب آزادیخواهی به حمایت از انقلاب مشروطه برخیزد و از این رهگذر بتواند روسیه، این حریف نیرومند سیاسی، را از صحنه خارج کند و ثانیاً با افزایش کانونهای قدرت، طبقه اشراف هوادار انگلیس را بر صحنه سیاست کشور مسلط گرداند و به اصطلاح منارشی را به الیگارشسی تغییر دهد. ۶ چه، عمق یافتن انقلاب مشروطه موقعیت و منافع بریتانیا را در سراسر منطقه به ویژه هند، در معرض خطر جدی قرار می‌داد. به همین علت امپریالیسم بریتانیا با همکاری سرمایه‌داری وابسته، زمینداران، سیاستمداران و خوانین وابسته با کمک لژهای فراماسونری مشروطیت را به مسیری دیگر هدایت نمودند که نهایتاً اقتصاد سیاسی و سرمایه‌داری ملی تضعیف گردید و اجرای متمم قانون اساسی و استقرار دموکراسی در ایران ناممکن گشت. ۷

با استخراج نفت در ایران، دولت انگلیس به شکل غارتگرانه‌ای که با هیچ حساب و کتابی سازگار نمی‌نمود، به چپاول ثروت این سرزمین پرداخت. ۸ گذشته از این برای حفاظت از چاهها و تأسیسات نفتی، با زیر پا نهادن اصل حاکمیت ملی ایران، با خوانین منطقه معاهدات مختلف امضا نمود و به انحصار گوناگون به رشد حکومت ملوک‌الطوایفی، واپس گرای سیاسی و نافرمانی در قلمرو ایران دامن زد.

۳. روس و انگلیس پس از قرارداد ۱۹۰۷ ظهور قدرتهای جدید در جهان و رشد اقتصادی - صنعتی فزاینده آنها و تلاششان برای دست یافتن به «جایی در زیر آفتاب» به سرعت مناسبات بین‌المللی را دگرگون ساخت و آنان را به سوی بلوک بندیهای سیاسی - نظامی سوق داد. یکی از مشهورترین پیمانهای مزبور قرارداد ۱۹۰۷ میان روس و انگلیس بود که طی آن ایران به دو حوزه نفوذ و یک منطقه بی طرف تقسیم گردید. این قرارداد سرآغاز جولان بی مهار دو کشور در شکلی هماهنگ برای اضمحلال و اختناق کامل ایران بود که اندکی بعد با معاهده سری ۱۹۱۵ تکمیل گردید. این

زدبوندهای پنهانی در جامعه سیاسی ایران واکنشهای تنفرآمیزی علیه دو کشور برانگیخت و مجلس، دولت، مطبوعات و محافل سیاسی و مردم طی راهپیماییهای اعتراض‌آمیز، شدیداً از آن انتقاد نمودند.

روس و انگلیس پس از قرارداد ۱۹۰۷ به شکل بی‌سابقه‌ای کوشیدند تا ضمن جلوگیری از توسعه و پیشرفت ایران در تمام عرصه‌ها، از پاکبازی و نفوذ یک قدرت سوم در ایران ممانعت به عمل آورند و با حمایت از فرمانروایان وابسته و نالایق، به سرکوب جنبش آزادیخواهی ملی و انهدام نهادهای نوینباد مشروطه

از آنجا که شناخت واکنش جامعه ایران در برابر قدرتهای متخاصم در سالهای جنگ جهانی اول، با شناخت اهداف، سیاستها و مطامع دولتهای مزبور پیوند مستقیم دارد، در این گفتار کوشش می‌شود تا به شیوه‌ای گذرا بر ماهیت و نوع روابط چهار قدرت بزرگ روسیه، بریتانیا، آلمان و عثمانی با ایران پرتو افکنده شود تا در این رهگذر علل و ریشه‌های نقض بی‌طرفی ایران به ویژه از وجه عوامل خارجی آشکار گردد. تنها علت پرداختن به قدرتهای فوق این است که بخش اعظم رویدادهای کشور در اثنای جنگ اول فقط در رویارویی با قدرتهای یادشده قابل تفسیر است.

۱. سیاست روسیه در ایران بی تردید قدرتی که بیش از هر عامل دیگر در ایران عصر قاجار نقش بازی می‌کرد، روسیه تزاری بود. این کشور که جز نواحی یخچندان شمالی یکسره در حصار خشکی قرار داشت، می‌کوشید تا از راه دستیابی به آبهای گرم خلیج فارس و تصرف قسطنطنیه خود را از این بن‌بست برهانند. وجود مرزهای گسترده ایران و روسیه، بلا تکلیف ماندن سرزمینهای ماوراء قفقاز از دوران زندگی تا تأسیس دولت قاجاریه، گرایش حاکمان این نواحی به روس و برتریهای مسلم اقتصادی اقتصاد آن کشور بر ایران، زمینه‌های برخورد نظامی دو دولت را فراهم آورد. این آغاز سیاستی بود که در راهبرد کلان آن ایران می‌بایست به تدریج استقلال خویش را از دست داده به قلمرو روسیه منضم گردد. ۱

در پی جنگهای ایران و روسیه، علاوه بر از دست رفتن سرزمینهای وسیع و آباد، ایران امتیازات برجسته‌ای از جمله حق کشتیرانی در دریای خزر را از دست داد، حقوق گمرکی پنج درصد بر کالاهای صادراتی روسیه بر ایران بسته شد، کاپیتولاسیون برای اتباع روسیه مورد تأیید قرار گرفت و از همه فاجعه‌بارتر اینکه ضمانت استمرار حاکمیت قاجار در خاندان عباس میرزا به روسیه محول گردید. بدین ترتیب سرنوشت ایران با حیات سیاسی تزارها سخت گره خورد.

هر چند که دوران گسترش دامنه امپراطوری روسیه در شرق و منضم ساختن سرزمینهای ماوراءالنهر و خوارزم به دلیل برخورد منافع با بریتانیا و منازعات آن کشور در اروپا متوقف گردید، اما به سرعت این سیاست از شکل تصرف سرزمین به بستر رقابتهای اقتصادی افتاد که مشخص‌ترین جلوه آن کسب امتیازات انحصاری بود. روسها در این رهگذر با دریافت امتیازات راه‌سازی، ماهیگیری و به ویژه امتیازات تأسیس بانک استقراری و بریگاد قزاق، بر کفه نفوذ خود در برابر بریتانیا افزودند. بانک استقراری به سرعت با کسب انحصارات مالی بر قسمت اعظم اقتصادایران سلطه یافت. بریگاد قزاق نیز آشکارا به مثابه شعبه‌ای از وزارت جنگ روسیه در ایران نقشهای سیاسی ایفا می‌کرد. ۲

برای جناحهای مختلف در روسیه، ایران همچون منطقه‌ای جهت استثمار اقتصادی با امکانات سوق‌الجیشی نگریده می‌شد که می‌توانست علیه منافع بریتانیا در هنداعمال فشار نماید و در عین حال کانون خطرناکی برای جدا ساختن مسلمانان جنوب روسیه از قلمرو آن کشور باشد. ۳ از این رو ایران می‌بایست همواره کشوری مستقل اما مطیع باقی می‌ماند. ولی از آنجا که انقلاب مشروطه طغیانی علیه این اصل و حرکتی به سوی حکومتی دموکراتیک و ملی محسوب می‌شد به دلیل اثر آشوب آفرینش بر مسلمانان جنوب روسیه مورد تنفر آن کشور قرار گرفت و روسها به انهدام آن کمر بستند. در همین جهت بود که دولت روسیه همواره هوادار و پشتیبان بی‌بدیل مستبدین و حمایتگر آشوب و بلوا در امور دولت مشروطه تا سرحد سرنوگونی آن بود. پشتیبانی از بازگشت محمدعلی شاه و اعلان اولتیماتوم به ایران جهت اخراج مورگان شوستر، مخالفت آشکار با اصلاحات مشروطه‌خواهان و ایجاداختلال و ناامنی و بی‌ثباتی سیاسی، نمونه‌هایی از عملکرد زمامداران پطروگراد به منظور اسارت سیاسی ایران بود. به طور خلاصه روسها به گونه‌ای عمل می‌کردند که ایران نه به عنوان کشوری بیگانه بلکه جزئی از خاک روسیه موردارزیابی قرار گیرد. ۴ روسها سرانجام تا آنجا پیش رفتند که خواستار رسمی شدن حق خریداملاک و مستغلات برای اتباع خود در ایران گردیدند و به بهانه دفاع از امنیت اتباع خود در ایران، نیروهای فراوان نظامی در جای جای ایران مستقر نمودند.

۲. سیاست انگلیس در ایران سابقه حضور انگلیس در عرصه سیاست و اقتصادایران، به دوران چیرگی این کشور بر سرزمین هند می‌رسد. به دلیل منافع هنگفت و ثروت سرشار هند محور همه سیاستهای زمامداران بریتانیا بر استراتژی کلان حفاظت از هند بنا شده بود. ایران نیز دقیقاً از همین نقطه نظر به عنوان یکی از «شاهراههای بزرگ بین‌المللی در اتصال اروپا به هند یا به تعبیر دیگر به مثابه «دروازه هندوستان» نگریده می‌شد. ۵ بنابر این سیاست بریتانیا در ایران به سوی تضعیف هر چه بیشتر حاکمیت

۱. بنگرید به شیخ‌الاسلامی، جواد. قتل اتابک و شانزده مقاله تحقیقی دیگر. تهران، انتشارات کیهان، ۱۳۶۸. چاپ دوم، ص ۱۳۳.
۲. برای اطلاع بیشتر در این باره بنگرید به ملائی، علیرضا. «بریگاد قزاق ایران، صحنه‌ای از مداخلات لجام گسیخته روسیه در ایران». تاریخ و فرهنگ معاصر، سال ششم، شماره ۳ و ۴ (پاییز و زمستان ۱۳۷۶). ص ۱۶۱ تا ۱۸۱.
۳. Hossein. Twentieth Century Iran, Amirsadeghi, London, First Published, 1977, p. 11.
۴. بنگرید به: کاظم‌زاده، فیروز. روس و انگلیس در ایران ۱۸۶۴-۱۹۱۴. پژوهش درباره امپریالیسم. ترجمه منوچهر امیری. تهران، آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۱. چاپ دوم، ص ۶۴۸.
۵. سایکس، سر پرسی. سفرنامه ژنرال سایکس یا ده هزار مایل در ایران. ترجمه حسین سعادت نوری. تهران، ابن سینا، ۱۳۳۶. چاپ دوم، ص ۴۳۸-۴۳۹.
۶. رجوع کنید به قاسمی، ابوالفضل. سیر الگارشسی در ایران از گوماتا تا کودتا. تهران، ققنوس، ۱۳۵۷. چاپ اول، ص ۲۵۵ و ۲۵۷.
۷. برای اطلاع بیشتر ر.ک: رواسانی، شاپور. دولت و حکومت در ایران در دوره تسلط استعمار سرمایه‌داری. تهران، نشر شمع، بی تا، چاپ اول، ص ۸۷ تا ۸۹.
۸. درباره نفت بنگرید به: فاتح، مصطفی. پنجاه سال نفت ایران. تهران، پیام، ۱۳۵۸. چاپ دوم، ص ۲۶۴ تا ۲۶۶ و همچنین: عیسوی، چارلز. تاریخ اقتصادی ایران (قاجاریه ۱۲۱۵ تا ۱۳۳۲-۱۲۱۵ق). صص ۵۰۱-۵۰۰.
۹. بنگرید به: اتحادیه نظام مافی، منصوره. احزاب سیاسی در مجلس سوم (۱۳۳۳ و ۱۳۳۴ق). تهران، نشر تاریخ ایران، ۱۳۷۱. چاپ اول، ص ۲۰.
۱۰. بنگرید به: بلوش، ویپر. سفرنامه بلوش. ترجمه کیکاوس جهانداری. تهران، خوارزمی، ۱۳۶۳. چاپ اول، ص ۱۳۰.
۱۱. در این باره بنگرید به میروشینکف، ل.ن. ایران در جنگ جهانی. ترجمه ع. دخانیاتی. تهران، امیرکبیر، ۱۳۴۴. چاپ اول، ص ۲۹. همچنین میراحمدی، مریم. پژوهشی در تاریخ معاصر ایران برخورد شرق و غرب ۱۹۰۰-۱۹۵۰. مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۶۸. چاپ دوم، ص ۷۲ و ۷۳؛ و نیز مارتین، برادفور. جی. تاریخ روابط ایران و آلمان. ترجمه پیمان آزاد و علی امید. تهران، پیک ترجمه و نشر، ۱۳۶۸. چاپ اول، ص ۸ تا ۱۲.
۱۲. تفرشی، محمد. «نقش آلمان در تحولات خلیج فارس در ابتدای قرن بیستم و جنگ جهانی اول». مجموعه مقالات سمینار مسائل خلیج فارس. تهران، دفتر مطالعات سیاسی و بین‌المللی، ۱۳۶۹. چاپ دوم، ص ۱۵۸ تا ۱۶۵.
۱۳. شمیم، علی‌اصغر. ایران در دوره سلطنت قاجار. تهران، انتشارات علمی، ۱۳۷۰. چاپ دوم، ص ۱۱۲.
۱۴. در این باره بنگرید به افشار، محمود. سیاست اروپا در ایران: اوراقی چنداز تاریخ سیاسی و دیپلماسی. ترجمه ضیاءالدین دهشیری. تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۵۸. چاپ اول، ص ۱۷۱؛ تمدن، محمد. اوضاع ایران در جنگ اول یا تاریخ رضائیه. تهران، تمدن، ۱۳۵۰. ص ۸۲.

# 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.

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

Free consultation

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

BOTOX:£100 Fillers :£200 Lips Enlargement: £200

Chemical peels, Cheek enhancement, Treat any wrinkle/line

[www.lemogeclinic.co.uk](http://www.lemogeclinic.co.uk) All prices in this advert, start from.

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



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

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

**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 هر گونه 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





## 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



## خدمات ارزی داریک



با مدیریت علی امیرحسینی

Dario

دارای مجوز رسمی و تحت نظارت دولت انگلستان

( FCA Register No. 600295 - MLR Register No.12716073)

## آخرین نرخ ارز

طلا و سکه در بازار تهران و لندن را در سایت ما جستجو کنید.

www.daricld.com



Tel: 020 8343 2121 - 020 8349 8080

Mob: 0744 6969 128 Fax : 020 8349 8700

Central House, 1 Ballards Lane, (Opposite Finchley Central station), London, N3 1LQ

## مشاوره حقوقی

### و دارالترجمه رسمی آریا

با ۲۰ سال سابقه درخشان

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

### به مدیریت سعید کاشف پور

عضو رسمی کانون مشاورین حقوقی انگلیس و نیویورک (Registered Paralegal)  
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 مدارکتان میتوانی آنها را بما ایمیل کنی

Email: info@aria-uk.com

Ph: 0794 361-7780 or 020 7938-1088

REGISTER NO: 07808845



## صرافی مارسللا

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

تمایز ما تعهد و مشتری مداری ماست.

با مدیریت خانم موسوی

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

MOB: +44(0)79 8867 4331

+44(0)78 8736 7707

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



# قدم به قدم

کنار مولانا می نشیند  
برمیخیزد ، با علم روز حرکت می کند  
مینگرد، میاندیشد، انتخاب می کند  
پرواز را تجربه می کند، آنجا که رنج معنایی ندارد  
این است تعریف رهرو " قدم به قدم "

سمینار قدم به قدم  
تاریخ: یکشنبه 13 اکتبر  
ساعت: 4:30 الی 6  
موضوع: تعهد، هسته موفقیت  
هزینه: £25 برای 4 جلسه  
یا £10 برای 1 جلسه

کارگاه نیمه خصوصی:  
تاریخ: پنجشنبه 10 اکتبر  
ساعت 6 تا 8  
حداکثر پذیرش 5 نفر  
موضوع: رابطه دیگران با من  
هزینه: £15 برای یک جلسه

Contact No: 079 2665 4023  
Address: 1 Brunswick Gardens, W5 1AP  
Nearest Tube Station: Hanger Lane

مشاور خصوصی نیمه رایگان  
تاریخ: پنجشنبه ها  
ساعت: 5 تا 6

توسط: ژاله ربیعی، روانشناس ارشد  
و دانشجوی دکتری در مشاوره و رواندرمانی



## 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



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

**eaton**  
IMMIGRATION

Uk and International immigration and Visa Services



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

سرمایه گذاری تجاری و ویزای کاری  
ویزای دانشجویی  
ویزای توریستی  
ویزای شینگن

ویزای دیدار خانواده و ازدواج  
کلیه خدمات امور پناهندگی

از جمله ویزای ردی و در خواست فرجام

64Knightsbridge, London, SW1X 7JF  
174 Queens Town Road, London, SW8 3NR

**020 7720 5141 - 07720 810 632**

**www.eatonimmigration.com - info@eatonimmigration.com**

# رستوران آریانا

*Fine Dining*

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

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

پذیرایی هفت روز هفته  
۱۵٪ تخفیف ویژه برای مشتریان جدید

Tel : 020 7266 9200 - 020 72662655- 07863221709  
108 Bourne Terrace, Paddington London W2 5TH  
www.arianarestaurant.net



## سرعت جهان از سرعت نور پیشی خواهد گرفت؟

سرعت جهان سرانجام از سرعت نور فراتر خواهد رفت؛ اما این که این امر چگونه رخ می‌دهد، موضوع پیچیده‌ای است. حدود ۱۴ میلیارد سال پیش با رخداد بیگ‌بنگ، تمامی ماده جهان در تمامی جهات بیرون ریخته شد. این انفجار نخستین، هنوز هم کهکشان‌هایی را ایجاد می‌کند و دانشمندان می‌دانند که این موضوع به دلیل اثر دوپلر رخ می‌دهد. این اثر عنوان می‌کند که طول موج‌های نور دیگر کهکشان‌ها، هنگامی که این اجرام از زمین دور می‌شوند، تغییر می‌کنند. Hydra خوشه کهکشانی است که سه میلیارد سال نوری از زمین فاصله دارد. ستاره‌شناسان فاصله زمین از این کهکشان را با مشاهده نوری که از آن می‌آید، اندازه‌گیری کرده‌اند. از خلال یک منشور، هیدروژن Hydra مانند چهار نوار قرمز رنگ، آبی-سبز، آبی-بنفش و بنفش به نظر می‌رسد. اما در طول زمانی که برای دیدن نور این خوشه به زمین لازم است، نوارهای رنگی به سمت انتهایی قرمز رنگ (انتهای انرژی پایین) منشور تغییر کرده‌اند. این بدین معناست که در سفرشان در عرض کیهان، طول موج‌های نوری بسط یافته‌اند. هرچه نور مسافت بیشتری را طی کند، بیشتر بسط می‌یابد. هر اندازه نوارها بیشتر به سمت انتهای قرمز تغییر یابند، نور مسافت بیشتری را طی می‌کند. اندازه این تغییر «ردشفت» نامیده می‌شود و به دانشمندان در درک حرکت ستارگان در فضا کمک می‌کند. هیدرا تنها خوشه کهکشانی نیست که یک ردشفت را نمایش می‌دهد. همه چیز در حال تغییر است، زیرا جهان در حال انبساط است. مشاهده ردشفت آسان‌تر است زیرا هر اندازه یک کهکشان از زمین فاصله داشته باشد، با سرعت بیشتری از کره خاکی دور می‌شود. به گفته چالز بنت، فیزیکدان دانشگاه هاپکینز، هیچ محدودیتی برای سرعتی که جهان با آن انبساط می‌یابد، وجود ندارد. نظریه انشتین مبنی بر این که هیچ چیز نمی‌تواند سریع‌تر از سرعت نور در خلا حرکت کند، هنوز هم صدق می‌کند، زیرا خود فضا در حال بسط یافتن است و فضا هیچی نیست. کهکشان‌ها از خلال فضا حرکت نکرده و از خلال آن از یکدیگر دور نمی‌شوند، بلکه با خود فضا حرکت می‌کنند (درست مانند کشمش‌ها در قرص نانی که در حال و رآمدن است). تعدادی از کهکشان‌ها به اندازه‌ای از انسان دور هستند و به اندازه‌ای سریع حرکت می‌کنند که نور آن‌ها هرگز به زمین نمی‌رسد. این امر درست مانند دوییدن در یک مسیر مسابقه ۵K است اما مسیر همراه با دوییدن فرد بسط می‌یابد. چنانچه این مسیر سریع‌تر از میزانی که شخص می‌دود، بسط یابد، وی هرگز به مقصد مطلوب نمی‌رسد.

