



پایان سیستم رفاه انگلیسی

اما طرح دوم اقتصادی دولت انگلیس که جنجال زیادی به راه انداخته را وزیر دارایی این کشور هفته گذشته در یک مصاحبه مفصل مطبوعاتی اعلام کرد. موضوع این طرح، کاهش مزایای رفاهی جوانان است. هدف این طرح، کم کردن از مزایای رفاهی جوانانی است که بیکار هستند تا بخشی از بودجه رفاهی دولت به ایجاد شغل اختصاص یابد. بر اساس این طرح، جوانان ۱۸ تا ۲۱ ساله‌ای که بیش از ۶ ماه را بیکار بمانند، از مزایای بیکاری محروم می‌شوند. البته به شرط آنکه از شرکت در دوره‌های آموزش شغلی دولت سرباز بزنند. این جوانان اگر می‌خواهند همچنان از دریافت مزایای بیکاری بهره‌مند بمانند، باید به کارهای خدمات عمومی مانند تمیز کردن پارک‌های عمومی یا کمک به پلیس ترافیک و شهرداری‌ها مشغول شوند. همچنین کمک هزینه مسکن این جوانان قطع می‌شود. به این ترتیب جوانان مجبور به زندگی با خانواده‌هایشان در یک خانه می‌شوند. این بخشی از طرح کاهش بودجه رفاهی و مزایای خانوار دولت انگلیس است که براساس آن، مزایای هر خانوار انگلیسی در هفته ۶۰ پوند کاهش می‌یابد.

به عبارت دیگر، حداکثر مزایایی که یک خانوار انگلیسی در سال دریافت می‌کند، از ۲۶ هزار پوند به ۲۳ هزار پوند کاهش می‌یابد. حزب محافظه‌کار مدت‌ها است ...

ادامه در صفحه ۳

انگلیس روزهای پرخبر و پرتلاطمی را می‌گذرانند. بهار سال آینده، موعد انتخابات سراسری در این کشور است و هر روز که به این تاریخ نزدیک‌تر می‌شود، فعالیت‌های احزاب و سیاستمداران هم شدت بیشتری می‌گیرد. اقتصاد یکی از اصلی‌ترین موضوعات محوری این انتخابات است. به همین دلیل دو جناح عمده سیاسی انگلیس یعنی محافظه‌کاران حزب توری و چپ‌های حزب کارگر، از مدت‌ها قبل از این انتخابات به رونمایی از سیاست‌های اقتصادی‌شان روی آورده‌اند.

جدیدترین این تلاش‌ها را حزب محافظه‌کار انجام داده که با لیبرال دموکرات‌ها اکنون به‌طور شریکی قدرت و دولت را در اختیار دارند. دولت انگلیس هفته گذشته از دو طرح عمده اقتصادی‌اش رونمایی کرد که یکی را از همین حالا اجرا می‌کند و دیگری را از سال آینده یعنی بعد از برگزاری انتخابات. طرح اول، تخفیف ۲۰ درصدی قیمت خرید مسکن برای خانه‌اولی‌هایی است که زیر ۴۰ سال سن دارند. مسکن یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های اقتصادی انگلیس در سال‌های اخیر بوده‌است. افزایش شدید قیمت‌ها باعث کاهش توان خرید مردم شده و دولت دست کم در دو سال گذشته، برای مقابله با این موضوع که به یک بحران تبدیل شده، طرح‌هایی را اعلام کرده‌است. تخفیف ۲۰ درصدی به خانه‌اولی‌های جوان یکی از مهم‌ترین این طرح‌هاست.



لندن میزبان کامکارها

صفحه ۵



به بهانه روز جهانی سالمند (۹ مهرماه برابر با اول اکتبر)

سالخوردگی در عصر تجدید

صفحه ۱۸

علی پاکپور (لندن) سراف مجاز از سال ۱۳۳۲

Foreign Exchange Established in 1953

Registered with: HM Customs and Excise

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

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

ایام هفته	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
دلار آمریکا	از: ۳۱۷۰۰ تا: ۳۲۰۰۰	از: ۳۱۷۰۰ تا: ۳۲۰۰۰	از: ۳۱۸۰۰ تا: ۳۲۱۰۰	از: ۳۲۰۰۰ تا: ۳۲۵۰۰	از: ۳۲۰۰۰ تا: ۳۲۶۰۰	از: ۳۲۰۰۰ تا: ۳۲۴۰۰	از: ۳۲۲۰۰ تا: ۳۲۵۰۰	از: ۳۲۲۰۰ تا: ۳۲۵۰۰
پوند انگلیس	از: ۵۰۰۰۰ تا: ۵۲۱۰۰	از: ۵۰۰۰۰ تا: ۵۲۱۰۰	از: ۵۰۱۰۰ تا: ۵۲۲۰۰	از: ۵۰۳۰۰ تا: ۵۲۸۰۰	از: ۵۰۵۰۰ تا: ۵۳۰۰۰	از: ۵۰۲۰۰ تا: ۵۲۷۰۰	از: ۵۰۲۰۰ تا: ۵۲۷۰۰	از: ۵۰۵۰۰ تا: ۵۲۶۵۰
یورو	از: ۴۰۳۰۰ تا: ۴۰۸۰۰	از: ۴۰۵۰۰ تا: ۴۱۰۰۰	از: ۴۰۵۰۰ تا: ۴۱۰۰۰	از: ۴۱۰۰۰ تا: ۴۱۴۵۰	از: ۴۱۰۰۰ تا: ۴۱۵۰۰	از: ۴۰۸۰۰ تا: ۴۱۳۰۰	از: ۴۰۷۰۰ تا: ۴۱۲۰۰	از: ۴۰۶۰۰ تا: ۴۱۰۰۰

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

هفته ای که گذشت

اظهارات نابخردانه!

هنوز چند ساعت از پایان ۳۵ سال رابطه سرد میان ایران و انگلیس نگذشته بود که دیوید کامرون نخست‌وزیر این کشور در نطق سالانه خود در سازمان ملل متحد ایران را به حمایت از تروریسم متهم کرد و تحول تاریخی در رابطه دو کشور را در حاله‌ای از ابهام فرو برد. این اشتباه کامرون موجب شد تا فشار تندروها بر روی رئیس‌جمهور دولت یازدهم آنقدر زیاد شود که منتقدان سیاست خارجی، دیگر دیدارهای موفق روحانی با سایر سران ارشد کشورهای دیگر را نپندارند.