نجات بیمار نیاز دارند و این موضوع آن‌ها را در معرض خطر هک شدن قرار می‌دهد.

به گفته رستمی، در صورتی که این ابزار در درون بدن باشند، شخص دیگری می‌تواند دگمه‌ای را فشار دهد و مالکیت خصوصی فرد را برهم بریزد و حتی به وی شوک وارد کند. این فرد می‌تواند یک تزریق انسولین را به بدن شخص دیگر وارد یا این که نرم‌افزار را برای دستگاه تنظیم‌کننده ضربان قلب به‌روز کند، اما راهکار جدید ارائه شده می‌طلبد هر فردی که می‌خواهد ابزار را بخواند، باید ابتدا بیمار را لمس کند. سیستم ابداع شده از نرم‌افزار موجود در IMD می‌خواهد که با ابزار «لمس» موسوم به برنامه‌ریز صحبت کند. زمانی که یک تکنسین پزشکی بیمار را لمس می‌کند، برنامه‌ریز علامت الکتروکاردیوگرام (EKG) را از قلب در حال تپش خواهد گرفت. ابزارهای داخلی و خارجی جزئیات کوچک EKG را مقایسه و یک عمل «دست‌دادن» را اجرا می‌کنند. در صورتی که سیگنال‌های هماهنگی آنی یکسان جمع‌آوری شوند، به پسوردی تبدیل می‌شوند که دسترسی خارجی به ابزار را فراهم می‌کنند.

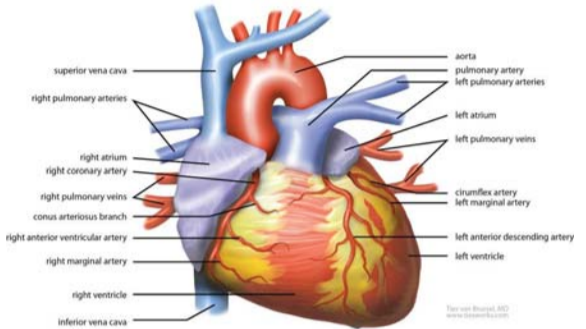
سیگنال ضربان قلب فرد در هر ثانیه متفاوت است، به طوری که پسورد آن در هر بار متفاوت بوده و حتی یک دقیقه بعد نمی‌توان از آن استفاده کرد. ضربان قلب یک انسان به نظر ثابت می‌رسد، اما مشاهدات دقیق نشان می‌دهد هر ضربان دارای مشخصه‌های منحصر به فردی است که می‌تواند خوانده و مطابقت داده شود.

کوشانفر مدعی است سیستم مزبور می‌تواند با میلیون‌ها IMD در دسترس به کار رود و این نخستین راهکار کاملاً امنیتی است که می‌تواند با سیستم‌های قانونی عمل کند و مانند هر ابزار دارای دسترسی وایرلس، می‌توان به سادگی نرم‌افزار را به‌روز کرد. کوشانفر مدعی است این نرم‌افزار کسر بسیار اندکی از نیروی یک IMD را می‌طلبد و این برخلاف راهکارهای امنیتی پیشنهاد شده‌ای است که به رمزنگاری از لحاظ محاسباتی فشرده و مصرف باتری نیازمند است. اجرایی کردن این پروژه نیازمند همکاری با تولیدکنندگان و تأیید سازمان غذا و داروی امریکاست. محققان سامانه «قلب به قلب» (Heart-to-Heart) را ماه نوامبر در «نشست رایانه و ایمنی ارتباطات» در برلین معرفی می‌کنند.

## ابزار کاشتنی بدن با استفاده از ضربان قلب بیماران غیر قابل هک شدند

مهندسان ایرانی در دانشگاه رایس ابزار قابل کاشتنی را ابداع کرده‌اند که با پسورد ضربان قلب انسان کار می‌کند و قابل هک شدن نیست.

ضربان‌سازهای قلب، پمپ‌های انسولین و دیگر ابزار پزشکی



قابل کاشت دارای توانایی‌های وایرلسی هستند که به مددکاران اورژانس امکان نظارت بر بیماران را می‌دهد. با این حال، این سامانه‌ها می‌توانند هک شوند.

به گزارش ایسنا، محققان دانشگاه رایس به نام‌های فریناز کوشانفر، استاد رشته رایانه و برق، و مسعود رستمی، دانشجوی این دانشگاه، فناوری جدیدی را ارائه داده‌اند که از ضربان قلب خود بیمار به عنوان پسورد استفاده می‌کند و از فقط طریق لمس می‌توان به آن دسترسی داشت. این محققان سیستم خود را با همکاری اری جولز، دانشمند سابق آزمایشگاه‌های RSA ابداع کرده‌اند. به طور کلی، IMDها فاقد امنیت پسوردی هستند که حتی بر روی یک روتر وای‌فای منزل وجود دارد، زیرا تکنسین‌های پزشکی اورژانس اغلب به دسترسی سریع به اطلاعات ذخیره شده در این سامانه‌ها برای

## SAMYANI EXCHANGE

# صرافی سمیانی

### صراف قدیمی و مجاز لندن



FSA 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.samyaniexchange.com

## روند پیری معکوس می‌شود

محققان آمریکایی موفق شدند با مهندسی ژنهای رمزگذاری شده برای پروتئینهای مهم در



تولید انرژی روند پیری موشها را به حالت اول بازگردانند.

درست هنگامی که باطری اتومبیل با بیشتر شدن قدمتش ضعیف می‌شود، موتورخانه سلولی ما

که به آن میتوکندری گفته می‌شود نیز با افزایش سن انرژی کمتری تولید می‌کنند. دانشمندان در یک آزمایش جدید به موشهای پیر با تزریق دارویی که موجب ارتقا یافتن میتوکندری آنها شد، شانس دوباره ای برای حیات پرانرژی دادند. میتوکندری دربرگیرنده ژنهای رمزگذاری شده برای پروتئینهایی است که در تولید انرژی حائز اهمیت است. شهریار خان محقق هندی تبار شرکت جنسیا در ویرجینیا و همکارانش با تحقیق روی این موضوع که آیا ارتقا فعالیت این ژنها می‌تواند تنزل انرژی موشهای پیر را به حالت اول باز گرداند، به نتایج چشمگیر این تحقیقات دست یافتند. این محققان با گرفتن TFAM، یک عامل رونویسی وابسته به میتوکندری که به طور طبیعی ظاهر می‌شود آن را طوری مهندسی کردند که از جریان خون عبور کرده و میتوکندری را هدف بگیرد. حافظه و عملکرد فیزیکی موشهای پیر با دریافت TFAM در مقایسه با موشهای پیر عادی به صورت چشمگیری ارتقا یافت. براساس اظهارات رافال اسمیگروزدکی در این شرکت عملکرد این موشها شبیه بازگرداندن یک فرد ۸۰ ساله به عملکرد یک فرد ۳۰ ساله بود. این محققان نتایج تحقیقات خود را در ماه جاری میلادی در یک کنفرانس در رابطه با پیری که در کمبریج برگزار شده بود ارائه کردند. میتوکندری، در سلول، نوعی دستگاه انتقال انرژی است که موجب می‌شوند انرژی شیمیایی موجود در مواد غذایی با عمل فسفوریلاسیون اکسیداتیو، به صورت پیوندهای پرانرژی فسفات ذخیره شود. این اندامک در تمام سلولهای دارای تنفس هوازی به جز در باکتری‌ها که آنزیم‌های تنفسی آنها در غشای سیتوپلاسمی جایگزین شده، وجود دارد.

## اشتراک برابر است با تداوم در انتشار

www.persianweekly.co.uk/subscription



## لیزترین سرسره جهان برای چسبناک ترین حشرات!

دانشمندان دانشگاه فرایبورگ آلمان پوشش‌های سطحی بسیار لیزی را ابداع کرده‌اند که حتی حشرات دارای پاهای چسبنده نیز نمی‌توانند به آن‌ها بچسبند.

محققان فرایبورگ مطالعه خود را با مشاهده سوسک‌های سیب‌زمینی کلرادو و پیاده‌روی آن‌ها در عرض تعدادی از سطوح گیاهی آغاز کردند و با الهام از این موضوع، المثنی‌های این سطوح را از رزین مصنوعی ساختند. این دانشمندان همچنین از یک حسگر برای اندازه‌گیری میزان کششی که سوسک‌ها قادر به حفظ آن بودند، استفاده کردند. آن‌ها دریافتند در حالی که سطوح شامل آرایش‌های خمیده یا موجدار سلول‌ها بیشترین کشش را از خود بروز دادند، حداقل کشش توسط سطوحی ارائه شد که دارای تاخوردگی‌های کوتیکولی بودند. همان طور که از نام آن بر می‌آید، تاخوردگی‌های کوتیکولی چین‌های ریزی هستند که در کوتیکول بیرونی محافظتی یک برگ رخ می‌دهند. بر روی سطوح با تاخوردگی‌های مناسب یعنی ارتفاع و عرض حدود ۰.۵ میکرومتر و فضایی بین ۰.۵ و ۱.۵ میکرومتر، سوسک‌ها دارای چسبندگی کمتر حتی در مقایسه با شیشه، بودند. این امر به دلیل تماس کاهش یافته خود سطح و موهای چسبنده بر روی پاهای حشرات روی می‌دهد. این سطوح همچنین آبگریز هستند. دانشمندان هم‌اکنون بر روی نسخه‌های دست‌ساز این سطوح عدم‌دوستدار حشرات برای تولید تجاری مطالعه می‌کنند و امیدوارند از آن‌ها نه تنها در لوله‌های تهویه هوا بلکه بر روی اشیایی مانند چهارچوب پنجره‌ها استفاده شود. محققان همچنین در نظر دارند ابزار سازگار کردن این سطوح را برای سفارشی‌سازی سطوح طردکننده انواع مختلف حشرات تثبیت کنند.

## ساخت شتاب‌دهنده‌های ریز در ابعاد ۳ میلی متر!

محققان دانشگاه استنفورد موفق به توسعه شتاب‌دهنده خطی جدیدی شده‌اند که در مقایسه با نمونه‌های موجود بسیار کوچک تر و در عین حال پر قدرت تر است.

این نتایج می‌تواند راه را برای ساخت شتاب‌دهنده‌های ذره رومیزی هموار کند که می‌توان از آنها برای موقعیت‌های مختلف از امنیت گرفته تا پزشکی استفاده کرد. شتاب‌دهنده‌های فناوری پیشرفته کنونی مبتنی بر فناوری فرکانس رادیویی بسیار بزرگ و گران هستند. نتایج این دانشمندان نشان داد که شتاب‌دهنده‌های لیزری عایق برق با ساختار ریز می‌توانند یک جایگزین خوب باشند چرا که از اندازه کوچکتر و قیمت ارزانتر برخوردار بوده، ساخت آنها ساده‌تر است و می‌توانند از زمینه‌های شتاب بسیار بزرگتری حمایت کنند. محققان اولین شتاب با شیب زیاد الکترون‌های نسبیتی را با استفاده از یک دستگاه با قدرت لیزر تیتانیوم-یاقوت کیود تولید کردند که منبع نیروی ارزانتری نسبت به نمونه‌های استفاده شده در شتاب‌دهنده‌های فرکانس رادیویی بوده و می‌تواند شیب‌های شتاب بالا برای دوره‌های نسبتاً طولانی حفظ کند.

در این شتاب‌دهنده سه میلی متری، از طریق یک منشور شیشه‌ای در ترکیب با نور لیزر، انرژی بدون افزایش سرعت، افزایش پیدا می‌کند. برآمدگی‌های در مقیاس نانو در داخل منشور، اجازه تعامل ذرات با نور لیزر در الگوهای نامتقارن را فراهم می‌کنند که این مساله باعث افزایش ۱۰ برابر سطوح انرژی در مقایسه با سرعت دستگاه‌های موجود در مرکز شتاب‌دهنده خطی استنفورد می‌شود. گام بعدی محققان، توسعه یک نسخه بلندتر در ابعاد نوک انگشت است که دستاوردهای

بیشتری در شتاب ذرات ایجاد خواهد کرد. شتاب‌دهنده ذرات در ابعاد تراشه قادر به تولید لیزرهای فاقد الکترون اشعه ایکس یا منابع اشعه ایکس قابل حمل بوده و می‌توانند در دستگاه‌های پزشکی قابل حمل برای تشخیص استخوان شکسته استفاده شوند. به گفته محققان، این تجربه نشانگر قابلیت ایجاد شتاب‌دهنده‌های لیزری عایق برای تولید شتاب‌دهنده‌های ذره به صرفه‌تر و جمع‌وجورتر است.

\*\*\*\*\*

## موش‌ها، پلیس می‌شوند!

پلیس هلند به زودی از موش‌های پلیس آموزش‌دیده برای شناسایی بوهای خاص، درست مانند سگ‌ها، استفاده می‌کند.

به گفته مونیک هامراسلاگ، رهبر این پروژه، این حیوانات به سرعت یاد می‌گیرند و برای یادگرفتن و تشخیص بوی خاص فقط به ۱۰ تا ۱۵ روز زمان نیاز دارند. علاوه بر این، خریدن و هزینه نگهداری موش‌ها در مقایسه با سگ‌ها بسیار پایین‌تر است. نخستین موش‌های پلیس در هند «درک»، تامسون، تامپسون، ماگنوم و پوارو نام داشتند که تمامی این اسامی از کارآگاهان مشهور تخیلی برخاسته‌اند. این موش‌ها در دو سال گذشته تحت آموزش بوده‌اند و به گفته دانشمندان، موش «درک» دارای دقت ۹۸.۸ درصدی برای تشخیص بوهاست. موش‌ها دارای توانایی‌های شناسایی بالایی هستند، اما بسیار محتاط بوده و وارد موقعیت‌ها ناآشنا برای بوکردن جسد یا پیدا کردن داروها نمی‌شوند. بنابراین، پلیس خود این بوها و نمونه‌هایی از اشیایی مانند لباس‌های آلوده به پودر تفنگ را برای آزمایش نزد آن‌ها می‌برد. درک و همکاری‌های هنوز وارد پروژه‌های واقعی پلیسی نشده‌اند اما امید می‌رود سال آینده با پایان آموزش و آزمون آن‌ها، این حیوانات وارد سیستم پلیس شوند.

مسواک را گاز بگیرید تا دندانهایتان تمیز شود!

## تمیزی دندانها ظرف ۶ ثانیه

با چاپگرهای سه بعدی که می‌توانند مسواک‌هایی کاملاً مطابق با وضعیت دهان و دندان هر فرد ارائه کنند، استفاده از مسواک‌های برقی دیگر ضرورتی ندارد.

در نگاه اول "Blizzident" مسواک تولید شده با چاپگر سه بعدی کمی شبیه به یک جفت دندان مصنوعی پشمالو است. سازندگان این مسواک اظهار داشتند که "Blizzident" می‌تواند دندانها را ظرف ۶ ثانیه کاملاً تمیز کند اگرچه هنوز مطالعات مستقل بهره‌وری و کارایی آن را تأیید نکرده است. دندانپزشکان برای ساخت مسواک براساس دهان یک فرد اسکن دیجیتالی از دندانهای وی تهیه می‌کنند. آنها برای ساخت این مسواک از این اسکن استفاده می‌کنند تا بهترین جایگاه ۶۰۰ سیخک مسواک را در نظر بگیرند، این جایگاه از طریق حرکات جویدن و گازگرفتن شبیه سازی شده مشخص می‌شود. این سیخکها شبیه سیخکهای مسواک‌های عادی اما نرم تر است تا به سادگی زیر خط لثه فرو روند. سازندگان این مسواک با استفاده از چاپگر سه بعدی محصول نهایی را تولید کرده‌اند. اسکن دندانی تهیه شده یک طرح رایانه ای کمی از مسواک تولید کرده و سپس آن را با استفاده از استریولیتوگرافی به یک شی سه بعدی تبدیل کردند. استریولیتوگرافی یکی از روش‌های مدل سازی سه‌بعدی سریع است که صنعت نمونه سازی سریع را متحول کرده است. در این روش پلیاستیک مایع با یک لیزر مافوق بنفش شکل می‌گیرد و پس از آن سیخکها به شی متصل می‌شوند. برای مسواک زدن با این دستگاه فرد باید به سادگی آن را گاز گرفته و ظرف ۶ ثانیه دندانهایش تمیز می‌شود. این مسواک فناورانه با قیمت ۲۹۹ دلار وارد بازار فروش شده و براساس ادعای سازندگان خود به رغم قیمت بالا می‌تواند در هزینه‌های دندانپزشکی و زمانی که فرد برای مسواک دندانهای خود به کار می‌برد، صرفه جویی کند.

## Academy Sate Agency

Comercials and residential  
Sales and Lettings  
26 Queens Parade  
Friern Barnet Rd N11 3DA

Tell: 02083610555 - 07930315175



### مغازه های خالی برای ایجاد هر گونه کسب و کار

- رستوران، کافی شاپ، پیتزاشاپ، در نقاط مختلف لندن برای فروش
- کافی شاپ در شمال لندن بدون سرقفلی
- کافی شاپ و پیتزاشاپ با درآمد کافی در North Finchley
- رستوران در North Finchley با سرقفلی £75000
- پیتزاشاپ در North Finchley با سرقفلی £20000
- سالن آرایش و زیبایی در North Finchley با سرقفلی £16000
- سوپرمارکت بدون سرقفلی در Friern Barnet
- سالن آرایش و زیبایی با کلیه وسایل بدون سرقفلی و سه اتاق مسکونی در طبقه اول ساختمان
- کافی شاپ در Swiss Cottage با سرقفلی £40000
- رستوران و قهوه خانه و قلیان خانه در شمال لندن، نقد و اقساط

برای جلوگیری از هر گونه ضرر و زیان مالی،  
برای خرید ملک قبلاً با ما مشورت کنید.

**07930315175**

زیر نظر بانک مرکزی

# صرافی شرفی

WESTERN UNION MONEY TRANSFER

FSA: 585070

Under License Number 12502332

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

**Tell: 02082028466**  
**Fax: 02082026155**

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

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



### خداحافظ دولت فدرال!

۱۰ شهری که تعطیلی دولت بیشترین خسارت را به آنها وارد می‌کند دولت فدرال رسماً از روز سه‌شنبه تعطیل شده و خدمات‌دهی بخش بزرگی از نهادهای دولتی متوقف شده است. این اتفاق پس از آن رخ داد که مجلس نمایندگان و مجلس سنای آمریکا نتوانستند تا پایان سال مالی این کشور در مورد بودجه به توافق برسند. بسته به اینکه این تعطیلی چه مدت طول بکشد، شرکت‌های اقتصادی محلی با کارمندان فدرال‌شان که به مرخصی اجباری فرستاده می‌شوند جزو اولین گروه‌هایی هستند که متضرر می‌شوند. «جد کالکو» - اقتصاددان

شهر پرجمعیت آمریکا است. البته عده‌ای برای کار در زمان‌های خاص از ایالت‌های «مریلند» و «ویرجینیا» به واشینگتن می‌آیند که جمعیت آن به یک میلیون نفر هم می‌رسد. این شهر از نظر تولید ناخالص داخلی، سالانه با حدود ۷۵ میلیارد دلار از قدرت اقتصادی بالایی برخوردار است.

بترزدا - مریلند

سهم کلی درآمدهای محلی: ۱۳ درصد «بترزدا» که در ایالت «مریلند» واقع شده است بالغ بر ۷۰ هزار نفر جمعیت دارد. نام این شهر از یک کلیسای محلی گرفته شده است. «بترزدا» یکی از مرفه‌ترین شهرهای آمریکاست که میزان قابل‌توجهی از ساکنان آن تحصیلات عالی دارند.

سرشماری جمعیت ساکنان آن بالغ بر ۵۰۰ هزار نفر بوده است. این شهر یکی از پررفت‌وآمدترین شهرهای آمریکا با مایل‌ها ساحل، صدها هتل، متل و رستوران در کنار دریاست.

هونولولو - هاوایی

سهم کلی درآمدهای محلی: ۱۱ درصد «هونولولو» مرکز جزایر هاوایی و بزرگ‌ترین بندر هاوایی است که با کشورهای شرق دور و استرالیا با خطوط دریایی و هوایی ارتباط گسترده‌ای دارد. «هونولولو» وسط جلگه‌ای تنگ میان کرانه اقیانوس آرام و رشته کوه‌های «کولو» قرار گرفته است. دانشگاه هاوایی، موزه اسقفی - که در سال ۱۸۹۹ تأسیس شده است - و موسسات مهم علمی متعدد از جمله شناخته‌شده‌ترین مکان‌های این شهر است.

دیتون - اوهایو

سهم کلی درآمدهای محلی: ۱۰ درصد «دیتون» شهری است در ایالت «اوهایو» که در شمال غربی آن قرار گرفته و بالغ بر ۱۵۰ هزار نفر جمعیت دارد. این منطقه در سال ۱۷۹۶ میلادی بنا شده و در سال ۱۸۰۵ میلادی شهرداری آن تأسیس و رسماً به شهر تبدیل شد. در قلب منطقه‌ای که به شدت صنعتی است، «دیتون» یک مرکز اقتصادی و فرهنگی است که مهم‌ترین فعالیت‌های آن تولید قطعات خودرو است. این شهر سرزمین مادری برادران رایت است که برای اولین بار در سال ۱۹۰۳ میلادی اولین پرواز بشر را تجربه کردند.

ال پاسو - تگزاس

سهم کلی درآمدهای محلی: ۹ درصد شهری مرزی است در ایالت تگزاس و کشور مکزیک. این شهر که در غرب تگزاس واقع شده است براساس آخرین سرشماری بالغ بر ۷۰۰ هزار نفر جمعیت دارد. «ال پاسو» ششمین شهر بزرگ ایالت تگزاس و نوزدهمین شهر پرجمعیت ایالات متحده است. آب و هوای «ال پاسو» بیابانی است و تابستان‌های گرم و زمستان‌های سرد و خشک دارد. دانشگاه تگزاس این شهر که در سال ۱۹۱۴ میلادی بنا شده یکی از مهم‌ترین مراکز علمی منطقه است.

کلرادو اسپرینگز - کلرادو

سهم کلی درآمدهای محلی: ۸ درصد «کلرادو اسپرینگز» در مرکز ایالت «کلرادو» و در

۶۵ مایلی - ۱۰۵ کیلومتری - «دنور» واقع شده است. این شهر در نزدیکی «پیکس» - که یکی از مهم‌ترین کوهستان‌های آمریکاست - و در حاشیه شرقی کوه‌های راکی قرار دارد. نکته جالب‌توجه در مورد «کلرادو اسپرینگز» این است که «نیکلا تسلا» مخترع و فیزیکدان مدتی در این شهر اقامت داشته است. مهم‌ترین اختراع تسلا، امکان استفاده از برق صنعتی در صنعت بوده است.

اوکلاهاما سیتی - اوکلاهاما

سهم کلی درآمدهای محلی: ۸ درصد

«اوکلاهاما سیتی» مرکز ایالت اوکلاهاما و بیست و نهمین شهر بزرگ آمریکاست. براساس آخرین سرشماری، این شهر بالغ بر ۶۰۰ هزار نفر جمعیت دارد. «دوون انرژي» یکی از مهم‌ترین و بزرگ‌ترین تولیدکنندگان گاز طبیعی و نفت خام دنیا در این شهر قرار دارد. برج «دوون انرژي» یکی از مشهورترین برج‌های اوکلاهاماست که دفتر مرکزی کمپانی «دوون انرژي» است. این کمپانی در زمینه اکتشاف و تولید نفت فعالیت می‌کند.

البوکرکی - نیومکزیکو

سهم کلی درآمدهای محلی: ۷ درصد «البوکرکی» بزرگ‌ترین شهر ایالت نیومکزیکو است. این شهر در شمال مرکزی ایالت و در شهرستان «برنالیو» واقع شده و پنجاه و چهارمین کلانشهر در ایالات متحده است. «البوکرکی» ۳۰۰ سازمان، موزه، جشنواره و انجمن در زمینه هنرهای تجسمی، موسیقی، ادبیات، فیلم، قوم‌نگاری، و صنایع دستی دارد. بزرگ‌ترین جشنواره بالن جهان نیز هر ساله در ابتدای ماه اکتبر در این شهر برگزار می‌شود.

بیکرزفیلد - کالیفرنیا

سهم کلی درآمدهای محلی: ۷ درصد «بیکرزفیلد» شهری است در نزدیکی جنوب دره «سن یواخیم» که در کالیفرنیا واقع شده است. در آخرین سرشماری، جمعیت این شهر بالغ بر ۴۰۰ هزار نفر بوده است. با چنین جمعیتی «بیکرزفیلد» نهمین شهر بزرگ کالیفرنیا و پنجاه و دومین شهر پرجمعیت ایالات متحده نام گرفته است. اقتصاد این منطقه بسیار متنوع است. از تولید محصولات کشاورزی تا گاز طبیعی و دیگر فعالیت‌های مربوط به استخراج منابع انرژی.



برجسته - براساس درصد حقوق دریافتی کارمندان فدرال، فهرستی از ۱۰ شهری را ارائه کرده است که با بیشترین خسارت مواجه می‌شوند. وی در مقدمه این مطلب که در «گاردین» منتشر شده است می‌گوید: «میزان خسارت این شهرها به یک اندازه نبوده و تقریبی است.»

واشینگتن دی.سی.

سهم کلی درآمدهای محلی: ۱۹ درصد پایتخت آمریکا نخستین شهری است که از تعطیلی دولت فدرال ضربه خواهد خورد. این شهر حدود ۷۰۰ هزار نفر جمعیت دارد و بیست و پنجمین

این شهر در سال ۲۰۱۲ میلادی در صدر شهرهای کوچک آمریکا قرار گرفت که بیشترین ساکنان دارای تحصیلات عالی را به خود اختصاص داده است.

ویرجینیا بیچ - ویرجینیا

سهم کلی درآمدهای محلی: ۱۲ درصد «ویرجینیا بیچ» در منطقه شهری «همپتون رودز»، در اقیانوس اطلس و در دهانه «خلیج چسپاپیک» واقع شده است. این شهر پرجمعیت‌ترین منطقه ایالت ویرجینیا و نیز سی‌ونهمین شهر پرجمعیت ایالات متحده محسوب می‌شود. طبق آخرین

## مردم فرانسه از این زن و شوهر متنفرند

این روزها در فرانسه مردم این کشور حسابی از دست یک زن و شوهر عصبانی هستند و می‌خواهند آنها اعدام شوند. زن و شوهری که افکار عمومی این کشور را فریب داده‌اند و از حس نوع دوستی مردم سوءاستفاده کرده‌اند. در سایت‌های اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی چند ماهی بود که مردم همه به دنبال پیدا کردن دختر کوچکی بودند که پدر و مادرش می‌گفتند در یک پارک دزدیده شده و دیگر خبری از او ندارند. در طول پنج ماه گذشته به همین خاطر گروه‌های مختلفی تشکیل شدند تا با پخش عکس‌های این دختر ۵ ساله، خانواده او را برای پیدا کردن فرزندشان کمک کنند. خیلی از سایت‌ها به همین خاطر پر از عکس‌های این دختر کوچک به نام فیونا شده بود و مردم از هم برای پیدا کردن نشانه‌ای از هم کمک می‌خواستند. مادر این بچه در طول ماه‌های گذشته بارها با رسانه‌های مختلف مصاحبه کرده بود و با اشک ریختن از مردم می‌خواست که کمک کنند تا بتواند بچه‌اش را بار دیگر در آغوش بگیرد. سیسیل بورگن، ۲۵ ساله در یکی از آخرین مصاحبه‌هایش در حالی که اشک می‌ریخت به خبرنگاران گفت: من فقط چند دقیقه روی نیمکت پارک از خستگی خوابم برد و وقتی بیدار شدم دخترم را دیگر پیدا نکردم. حالا اما مشخص شده که مادر این بچه و ناپدری‌اش این دختر را کشته بودند و در تمام ۵ ماه گذشته برای مظلوم‌نمایی و گمراه کردن پلیس فیلم بازی می‌کردند و از احساسات مردم سوءاستفاده می‌کردند. مادر ۲۵ ساله این بچه و همسرش با تحقیقات پلیس به تازگی اعتراف کردند که سیسیل ۵ ساله را کشته‌اند. نیروهای پلیس در حال جستجو در محوطه جنگلی هستند که گفته می‌شود جنازه او در آنجا دفن شده است. این زن و شوهر تحت بازجویی پلیس روایت‌های مختلفی درباره نحوه کشتن این بچه و محل دفن او گفته‌اند اما حالا جستجو برای یافتن جنازه فیونا ادامه دارد. گزارش‌ها نشان می‌دهد که احتمالاً این بچه زیر کتک‌های ناپدری‌اش جانش را از دست داده و این زن و شوهر با همدستی جنازه او را خاک کرده‌اند. تلاش نیروهای پلیس برای پیدا کردن جسد فیونا تاکنون به نتیجه نرسیده و قرار است به زودی بار دیگر منطقه مورد بررسی قرار بگیرد. برخی می‌گویند این زن و شوهر تحت تأثیر مواد مخدر و مشروبات الکلی دست به کشتن این بچه ۵ ساله زده‌اند. حالا فضای مجازی سایت‌های فرانسوی و افکار عمومی این کشور به شدت از این زن و شوهر متنفر هستند و خیلی‌ها خواستار صدور حکم اعدام برای آنها شده‌اند.



سازمان گردهمایی شاهین

برای بزرگسالان و بانوان

هر پنجشنبه

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

پنجشنبه‌ها از ساعت: ۱۲:۰۰ - ۱۶:۰۰

تلفن: ۰۲۰۲۲۲۱۵۷۶۳ - ۰۷۹۱۴۴۷۱۱۶

(Resident Club Room Henry Dickens Court)

Saint Ann's Road W11 4DH

Tel: 020 7221 5763 - Mobile: 07961 447116  
Email: [persiancarecentre@hotmail.co.uk](mailto:persiancarecentre@hotmail.co.uk)

نزدیک ترین آندرگراوند. لیتیم رود

Nearest Underground Station is Latimer Road

(Hammersmith & City Line and Circle Line)

Bus: 316, 295

اتوبوس: ۲۹۵ و ۳۱۶

Bus Stop: Willsham Street

ایستگاه اتوبوس: تویل سیم استریت



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](http://www.capitalaccountants.co.uk)

e-mail: [info@capitalaccountants.co.uk](mailto:info@capitalaccountants.co.uk)

## خوشبختی های مهربان بودن

مترجم: نادیا زکالوند

تاکنون پیش آمده در فروشگاه شلوغ به کمک کودکی که گم شده است، بروید؟ یا وقتی در اتوبوس یا مترو هستید جایتان را به کسی دیگر بدهید؟ یا سبد خرید فردی مسن را برای کمک به



او حمل کنید؟

با بررسی هایی که جامعه شناسان انجام داده اند، مشخص شده که تک تک افراد بیشتر جوامع بیش از هر زمان دیگر نگران ارزش های اقتصادی هستند و دیگر برایشان مهربانی و شفقت چون گذشته بهایی ندارد. برخی، مقررات و قوانینی که صرفاً به حمایت اندکی از افراد جامعه می پردازد و باقی را بی پناه رها کرده مقصر می دانند و برخی دیگر معتقدند که ارزش های والای انسانی به طور کلی تنزل کرده است. درحقیقت این روزها در اکثر جوامع به پیشرفت فردی بیش از مراقبت و توجه به دیگران اهمیت داده می شود و مصلحت عمومی مدت هاست رنگ باخته و انسان ها بیش از هر زمان دیگر تنها و بی یاور مانده اند. درچنین جامعه ای کسی احساس امنیت نمی کند و خود را گرفتار بحران اجتماعی مخربی می بیند. اثرات مضر این بحران به مراتب بدتر و بادوام تر از اثرات بد بحران اقتصادی است.

مهربانی

مهربانی، درک این است که دیگران همچون خود ما شکننده هستند و ما می توانیم به آنها صدمه بزنیم یا شفا بخش روح و جان شان باشیم. وقتی مهربان هستیم که از قدرت خود یا ضعف دیگران سوءاستفاده نمی کنیم و همیشه به دیگران تسلی، شهادت و قدرت پیشرفت می دهیم. در واقع

مهربانی یعنی رشد جامعه و نبود آن نابودی جامعه است.

به لحظه ای بیندیشید که با شما رفتاری نامهربان داشته اند. مثلاً کسی در را محکم به روی شما بسته یا در ترافیک راهتان را سد کرده یا هنگام رانندگی با رفتار شما را به مخاطره انداخته است. یا در محل کارتان علیه شما شایع پراکنی کرده اند و یا درست موقعی که به کمک دیگران نیاز داشته اید رهایتان کرده اند. چه احساسی داشته اید؟

و اکنون به زمانی فکر کنید که به شما محبتی شده و از شما حمایت کرده اند. یا فقط به لبخندی بیندیشید که وجودتان را گرمی بخشیده است، در این زمان چه احساس داشتید؟

ممکن است به نظر طعنه آمیز بیاید، این که ما در دنیای امروز که ابزار و روش های ارتباطی بهتری نسبت به گذشته در اختیار داریم، اما نمی توانیم به خوبی گذشتگان خود بایکدیگر در ارتباط باشیم و این ناتوانی در تک تک افراد جامعه موج می زند. ما اگرچه بیش از گذشته درآمد داریم، اما لحظه به لحظه با ارزش ترین مسائل در زندگی خود را از دست می دهیم. چیزی که هیچ پیشرفتی در فناوری، اعتبار در دنیا، عضویت در باشگاه یا داشتن ثروت نمی تواند به ما بدهد. و آن احساس محبت و تعلق خاطر نسبت به یکدیگر است.

این احساس زمانی شکل می گیرد که قلب های مان بایکدیگر درارتباط باشند. وقتی قلب مان برای یکدیگر نتپد، بتدریج تماس باهرچه را که در اطراف مان وجود دارد، از دست می دهیم و تهی می شویم، تا آنجا که احساس سرگردانی می کنیم و حتی با خود نیز بیگانه می شویم. در این لحظه ناآرامی وجودمان را فرا می گیرد و هدف و ارزش زندگی را از یاد می بریم و این زمانی است که ناخودآگاه به سمت تخریب بیشتر پیش می رویم.

اثرات مهربانی روی تک تک افراد

افرادی که مهربان هستند، اثرات بسیار خوب آن را می شناسند. مهربانی اثری بسیار عمیق روی زندگی افراد می گذارد و کسانی که به دیگران محبت می کنند، می دانند که به خود آنها نیز احساس خوبی دست می دهد. تحقیقات علمی اثرات بسیار خوب محبت کردن به دیگران روی سلامت جسم و روح را ثابت کرده است.

در تحقیقی که روی بیش از ۲۰۰۰ داوطلب انجام شد، وقتی محققان از افرادی که عملی خیرخواهانه انجام داده بودند، احساس شان را پرسیدند، به این نتیجه رسیدند که بین کمک کردن به دیگران و سلامت عمومی بدن ارتباطی مستقیم وجود دارد. محققان به این نتایج دست یافتند که کمک به دیگران با کاستن شدت بیماری های جسمی یا ذهنی سلامت فرد را حفظ می کند. انجام دادن عملی از روی محبت باعث رضایت فوری فرد یاری رسان شده و از آنجایی که بدن، مسکن های طبیعی در بدن ترشح می کند، فرد را تا مدتی طولانی آرام نگه داشته و از نظر روحی در وضع مناسبی قرار می دهد.

اضطراب و نگرانی که معمولاً موجب مشکلات سلامتی در فرد می شود، بعد از انجام عملی

محبت آمیز کم می شود. کمک کردن احساس افسردگی و انزوایی را در فردان میان برمی دارد. انزوایی می تواند فرد را دچار انواع مشکلات روحی و فیزیکی مانند استرس، پرخوری و زخم معده کند. همچنین استرس بیش از حد، فرد را به سمت تنگی نفس و ابتلا به آسم پیش می برد.