وضعیت بدهی زنجان

در شرایطی که وزیر نفت می‌گوید میزان بدهی‌های بابک زنجانی نسبت به املاک و دارایی‌هایش قابل مقایسه نیست و بسیار کمتر است، اما یک عضو کمیته پیگیری پرونده بابک زنجانی گفته وی همه را بازی داده و هیچ پیشنهاد و راه‌حلی برای حل و فصل پرونده ارائه نمی‌کند. این عضو کمیسیون انرژی مجلس تاکید کرده زنجانی ۱۳ هزار میلیارد تومان بالا کشیده و پای سه یا چهار وزیر و مسوول دولت احمدی‌نژاد هم در این مساله درگیر بوده و آنها باید در این رابطه پاسخگو باشند.

جادوگر دستیار کی‌روش

جادوگر فوتبال ایران که زمزمه‌های حضورش در تیم پرسپولیس شنیده می‌شد ناگهان سر از تیم ملی فوتبال درآورد و در کنار کی‌روش پرتغالی در نخستین تجربه مربیگری‌اش به‌عنوان دستیار سرمربی تیم ملی جا گرفت. این انتخاب هرچند دل هواداران قرمزپوشان را شاد کرد اما انتقاد منتقدان را هم برانگیخت. برخی معتقدند علی کریمی اگرچه بازیکن محبوبی است، اما تاکنون هیچ کلاس مربیگری نگذرانده و بهتر بود برای شروع، ابتدا مسوولیت تیم‌های پایه را برعهده می‌گرفت.

توپ در زمین ۵+۱

مذاکرات هسته‌ای در نیویورک هرچند به گفته برخی ناظران بدون نتیجه ملموسی پایان یافت اما به گفته لاوروف وزیر خارجه روسیه ۹۵ درصد مسیر توافق طی شده و تنها ۵ درصد باقی مانده است.

راز سقوط آنتونف

می‌گویند جعبه سیاه که رمزگشایی شود، دلایل سقوط مشخص می‌شود حالا در چهل‌ونهمین روز سقوط هواپیمای آنتونف ۱۴۰ در حوالی شهرک آزادی تهران که ۳۹ نفر کشته و ۹ نفر مجروح به همراه داشت، رئیس سازمان هواپیمایی علت اصلی وقوع سانحه را دو عامل دانسته: یکی خطای خلبان و دیگری خاموشی موتور هواپیما. به گفته وی، یکی از دلایل از کار افتادن موتور گرمای شدید آن روز بود، به طوری که در ۱۹ مرداد ساعت ۹ صبح دما به بیش از ۳۸ درجه رسیده بود.

درخشش زنان ورزشکار

عملکرد زنان ورزشکار ایرانی در کسب مدال بازی‌های آسیایی اینچئون کره جنوبی نه‌تنها غرورآفرین بود، بلکه به نوعی خطشکنی نیز محسوب می‌شد. به‌خصوص آنکه نخستین مدال طلای کاروان ایران را هم بانوی تیراندازی کشورمان کسب کرد. کسب ۶ مدال از مجموع مدال‌های ایران توسط زنان در حالی صورت گرفته که به نظر می‌رسد احقاق حق ورزشی زنان در بخش‌های ساختاری و تشکیلاتی در شرایطی که بانوان با عملکرد قابل ستایش خود نظرها را معطوف کرده‌اند، راه هموارتری خواهد داشت.

دعوی دو کیا

ماجرای دعوی غیابی حاتمی‌کیا و کیارستمی بالاخره پای مسوولان سینمایی را هم وسط کشید. ایوبی با تاکید بر اینکه جملات توهین‌آمیز درباره دفاع مقدس از سوی کیارستمی فقط نقل شده و نظر خودش نیست، گفته با او صحبت کرده و کیارستمی با تمام وجودش به دفاع مقدس عشق می‌ورزد. پس از آنکه حاتمی‌کیا، کیارستمی را متهم کرد که در سال‌های جنگ به دنبال دفترچه مشقش رفته است، کیارستمی هم در واکنش گفت که فیلم‌های وی تنها مخصوص یک دوره زمانی بوده و ماندگار نیست.

توافق سران خزر

رئیس‌جمهور ایران وقتی کارش در نیویورک تمام شد به خانه نیامد، بلکه از آنجا راهی استارخان شد تا در نشست مهم سران حاشیه خزر شرکت کند. سران خزر در نشست خود توافقات مهمی درباره تحدید حدود سطح دریای خزر داشتند که بر این اساس ۱۵ مایل دریایی به‌عنوان حوزه ملی هر کشور و بقیه سطح دریای خزر به‌عنوان «پهنه مشترک»

تعیین شد. در همین حال رئیس‌جمهور روسیه از توافق سران دریای خزر برای امضای توافق حقوقی در سال آینده میلادی خبر داد.

ثابت رشد ۶/۴ درصدی

در حالی که رئیس‌جمهور پیش‌تر از رشد اقتصادی ۲/۵ درصدی در فصل بهار خبر داده بود، اما بانک مرکزی در گزارشی اعلام کرد: براساس محاسبات مقدماتی اداره حساب‌های اقتصادی، رشد اقتصادی پس از ۸ فصل از زیر صفر خارج شده و در فصل اول سال ۱۳۹۳، نسبت به رقم مشابه فصل اول سال ۱۳۹۲ به میزان ۴/۶ درصد رشد نشان می‌دهد. منتقدان سیاست‌های اقتصادی دولت در تحقق رشد اقتصادی فصل بهار شبهه وارد کرده و آن را آمارسازی بانک مرکزی دانسته‌اند!

سرگیجه در بورس

اخبار مذاکرات هسته‌ای خواه ناخواه روی شاخص بورس اوراق بهادار تهران تاثیر می‌گذارد. دماسنج اقتصاد ایران که به مدد اخبار خوش‌بینی به مذاکرات هسته‌ای، مدتی را با رشد هرچند اندک، مثبت شده بود با پایان یافتن مذاکرات هسته‌ای و انتشار برخی اخبار مبنی بر وجود اختلاف‌نظرهای جدی میان طرفین، این هفته را ریزشی آغاز کرد. هر چند روز دوشنبه شاخص ۳۱ واحد رشد کرد، اما همچنان در بی‌ثباتی شدید، در کانال ۷۱ هزار واحدی درجا می‌زند.