کمک کردن احساس شادی، ارزشمند بودن، خوش بینی، انعطاف پذیری عاطفی و قدرت و توان بدن را افزایش می دهد و احساس ناتوانی را تا حد بسیار زیادی از بین می برد. همچنین از انقباض بدن و درد های فیزیکی می کاهد.

یاری رساندن از طرزتفکر منفی مانند احساس خصومت طولانی که به مرور زمان بدن را فرسوده می کند، می کاهد. وقتی با دیگران از دردوستی وارد می شویم و به هموعان خود عشق می ورزیم این عواطف سیستم ایمنی بدن مان را بسیار تقویت می کند و حتی محبت کردن به غریبه ها اثر بسیار بیشتری روی تقویت سیستم ایمنی بدن دارد.

اثرات محبت و مهربانی روی جامعه

مهربانی یکی از مهم ترین عاداتی است که ما می توانیم در خود ایجاد کنیم. مهربانی برای موفقیت و بهبود شرایط هر جامعه ای بسیار ضروری است. در دنیایی که بحران های جهانی، بیماری، گرسنگی، نابودی محیط زیست، اضطراب و خشونت روزبه روز افزایش می یابد، مهربانی کردن اهمیت خود را نشان می دهد.

درواقع مهربانی چیزی بیش از یک نعمت است و می توان با این رفتار جامعه را به سمت شکوفایی و موفقیت رساند. هر جامعه ای برپایه روابط بین افراد، خانواده ها، محل کار و انجمن ها ساخته شده و دنیای ما متشکل از جوامع مختلف است. از زمین بازی گرفته تا میدان جنگ، روابط مهم ترین نقش را در زندگی مان ایفا می کند و نحوه برخورد ما در این روابط کیفیت زندگی مان و در نهایت میزان رفاه و موفقیت جامعه مان را تعیین می کند.

مهربانی قلب هایمان را مجدداً به هم متصل می کند و هرچه بیشتر با قلب مان در ارتباط باشیم، بیشتر خود را میان جمع می بینیم. روی تفاوت هایمان کمتر متمرکز می شویم و بیشتر به موفقیت گروه می اندیشیم و در نهایت جامعه ای سالم و شاد خواهیم داشت. در واقع جامعه ای که افرادش نسبت به هم با رحم و شفقت رفتار می کنند بیش از دیگر جوامع هماهنگی و تعادل فکری دارند و موفق تر هستند.

چگونه مهربان باشیم؟

اگرچه مردم بیشتر جوامع امروزی نسبت به یکدیگر بی تفاوت شده اند، اما تحقیقات نشان داده است که مردم از وضع موجود امروز چندان راضی نیستند و به دنبال تغییر هستند. در دنیا بنیادهای و جنبش های متفاوتی برای جلب توجه مردم به سمت محبت و مهربانی به وجود آمده که با نام های متفاوتی مشغول فعالیت اند. در این جنبش ها سعی بر این شده است، مردم یاد بگیرند بدون هیچ توقع و صادقانه حتی به غریبه ها ابراز

محبت کنند.

گاهی اوقات مهربان بودن ساده به نظر می رسد، اما مواقع دیگر صرفاً احساس مسئولیت و نوعی تصمیم گیری است. در واقع باید بیاموزیم که در این راه بهترین گزینه را که همان محبت کردن است، انتخاب کنیم. محبت همچون زنجیره ای پیش می رود و در نهایت به خود ما برمی گردد. در واقع با انتخاب درست خود از دنیا تجربه ای زیبا خواهیم داشت. برای مهربان بودن باید با دیگران احساس همدلی و همدردی کنیم و برای این کار باید خودمان را جای دیگران بگذاریم و احساس آنها را درک کنیم. برای بازگشت به جامعه ای که شفقت در آن موج می زند، لازم است که مجدداً انسانیت در جامعه خود را کشف کنیم و به آن پروبال بدهیم.

چند راه ساده مهربان بودن

- نسبت به نیازهای دیگران احساس همدردی کنید.

- قبل از این که نیازهای خود را در نظر بگیرید به خانواده و دوستان تان توجه نشان دهید.

- اگر فردی به کمک نیاز داشت با خود بیندیشید که چگونه می توانید به او کمک کنید و تنها دلیلی که برای خود می آورید این باشد که فقط می خواهید مهربان باشید نه هیچ چیز دیگر. وقتی به رفاه و آرامش دیگران فکر کنید، متوجه می شوید که تمام وجودتان سرشار از آرامش شده است.

- به افرادی که می بینید لبخند بزنید و محبت تان را به آنها نشان دهید. در واقع لبخند زدن به دیگران حرکتی اساسی به سمت مهربانی و خوبی است.

- وقتی در محیطی ناآشنا قرار می گیرید، از این که خود را معرفی کنید، خجالت نکشید. با این کار دیگران را هم تشویق به گفت و گو می کنید و چه بسا بتوانید بسیار زود دوست های تازه پیدا کنید و درعین حال مهربان بودن نسبت به یکدیگر را هم آموزش دهید.

- مردم از شنیدن تعریف و تمجید لذت می برند، بنابراین بدون ترس حرفی مثبت و زیبا در مورد دیگران به زبان آورید. البته مراقب باشید بوی تعلق و چاپلوسی ندهد.

- هر زمان توانستید به دیگران با دادن هدیه حتی کوچک ابراز محبت کنید. آنها هرگز این مهربانی را فراموش نخواهند کرد.

- نسبت به دیگران ادب تان را رعایت کنید، زیرا هرکس از مورداحترام قرارگرفتن احساس رضایت می کند.

- هرگز ناسزا نگویند چرا که تصویر بسیار بدی از خود روی مردم می گذارید.

- همیشه آماده کمک کردن به دیگران باشید. اگر با دیگران درست رفتار کنید مطمئن باشید آنها نیز با شما رفتار خوبی خواهند داشت.

- اگر افرادی بودند که با شما بد رفتار کردند، هرگز مانند آنها نباشید و تا سطح آنها تنزل نکنید.

- اگر نمی توانید خوبی دیگران را ببینید به نوع نگرش خود توجه کنید.



فارغ التحصیل در رشته روانکاو و مشاوره  
هیپنوتراپی تأیید شده از  
(London University)  
توسط  
وزارت بهداشت انگلستان  
قاضی دادگاههای فرجامی در بیمارستانهای  
اعصاب لندن  
عضو جامعه روانکاو انگلستان استاد تعلیم  
هیپنوتیزم درمانی و دادن مدرک تأیید شده  
از کنسول هیپنوتراپی لندن

برگزار کننده سمینارهای تجربی و روانکاو

www.advancehypnotherapy.com

Tel: 020 7221 5763

Mob: 07961 447116

10 Harley Street W1

سریعترین روش روانکاو از طریق هیپنوتراپی

روانکاو و هیپنوتراپیست

هیپنوتیزم درمانی

توسط خانم دکتر روحی شاهین

درمان همه مشکلات:

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



اگر عبارت «اصلا وقت ندارم» دلیل شما برای عدم اصلاح و بهبود کسب و کارتان است، پس، از همین حالا از این هشت توصیه برای آغاز یک مدیریت زمان کارآمد استفاده کنید. جان وودمن، مربی افسانه‌ای بسکتبال گفته است: «اگر الان وقت ندارید کارهای مهمتان را به درستی انجام دهید، پس کی فرصت انجامشان را خواهید داشت؟» با شنیدن این جمله برایم عجیب است که نکند منظور او نه بازیکنان آن زمانش، بلکه کارآفرینان امروز باشد.

از صاحبان کسب و کار بپرسید چرا از رسانه‌های گروهی در مقام ابزاری برای رشد شرکت‌هایشان استفاده نمی‌کنند و اکثریت آنها پاسخ خواهند داد که «اصلا وقتش را نداریم». البته، وقتی درباره گسترده‌ای از موضوعات دیگر هم بپرسید، این دسته از افراد پاسخ مشابهی می‌دهند. آیا آنها واقعا وقت ندارند یا این حرفشان یک سفسطه است؟

اگر باور دارید زمان تنها چیز نقد و تنها وجه رایج است که اهمیت دارد، پس به چه نحوی خواهید توانست روزانه وقت بیشتری برای نائل شدن به اهدافتان و توسعه کسب و کارتان پیدا کنید؟ در اینجا هشت گامی را ذکر می‌کنیم که «امروز» می‌توانید اختیار کنید تا «فردا» زمان بیشتری برای نیل به اهدافتان داشته باشید.

۱) از شب قبل شروع کنید. از سون‌تسی، نویسنده چینی کتاب «هنر رزم» نقل شده است که «برنده هر نبرد پیش از در گرفتن جنگ معلوم می‌شود». او قویا به داشتن یک نقشه بجا و مناسب باور دارد. نقشه‌ای همراه با گزینه‌ها برای موفقیت، تعیین‌کننده و حیاتی است. می‌توانیم منطق او را برای کار روزانه اعمال کنیم. با داشتن برنامه‌ریزی‌های مناسبی که امشب طراحی می‌کنید، موفقیت‌تان فردا شروع خواهد شد. نقشه‌ای را برای به‌پیش‌بردن روز بعد طراحی کنید. عمده‌ترین اهدافی که می‌خواهید محقق کنید چه هستند؟ و چه زمانی از روز را به آنها خواهید پرداخت؟ نکته کلیدی این است که کنشگر باشید، نه واکنشی‌گر.

۲) با هوشمندی حرکت کنید. ناگفته پیداست که هر چه زودتر طرحتان را پیش ببرید، زمان بیشتری برای عملی‌کردن همه اهدافتان در همان روز در اختیار دارید. یک صبحانه کامل میل کنید و روز را با انرژی آغاز کنید. وقتی به محل کار رسیدید، با بزرگ‌ترین اهداف، سخت‌ترین امضاها و مهم‌ترین اسناد شروع کنید. این موارد مستلزم بیشترین کوشش‌ها هستند، پس بهتر است با بیشترین انرژی سراغشان بروید. اگر لازم باشد، پروژه‌هایتان را به بخش‌های کوچک‌تر و به قطعات قابل مدیریت‌تر تقسیم کنید. قسمت‌های آسان‌تر و کارهایی که استرس و تنش کمتری به شما وارد می‌کنند برای ساعات آخر کار مناسب‌ترند. وقتی مضیقه زمان را دارید، اموری که از انجامشان متنفر هستید اولین گزینه‌ها برای انجام کار هستند؛ کارهایی مثل ارسال صورت‌حساب‌ها، پرداخت هزینه‌ها و سر و کار داشتن با مشتری‌های سرسخت.

۳) برای امور غیرمنتظره برنامه داشته باشید. در لحظات مشخصی در طول روز، تماسی از طرف یک فروشنده، مشتری ناراضی یا یکی از کارمندانان دارید. این تماس ممکن است خطر به هم ریختن برنامه کل روزتان را داشته باشد. بدون یک برنامه از قبل طراحی شده، این اتفاق ممکن است پیش بیاید. موقعیت‌تان را ارزیابی و زمانتان را اولویت‌بندی کنید. آیا می‌توانید برای بخشی از کارتان یک نماینده یا وکیل تعیین کنید؟ آیا می‌شود برخی موارد را به فردا موکول کرد؟ این سوالات را وقتی موارد غیرمنتظره رخ می‌دهند با خود تکرار کنید. امور هرگز دقیقا مطابق با برنامه طراحی‌شده پیش نمی‌روند.

همیشه یک نقشه «ب» داشته باشید که بتواند زمان تعلیق موقت کسب و کار را کاهش دهد.

۴) مراقب غارتگران زمان باشید. یک تلفن ۴۵ دقیقه‌ای از طرف دوستی قدیمی در وسط روز یا مشغول شدن به بازی‌ها یا گفت‌وگو در فضاهای

نقل شده: «آنچه برای یک روز کافی است، اگر از آن بیشتر شود فاجعه است.» همیشه یک تماس تلفنی بیشتر، یک ایمیل دیگر برای ارسال و یک پیش‌نویس دیگر برای نوشتن وجود خواهد داشت. وقتتان را طوری تنظیم کنید که روز کاری را به نحو مطلوبی به انتها برسانید. سی دقیقه

## هشت گام برای موفقیت در مدیریت زمان

نویسنده: برایان موران / مترجم: سیمین راد



**موقعیت‌تان را ارزیابی و زمانتان را اولویت‌بندی کنید. آیا می‌توانید برای بخشی از کارتان یک نماینده یا وکیل تعیین کنید؟ آیا می‌شود برخی موارد را به فردا موکول کرد؟ این سوالات را وقتی موارد غیرمنتظره رخ می‌دهند با خود تکرار کنید.**

مجازی برای اجتناب از روبرو شدن با ازدحام ناگهانی مسائل کاری، نمونه‌های این غارتگران هستند. الزامی است که مساله محدودیت زمانتان را به سارقان زمان اعلام کنید. اگر وقت طلاست، پس زمان‌های تلف شده به شیوه‌ای جبران‌ناپذیر به کسب و کارتان خسارت وارد می‌کنند.

۵) استراحتی به خود بدهید. هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت، از کار دست بکشید تا باتری‌هایتان را شارژ و ذهن‌تان را آماده کنید. کمی قدم بزنید، نرمش‌های کششی انجام دهید یا هر چه که شما را اندکی از کار دور کند و به بدن انرژی دهد. همچنین تلفن را هم از خود دور کنید. هیچ الگوری کاری وجود ندارد که ۱۲ ساعت در روز بدون استراحت به پیش برود. حتما چیزی بنویسید و بخورید. هر توصیه‌ای از این دست، فقط برای کمک به بدن و ذهن شما است تا دوباره در سطح عالی به کار پردازد. اگر به طور طبیعی غرق در کار هستید و حواستان به این نیست که باید استراحت کنید، زمان مشخصی را روی گوشی تلفن‌تان ذخیره کنید که به وقتش هشدار بدهد و زمان استراحت را یادآوری کند.

۶) بدانید که چه وقت، روز کاری‌تان را تمام کنید. از یکی از مالکان بزرگ‌ترین کسب و کارها

برای نظافت میز کار و اتاقتان، یا ایجاد فهرست برای فردا وقت بگذارید. هر چه بهتر برنامه‌ریزی کنید، شانس بیشتری برای موفقیت در درازمدت در کار خواهد بود.

۷) بر فراز ابرها عمل کنید و نه در میان علف‌های هرز. اکثر مالکان کسب و کارهای کوچک، به جای آنکه «بر فراز» کسب و کارشان عمل کنند، «در» کسب و کارشان کار می‌کنند. توجه به نکات معمولی، مسائل خرد و پیش پا افتاده روزمره، به شما کمک می‌کنند مشکلاتی را ببینید که درون شرکت در حال رشد هستند و فردا سبز خواهند شد. اگر از بالا به مسائل اشراف داشته باشید، می‌توانید رشد تدریجی‌شان را ببینید یا به عبارتی می‌توانید خاستگاه ریشه‌ای مشکلات‌تان را ببینید. اما این رویکرد نیازمند حفظ فاصله و دیدن از فراز مسائل است: نشست‌ها و جلسات متعارف را به صورت ماهانه با افراد کلیدی کسب و کارتان (کارمندان، مشاوران، فروشندگان، شرکا) ترتیب دهید و اجازه دهید چشم‌اندازتان بسط یابد. به مشکلات، فرصت‌ها و گرایش‌ها بپردازید. اجازه دهید همه حاضران از قبل در جریان دستور جلسه باشند تا بتوانید اطلاعات ضروری برای نشست را تشریح کنید. این نشست‌ها، از آنجا که می‌توانند مشکلات اساسی و حاشیه‌ای خبر بدهند، اکیدا حیاتی هستند.

۸) سیستم کاری‌تان را ارزیابی کنید. هر روز و هر هفته کاری را به دقت مورد بازنگری و بررسی دوباره قرار دهید. عملکردتان در خصوص مدیریت زمان را چگونه ارزیابی می‌کنید و چه مسیرهای تازه‌ای برای بهبود سیستم مدیریتی و اصلاح عملکردتان مفید خواهد بود؟ با تمرکز و توجه به این نکات به یک برنامه جامع و کارآمد دست خواهید یافت.

### مؤسسه حسابداری اوپس 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



وقتی کودک می خواهد قصه ای را که از زبان فرد دیگری شنیده یا در کتابی خوانده است برای ما تعریف کند، باید با صبر و حوصله و اشتیاق به سخنان او گوش دهیم و این برخورد ما نشانه این است که به مطالعه او و مطالبی که خوانده است، علاقه مندیم.

انسان موجودی کمال گرا است و با سکون و سکوت سازگاری ندارد. او همیشه به دنبال راهی است که یک گام به جلو بردارد و گره ای از مشکلات خود بگشاید؛ بنابراین برای پیشرفت در عرصه های زندگی، احتیاج به شناخت نسبتاً کاملی از خود و جامعه دارد و باید با گذشته و آینده ارتباط برقرار کند.

کتاب و مطالعه، وسیله ای برای شناخت و رشد دینی، فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی انسان است. انسان با خواندن یک کتاب خوب، ساخته می شود، رشد می کند و آمادگی لازم برای حرکت را به دست می آورد. کتاب انسان را به مرزهای علم و دانش نزدیک می کند و او را به قله های رفیع معرفت و آگاهی می رساند.

زمان ها و موقعیت های نامناسب برای مطالعه

در هنگام مطالعه، باید به موارد زیر دقت کنید:

از ایجاد فاصله زیاد بین زمان های مطالعه خودداری کنید.

مطالعه نباید در ساعت های پایانی شب صورت بگیرد، زیرا در این زمان، اندام های حسی دچار خستگی شده اند.

مدت زمان مطالعه یک و نیم تا دو ساعت باشد و پس از استراحتی کوتاه، مطالعه دوم را آغاز نمایید.

درمان مطالعه، نباید خستگی بر شما مستولی شده باشد.

در مورد مطالعه درسی، اگر در طول سال، مطالعه روزانه داشته باشید، بسیار مفیدتر است، زیرا مطالعه در شب امتحان، ایجاد اضطراب می کند و اضطراب، سبب کاهش قدرت حافظه می شود.

نباید برای جبران محدودیت زمانی، با سرعت بیشتری مطالعه کنید.

در زمان مطالعه باید به دور از هرگونه تشویش و نگرانی باشید.

شیوه های ایجاد انگیزه و عادت دادن فرزندان به مطالعه و کتابخوانی

۱ از شیوه الگویی استفاده کنید  
تأثیر الگو و نقش پذیری انسان یک امر طبیعی است که از غریزه تقلید سرچشمه می گیرد. یکی از کارهای مهم و موثری که والدین می توانند در خصوص همراهی و هماهنگی با فرزندان خود در امر مطالعه و کتابخوانی انجام دهند، آشنا کردن آنها با کتابخانه است. پدر یا مادری که دست فرزند خود را بگیرد و حداقل برای نخستین بار، او را تا کتابخانه همراهی نماید و در انتخاب کتاب به او کمک کند، نه با حرف که به واسطه عملکرد خود به او می گوید: «مطالعه آنقدر ارزش دارد که من همراه تو می آیم و وقت خود را در این راه صرف می کنم.»  
پدر، مادر و خواهر یا برادر بزرگتر،

کاملترین الگوها برای همانندسازی کودکان هستند.