هیجان دلاری

با پایان مذاکرات هسته‌ای در نیویورک، انگار نبض بازار ارز هم تندتر شد. قیمت دلار که از ابتدای پاییز همزمان با انتشار اخبار تحولات هسته‌ای و خبرهای نه‌چندان خوشایند سیاسی رو به افزایش گذاشته بود روز شنبه با آغاز فعالیت بازار ارز و زمانی که روز جمعه سوت پایان مذاکرات در نیویورک زده شد و مشخص شد که اختلاف نظرها همچنان پابرجا است، با دلواپسی فعالان بازار ارز به روند افزایشی خود ادامه داد.

کمپین ۶ فیلمساز ایرانی برای حمایت از توافق هسته‌ای

شنیده شد که عباس کیارستمی، اصغر فرهادی، مجید مجیدی، رخشان بنی‌اعتماد، رضا میرکریمی و محمدمهدی عسگرپور در یک کمپین خواستار رسیدن به توافق هسته‌ای

و حمایت مردم از این توافق شدند. درحالی‌که آخرین مذاکرات ایران برای توافق هسته‌ای ادامه دارد و اخیراً در نیویورک به نتیجه خاصی نرسید، ۶ فیلمساز ایرانی با راه‌اندازی کمپینی در توئیتر، خواستار رسیدن به توافق هسته‌ای و حمایت مردم از این توافق شده‌اند. در پوستر این کمپین که عکس این ۶ فیلمساز قرار گرفته دعوت شده که به این کمپین بپیوندند و نوشته شده است: «هیچ توافقی بدتر از عدم توافق نیست».

هدیه جالب پوتین به روحانی

شنیده شد که پرویز اسماعیلی معاون ارتباطات و اطلاع رسانی دفتر رئیس‌جمهور در صفحه شخصی خود در فیس‌بوک می‌نویسد؛ دیدار عصر دوشنبه (۷ مهر ۹۳) ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه با دکتر روحانی بسیار صمیمی بود. چهار دیدار دو رئیس‌جمهور طی یکسال، نشان از شتابی دارد که دو کشور بزرگ و همسایه برای توسعه روابط آغاز کرده‌اند. پایان دیدار گرم پوتین-روحانی خاطره‌انگیز هم شد. رئیس‌جمهور روسیه دستور داد کارکنان کاخ کرملین استارخان (قلعه تاریخی تسخیر هوس که در جنگ جهانی اول دژ و انبار مهمات بوده است) قابی را برای هدیه به رئیس‌جمهور ایران بیاورند. آوردند. سنگین و بااهبت بود. کمی هم ضربه خورده بود. درون قاب، سپر رزمی یکی از سربازان شاه عباس اول (قرن هفدهم) از جنس برنز و طلا، و مربوط به جنگی بوده که در آن دوره (۱۶۰۳ تا ۱۶۱۸ میلادی) میان ترکیه و ایران رخ داده است. پوتین آخرین جمله‌ای که با خنده گفت، این بود: «ظاهراً این سپر به‌دست حریف افتاده، اما ایران برنده آن نبرد بود»

۹۹ ضربه شلاق برای دست اندرکاران هپی

شنیده شد که وکیل مدافع تعدادی از دست‌اندرکاران تهیه کلیپ موسوم به هپی از ابلاغ حکم صادره علیه متهمان این پرونده خبر داد. ایسنا نوشت؛ فرشید رفوگران اظهار کرد: اعضای این گروه که شامل سه دختر و چهار پسر هستند به اتهام «فعالیت غیرمجاز در امور سمعی بصری از طریق مشارکت در ساخت کلیپ مبتذل و انتشار آن از طریق شبکه مجازی یوتیوب» و «برقراری رابطه نامشروع از طریق رقصیدن بصورت مختلط و با پوشش نامناسب» از حیث رابطه نامشروع به تحمل ۹۹ ضربه شلاق تعزیری و از باب مشارکت در ساخت و توزیع کلیپ به پرداخت شش میلیون ریال جزای نقدی محکوم شده‌اند.

بنام خدا

شرکت صرافى

معتبرترین موسسه مالی ایرانی در لندن

خرید، فروش و ارسال ارز به ایران بدون اخذ کارمزد

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

لطفا قبل از تماس با ما نرخ های دیگران را نیز جویا شوید

Tel: 020 8381 3334

Visit our website: www.sarrafi.co.uk

E-mail: info@sarrafi.co.uk





Like us on Facebook.com/persianweeklypaper
Follow us on Twitter@persianweekly

از طریق کاهش مزایای شغلی جوانان بیکار، در آستانه انتخابات، از رقیب خود یعنی حزب کارگر جلو افتاده‌اند. از زمان روی کار آمدن محافظه‌کاران در انگلیس در سال ۲۰۱۱، مزایای رفاهی که ماهانه به خانوارهای انگلیسی پرداخت می‌شد تا حد محدودی کاهش یافته است. این البته نتیجه سیاست‌های ریاضت اقتصادی هم هست. مزایایی اختصاص یافته به برخی خانوارهای انگلیسی در سال به ۱۰۰ هزار پوند می‌رسید. نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که افکار عمومی این کشور از مدیریت سیستم مزایای رفاهی و اختصاص درست این منابع در جهت کاهش بیکاری و فقر، حمایت می‌کند. با این حال حزب کارگر، حزب محافظه‌کار را به حمله به فقرا متهم می‌کند. اد میلیبند رهبر حزب کارگر در واکنش به همین طرح اخیر کاهش مزایای بیکاری جوانان گفته‌است: این تقصیر جوانان نیست که شغل در بازار پیدا نمی‌کنند. دولت باید سیاست‌هایی اتخاذ کند که جوانان صاحب شغل شوند نه اینکه مزایای بیکاری‌شان را هم قطع کند. شمار جوانان ۱۸ تا ۲۱ ساله‌ای که مزایای بیکاری دریافت می‌کردند، سه سال پیش ۲۵۰ هزار نفر بود. اکنون این رقم به ۱۵۰ هزار نفر کاهش یافته‌است. همچنین ۵ میلیون انگلیسی، مزایای مسکن دریافت می‌کنند. دولت کامرون می‌گوید، ادامه مزایای بیکاری، جوانان را از تلاش برای یافتن شغل باز می‌دارد و این پیام را می‌دهد که اوضاع با کار نکردن یا کم کار کردن، بهتر است. حزب محافظه‌کار انگلیس برنامه دارد که میزان بودجه رفاهی را طی دو سال ۱۰ میلیارد پوند کاهش دهد. این حزب با این طرح، دست به قمار بزرگی در آستانه انتخابات سراسری ماه مه آینده زده‌است. با وجود آنکه اکنون نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که اکثریت مردم انگلیس از سازمان‌دهی نظام رفاه و بودجه آن حمایت می‌کنند، اما اگر تبلیغات حزب کارگر درباره ضدفقرا بودن حزب توری موثر واقع شود، این حزب انتخابات مهم سال آینده را از دست می‌دهد.

هم دارد. مادران سرپرست خانوار و آنهایی که به تازگی بیماری سختی را پشت سر گذاشته‌اند، از این قانون مستثنی هستند. در حال حاضر جوانان ۱۶ تا ۲۴ ساله، در هفته بیش از ۵۷ پوند کمک هزینه از دولت دریافت می‌کنند. این رقم برای افراد بالای ۲۵ سال به حدود ۷۳ پوند در هفته می‌رسد. این پرداخت هر دو هفته یک بار صورت می‌گیرد. وزیر دارایی انگلیس می‌گوید که در حال حاضر سه میلیون جوان متقاضی آموزش شغلی در انگلیس وجود دارند. قرار است بخشی از بودجه‌ای



که در نتیجه این کاهش مزایای جوانان بیکار پسانداز می‌شود، به سیستم آموزش شغلی اختصاص یابد. اصلاح نظام آموزش شغلی، از وعده‌های حزب کارگر هم هست. اکنون محافظه‌کاران با تامین بودجه این تغییر

ادامه از صفحه اول

... که قصد کاهش مزایای رفاهی و محدود کردن بودجه رفاهی را دارد. اما با مخالفت شریک ائتلافی دولت یعنی حزب لیبرال دموکرات روبه‌رو شده که رهبر آن معاون نخست‌وزیر است. اکنون اما جورج آزبورن وزیر دارایی انگلیس می‌گوید سال آینده اگر محافظه‌کاران حزب توری در انتخابات پیروز شوند، این طرح، اجرا می‌شود. او گفته‌است: هدف از اجرای این

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 سرافکنده و شکست خورده نیست هیچ قومی بر قوم دیگر برتر نیست و هیچ تصویر خشنی در آن وجود ندارد. از افتخارهای ایرانیان این است که هیچگاه برده داری در ایران مرسوم نبود ه است در بین صدها پیکره تراشید 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.



مانند کوتوله های بیدار،
حق خود را به غول خفته
واگذار می کنیم.

تریلوس و کریسیدا، پرده دوم، صحنه سوم.

A stirring dwarf we do
allowance give before a
sleeping giant.

Triolus and Cressida, Act II, sc. 3

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

خواننده گرامی

مخارج هفته نامه پرشین فقط از محل آگهی ها و حق اشتراک تامین میشود. هفته نامه پرشین انتظار دارد در صورتی که آن را می پسندید و ماندگاری آن را برای فرهنگ و فارسی زبانان مفید میدانید ما را یاری کنید. همانطور که بارها نوشته ایم، در صورت ازدیاد تعداد مشترکان و آگهی ها، هفته نامه دوام میابد و به راه اطلاع رسانی و کارهای فرهنگی خود ادامه می دهد. هفته نامه پرشین مرهون محبت های کسانی است که تاکنون به درخواست ما آگهی دهندگان و مشترکانی به ما معرفی کرده اند.



سرانی گاندی

Tel: 020 8446 4884
Mob: 0777 20 22222
www.gandhiexchange.co.uk
691 High Road, North Finchley, London N12 0DA
info@gandhiexchange.co.uk



PERSIAN WEEKLY

پایان سیستم
رفاه انگلیسی

jobcentreplus

لندن میزبان
کامکارها

سالمطرونی
در عصر نجوم

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 info@persianweekly.co.uk

Find us on
Facebook

follow us on
twitter

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



و خوانندگان استقبال کرده ولی در ویرایش آنها آزاداست. مسئولیت آگهی ها و صحت آنها بعهد 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 ۶۷۶۲۵۱۱ - به تاریخ اول دسامبر ۲۰۰۸ محفوظ است.

نماینده‌گی و مرکز پخش در سوئد:
کتاب فروشی بین المللی فردوسی
آقای مهدی رحیم زاده
Tegnérsgatan 32, Stockholm,
SE-11360, Sweden
Tel: 0046 8 3230 80

تیراز: ۳۰۰۰ نسخه چاپی

شورای همکاران و نویسندگان:
دکتر علا امیرشاهی،
فرشته کدیور، محسن غفاری،
امیر ارسلان یکتامنش، ناصر نوروزی

مدیر داخلی و امور مالی: محسن غفاری
ad@persianweekly.co.uk

Tel: 020 7193 5592
Mob: 078 11000 455
Fax: 020 7023 4921
www.persianweekly.co.uk
info@persianweekly.co.uk

هفته نامه پرشین از نوشته های نویسندگان

هفته نامه پرشین

اجتماعی، فرهنگی، هنری

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

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



74450 Likes

www.facebook.com/persianweeklypaper

گزارش

به بهانه روز جهانی سالمند (۹ مهرماه برابر با اول اکتبر)

سیاست گذاری اجتماعی برای «خوب پیر شدن»

نسیبیه زنجری

دانشجوی دکتری سلامت و رفاه اجتماعی

همواره یکی از گروه‌های هدف مورد توجه در برنامه‌ریزی‌های مختلف رفاه اجتماعی (مانند بیمه، بهداشت، بازنشستگی و ...) سالمندان بوده‌اند. امروزه، با افزایش تعداد سالمندان، طولانی شدن عمر و سپری شدن بخش قابل‌توجهی از زندگی‌های افراد در دوران آخر زندگی، موضوع «سالمندی موفق»، به یکی از موضوعات مهم تحقیقاتی در دنیای آکادمیک و عرصه سیاست‌گذاری تبدیل شده است.