همچنین اگر یک کتابخانه هر چند کوچک در خانه وجود داشته باشد و قسمتی از آن نیز به کودک اختصاص یابد، میل و توجه او به کتاب و مطالعه تقویت می شود.

بنابراین در خانواده هایی که والدین علاقه زیادی به مطالعه ندارند و اوقات فراغت خود را صرف سرگرمی هایی می کنند که با کتاب و مطالعه ارتباطی ندارد، نباید انتظار داشت که فرزندان به کتاب خواندن و مطالعه، علاقمند شوند.

۲ برنامه ریزی کنید

به دنیای شادی و تخیل، زمینه رشد و تکامل ذهنی شان را فراهم سازند. کودکان علاقه زیادی به شنیدن قصه دارند و از این کار لذت می برند. آنها بسیاری از اوقات به مطالبی که برایشان می گوئیم یا می خوانیم، به چشم یک قصه خیال انگیز نمی نگرند، بلکه آن را رویدادی واقعی می دانند که در زمان های گذشته به وقوع پیوسته و همین امر باعث می شود با علاقه و دقت بیشتری به این مطالب گوش دهند. از این علاقه به خوبی می توان برای ایجاد انگیزه و عادت دادن آنها به مطالعه و کتابخوانی استفاده کرد. در حقیقت ما با قصه گوئی،

مطالعه بسیار موثر است و در حقیقت، همان نقشه قصه را ایفا می کند. شعرهای کودکان باید کوتاه، ساده و روان باشد و با آنچه که مورد علاقه آنان است، ارتباط نزدیک داشته باشد تا بتواند روی آنها تأثیر بگذارد.

۵ کتاب را با صدای بلند برای کودک خود بخوانید

بلند خواندن کتاب، علاوه بر اینکه محتوا و معنای آن را بهتر انتقال می دهد، می تواند تصورات درونی و عشق و علاقه فردی که کتاب می خواند را نیز به افرادی که برای آنها کتاب خوانده می شود، منتقل کند و

## چه کنم فرزندم کتاب بخواند؟



### در خانواده هایی که والدین علاقه زیادی به مطالعه ندارند و اوقات فراغت خود را صرف سرگرمی هایی می کنند که با کتاب و مطالعه ارتباطی ندارد، نباید انتظار داشت که فرزندان به کتاب خواندن و مطالعه، علاقمند شوند.

یک رابطه عمیق و عاطفی بین آنها پدید می آورد.

اگر وقتی که ما مطالب کتاب را می خوانیم با انگجست به تصاویر هم اشاره کنیم و اجازه دهیم که کودک، حرکات دست ما را ببیند و به تصویرهای کتاب نگاه کند و ما نیز ارتباط بین مطالب کتاب و تصویرهای آن را برایش شرح دهیم، او احساس مشارکت می کند و علاقه بیشتری از خود نشان می دهد.

۶ کودکان را به کشیدن نقاشی تشویق کنید

اگر فرزندان خردسال خود را به کشیدن نقاشی تشویق کنیم و زمینه ای فراهم آوریم که آنها با دفتر، قلم و مداد رنگی آشنا شوند، گام موثری در جهت افزایش علاقه آنها به کتاب برداشته ایم. کودک علاقمند به نقاشی، سعی می کند کتاب های مختلف را به دست آورد تا تصاویر آنها را بکشد و همین جستجو برای یافتن کتاب و

لذت و شیرینی کتاب و مطالعه را به کام کودکان می ریزیم و کودک وقتی بداند که چنین قصه های شیرین و خیال انگیزی محصول کتاب است، در آرزوی آن است که خودش هم بتواند روزی کتاب به دست بگیرد و آن را بخواند. در حقیقت ما با قصه گوئی، لذت و شیرینی کتاب و مطالعه را به کام کودکان می ریزیم و کودک وقتی بداند که چنین قصه های شیرین و خیال انگیزی محصول کتاب است، در آرزوی آن است که خودش هم بتواند روزی کتاب به دست بگیرد و آن را بخواند.

۴ برای کودکان اشعار زیبا و موزون بخوانید

از آنجا که کلام شعر آهنگین و موزون است، می تواند علاقه و توجه کودکان را به خود جلب کند و به راحتی آنان را به وادی تخیل بکشاند. شعر خواندن از روی کتاب برای بچه ها، در علاقمندی آنها به کتاب و ایجاد رغبت و عادت به

تصویرهای زیبا، علاقه او را به کتاب بیشتر می کند.

۷ کودکان را به بیان داستان ها و مطالبی که خوانده اند، تشویق کنید  
کودکان دوست دارند مطالبی را که خوانده اند، بیان کنند و از این کار لذت می برند. وقتی کودک می خواهد قصه ای را که از زبان فرد دیگری شنیده یا در کتابی خوانده است برای ما تعریف کند، باید با صبر و حوصله و اشتیاق به سخنان او گوش دهیم و این برخورد ما نشانه این است که به مطالعه او و مطالبی که خوانده است، علاقه مندیم؛ بنابراین او سعی خواهد کرد به این کار ادامه دهد و اطلاعات جدیدتری کسب کند تا در فرصت های مناسب، به بیان آنها بپردازد و مورد تشویق و تحسین قرار گیرد.

۸ از اسباب بازی های کودکان برای ایجاد عشق و علاقه نسبت به کتاب و مطالعه استفاده کنید

اسباب بازی، کودک را از دنیای درونی اش بیرون می کشد و او را با دنیای بیرون ارتباط می دهد و بدین وسیله می تواند میان دنیای تخیل کودکان خود و واقعیت، پل بزند. ساخت وسایل مطالعه به صورت اسباب بازی، زمینه فکری خوبی نسبت به کتاب و کتابخوانی در کودک پدید می آورد. همانطور که او وسایل آشپزی را دور خود می چیند و از آنها برای طبخ غذای خیالی و پذیرایی از میهمانان فرضی استفاده می کند، به همین شیوه می تواند با داشتن قفسه های کوچک کتاب، میز، چراغ مطالعه و کتاب، نقش یک کتابدار یا دانش آموز اهل مطالعه را بازی کند. می توان با استفاده از چند تکه مقوا و وسایل ساده این بازی را انجام داد.

۹ برای پاسخ دادن به پرسش های کودکان، از کتاب استفاده کنید

در بسیاری از موارد بهتر است به جای دادن پاسخ سریع، آنها را تشویق کنیم که خودشان پاسخ مورد نظرشان را پیدا کنند و برای این کار، به آنها کتاب معرفی کنیم تا پاسخ خود را در آن بیابند. اگر کتاب های مورد استفاده، تصویر داشته باشد، نتیجه مطلوبتری به دست خواهد آمد.

۱۰ برای کودکان و نوجوانان خود، کتاب ها و نشریه های مناسب خریداری کنید

اگر والدین به خرید کتاب برای کودک اهمیت بدهند، به راحتی می توانند او را به سمت مطالعه سوق دهند. برای مثال، وقتی پدری چند روز به مسافرت می رود، کودک با بی صبری در انتظار آمدن او لحظه شماری می کند و با آمدن پدر، خود را در آغوش او می اندازد و معمولاً اولین سوالش این است که «پدر برای چه آورده ای؟!» ممکن است پدر برای او شیرینی، اسباب بازی یا لباس آورده باشد اما اگر همراه هر کدام از اینها، یک یا چند جلد کتاب متناسب با سن او را نیز آورده باشد، به او می فهماند که همانطور که شیرینی، اسباب بازی یا لباس اهمیت دارد، کتاب هم ارزشمند است. اهدای کتاب در موقعیت های مناسب، مثل جشن تکلیف یا تولد، می تواند اثربخشی بالایی داشته باشد.





## ۶ نشانه بیماری که خیلی ها دارند!

بدنتان با شما حرف می زند؛ فقط کافی است به او گوش دهید. بدن همیشه به شما هشدار می دهد چیزی در درونتان درست کار نمی کند. با ما همراه باشید تا با ۶ نمونه از این علائم، معناها و راه های درمانشان آشنا شوید.

شما ایوان مک گرگور را می شناسید؛ بازیگر فیلم های سینمایی «ماهی بزرگ» و «نویسنده در سایه»؛ حالا چرا یاد این بازیگر افتادیم؟ او چندی پیش از بیماری سرطان پوست نجات پیدا کرد اما نکته مهم این است که هوشمندی او و پزشک معالجش باعث این اتفاق شد. آنها علائم ساده ای مانند آگزما و تغییرات جزئی پوست را جدی گرفتند و بیماری را در مرحله ابتدایی شناسایی کردند.



بنابراین به این نکته توجه کنید که بدنتان با شما حرف می زند؛ فقط کافی است به او گوش دهید. بدن همیشه به شما هشدار می دهد چیزی در درونتان درست کار نمی کند. با ما همراه باشید تا با ۶ نمونه از این علائم، معناها و راه های درمانشان آشنا شوید.

### ۱- نشانه: گرسنگی دائمی

بیماری احتمالی: اختلال در هضم غذا

اگر هر قدر غذا می خورید معده تان قصد پر شدن ندارد؛ یعنی بدن در هضم غذا مشکل دارد یا نمی تواند مواد مغذی غذاها را جذب کند، در نتیجه میل به مصرف شیرینی بالا می رود چون بدن می خواهد هر چه سریع تر انرژی کسب کند و خوردن مواد غذایی شیرین بهترین راه برای این کار است.

راه حل: با مصرف مواد غذایی متنوع به دستگاه گوارش کمک کنید. می توانید با نظر پزشک به مدت یک ماه بعد از غذا از قرص های حاوی آنزیم های گوارشی استفاده کنید. علاوه بر این موقع غذا خوردن آب زیاد ننوشید چون آب شیره گوارشی معده را رقیق می کند. برای تنظیم قند خون مصرف پروتئین را در اولویت قرار دهید.

### ۲- نشانه: شوره سر

بیماری احتمالی: اختلال های هورمونی و حساسیت غذایی

این یکی دیگر از مشکل هایی است که اعصاب برای آدم نمی گذارد. درست است که گاهی استفاده از شامپوهای ضد شوره موثر عمل می کند اما بعد از چند روز همان آش است و همان کاسه! اینکه هر روز چشمتان به جمال این دانه های سفید مزاحم روشن می شود می تواند نشان دهنده این باشد که کمبود ویتامین B6، روی، منیزیم یا بیوتین دارید. البته شوره سر دلایل دیگری هم دارد؛ مانند اینکه از اختلال هورمونی رنج می برید، شیرینی زیادی مصرف می کنید، استرس تان زیاد است یا اینکه به محصولات لبنی، شکلات یا آجیل حساسیت دارید.

راه حل: میوه و سبزیجات تازه، غلات کامل و پروتئین های کم چرب میل کنید. باید میزان چربی های اشباع شده و قند رژیم غذایی تان را کاهش دهید. باید از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار نیز بپرهیزید؛ به خاطر اینکه امکان دارد کافئین، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنتان را از بین ببرد.

توصیه می شود مواد غذایی سرشار از ویتامین B6 و زینک مانند برنج قهوه ای، غلات کامل، بادام زمینی، آجیل و آووکادو، نخود فرنگی، شلغم، گوشت قرمز کم چرب، ماهی، گوشت پرندگان و گوشت بره را در اولویت

برنامه غذایی تان قرار دهید.

### ۳- نشانه: سفیدی داخل پلک

بیماری احتمالی: کمبود آهن

مقابل آینه به آرامی پلک پایین تان را بکشید و رنگ قسمت داخلی آن را بررسی کنید. اگر این قسمت از چشمتان رنگ پریده بود احتمال دارد کمبود آهن داشته باشید. این مشکل در بین خانم ها رواج دارد و دلیل آن هم خونریزی ماهانه است. با اینحال ممکن است آقایان نیز کمبود آهن و کم خونی داشته باشند. اگر علاوه بر سفیدی داخل پلک همیشه رنگ پریده هستید، نبض تان تند می زند یا اینکه احساس خستگی زیادی می کنید به احتمال زیاد کمبود آهن دارید.

راه حل: آزمایش خون دهید تا میزان آهن بدنتان مشخص شود. برای رفع کمبود آهن، مواد غذایی سرشار از آهن و ویتامین C را دریابید. وجود ویتامین C برای جذب آهن موجود در مواد غذایی لازم است. مواد غذایی سرشار از این ماده معدنی عبارتند از: گوشت های قرمز کم چرب، جگر، تخم مرغ و ... برای جذب ویتامین C بیشتر نیز موادی مانند کیوی، فلفل دلمه ای، میوه های ریز بدون هسته، مرکبات، گوجه فرنگی و کلم برگ را دریابید.

### ۴- نشانه: چاقی بدون پر خوری

بیماری احتمالی: کم کاری تیروئید

آدم پر خوری هستید و به اندازه کافی تحرک بدنی دارید اما زمانی که روی وزنه می روید عقربه آن با سرکشی تمام بالا می رود. همیشه احساس بی حالی هم می کنید. دلایل زیادی برای این مشکل وجود دارد که شایع ترین آن مربوط به تیروئید می شود. احتمالاً تیروئیدتان کم کار است. زمانی که تیروئید تنبلی کند متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن هم کند می شود و بدن نمی تواند به اندازه کافی کالری بسوزاند، در نتیجه شما همیشه از وزن تان شاک می شوید.

راه حل: آزمایش دهید تا وضعیت تیروئیدتان مشخص شود. مواد غذایی سرشار از ویتامین B را در برنامه غذایی تان بگنجانید. با مصرف ماهی آزاد و گردو باک اسیدهای چرب ضروری بدن را پر کنید. به برنامه غذایی تان روزانه بادام، آووکادو، موز، حبوبات و گوشت پرند اضافه کنید. با مصرف ماهی و غذاهای دریایی بد بدن را تامین کنید. برای دریافت سلنیوم گردو بخورید و برای تامین روی کنجد مصرف کنید. اگر ثابت شد مشکل از تیروئید است از مصرف بروکلی، کلم برگ، خردل، شلغم و محصولات غذایی تهیه شده از سویا بپرهیزید چون در عملکرد تیروئید تداخل ایجاد می کنند.

### ۵- نشانه: کبودی زیر چشم

بیماری احتمالی: نارسایی کلیوی

انگار پای چشمتان بادمجان کاشته اند؛ برای همین تمام وقتتان را صرف رفع و رجوع آن می کنید! ممکن است تیرگی پای چشم ها به دلیل بی خوابی باشد اما اگر این وضعیت ادامه دار شد احتمالاً پای مشکل دیگری در میان است. کبودی پای چشم می تواند علامت حساسیت های غذایی، نارسایی کلیوی، دهیدراته شدن عمقی بدن (کم آبی) یا کنترل نامناسب قند خون باشد. در هر حال بدانید که پای چشم بی دلیل کبود نمی شود و باید به فکر چاره بود.

راه حل: اول از همه به فکر تامین آب بدنتان باشید و مصرف مایعات سالم را بالا ببرید. میزان مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را کاهش دهید. با مصرف مواد غذایی سالم مانند لوبیا قرمز و جعفری به فکر سلامت کلیه های تان باشید. قند خونتان را کنترل کنید. از مصرف گوشت های فرآوری شده، دودی و همچنین مصرف زیاد نمک بپرهیزید. سعی کنید به جای اضافه کردن نمک زیاد به غذا از سبزیجات معطر، لیموترش و ادویه ها برای خوش طعم کردن غذایتان استفاده کنید.

### ۶- نشانه: خشکی پوست

بیماری احتمالی: حساسیت غذایی

اگر بخش هایی از پوست تان خشک و حساس می شود و شروع به خارش می کند یعنی دچار آگزما شده اید. آگزما یکی از مشکلات شایع پوستی است اما می تواند ناشی از این باشد که به میزان کافی ماهی آب های سرد مانند ماهی آزاد، ساردین و گردو مصرف نمی کنید. این مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ هستند که برای سلامت پوست ضروری اند. بیشتر افرادی که از آگزما رنج می برند معمولاً دچار حساسیت های غذایی یا عدم تحمل گندم و محصولات لبنی نیز هستند. معمولاً در این افراد احتمال دهیدراته شدن بدن یعنی کمبود آب بدن نیز بالاست.

راه حل: سعی کنید هر هفته سه بار ماهی آب های سرد مانند ماهی آزاد، ساردین و ... مصرف کنید. همچنین اگر امکان دارد به مدت یک ماه مصرف محصولات غذایی تهیه شده از گندم و محصولات لبنی را کنار بگذارید. هر روز یک مشت آجیل بخورید و شش تا هشت لیوان آب بنوشید. در نهایت نیز می توانید مکمل روغن ماهی یا امگا ۳ استفاده کنید.

نتایج تحقیق از ۲ هزار زوج جوان مشخص کرد:

## بهترین و بدترین سال های پس از ازدواج

نتایج تحقیقی که روی دو هزار زوج بریتانیایی انجام شده نشان می دهد با وجود هیجان سال اول اما سال سوم شادترین سال ازدواج است؛ در سال پنجم احساسات کاهش پیدا کرده و جای آن را خستگی و دشواری می گیرد و حوالی سال هفتم رابطه ممکن است گسسته یا مستحکم شود.

به گزارش بی بی سی، این تحقیق که توسط شرکت حقوقی اسلیتر و گردون انجام گرفته است، نشان می دهد سال اول معمولاً با شادی و هیاهوی ازدواج سپری می شود و در سال دوم زوج ها شروع به شناخت بیشتر یکدیگر می کنند. در سال سوم زوج ها یاد گرفته اند با تردیدهای گهگاهی و ایرادات همدیگر چطور کنار بیایند بنابراین همزیستی راحتی را تجربه می کنند. تقریباً در همین زمان است که موضوع تحکیم بیشتر رابطه و اضافه شدن عضو تازه به خانواده مطرح می شود، زوجها از پیامدهای مالی ازدواج و تقسیم هزینه ها رضایت دارند، و مزایای دو منبع درآمد، این دوره را دوران لذت بخشی می کنند. معمولاً در همین ایام بهبود وضعیت مسکن (بازسازی یا خرید خانه) در جریان است یا به پایان رسیده است. اما در سال پنجم اوضاع عوض می شود؛ خستگی و افزایش روزافزون آنچه باید انجام شود شادی و رضایت زوج ها را کم می کند.

آماندا مک آلیستر وکیل خانواده در موسسه اسلیتر و گردون می گوید: «معمولاً زوج ها در سال های اول برای مشاوره مراجعه نمی کنند اما بعد از پنج سال، یا یکی دو سال بعد، بخصوص بعد از بچه دار شدن از ما کمک می خواهند.» حفظ هیجان سال های اول که همه چیز تازگی دارد کار دشواری است و اغلب افراد به این نتیجه می رسند که زندگی زناشویی انتظارشان را برآورده نکرده است. ما توصیه می کنیم هر کسی که در این مقطع از زناشویی دچار تردید می شود جدا به این موضوع فکر کند که آیا این بحران واقعاً حل نشدنی است؟ در اغلب موارد این فقط یک برهه دشوار است و شش ماه بعد از مرحله کاملاً پشت سر گذاشته می شود. «آشنایی با خوب و بد یکدیگر، بگو مگوی دائم در باره تقسیم کار و دغدغه های مالی بچه داری همگی در حوالی سال پنجم تاثیر منفی خود را بر ازدواج می گذراند.»

زوج هایی که در این تحقیق شرکت کرده بودند سال هفتم را مانند «دیوار» توصیف کردند. اگر آنها از این دیوار با موفقیت عبور کنند، راه برای یک زناشویی شاد و دراز مدت هموار می شود. در صدان شرکت کنندگان در این پژوهش گفته اند «نمی دانستند ازدواج چقدر ممکن است سخت باشد» و یک سوم زوج ها نیز اعتراف کرده اند که عشق شان به همدیگر نسبت به روزهای اول بعد از عروسی کاهش پیدا کرده است. در واقع یک سوم زوج ها از نظر عاطفی کمبود داشتند و بیست درصد زوج ها گفته اند روزهایی هست که کاملاً از تصمیم خود برای ازدواج احساس پشیمانی می کنند.

تفاوت سرگرمی ها و تمایلات اجتماعی از موانعی هستند که در سال های اول سر راه زوج ها قرار می گیرند. نیمی از دو هزار نفری که در این تحقیق شرکت کردند، روز عروسی را شادترین لحظه زندگی و سال اول را شادترین سال (البته بعد از سال سوم) توصیف کردند. به نظر آنها دلیل اصلی این شادی، «گرمای تازه عروس یا داماد بودن» بعلاوه «خوش بینی لگام گیسخته به زندگی تازه در کنار یکدیگر» بوده است. اما این احساسات خیلی زود فروکش می کند؛ بعد از آنکه زوج ها متوجه این واقعیت ناخوشایند می شوند که رابطه موفق نیاز به چه عزم جزمی دارد. آماندا مک آلیستر می گوید «زوج ها اغلب چنان در تب سالهای اول غرق می شوند که فراموش می کنند برای ازدواج موفق باید زحمت کشید. ازدواج بالا و پایین و سردی و گرمی دارد. بسیاری از مشکلات را می توان با مشاوره بر طرف کرد اما اگر سردی خیلی بیشتر از گرمای آن است، بجای مشاوره باید به وکیل مراجعه کرد.»

## چگونه اشتهای خود را کم کنیم؟

توانایی یک غذا در جبران گرسنگی و تامین تغذیه در همان زمان به عنوان قدرت سیرکنندگی یک غذا در نظر گرفته می‌شود. در خصوص تعیین این ویژگی در غذاها مقالات و مطالعات زیادی بر تکتک مواد غذایی انجام گرفته است و بعد مدت‌ها

خواهیم یافت. در زیر راه‌های مناسبی را توصیه می‌کنیم که می‌تواند برای شما نیز مناسب باشد:

۱. هنگام غذا خوردن در حد متعادل آب بخورید. خوردن آب زیاد به همراه غذا باعث می‌شود که فکر کنیم به حد زیادی غذا خورديم و احساس سیری کاذبی به ما می‌دهد. زیرا آب به سرعت از معده و دستگاه گوارش عبور می‌کند و این باعث می‌شود زودتر احساس گرسنگی کرده و



متعاقباً باعث پرخوری می‌گردد.

۲. قبل از شروع به غذا خوردن دقیق بدانید که چه مقدار از غذا را قرار است در این وعده میل کنید. با این توجیه که باقی غذا مانده و حیف است تلاش برای خوردن آن نکنید. شما می‌توانید باقیمانده غذا را برای وعده دیگر نگه دارید و البته از خوردن آن هم لذت ببرید.

۳. برای تشخیص اینکه آیا سیر شده‌اید یا خیر هنگام صرف وعده غذایی، هر از چندگاهی نفس‌های عمیق بکشید. نفس کشیدن هنگام صرف غذا به مغز این فرمان را می‌دهد که توجهش به معده جلب و متوجه شود که معده هنوز تمایل به دریافت غذا دارد یا کاملاً پر شده است.

۴. هنگام صرف غذا به تلویزیون، رادیو یا هر وسیله دیگری توجه نکنید و سعی کنید تمام توجه خود را معطوف غذا و سیری کنید. به یاد داشته باشید که وقتی شما واقعا

لیست غذاهایی که واقعاً اشتها را کاهش می‌دهند تدوین شده است. برخی از مواد غذایی هستند که در کوتاه مدت تأثیر بسیار نیرومندی در کاهش اشتها دارند ولی مصرف طولانی مدت آن‌ها توصیه نمی‌شود چرا که ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارند و ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را در حد قابل قبولی تامین نمی‌کنند. به همین خاطر لازم است فرد بعد از گذشت مدتی دیگر از آن ماده غذایی مصرف نکند یا میزان آن را در رژیم خود کاهش دهد. تغییر در رفتارهای غذایی و جایگزینی عادات قدیمی و غلط با روش‌های صحیح غذا خوردن و کنترل اشتها تأثیری بسیار مثبت در کاهش و کنترل اشتها خواهد داشت.

چرا که همان طور که قبل تر گفتیم علت اضافه‌وزن در بسیاری از افراد رفتارهای غذایی غلط است. پس بدون شک با تغییر و اصلاح این رفتارها نه تنها وزن ما افزایش نمی‌یابد بلکه به کاهش وزن نیز دست

## چگونه روز خوبی داشته باشیم؟

تقریباً همه مردم روزهای بد را مانند زمانی که سرما می‌خوریم، تجربه می‌کنند اما بعضی اشخاص تصور می‌کنند فقط خودشان با چنین مشکلاتی مواجه می‌شوند و فقط آنها در زندگی سختی می‌کشند. در حقیقت یکی از مشکلات عمده با داشتن یک روز بد این احساس است که چرا برای شما این اتفاق می‌افتد و چرا اتفاقات بد از آسمان تنها بر سر شما نازل می‌شوند؟ اغلب اوقات اتفاقاتی همچون ریختن فنجان چای روی لباس، پیدا کردن حشره داخل غذا یا رسیدن به تمامی چراغ قرمزها در طول مسیر رسیدن تا محل کار موجب می‌شود تا فرد این تصور را داشته باشد که بدترین روز را آغاز کرده اما اگر این گونه تصور می‌کنید خوب است بدانید که با چند راهکار ساده می‌توان روزهای بد را به روزهای خوب تبدیل کرد و برخی از کاربردی‌ترین آنها به شرح زیر است:

خنده واقعا بهترین داروست. زمانی که احساس می‌کنید روز بدی را شروع کرده‌اید می‌توانید اتفاقات پیش آمده برای خودتان را دوباره برای یکی از کم‌دین‌های مورد علاقه‌تان تصور کنید و به این ترتیب به آنها بخندید و خلق خود را شاد سازید. با یک دوست قابل اطمینان صحبت کنید تا آرام شوید. برخی افراد از بازگو کردن مشکلاتشان و شکایت کردن احساس خوبی ندارند اما اگر از جمله افرادی هستید که با صحبت کردن در مورد

سیر می‌شوید ۱۵ دقیقه بعد پاسخ سیری را از مغز دریافت می‌کنید. در واقع بهتر است همیشه قبل از کاملاً سیر شدن دست از غذا بکشید.

۵. از مصرف الکل و مشروبات الکلی اجتناب کنید. زمانی که الکل وارد دستگاه گوارش می‌شود، بدن برای جذب آن به غذا احتیاج دارد. از این رو فرد احساس گرسنگی می‌کند و بیشتر از حد معمول و مورد نیاز واقعی بدن غذا می‌خورد.

۶. سعی کنید خود را مشغول و سرگرم فعالیتی کنید. خستگی و بی‌حوصلگی معمولاً منجر به خوردن زیادی و اشتهای بی‌دلیل می‌شود. از این رو داشتن کار و برنامه خاص برای سرگرم کردن خود در تمام مدت روز یک کمک بسیار بزرگ و تأثیرگذار در کاهش اشتها خواهد بود.

۷. غذاهایی را بخورید که نیاز به جویدن بیشتری دارد. همچنین غذاهایی که بیشتر در دستگاه گوارش می‌مانند و دیرتر از معده و روده تخلیه می‌شوند. جویدن بیشتر غذا از آن طریق موجب کاهش اشتها می‌شود که: گیرنده‌هایی در تمام طول دستگاه گوارش و مخصوصاً دیواره‌های دهان و حلق وجود دارند که با ورود هر ماده خارجی تحریک شده و پیام وجود ماده غذایی را به مغز مخابره می‌کنند. از این رو مغز پیام‌هایی به مرکز اشتها مبنی بر وجود غذا در بدن و کم کردن اشتها ارسال می‌کند و فرد به مرور زمان اشتهايش کمتر می‌شود. خوردن غذاهایی مانند هویج، گوشت، کرفس و غیره برای این منظور بسیار مفید خواهند بود. لازم به ذکر است که دلیل توصیه به جویدن بیشتر غذا و آرام غذا خوردن نیز همین موضوع می‌باشد.

۸. برخی مواد غذایی به عنوان غذاهای «منفی کالری» وجود دارند که نه تنها کالری زیادی ندارند بلکه باعث کاهش اشتها نیز می‌شوند. مصرف این‌گونه از میوه‌ها و سبزی‌های خاص نیز می‌تواند تأثیر مفیدی در کاهش وزن داشته باشد. برخی از مواد غذایی هستند که مصرف آن‌ها سوخت و ساز چربی‌های بدن را سرعت می‌بخشد. تامین انرژی از چربی‌های ذخیره‌شده باعث کاهش اشتهای فرد به دریافت غذا و از این طریق در نهایت باعث کاهش وزن می‌شود.

مشکلاتتان آرام می‌شوید، این کار را امتحان کنید. از تکنیک مراقبه (مدیتیشن) استفاده کنید. در برخی افراد مراقبه کردن باعث می‌شود که فرد احساس آرامش کند. برای این کار به محلی ساکت بروید و با کشیدن نفس عمیق خود را آرام سازید. تصور کوچک شدن مشکلات را در ذهن خود تداعی کنید. این روش بخشی از تکنیک مراقبه کردن به حساب می‌آید. همانطور که به آرامی نفس می‌کشید تصویری ذهنی از آنچه شما را عصبانی کرده ایجاد کنید و با هر نفس کشیدن در ذهن خود، اندازه آن تصویر را کوچک‌تر کنید تا مشکلاتتان نیز کوچک و کوچک‌تر شود.

یک راه حل سریع و در دسترس پیدا کنید. گاهی اوقات زندگی بر وفق مراد نیست و کسل‌کننده می‌شود. در این مواقع نوشیدن یک فنجان قهوه یا خوردن یک تکه کیک خوشمزه می‌تواند شدت این احساس ناخوشایند بکاهد.

به پیاده‌روی طولانی بروید. زمانی که به پیاده‌روی می‌روید و در حالی که دست‌هایتان خالی است، دو نیمکره مغز با یکدیگر هماهنگ شده و این وضعیت موجب می‌شود که پس از چند دقیقه پیاده‌روی، احساس آرامش داشته باشید. به گزارش سایت اینترنتی امان‌ان، در برخی موارد نیز یک چرت کوتاه می‌تواند مشکل را تا حدودی برطرف کند. همه مردم عادت ندارند در بین روز خوابند اما اگر از این توانایی برخوردار هستید، ۲۰ دقیقه خواب نیمروز می‌تواند بدن را سرحال بیاورد و از نو تنظیم کند.

## جلوگیری از پرخوری

پر خوری معضلی است که افراد با آن درگیر هستند و به دنبال آن باعث چاقی و انواع مختلف بیماریها می‌شود. آیا به نظر شما پیدا کردن راهی برای اینکه از شر «تا خرخره خوردن» راحت بشویم کار سختی است؟ برخی از افراد هستند که واقعا از «پر خوری» رنج می‌برند؛ در اینجا برخی از مواردی آمده که می‌تواند به غلبه بر آن کمک‌کننده باشد. شما زمانی که خوشحال هستید و زمانی که احساس ضعف دارید غذا می‌خورید. مواد غذایی به نظر می‌رسد حواس پرتی واضحی از کلاهی‌های روزانه باشند. بسیاری از ما زمانی که گرسنه هستیم، تقریباً توانایی خود را از دست می‌دهیم. پر خوری به یک مشکل فوق‌العاده‌ای تبدیل شده است. نیازی به گفتن نیست، تمامی کالری‌هایی که مصرف آنها غیر ضروری است بصورت چربی در اطراف شکم ذخیره می‌شود. اگر شما به طور جدی از اختلال پر خوری اجباری رنج می‌برید و آرزو می‌کنید که آن را کنترل کنید این مطلب، برای شما مفید خواهد بود.

### توقف پر خوری

وسوسه و ولع مصرف مواد غذایی اغلب شما را وادار می‌کند تا بیش از آنچه که نیاز دارید، بخورید. شما به سیگنالهایی که شکم شما برای سیر شدن می‌فرستد، توجه نمی‌کنید؛ به طور معمول، حدود ۱۲ دقیقه طول می‌کشد که مغز سیگنالهای رضایت از غذا را دریافت کند؛ با این وجود این زمان برای افراد چاق حدود ۲۰ دقیقه است. به عنوان مثال، شما به پر خوری حتی زمانی که ظرفیت معده شما تکمیل شده است، ادامه می‌دهید. احساس پرخوری در معده برای شما بسیار ناراحت کننده است. با این حال، اگر شما به زور این احساس را در خود نگه دارید، در نهایت به این احساس عادت می‌کنید. از این رو، مهم است که بدانید چه موقع معده شما به ظرفیت خود رسیده است.

### به آرامی غذا بخورید

هنگامی که شما به سرعت غذا می‌خورید و بشقاب خود را ظرف چند دقیقه پاک می‌کنید فقط به دوباره پر کردن روی می‌آورید. شما میزان مواد غذایی که در مدت زمان کوتاه مصرف کرده‌اید را درک نمی‌کنید. از این رو، باید همیشه به آرامی غذا بخورید و مواد غذایی را به درستی بجوید. به آرامی غذا خوردن، به شما کمک می‌کند تا محتوای مواد غذایی خود را بهتر تشخیص دهید؛ همچنین جویدن درست غذا در هضم آن موثر است.

### چه موقع غذا نخورید

غذا خوردن در حالی که مشغول تماشای تلویزیون یا رانندگی هستید اجازه نمی‌دهد که شما صرفاً روی مواد غذایی خود تمرکز داشته باشید. در نتیجه، شما میزان مواد غذایی که برای پر کردن معده خود مصرف کرده‌اید را تشخیص نمی‌دهید. به طور مشابه، زمانی که حواستان پرت است بعنوان مثال زمانی که مشغول کار کردن با کامپیوتر خود هستید تحت هیچ شرایطی غذا نخورید. شما نیاز دارید که هنگام خوردن غذا تمرکز داشته باشید. هنگام حواس پرتی غذا خوردن نه تنها منجر به مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌شود بلکه به جذب بیشتر مواد غذایی منتهی می‌شود. آموزش برای سرکوب گرسنگی شما همچنین ممکن است به جلوگیری از پر خوری شما کمک کند.

### آب بنوشید

اغلب، بدن شما به تشخیص بین سیگنالهای تشنگی و گرسنگی دچار اشتباه می‌شود. در نتیجه، شما به احتمال زیاد سیگنالهای تشنگی را به جای سیگنالهای گرسنگی می‌گیرید و به غذا خوردن نامناسب روی می‌آورید. از این رو، لازم است به طور منظم آب بنوشید، به طوری که بدن خود را به خوبی هیدراته کنید. با هیدراته کردن مانع از ارسال سیگنالهای مختلط می‌شوید. نوشیدن جرعه‌ای آب بین وعده‌های غذایی، یک راه حل عالی برای جلوگیری از پر خوری است.

### انتخاب مواد غذایی مناسب

این راه حل نهایی برای پر خوری محسوب می‌شود. شما احتمالاً به علت پر خوری هویج‌ها با خطرات کمتر بهداشتی در قبال خوردن چیپس‌ها مواجه می‌شوید. از این رو، هر زمان که احساس ضرورت مقاومت ناپذیر به خوردن داشتید، سعی کنید آن را با غذاهای سالم تعویض کنید؛ مخصوصاً زمانی که به دلیل خستگی یا دسترسی آسان به این مواد غذایی روی می‌آورید. اگر پر خوری شما ناشی از بیماری‌های روانی است، با پرداختن به این مساله می‌توانید در نهایت مشکل پر خوری را درمان کنید.



آشنایی با ۱۰ کشور گردشگر دوست:

## از ایسلند تا بورکینافاسو



کشور اروپایی ایسلند که از سردترین کشورهای جهان محسوب می شود ، به دلیل رسوم ویژه مردم آن در پذیرایی از میهمانان تازه وارد با شیوه های خاص، مقصد نخست گردشگردوست جهان در سال ۲۰۱۳ لقب گرفته است. تعداد گردشگران این کشور طی سال های اخیر روند صعودی داشته و پیش بینی می شود ایسلند در سال جاری میزبان بیش از یک میلیون گردشگر باشد که بیشتر آن ها از کشورهای نیوزیلند، آمریکا، روسیه، هلند، آلمان، فرانسه و انگلیس خواهند بود. درآمدهای حاصل از صنعت گردشگری در سال های اخیر حدود ۶ درصد از تولید ناخالص داخلی ایسلند را به خود اختصاص داده است. در این شرایط دولت ایسلند قصد دارد تا این کشور را میزبان سالانه دو میلیون گردشگر در سال ۲۰۲۰ کند.

نیوزلند

کشور نیوزلند که در سال های اخیر به دلیل فیلمبرداری بخشی هایی از دو فیلم «اریاب حلقه ها» و «هابیت» در پارک های ملی آن شهرت جهانی یافته، در رده بندی کشورهای گردشگردوست جهان در رتبه دوم قرار گرفته است. در این راستا از مدت ها قبل بسیاری از مکان هایی که گردشگران در آنها توقف دارند با نمادهایی از دو فیلم «اریاب حلقه ها» و «هابیت» تزئین شده که از آن جمله می توان به تزئین فرودگاه شهر ولینگتون (مقصد نخست گردشگری نیوزلند) با مجسمه های شخصیت های خیالی این دو فیلم اشاره کرد. از سوی دیگر در مکان های مختلفی که هر دو فیلم در آنها فیلمبرداری شده اند با نصب تابلوهایی به گردشگران معرفی می شوند. در حال حاضر بیشتر گردشگران نیوزلند از کشورهای انگلیس و استرالیا هستند، هرچند که پیش بینی می شود در سال های آینده گردشگران بیشتری به این کشور سفر کنند.