در این راستا، این سوالات مطرح است که مفهوم سالمندی موفق چیست و چه مکانیزم‌ها و فرآیندهایی، سنی را که افراد در آن قرار دارند برایشان موفقیت‌آمیز می‌سازند؟

سالمندی موفق یک فرآیند متشکل از اجزای چندگانه است؛ که در آن «خوب پیر شدن» محور قرار می‌گیرد. تجربه افراد از سالمندی، ذهنی و منحصر به فرد است. پس افراد می‌توانند، درحالی‌که جسم آنان فرسوده شده است، از نظر روانی قوی بوده و با تجربه محدودیت‌هایی که نتیجه سالمندی است، انطباق پیدا کنند.

تعاریف متعددی از سالمندی موفق از رویکردهای ذهنی و عینی بیان شده است. مانند، احساس رضایت و شادی درونی فرد از زندگی کنونی و گذشته خود (Havighurst, ۱۹۶۳) یا ترکیب کارکرد جسمانی و شناختی مطلوب، نبود بیماری، ناتوانی و معلولیت و درگیر شدن و مشارکت در زندگی. (Rowe and Kahn, ۱۹۹۷) البته باید توجه داشت که این مفهوم مانند چتری است که ابعاد متعددی را در بر می‌گیرد به همین دلیل برای سنجش آن از مفاهیمی مانند کیفیت زندگی، روابط اجتماعی و سلامت اجتماعی خوب یا ترکیب این موارد استفاده می‌کنند.

نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که بین سالمندی نرمال و سالمندی موفق تمایز قابل شویم. در سالمندی نرمال عوامل بیرونی اثر فرایند درونی سالمندی را تشدید می‌کنند و نتیجه آن کاهش تدریجی عملکرد است؛ اما در سالمندی موفق، عوامل بیرونی نقش خنثی یا معکوس، بر اثر فرآیند درون‌ی سالمندی دارند و در نتیجه کاهش عملکرد اندک است. بسیاری

زمینه‌ای مانند جنسیت، تحصیلات، درآمد، مسکن، قومیت و وضعیت سلامت، بیماری و رفتارهای مرتبط با سلامت تأکید شده است. جنسیت یکی از عوامل اجتماعی مهم تأثیرگذار بر سالمندی موفق است که مورد توجه محققان قرار گرفته است. زنان علاوه‌بر درآمد پایین، کارهای مراقبتی بدون دستمزد نیز انجام می‌دهند. تفاوت‌های سنی بین زنان و شوهران در فرهنگ‌های



از ما تصور می‌کنیم که بیماری عنصر جدایی‌ناپذیر ماهیت سالمندی است؛ درحالی‌که ممکن است نتیجه سبک زندگی نامناسب در دوران جوانی و میانسالی باشد. در کشورهای مختلف عوامل متعددی بر سالمندی موفق در جامعه تأثیر می‌گذارند. در مطالعات به عوامل جمعیتی و

متفاوت، باعث می‌شود که بیشتر زنان مراقبان همسران بیمار خود باشند. همچنین بر عوامل ترکیبی مانند نابرابری اجتماعی نیز در مطالعات تأکید شده است. نابرابری اجتماعی براساس طبقه اجتماعی، درآمد و قومیت به‌عنوان یک عامل واسط در نظر گرفته می‌شود؛ سلامت دوران سالمندی به طور معناداری با درآمد و طبقه اجتماعی ارتباط دارد. عامل اجتماعی دیگر تبعیض سنی است؛ که سالمندان را از موقعیت اجتماعی، قدرت و نفوذ، به‌دلیل سنشان محروم می‌کند و داغ پیری و نزدیک به مرگ بودن بر آنان زده می‌شود که در نتیجه، طرد از جامعه و بی‌توجهی به آنان را به همراه خواهد داشت (Depp and Jest, ۲۰۰۶). یکی دیگر از عوامل موثر بر سالمندی موفق که اخیرا بیشتر به آن

گزارش تکان دهنده تخریب محیط زیست منتشر شد

حیات وحش جهان در حال انقراض

گروه بین الملل: انجمن جانورشناسی لندن در تازه‌ترین «نمایه موجودات زنده کره» می‌گوید که روند نابودی گونه‌ها حتی بدتر از آن است که تاکنون تصور می‌شد. براساس این گزارش، در کره‌زمین طی ۴۰ سالی که گذشت نیمی‌از جمعیت جانداران خود در حیات وحش را از دست داده است.

به نوشته روزنامه بریتانیایی گاردین، خبر داد که این آمار نتیجه تحقیقات دانشمندان «صندوق جهانی حیات وحش» و «انجمن جانورشناسی لندن» است. بنا بر این پژوهش، تعداد حیواناتی که توسط انسان‌ها در خشکی، رودخانه‌ها، و دریاها شکار و خورده می‌شوند در حدی است که کاهش روزافزون تعداد جانوران را به دنبال داشته و انواع گونه‌ها را رو به نابودی می‌برد. در کنار این امر، انسان‌ها همچنین باعث آلودگی و نابودی زیستگاه‌های حیوانات در سراسر جهان شده‌اند.به نوشته این گزارش، برای حفظ نرخ متوسط کنونی مصرف بشر، نیاز به سیاره‌ای یک برابر و نیم کره‌زمین است.

در ادامه گزارش آمده است که اگر همه بخواند مصرفی در سطح مصرف متوسط ساکنان ایالات متحده داشته باشد بشر نیاز به سیاره‌ای چهار برابر کره‌زمین دارد. در این گزارش آمده است که هم‌اینک جمعیت جهان درختان را با سرعتی بیش از رشد درختان جدید می‌برد، ماهیان را سریع‌تر از رشد ماهیان جدید صید می‌کند، آب را از رودها و سفره‌های زیرزمینی بیشتر از آن پمپ می‌کند که باران بتواند آنها را دوباره پر کند، و دی‌اکسید کربن را سریع‌تر از آن وارد محیط زیست می‌کند که اقیانوس‌ها و جنگل‌ها قادر به جذبش باشند.

جاناتان بیلی، مدیر حفاظت از محیط‌زیست انجمن جانورشناسی لندن، در مورد نتایج این تحقیق گفت که اگر این روند تغییر نکند، استفاده بیش‌از حد از منابع، به بروز نزاع و کشمکش خواهد انجامید.

مرگ دسته جمعی حیوانات

تنظیم یک میانگین از افت جمعیت گونه‌ها نیازمند آمارهای پیچیده و تطبیق دادن مجموعه داده‌های ضد و نقیض است. تیم محققان از انجمن جانورشناسی لندن می‌گویند آنها شیوه‌های خود را از زمان آخرین گزارش خود، یعنی دو سال

توجه شده است، عوامل مرتبط با دوره زندگی است. این عوامل می‌تواند به دوران کودکی یا میانسالی سالمند مربوط باشد که بر روی ابعاد سالمندی موفق تأثیر می‌گذارد. عواملی مانند پیش زمینه خانوادگی، خصوصیات شغلی و سایر حوادث مهم زندگی از جمله عوامل مورد بررسی در این زمینه است (Brandt et al, ۲۰۰۱).

کشورهای متعددی در برنامه‌ریزی‌های خود به مفهوم سالمندی موفق توجه داشته‌اند. یکی از کشورهای مهم در عرصه سیاست‌گذاری سالمندی موفق، سنگاپور است که از دهه ۱۹۸۰ با رویکرد بین بخشی به این موضوع پرداخته است. این کشور در هنگام رویه رو شدن با چالش افزایش جمعیت سالمندان، کمیته‌ای برای تغییر نگرش جامعه نسبت به سالمندان و سالمندی تشکیل داد و سیاست‌های ملی در راستای حفظ سلامت جسمی و روانی هر سالمند برای ادامه زندگی نرمال شکل گرفت. برای ذخیره بودجه بازنشستگی، سن سالمندی از ۵۵ به ۶۵ سالگی افزایش یافت و کارهای نیمه وقت و انعطاف‌پذیر و کار در منزل نیز برایشان تعریف شد. همچنین خانواده به‌عنوان مطمئن‌ترین مراقب معرفی و بر آن تأکید شد.

سیاست‌گذاران، سالمندی موفق را به‌عنوان محور برنامه‌ها در سنگاپور تعریف کرده و بیان کردند که «ما می‌خواهیم سنگاپوری‌ها با مشارکت در جامعه پیر شوند و یک احساس قوی بین نسل‌ها وجود داشته باشد و سنگاپور بهترین منزل برای تمام سنین باشد.»

در برنامه‌ریزی‌های این کشور، خود سالمند مراقب اصلی سلامتی‌اش و خانواده، اصلی‌ترین ستون حمایت‌کننده است. گسترش سبک زندگی سالم و بررسی سالانه سلامت سالمندان در دستور کار وزارتخانه‌ها قرار گرفت و سیاست‌گذاری بیشتر برنامه‌ها براساس ارتقای سلامت و پیشگیری شکل گرفت (Goh, ۲۰۰۶).

نکته قابل توجه در سیاست‌گذاری‌های کشورهایمانند سنگاپور که باید مورد توجه مسولان قرار گیرد این است که تورم جوانی جمعیت درحال حاضر، تورم سالمندی را در آینده شکل می‌دهد؛ بنابراین از امروز هم خود جوانان و هم جامعه باید برای آینده برنامه‌ریزی کنند؛ زیرا این نسل نیازهای متفاوتی در آن دوران خواهد داشت.

در پایان باید توجه داشت که یکی ازمباحث مهم درحوزه سیاست‌گذاری سالمندان، در راستای به‌زیستن آنان، شناخت مفهوم سالمندی موفق و برنامه‌ریزی براساس بافت و فرهنگ جامعه است. تدوین و اجرای سیاست و برنامه‌های سالمندی موفق موجب می‌شود نه تنها افراد عمر طولانی‌تری داشته باشند؛ بلکه این عمر طولانی با سلامتی و کیفیت زندگی بهتر برای آنان همراه باشد.

قبل، بهبود بخشیده‌اند و نتایج تازه حتی نگران‌کننده‌تر است.

دو سال قبل آنها تخمین زدند که حیات وحش «فقط» حدود ۳۰ درصد کاهش یافته. اما این ارقام هرچه باشد روشن است که فعالیت انسانی همچنان به سرعت درحال نابود کردن حیوانات است.گزارش منتشرشده نتیجه محاسباتی است که از طریق تجزیه و تحلیل ۱۰ هزار جمعیت مختلف جانوری انجام شده است؛ این تحقیق جمعاً سه هزار گونه جانوری را پوشش داده است.

سپس، از این اطلاعات به‌دست آمده برای ایجاد شاخص ویژه‌ای از وضعیت تمامی۴۵ هزار گونه شناخته‌شده از مهرداران استفاده شده است. سریع‌ترین کاهش، در جمعیت حیوانی آب‌های شیرین دیده شده و آلودگی شهری که وارد رودخانه‌ها می‌شود باعث شده که از سال ۱۹۷۰ به این سو، آب‌های شیرین ۷۵ درصد از حیات موجود در خود را از دست بدهند.

ساخت رو به افزایش سدها در جهان و چود ۴۵ هزار سد بزرگ در وضعیت کنونی نیز مانع جریان سالم آب و افزایش مرگ‌ومیر آبریان رودخانه‌ای شده است.

از سال ۱۹۷۰ به این‌سو، شمار حیوانات در خشکی، ۴۰ درصد کمتر شده است. از شکار بی‌رویه فیل در آفریقا گرفته تا نابودی سریع زیستگاه‌های مارها در اروپا همگی به این روند کمک کرده‌اند.

در دریاها تعداد جانداران ۴۰ درصد کاهش پیدا کرده است که در این میان لاکپشت‌ها به‌خصوص مرگ‌ومیر بسیار بالایی داشته‌اند.

صید، تخریب مکان‌های لانه‌سازی، و گرفتار کردن لاکپشت‌ها در تورهای ماهی‌گیری باعث مرگ ۸۰ درصد از لاکپشت‌های جهان شده است. وضعیت پرندگان نیز آمار بهتری را نشان نمی‌دهد و برخی از گونه‌ها حتی بیش از ۸۰ درصد از جمعیت خود را از دست داده‌اند.

این گزارش می‌نویسد که وضعیت حیات وحش در کشورهای فقیر و در حال توسعه بدتر از کشورهای توسعه‌یافته است.