مراکش

همگان کشور مراکش ( مغرب ) را که از معماری خاص و غذاهای لذیذ برخوردار است، به عنوان یک مقصد گردشگری مطلوب می شناسند. این کشور ساحلی که از معماری خاصی بهره می برد، در رده بندی ما به عنوان یک کشور گردشگردوست در رتبه سوم قرار گرفته و کارشناسان آینده صنعت گردشگری مراکش در شمال آفریقا را به دلیل داشتن آب و هوای مطلوب مدیترانه ای و مردم خون گرم درخشان می دانند. از مراکش همواره به عنوان کشوری زیبا در قاره آفریقا با ثبات سیاسی بالا و جاذبه های گردشگری متنوع نام برده می شود و طی سال های اخیر نیز با اجرای سیاست صدور ویزای ۹۰ روزه گردشگری در فرودگاه های این کشور، گردشگری آن رشد چشمگیری یافته است.

مقدونیه

مقدونیه که در رده بندی کشورهای گردشگردوست جهان در رتبه چهارم قرار گرفته، به دلیل برخورداری از تاریخ چند هزار ساله، آثار تاریخی ارزشمندی را در خود جای داده است که از آن جمله می توان به کلیساها ، مساجد، قلعه ها و پل های تاریخی اشاره کرد. این کشور در سال ۲۰۱۲ میزبان حدود ۷۰۰ هزار گردشگر بود که پیش بینی می شود این تعداد در سال ۲۰۱۵ به دو میلیون گردشگر افزایش یابد. مقدونیه که از سال ۱۹۹۱ میلادی با جدا شدن از یوگسلاوی سابق، استقلال یافته و از آن زمان تا کنون مسئولان این کشور تلاش های زیادی برای تبدیل مقدونیه به یکی از قطب های گردشگری اروپا انجام داده اند، از جاذبه های طبیعی متنوعی از جمله بزرگترین و عمیق ترین دریاچه منطقه بالکان و کوه های سر به فلک کشیده نیز بهره می برد.

اتریش

اتریش که به داشتن کوه های آلپ و موسیقیدانان مشهور شهرت دارد ، در رده بندی کشورهای گردشگردوست جهان در رتبه پنجم دیده می شود. اتریش از جاذبه های گردشگری متنوعی بهره برده و پایتخت آن شهر زیبای «وین» مرکز موسیقی جهان محسوب می شود و علاقه مندان به هنر علاوه بر سفر به این شهر می توانند با سفر به شهر «سالزبورگ» از زادگاه موسیقیدان مشهور «موتزارت» دیدن کنند. البته در وین همچنین خانه هایی وجود دارند که تعدادی از آهنگسازان و بزرگان دنیای موسیقی از جمله «بتهوون» در آنها زندگی کرده اند.

سنگال

کشور زیبای سنگال به پایتختی «داکار» که مسابقات رالی آن شهرت جهانی دارد، در غرب آفریقا واقع شده و در این رده بندی رتبه ششم کشورهای گردشگردوست جهان به شمار می رود. سنگال در سال های اخیر به دلیل بهره بردن از آب و هوای معتدل و سواحل پاک به یکی از مقاصد اصلی گردشگری ارزان برای گردشگران کشورهای اروپایی و آمریکا تبدیل شده است. علاوه بر این، سنگال از معادن و مزارع نمک و چند پارک ملی نیز بهره می برد که در آنها تعدادی از گونه های نادر گیاهی و جانوری زیست می کنند که هر روزه شاهد حضور صدها گردشگر علاقه مند هستند.

پرتغال

پرتغال که در رده بندی کشورهای گردشگر دوست جهان در رتبه هفتم قرار دارد، در جنوب غربی اروپا واقع شده و در سال ۲۰۱۲ با میزبانی از نزدیک به ۱۲ میلیون گردشگر یکی از مقاصد برتر گردشگری اروپا نام گرفت. بیشتر گردشگران پرتغال از سه کشور اسپانیا ، انگلیس و آلمان بوده و مقصد بیشتر آنها شهر «لیسبون» است که پایتخت و بزرگ ترین شهر پرتغال محسوب می شود؛ شهری مدرن و مبتنی بر اصول شهرسازی با قدمتی ۲۰۰۰ ساله که از آثار تاریخی ارزشمندی از تمدن روم باستان بهره می برد. از آثار تاریخی شاخص این شهر می توان به خیابان «آگوستا»، قلعه «سنت جورج» و عمارت تاریخی «بلم» اشاره کرد.

بوسنی و هرزگوین

کشور زیبای بوسنی و هرزگوین که در رتبه هشتم قرار گرفته، پس از گذراندن چند سال جنگ خونین و مرگبار، حال به مقصد جدید گردشگری اروپا تبدیل شده است. پایتخت این کشور شهر سارایوو هر ساله میزبان دو جشنواره مشهور فیلم سارایوو و موسیقی جاز سارایوو است. این شهر به دلیل بهره بردن از نوع خاص معماری و داشتن آثار تاریخی متعدد از مسیحیان و مسلمانان همواره یکی از مقاصد برتر گردشگری منطقه جنوب شرقی اروپا محسوب شده و پیش بینی می شود تا پایان سال جاری میلادی میزبان حدود هفت میلیون گردشگر باشد. از جاذبه های اصلی گردشگری بوسنی و هرزگوین می توان به پل تاریخی ۴۰۰ساله «موستار» اشاره کرد که یک شاهکار معماری محسوب می شود.

جمهوری ایرلند

جمهوری ایرلند که در سال ۲۰۱۲ میزبان هشت میلیون گردشگر بود، براساس یکی از آخرین گزارش های «سازمان جهانی جهانگردی» تا سال ۲۰۲۰ در جمع مقاصد گردشگری برتر اروپا قرار خواهد گرفت. بیشتر گردشگران این کشور از انگلیس هستند و مقصد بیشتر آنها شهر زیبای «دوبلین» است که به دلیل بهره بردن از شیوه خاص معماری مورد علاقه گردشگران است.

بورکینافاسو

از بورکینافاسو که در رده بندی کشورهای گردشگردوست جهان در رده دهم قرار گرفته، به عنوان کشوری کمتر شناخته برای گردشگران نام برده می شود. این کشور به دلیل بهره بردن مردم آن از نوعی فرهنگ خاص که حاصل آن علاقه فراوان به میهمانان است، در سال های اخیر به یک مقصد ارزان گردشگری جهان تبدیل شده است. بورکینافاسو به پایتختی «آواگادوگو» که در غرب آفریقا واقع شده، از فرهنگ غنی کمتر شناخته شده و موسیقی جذاب بهره می برد و کارشناسان بر این باورند که در سال های آتی به یکی از مقاصد گردشگری برتر قاره آفریقا تبدیل خواهد شد. از جاذبه های برتر گردشگری این کشور می توان به کلیسای جامع «اوگادوگو» و پارک ملی «دبلیو» اشاره کرد.

## موسسه حقوقی داد آفرینان

پذیرش دعاوی حقوقی، خانوادگی و کیفری در ایران

توسط وکلای مجرب پایه یک دادگستری

پرونده های خانوادگی ( مهریه، طلاق، نفقه )،

انحصار وراثت، ثبتی و ملکی و مالیاتی

پرونده های پولی، بانکی، فروش اموال غیر، جعل و غیره

انجام کلیه امور اداری در ایران اعم از :

شهرداری ها،

اداره نظام وظیفه،

ثبت ازدواج و طلاق،

استعلام خروج از کشور

و اداره ثبت احوال

مشاوره و تنظیم قرارداد

های

بین المللی تجاری

ثبت شرکت ها ، واردات،

صادرات و امور گمرکی

تلفن:

۰۲۰۷۱۹۳۵۵۹۲

ایران:

۰۰۹۸۹۱۲۲۳۳۴۰۷۵



واکوی پرونده کاتای بانوان در بازی‌های کشورهای اسلامی؛

## تصمیمات خودسرانه‌ای که طلا را از ایران گرفت!



تیم ملی کاتای تیمی بانوان ایران که به دیدار پایانی بازی‌های کشورهای اسلامی صعود کرده بود به دلیل اعتراض تیم مصر، از مسابقات کنار گذاشته شد. پس از این اتفاق هر کسی فرد دیگری را دلیل حذف تیم ایران معرفی کرد، اما با نگاهی دقیق‌تر به این اتفاق و کنار هم گذاشتن حرف‌های افراد دخیل در ماجرا می‌بینیم که نگرفتن مجوزهای لازم از سوی فدراسیون جهانی و آسیایی و تصمیمات خود سرانه برخی مسئولان دلیل اصلی این اتفاق بود.

کاتای تیمی بانوان ایران در بازی‌های کشورهای اسلامی با شکست تیم‌های ترکیه و عراق به مرحله نیمه نهایی راه یافت. در این مرحله بانوان ایرانی مقابل مصر قرار گرفتند و این تیم را هم شکست داده و راهی فینال شدند تا با تیم میزبان رو به رو شوند و برای کسب مدال طلا مبارزه کنند. در حالی که ملی‌پوشان سرمست از این صعود بودند هیات ژوری مسابقات اعلام کرد تیم ایران به دلیل اعتراض تیم مصر و مغایر بودن نوع حجاب تیم ایران با قوانین فدراسیون جهانی، از مسابقات حذف می‌شود! این خبر تیم کاتای ایران را شوکه کرد و بعد از آن هر یک از افراد کاروان و تیم ملی تقصیر را به گردن

دیگری می‌انداختند. بهرام افشارزاده، دبیر کل کمیته ملی المپیک، مرضیه اکبرآبادی، معاون بانوان وزارت ورزش و جوانان را مقصر دانست و برعکس. اشرف امینی، نایب رئیس بانوان فدراسیون کاراته و فرحناز ارباب، سرمربی تیم ملی هم اشتباه سرداور ایرانی را دلیل این اتفاق تلخ عنوان کردند. حال در این گزارش قصد داریم نگاهی عمیق‌تر به زوایای این اتفاق داشته باشیم.

فدراسیون جهانی کاراته یک سال قبل بحث حجاب بانوان را روی فشار اصلی فدراسیون ایران و همراهی برخی کشورهای اسلامی پذیرفت که این حجاب از نظر کارشناسان این فدراسیون تنها مربوط به پوشش روی سر و موها بود. در آن حجاب که فدراسیون جهانی تایید کرد از پوشش‌های روی ساعد دست‌ها و ساق پاها حرفی به میان نیامده بود.

در لباس کاراته، اندازه آستین دست‌ها تا نصف ساعد و پاچه شلوار تا نصف ساق پا است و بقیه اعضا باید باز باشد و داوران عضله ورزشکاران را ببینند. این در حالی است که نوع پوشش بانوان ما که از سوی وزارت ورزش و جوانان تعیین شده تا مچ پاها و دست‌ها و حتی پشت گردن را هم در نظر گرفته است که این اولین گام اختلاف با قوانین فدراسیون جهانی است. حال به ماجرای بازی‌های کشورهای اسلامی بازگردیم.

در روز اول رقابت‌ها و در بخش کاتای انفرادی، مهسا افسانه طبق آنچه که فدراسیون جهانی مصوب کرده بود در مسابقات شرکت کرد و طلا گرفت. (یعنی همان پوشش بدون پشت گردنی، آستین دست تا نصف ساعد و پاچه شلوار تا نصف ساق) وقتی عکس‌های این رقابت منتشر می‌شود اکبر آبادی، معاون بانوان وزارت ورزش و جوانان طی تماسی تلفنی با مهسا افسانه و فرحناز ارباب مسائل را گوشزد کرده و از سرمربی می‌خواهد که در رقابت‌های بعدی با پوشش که وزارت ورزش و جوانان تعیین کرده در مسابقات حاضر شوند. اینجا بود که تصمیمات شخصی زمینه‌های حذف تیم ملی را فراهم کرد. جایی که اکبرآبادی بدون هماهنگی با مسئولان کاروان ایران و فدراسیون کاراته، با سرمربی تیم ملی صحبت می‌کند و به او دستور می‌دهد و از سوی دیگر هم کادر فنی تیم ملی بدون این که ماجرا را به مسئولان کاروان و مسئولان فدراسیون انتقال دهد، پوشش مصوب فدراسیون جهانی را کنار می‌گذارد. در واقع مساله مهم این است که فدراسیون کاراته باید از قبل برای حضور بانوان ایران با این پوشش مجوزهای لازم را از کمیته برگزاری مسابقات می‌گرفت و ای کاش برای این رقابت‌ها هم که نام بازی‌های کشورهای

اسلامی را یک می‌کشید از قبل شرایط حضور بانوان ایران هماهنگ می‌شد و مجوز لازم گرفته می‌شد تا امروز بانوان کاراته‌کا ایران حسرت از دست دادن مدال طلای این مسابقات را نمی‌خورند. در روز مسابقه کاتای تیمی، تیم ایران مسابقات را شروع می‌کند و به فینال می‌رود، اما مصری‌ها به این تفاوت پوشش اعتراض می‌کنند و مسئولان کاروان کاراته ایران به یک باره با این موضوع رو به رو می‌شوند. هرچند رایزنی‌ها و مذاکراتی صورت می‌گیرد، ولی ثمری ندارد و تیم ایران بر اثر اعتراض مصری‌ها حذف می‌شود. این دقیقا جایی بود که تصمیمات شخصی اثر خود را گذاشت و تیم ایران کنار گذاشته شد. سرمربی تیم ملی تصمیم اشتباه سر داور ایرانی را دلیل حذف تیم ایران دانست، اما یک سوال مهم پیش می‌آید و آن این است که در مبارزه‌ای که یک طرف آن ایران است یک داور ایرانی می‌تواند قضاوت کند یا خیر؟! محمدعلی مردانی که ۲۵ سال است در کاراته آسیا و جهان قضاوت می‌کند جزو سه داور این رقابت‌ها بود، اما وقتی تیم ایران با مصر مبارزه داشت طبق قانون فدراسیون جهانی به صورت اتوماتیک کنار گذاشته و رأی او حذف شد. وقتی دو تیم با هم مبارزه می‌کنند، داور از آن دو کشور نمی‌تواند قاضی باشد. به هر حال بعد از اعتراض مصری‌ها، هیات ژوری که متشکل از سه کشور ژاپن، اندونزی و تایوان بود تیم ایران را کنار گذاشت.

همه این اتفاقات تلخ در حالی رخ داد که وقتی سرمربی تیم ملی تصمیم گرفت حرف‌های اکبر آبادی را اجرا کند با سمندر رئیس یا آشوری دبیر فدراسیون هماهنگ می‌کرد و ماجرا به اطلاع سر داور ایرانی می‌رسید ممکن بود از طریق رایزنی، مجوزهای لازم اخذ می‌شد و ملی‌پوشان به دلیل استفاده از پوشش‌های دست و پا و پشت گردن حذف نمی‌شدند.

مسئولان فدراسیون کاراته ایران رابطه خوبی با رئیس کمیته داوران آسیا که اهل مالزی است دارند و این مشکل قابل حل بود. جالب است بدانیم که کمیته داوران کاراته آسیا، داوران مبارزات ایران در دوره‌های اول و دوم را به دلیل سهل انگاری و ندیدن نوع پوشش تیم ایران و مغایرت آن با قوانین فدراسیون جهانی توبیخ کرده و آنها باید دوباره برای گرفتن درجه داور امتحان بدهند. این نشان می‌دهد که فدراسیون جهانی چقدر روی بحث پوشش و قوانینی که وضع کرده، تاکید دارد. با نگاهی به این شرایط می‌بینیم این مشکل با کمی تعامل بیشتر و هماهنگی با مسئولان برگزاری مسابقات و همچنین کنار گذاشتن تصمیمات شخصی قابل حل بود.

درمان وی آغاز شود. «باشگاه الاهلی قطر تلاش می‌کند تا جانشینی برای زندی تا پایان فصل جابه‌جایی پیدا کند.



میلان ماچالا، سرمربی این تیم قطری از آسیب‌دیدگی زندی ناراحت است. او گفت، تلاش می‌کند تا در ادامه فصل جابه‌جایی جایگزینی شایسته برای او انتخاب کند: «نتوانستیم عملکرد خوب خود در دو بازی اخیر را ادامه دهیم. علاوه بر از دست دادن دو امتیاز حساس، فریدون زندی، بازیکن مهم خود را هم از دست دادیم. چه بسا این آسیب‌دیدگی به دوران فوتبالی زندی پایان دهد. تلاش می‌کنیم تا جایگزین شایسته‌ای برای او پیدا کنیم.» زندی تا فصل قبل برای استقلال بازی می‌کرد و سپس در یک تصمیم عجیب روانه لیگ یک قطر شد. او در مصاحبه‌های خود عنوان کرد تنها به دنبال آرامش است و می‌خواهد فوتبالش را در خلوت به پایان برساند. به نظر می‌رسد این بازیکن دو رگه به آرزوی خود بسیار نزدیک شده است.

مصدومیت وحشتناک زندی در لیگ قطر

## پای فریدون دو نیم شد

فریدون زندی بازیکن تیم الاهلی قطر در هفته سوم لیگ ستارگان این کشور دچار مصدومیت شدید و دلخراشی شد و سریعاً به بیمارستان منتقل شد. در دقیقه ۸۰ بازی الاهلی و المعیز در حالی که همبازیان فریدون زندی با یک گل از حریف عقب بودند، فریدون برای دفع توپ با یکی از بازیکنان تیم حریف برخورد کرد.

بازیکن المعیز به جای دفع توپ، پای ایرانی را شلیک کرد و صحنه‌ای دلخراش را رقم زد. زندی پس از این صحنه به خود می‌پیچید و بازیکنان دو تیم سریعاً بالای سر وی جمع شدند. در صحنه آهسته که تلویزیون قطر نشان داد ساق پای زندی مانند پای جبرئیل سیسه بازیکن سابق تیم ملی فرانسه به دو نیم شده است. این شدیدترین مصدومیت یک بازیکن ایرانی است تا جایی که ما به خاطر داریم. مصدومیتی که باعث وقفه چند دقیقه‌ای بازی و تاسف شدید بازیکنان دو تیم شد. گل عربی در این باره نوشت: «آسیب‌دیدگی زندی از بدترین آسیب‌ها در مستطیل سبز است. او در حالی که می‌خواست با پای راست ضربه‌ای را به سمت دروازه حریف بزند با بازیکن حریف برخورد کرد و از ناحیه پای راست دچار شکستگی شد.» محمد عمر پزشک این تیم در این خصوص به رسانه‌های قطری گفت: «مصدومیت زندی بسیار شدید است و او به شش ماه زمان برای بهبودی کامل نیاز دارد.

استخوان ساق پای زندی دچار شکستگی شده و این شکستگی به خاطر برخورد شدید با پای بازیکن تیم المعیز رخ داده است. پزشک تیم فوتبال الاهلی قطر با اشاره به اینکه مصدومیت زندی باعث نگرانی و ناراحتی بازیکنان شده بود، توضیح داد: «پس از مصدومیت زندی، این بازیکن بلافاصله به بیمارستان منتقل شد تا

پیرمرد همیشه پیروز در حالی از شیاطین سرخ دل کند که همیشه از خدشه‌دار شدن اسطوره‌اش بیزار بود و البته دلایل محکمی هم برای خداحافظی از دنیای فوتبال داشت. در حالی که همه از این تصمیم شوکه بودند پنج روز بعد از این تصمیم عجیب لب به سخن گشود و از دلایلی گفت که برای همه محترم بودند. فرگوسن به خبرنگاران گفت که از کریسمس سال گذشته تصمیم به پایان دادن به حضورش در فوتبال گرفته است.