در سال‌های اخیر در مقیاس کوچک‌تر، در ارتباط با ایران نیز همواره خبرهای متعددی از مرگ‌ومیر حیوانات مخابره شده است که یکی از تازه‌ترین موارد، واژگونی قطار باری در نزدیکی شهر دورود در ۳۱ شهریور و ورود محموله ۶۰ هزار لیتری سود سوزآور به درون رودخانه سزار در لرستان بود که بر اثر آن نزدیک به ۱۲۰ هزار قطعه ماهی تلف شد. مرگ دو میلیون قطعه ماهی در قشاقویه تهران، مرگ هزاران ماهی و میلیون‌ها بچه‌ماهی در رود هیرمند، و کشند سرخ در خلیج‌فارس از دیگر خبرهای مخابره‌شده در ماه‌ها و سال‌های اخیر است.



Like us on Facebook.com/persianweeklypaper
Follow us on Twitter@persianweekly

گزارش

باریکن میزبان خانواده کامکارها...

ادیب رستمی

گروه کامکارها در میان استقبال پر شور شنوندگان ایرانی و غیر ایرانی دیشب (اول اکتبر ۲۰۱۴) در بخشی از فستیوال موسیقی سالن معتبر باریکن در لندن به اجرای برنامه پرداختند.

این گروه قبل از شروع تور اروپایی در زادگاه خود شهر سئندج در طی دو شب به اجرای کنسرت به نفع بیماران ام اس پرداختند و پس از اجرای لندن کنسرت و ورک شاپ های خود را به ترتیب در شهرهای ۱۰مهر (۲ اکتبر) بروکسل مرکز هنرهای زیبای بوزار، ۱۲مهر (۴ اکتبر) سوئد سالن فیلامونیک یوتبری، ۱۳ مهر (۵ اکتبر) سوئد سالن کنسرت اوپسالا و ۱۴ مهر (۶ اکتبر) ورک شاپ در استکهلم.

کامکارها چهارشنبه شب «با اعضای همیشگی خود بیژن کامکار - پشنگ کامکار - قشنگ کامکار - ارژنگ کامکار - ارسلان کامکار - اردشیر کامکار - اردوان کامکار و همچنین نی ریز، هانا و صبا کامکار، به اجرای قطعاتی در دو بخش فارسی و کردی پرداختند، بخش فارسی شامل قطعات «یار مرا» (سروده مولانا، ساخته ارسلان کامکار، به خوانندگی ارسلان و هانا کامکار)،

«ایوان مدائن» (سروده خاقانی، ساخته هوشنگ کامکار، خوانندگی ارسلان و صبا کامکار)، «منظومه مولانا» (ساخته هوشنگ کامکار، خوانندگی ارسلان و صبا کامکار) و «زمستان» (سروده مهدی اخوان ثالث، ساخته ارسلان کامکار، خوانندگی ارسلان و صبا کامکار) و در بخش کردی: به اجرای قطعاتی به خوانندگی بیژن کامکار - «گلاویژ» (ستاره صبح) و سنجانه (سربند) از قطعات محلی اورامی، «دلی که م بو (دلی داشتم) قطعه

محلی کرمانجی»، «اوراد (ورد خوانی کردی که شاعر آن مولوی کرد می باشد و ساخته و تنظیم هوشنگ کامکار»، «کرس کودری هوریشم (پیرهن کودری) قطعه محلی سورانی» و دو قطعه به یاد ماندنی «عزیزام تو گله کمی و قاسم خان» و در پایان با تشویق های مدام مردم به اجرای قطعه کابوکی پرداختند.



عکس: امید مهاجرانی

شایان ذکر است که، مجموعه ای جدید شامل ۱۰ قطعه و در قالب یک آلبوم از این گروه در دست انتشار است. گروه موسیقی کامکارها در سال ۱۳۴۴ با اجرای برنامه معرفی شد.

این گروه موسیقی در آن سال برای نخستین بار در سئندج، به عنوان گروهی خانوادگی به سرپرستی استاد حسن کامکار و عضویت هوشنگ؛ نوازنده آکاردئون، بیژن؛ خواننده، پشنگ؛ نوازنده سنتور، قشنگ؛ نوازنده ویلن و خواننده و ارژنگ؛ نوازنده تنبک به اجرای برنامه پرداختند.

کامکارها اولین تمرینات خود را شبها در کنار حوض

کوچک حیاط منزل شان انجام می دادند. با بزرگ شدن فرزندان، به تدریج این گروه موسیقی متکامل تر شد و از نظر آنسامبل انسجام بیشتری پیدا کرد. این گروه در سال ۱۳۴۸ با اعضای خود، هوشنگ (ویلن)، بیژن (تار و خواننده)، پشنگ (سنتور)، قشنگ (خواننده)، ارژنگ (تنبک)، ارسلان (عود) و اردشیر (کمانچه)

کنسرت هایی را به صورت رسمی در برخی از شهرهای استان کردستان و شهر ارومیه برگزار کرد. بعد از سال ۱۳۵۰ برخی از افراد خانواده از جمله هوشنگ، بیژن، پشنگ و ارسلان برای فراگیری موسیقی آکادمیک به تهران آمدند و در دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه به تحصیل مشغول شدند.

پس از چندی کامکارها به اتفاق محمد رضا لطفی، حسین علیزاده، مرحوم پرویز مشکاتیان و تنی چند از دیگر هنرمندان، گروه های شیدا و عارف را تشکیل دادند.

این دو گروه، کنسرت های موفقیت آمیزی را با خوانندگی محمدرضا شجریان و شهرام ناظری به اجرا گذاشتند. اولین کنسرت های رسمی این خانواده با نام «گروه

کامکارها» در اوایل سال ۱۳۵۷ در مجموعه آزادی و تالار وحدت اجرا شد که در بر گیرنده سه قسمت: موسیقی فارسی، تکنوازی سنتور اردوان و موسیقی کردی بود. در سال ۱۳۶۸ امید لطفی، فرزند قشنگ و محمدرضا لطفی، به گروه پیوست و نوازندگی تار گروه را به عهده گرفت. کامکارها در کنسرت های خود برخی از استعداد های جوان را نیز در کنار خود پذیرفتند.

این گروه کنسرت های متعددی در داخل و خارج از کشور اجرا کرد و در برخی جشنواره های بزرگ موسیقی و تالارهای بزرگ و مهم اروپا و آمریکا همواره حضور داشته است.