سرمربی افسانه‌ای منچستر یونایتد گفت: «در واقع همه چیز وقتی تغییر کرد که خواهر همسرم کتی فوت کرد. کتی در حال حاضر خیلی احساس تنهایی می‌کند و من خیلی وقت‌ها با خودم فکر می‌کنم که کتی ۴۷ سال مسوولیت خانواده را بر عهده گرفته، از پسرهایمان حمایت کرده و خودش را فدای من کرده است.» شاید این حرف‌ها کمی دل هواداران منچستر را آرام کرد و این در حالی بود که حفظ سلامتی هم یکی از دلایل بازنشستگی فرگوسن بود. او از سال ۲۰۰۴ با مشکلات قلبی دست و پنجه نرم می‌کند و تابستان همین امسال خود را به تیغ جراحان سپرد. جالب اینکه فرگوسن در فوریه گذشته تاکید کرده بود، شرایط سلامتی می‌تواند تنها دلیل قابل تصور برای بازنشستگی او از دنیای مربیگری باشد. با این همه خبری که طی روزهای گذشته دهان به دهان چرخید بیش از همه هواداران منچستر را عصبی کرد. آن هم در شرایطی که تیم با مویس یکی از ضعیف‌ترین نتایج سال‌های اخیر را گرفته و همه هواداران را ناامید و عصبی کرده است. رسانه‌های انگلیسی و از جمله روزنامه «ایندیپندنت» در روزهای گذشته خبر دادند که فرگوسن گزینه اصلی مربیگری تیم ملی جمهوری ایرلند است. تیمی که امسال شانسی برای صعود به جام جهانی برزیل ندارد. سرآلکس همیشه می‌خواسته که پیانو زدن را یاد بگیرد. قطعاً حتی بعد از عمل جراحی دست از کتاب خواندن نمی‌کشد. با تمام اینها مربیگری فوتبال چیزی است که او به آن اعتیاد دارد و دست کشیدن از آن اصلاً آسان نخواهد بود. حالا باید منتظر ماند و دید که واکنش خود او نسبت به این خبر چیست.

جمهوری ایرلند پیرمرد اسکاتلندی را می‌خواهد

## شوخی یا جدی؛ بازگشت «فرگوسن» به مربیگری

وقتی که سرآلکس فرگوسن روز چهارشنبه



هجدهم اردیبهشت ۹۲ از دنیای مربیگری در تیم منچستر یونایتد خداحافظی کرد خیلی‌ها از این تصمیم او شوکه شدند. حتی آن هوادارانی که از سال ۱۹۸۶ در بردها و باخت‌ها همراه او و شیاطین سرخ بودند و این خداحافظی را واقعی‌تر از هر حقیقتی باور کرده بودند، شاید دیگر دلشان نمی‌خواست بعد از آن «سرخ» را بالای سر تیم دیگری به غیر از منچستر یونایتد ببینند. کسی که به قول روبرتو مانچینی: «مثل یک صندلی در استادیوم است، مثل چمن زمین اولدترافورد. او بخشی از یونایتد است.» ۱۲ لیگ برتر، دو لیگ قهرمانان، دو جام باشگاه‌های جهان، یک جام برندگان اروپا، پنج جام حذفی، چهار جام اتحادیه و ۱۰ جام خیریه او را تبدیل به میراث‌دار اولدترافورد کرده است.

موسسه حسابداری و مالیاتی

KNIGHT CHADWICK

CHARTERED CERTIFIED ACCOUNTANTS & BUSINESS ADVISORS

با مدیریت منصور شاهرخ

عضو رسمی انجمن حسابداران خبره انگلستان



تمامی امور حسابداری و مالیاتی مشاغل خود را با اطمینان کامل و خیالی آسوده بدست حسابداران با تجربه و رسمی ما بسپارید



Mansour Shahrokh, BA (Hons) ACCA

Member of The Association of Chartered Certified Accountants

Unit 1A Woodstock Studios Telephone: 020 7096 1822

36 Woodstock Grove

Fax: 020 7993 6258

Holland Park Roundabout

Mobile: 07956 444 000

London W12 8LE

info@knightchadwick.co.uk

www.knightchadwick.co.uk

## ساتلایت ۵ ستاره

نامی مطمئن و پیشرو

نصب و راه اندازی کانالهای ماهواره ای در تمام نقاط انگلستان

نصب و تبدیل سیستم ثابت و موتورایزر جهت دریافت هزاران کانال افغانی فارسی کردی، عربی، ترکی و اروپایی

نصب آنتن تلویزیون و نصب تلویزیون پلاسما



Technomate  
Your Digital Partner For Life



آریانا TV از کابل  
آریانا افغانستان از آمریکا

RTA از کابل  
پیام افغانستان

کنترل کلیه کانالها از هر جای منزل بدون نیاز به سیم کشی

Help Line:

020 8395 3114 - 07817 690 167



آیا شما امکان نصب دیش را در منزلتان ندارید؟

و حالا!

B.FORD در تمام انگلستان

در دسترس شما میباشد

با ۴۵ کانال ایرانی و ۸ کانال افغانی ۱۱۰ کانال انگلیسی

با ۱۲۰ فیلم و سریال ایرانی و خارجی به زبان فارسی

۱۵۰ سریال ایرانی که هر سریال بین ۵ تا ۳۰ قسمت می باشد

بدون نصب دیش، سیم کشی و یا رسیور

قابل استفاده در تمام نقاط دنیا

کانال های آسوری، ارمنی، کردی،  
ترکی و ده ها کانال دیگر

کانال های شهرستان های ایران  
بیش از ۸۰ سریال ایرانی  
فیلم های ایرانی  
و خارجی با زبان فارسی



۰۷۹۴۶۰۰۷۲۵۰

ساعات کار ۹ صبح تا ۸/۳۰ شب



## طالع بینی هفتگی

فروردین ماه:

شما قدرت خود باوری و اعتماد به نفس تان در این روزهای اخیر بسیار کم شده است، شاید به دلیل صحبت‌های دوستان تان باشد یا شاید هم به دلیل اتفاقات ناگواری باشد که برایتان پیش آمده است و باعث شده است که شما اعتماد به نفس تان را از دست بدهید. شما به تازگی دوست دارید به قلب تان گوش دهید تا این که با عقل تان رفتار کنید زیرا عقل تان گاهی پیشنهادهایی را به شما می‌دهد که تمایلی به انجام آنها ندارید. مسیر خود را در یک خط ادامه ندهید، سعی کنید تغییر و تحولی در زندگی تان به وجود آورید، زیرا زندگی تان دچار یکنواختی شده است.

اردیبهشت ماه:

شما در این روزها احساس می‌کنید فاصله‌ای بین شما و کسی که او را دوست دارید افتاده است به همین دلیل بسیار ناراحت هستید اما ناراحت و نگران نباشید زیرا دلیل این فاصله‌ای که بین شما دو نفر رخ داده است به زودی مشخص خواهد شد. بهتر است در این روزها تصمیمات مهم و خطیر را نگیرید، زیرا شما دارای قدرت فکری مناسبی نیستید و ممکن

است به خاطر راهی که انتخاب می‌کنید به بیراهه بروید، راه زندگی شما کمی باریک شده است و باید خیلی با احتیاط از پرتگاه‌ها و دره های زندگی عبور کنید.

خرداد ماه:

شما بسیار از این که دیگران را نقد کنید و آنها را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید خوشحال می‌شوید، اما لازم است بدانید این کار باعث می‌شود تا شما وجهه مثبت خود را از دست دهید. با دیدی مثبت به همه چیز نگاه می‌کنید و در دنیایی که خودتان برای خودتان ساخته‌اید به سر می‌برید بهتر است از این دنیا خارج شده و افرادی را که در اطراف شما هستند و وقایعی را که رخ می‌دهند مشاهده کنید.

تیر ماه:

وقایع منفی که در گذشته برایتان رخ داده است، اثر منفی بر روی شما گذاشته است و شما بعد از این همه مدت نتوانسته‌اید این اتفاقات را فراموش کنید. شما در کشاکش زندگی واقع شده بودید اما بهتر است راه خود را در میاززه و جدل پیدا کنید، زیرا اگر راه تان را پیدا نکنید دچار ناامیدی می‌شوید، به صحبت‌هایی که می‌شنوید و یا خواسته‌هایی که دیگران از شما دارند سریع جواب مثبت ندهید و کمی تأمل کنید.

مرداد ماه:

شما باید کارها و فعالیت‌های تازه‌ای را آغاز کنید، فرصت‌ها

و اتفاقات تازه‌ای برایتان پیش می‌آید که چشم شما را بیشتر به روی دنیا باز می‌کند، مراقب باشید زیرا نرمش بیش از حد در کارهایتان به ضرر شما می‌شود. هر پیش آمد یا اتفاقی برایتان رخ می‌دهد نباید راه شما را عوض کند، در زندگی تان پیگیر باشید و انقدر به مسائل با دیدی منفی ننگرید، زیرا باعث می‌شود که به سلامتی شما آسیب برسد؛ واقع بین باشید تا موفق شوید.

شهریور ماه:

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

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

مهر ماه:

شما به راحتی نمی‌توانید هیجانانگیز و صحبت‌های خود را کنترل کنید، شاید به نظراتان این صحبت‌ها کوچک باشد و ناچیز به نظر برسد اما باید به صحبت‌های خود دقت کنید زیرا ممکن است از همین صحبت‌هایتان بر علیه شما استفاده شود. شما زیادی بی‌احتیاط هستید و در کارهایتان با بی دقتی کامل عمل می‌کنید اما باید مواظب باشید.

آبان ماه:

شما به راحتی نمی‌توانید هیجانانگیز و صحبت‌های خود را کنترل کنید، شاید به نظراتان این صحبت‌ها کوچک باشد و ناچیز به نظر برسد اما باید به صحبت‌های خود دقت کنید زیرا ممکن است از همین صحبت‌هایتان بر علیه شما استفاده شود. شما زیادی بی‌احتیاط هستید و در کارهایتان با بی دقتی کامل عمل می‌کنید اما باید مواظب باشید.

آذر ماه:

شما در بهترین موقعیت قرار دارید، بهتر است از این فرصت

خوداستفاده کنید و تا جایی که می‌توانید از زمین اوج بگیرید، شما بیش از حد مثبت بین هستید ولی نباید در زندگی تا این حد مثبت بین باشید زیرا حوادث و اتفاقات زیادی برایتان رخ خواهند داد که ممکن است برخی از آنها منفی نیز باشند. به مسائلی که اهمیتی ندارند زیادی فکر می‌کنید بهتر است تا این حد فکر و خیال نداشته باشید و اجازه دهید اطرافیان تان نیز در کارهایتان به شما کمک کنند زیرا زندگی تان ساده‌تر خواهد شد.

دی ماه:

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

بهمن ماه:  
احساس می‌کنید با زندگی که در حال حاضر دارید کمی بیگانه شده‌اید و نمی‌دانید چه نقشی را در زندگی حاضر دارید به همین دلیل دچار سردرگمی شده‌اید؛ توصیه می‌شود اول و در ابتدا خود را پیدا کنید و بعد قدم در کارهای مختلف بگذارید. اتفاقات تازه‌ای در زندگی شما رخ می‌دهد، که باعث می‌شود دید تازه‌ای پیدا کنید و انرژی فوق العاده زیادی را از این اتفاق به دست بیاورید.

اسفند ماه:

شما با دیدی کلی به زندگی می‌نگرید به همین دلیل بسیاری از پیشامدهایی که رخ می‌دهد را نمی‌بینید یا این که با بی تفاوتی از کنار آنها رد می‌شوید. شما درک صحیحی از مسائل زندگی دارید و اکثر اوقات حدس‌هایی که در رابطه با جریانات زندگی می‌زنید درست هستند، مدام منتظر شنیدن خبرهای ناگوار نباشید و ذهن خود را عادت دهید که با تصمیم گیری‌های منطقی پیش برود.

### جدول عادی

افقی:

- ۱- سعادت‌مند- خاریشت
- ۲- پایبند به حدود اخلاقی و آداب معاشرت- مالیات مرزی- شهری نزدیک نائین
- ۳- مددکار- پلید، ناکس- قاصد
- ۴- شش- پارچه شلوار محکم- آب پاک و صاف- گیاه کتیرا
- ۵- نیم صدای گوسفند- کشتی کوچک- بچه
- ۶- شهر مقدس عراق- واحد وزن- روستا
- ۷- گوهری سبزرنگ- داماد به خانواده عروس می‌دهد- مرطوب
- ۸- تک تک- کیف- نقطه به نقطه
- ۹- مایه حیات- ماه یازدهم میلادی- گروگذارنده
- ۱۰- مرکز ریشه‌ای، روا، مباح- گمان
- ۱۱- درخشان، نوردنده- مسافت کم- کلام چوپان
- ۱۲- همسر سلیمان نبی(ع) - از ورزش‌ها- چاشنی معطر غذا- محصول
- ۱۳- بخشنده- قسمت پایین گوش- خوشگل
- ۱۴- اداره عالی- نیروهای نظامی یک کشور- جست‌وجو
- ۱۵- از غذاهای معروف ایرانی- نظری

عمودی:

- ۱- نوعی سرگرمی برای بچه‌ها در خانه یا مدرسه- قبان
- ۲- سرگذشت‌ها، اتفاق‌ها- جا- پسر سهراب
- ۳- شهید شیرین- تشنه
- ۴- فریب- نادر
- ۵- ماه کامل- ندادهنده- مکان- سرخانی
- ۶- درود- طعنه- حرف فاصله
- ۷- پایین چاه- هجوم- خراب
- ۸- فرمانده بدن- وسیله‌ای در آشپزخانه- نوعی شنا
- ۹- شایستگی- نبرد- غذای

## خدمات لوله کشی آب و گاز

خدمات نقاشی ساختمان  
تعمیرات ساختمانی کلی و جزئی

۰۷۷۸۰۸۱۴۳۷۴

## خدمات لوله کشی و نجاری

خدمات نقاشی ساختمان  
تعمیرات کلی و جزئی ساختمان

۰۷۸۷۴۰۰۱۷۲۵

## طراحی وب سایت

طراحی ویژه رستوران ها  
همراه با سیستم رزرو آنلاین

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵

### جدول ویژه

- ۱- قلدری بگیرند - درس دادن
- ۲- امر به پختن - شرکت کردن
- ۳- هوو
- ۴- منقار مرغان - فکر
- ۵- نام‌آوری
- ۶- بی‌غیرت - شهر مهم آلمان
- ۷- نوعی درختچه
- ۸- نوردنده - محل لشکر
- ۹- درهم پیچیده - چاق
- ۱۰- کارها - پرنده‌ای شبیه کبک - بلندترین قله
- ۱۱- زیردست - کراال سینه
- ۱۲- گلزن منچستر
- ۱۳- کپی از مولکول DNA
- ۱۴- فن ماشین‌سازی

عمودی:

- ۱- مرکز پاراگوئه - هجده بیت اول مثنوی مولوی
- ۲- دوستان - سازمان کشورهای صادرکننده نفت - کبوتر دشتی
- ۳- شاخه جوان - جایز - ضد حرارت
- ۴- قایق موتوری - مرکز کشور افغانستان - زبانی در برنامه‌نویسی - از خودروهای سواری
- ۵- سمت چپ - نوعی عدسی - گرداگرد لب
- ۶- دختر - باز شکاری - تلمیذ
- ۷- باد سرد - نوعی ورزش - بلند
- ۸- دسته پیستون اتومبیل - چراغ دریایی - دارای یک امتداد
- ۹- ظرفی در آزمایشگاه - پیگیر و تفحص کننده - مرغ می‌رود
- ۱۰- جانور درختی - نقب - نفس کشیدن

- ۱۱- رود شولوفخ - پافشاری و یکدنگی - به سر بردن پیمان دوستی
- ۱۲- آتش - نفس دردمند
- ۱۳- جهنم - ماندگی
- ۱۴- آلیازی از آهن و نیکل - راه رفتن بی‌پوده
- ۱۵- بزرگان
- ۱۶- بانی - شرع و کیش - شهری در استان فارس
- ۱۷- مرکز کوبا - دانش اصول ارتباطات و کنترل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

افقی:

- ۱- کشوری اروپایی - اثری از شیخ فریدالدین عطار
- ۲- پارچه‌ای صاف و براق - قیصر- شاطر
- ۳- پرحرفی! - طعنه- مرکز دومینیکا
- ۴- پسوند آلودگی - طرف- الهه
- ۵- عشق- خمیازه
- ۶- رودی در فرانسه - کاغذ کپی - احصایه
- ۷- لقب اروپایی - پوشاک سر - عدد ورزشی
- ۸- ضروری - سبزی پر مصرف - عدد هندسی
- ۹- لقمه شتری - پولی که با زور و

مجردی

- ۹- نماینده- ایزاری برای پخت‌وپز- کلاه فرنگی
- ۱۰- یک شصتم دقیقه- ابزار نجاری- پراکندگی
- ۱۱- حرف جمع فارسی- قمارباز
- ۱۲- جزیره ایرانی- جدید- شهر صنعتی- انعکاس صدا
- ۱۳- مجال، فرصت- نژاد- ربیع
- ۱۴- فریاد- پله و رتبه- کاشف گردش خون
- ۱۵- کنایه از آدم لجوج- از تنقلات پراهن

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



# Cheapest flights to the middle east

Turkish Airlines

**Tehran**  
fr £430  
Return

including all tax & charges

Iraqi Airways

**Baghdad**  
& Sulaymaniyah  
fr £438  
Return

including all tax & charges

Iran Air

Direct

**Tehran**  
fr £460  
Return

including all tax & charges

Turkish Airlines

**Mashad**  
fr £441  
Return

including all tax & charges

## Call us now or book online

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

# 0207 724 8455

Open Monday to Saturday 9.30am till 6.00pm

Turkish Airlines

**Shiraz**  
fr £441  
Return

including all tax & charges

Gulf Air

**Dubai**  
fr £378  
Return

including all tax & charges

Turkish Airlines

**Tabriz**  
fr £478  
Return

including all tax & charges

Business Class

**Tehran**  
Iran Air  
fr £1038  
Return

including all tax & charges





# یکتایطعمه‌رست

ایران ۱۰۰٪



بخش کلی مواد غذایی شامل:  
 آجیل، میوه خشک، سبزیجات خشک،  
 حبوبات، قند و شکر، ادویه جات،  
 ترشیجات، شوربجات و انواع کنسرو  
 غذاهای آماده و نیمه آماده  
**Viglen House, Alperton lane,  
 London, HA01HD  
 Tel: 02089988545  
 yektafoods@yahoo.co.uk**