گروه کامکارها در اکثر شهرهای کردستان عراق کنسرت هایی را برگزار کرده، همچنین در سال ۱۳۸۰ برای اولین بار در تاریخ کشور ترکیه توانست برنامه موسیقی کردی را در شهرهای استانبول و دیاربکر اجرا کند. از دیگر اجرا های مهم کامکارها، می توان به شرکت در جشنواره موسیقی لوچیانو بریو، (آمنگساز ایتالیایی) اشاره کرد.

این کنسرت ها که در سال ۱۳۸۳ در بسیاری از شهرهای انگلستان اجرا شد، حاصل همکاری گروه کامکارها و ارکستر سمفونیک لندن بود. اجرای کنسرتینو کمانچه با ارکستر سمفونیک «مالمو» ی سوئد در سال ۱۳۸۴ نیز یکی دیگر از موفقیت های این گروه است.

گروه کامکارها علاوه بر اجرای صحنه ای، آلبوم های متعددی را عرضه کرده است که می توان به اورامان، زردی خزان، شیلره، گلاویژ، کامکارها، آگری زیندو، گل نیشان، پرشنگ، کانی سپی، سماع ضربی ها (برای سازهای کوبه ای)، سه نوازی و تکنوازی، به یاد صبا، نه وراد و ایمشو اشاره کرد.

هر یک از اعضای گروه کامکارها، علاوه بر این موارد، به تنهایی نیز آثار متعددی در قالب آلبوم، موسیقی متن فیلم، تالیف و ترجمه کتاب ارائه کرده اند.

گروه کامکارها با دعوت از دیگر اساتید موسیقی کشور، در سال ۱۳۷۶ آموزشگاه آزاد موسیقی کامکارها را در تهران تاسیس کرد.

Alliance Premier Records

Professional Recording Studio

اولین و مجهزترین استودیوی ایرانی در لندن، ضبط صدا، مداحی، آهنگ، تهیه فیلم و سی دی آلبوم موسیقی با جدیدترین تکنولوژی

استودیوی ضبط صدای AP با تجهیزات مدرن

Music Production, Recording, Mix & Mastering
Voiceover recording, Live Set, Graphic Design,
Affordable Pro Audio Equipment
Video Production, Home Studio Setup Kit
Native Instrument Set up, Consultations

ap.records@yahoo.com

078 7401 6884

North Wembley- London

Logic Pro X
Music production. Cranked up to X.



MASCHINE

NATIVE INSTRUMENTS



dubspot

Pro Tools HD10

TRAKTOR

Ableton

ایران و جهان

به نظر می‌رسد زنان و دختران حدود ۱۰ درصد از ستیزه‌جویانی را تشکیل می‌دهند که کشورهای اروپایی، آمریکای شمالی و استرالیا را برای ارتباط با گروه‌های پیکارجو و تندرو، از جمله داعش، ترک می‌کنند. فرانسه دارای بیشترین تعداد زنان پیکارجو با ۶۳ مورد در منطقه است - حدود ۲۵ درصد کل زنان- که به داعش پیوسته‌اند و دست کم تصور می‌شود که ۶۰ نفر دیگر در صدد پیوستن به این گروه‌ها باشند. کارشناسان ضدتروریسم در بریتانیا هم بر این باورند که حدود ۵۰ زن و دختر بریتانیایی به داعش ملحق شده‌اند و این یک دهم تعداد افرادی است که برای سفر به سوریه جهت پیوستن به داعش شناسایی شده‌اند. گمان می‌رود بسیاری از آنها در «رقه» ساکن باشند که به پایگاه داعش تبدیل شده است.

افرادی که توسط محققان مرکز بین‌المللی مطالعات رادیکالیسم در کینگز کالج لندن شناسایی شده‌اند عمدتاً بین ۱۶ تا ۲۴ سال هستند. بسیاری از آنها تحصیلکردگان دانشگاهی هستند یا در سطحی کمتر محصل و دانش‌آموزند. حداقل ۴۰ زن آلمان را برای پیوستن به داعش در سوریه و عراق ترک کرده‌اند و این یعنی روند نوجوانانی که به افراط کشیده شده و بدون اجازه والدین خود به خاورمیانه سفر می‌کنند، رو به ازدیاد است.

یک مقام ارشد اطلاعاتی آمریکا می‌گوید که آمریکا داده‌های در دسترسی در

مهاجران نکاحی

صدها نفر از زنان و دختران جوان در کشورهای غربی در حال ترک خانه‌های خود برای پیوستن به داعش در کشورهای خاورمیانه هستند و این باعث افزایش نگرانی در میان کارشناسان مبارزه با تروریسم شده است. دختران در فاصله سنی ۱۴ - ۱۵ سال بیشتر به سوریه می‌روند تا جهاد نکاح انجام دهند، فرزندان خود را بزرگ کنند و به جامعه مبارزان بپیوندند و تعداد کمی از آنها هم سلاح در دست می‌گیرند. بسیاری از آنها از طریق شبکه‌های اجتماعی به خدمت داعش در می‌آیند.

.....

مورد تعداد زنان و دخترانی که به داعش در سوریه می‌پیوندند ندارد. «دیوید گارتن اشتین راس» کارشناس مبارزه با تروریسم در واشنگتن می‌گوید تعداد زنانی که به داعش می‌پیوندند «باعث نگرانی است اما اپیدمیک نیست.»

به گفته بسیاری از کارشناسان، شبکه‌های اجتماعی نقش بسیار مهمی در جذب زنان جوان برای پیوستن به داعش دارند. زنان و دختران بریتانیایی عکس‌هایی از خود روی اینترنت و فضای شبکه‌های اجتماعی پست می‌کنند که در یک دست اسلحه AK-۲۷ دارند و در دست دیگر هم نارنجک در حالی که به صورت آنلاین با داعش بیعت می‌کنند. اما آنها تصاویری از غذاها، رستوران‌ها و غروب آفتاب را هم پست می‌کنند تا بگویند تصاویر مثبت هم وجود دارد و روزهای خوب در انتظار زنان جوان است.

برنامه جذب نیرو «شهری آرمانی» در زیر لوای خلافت ترسیم می‌کند؛ گویی قرار است «مهاجران» در «مدینه فاضله» زندگی کنند. به برخی از این زنان جوان مشوق‌های مالی، از جمله هزینه‌های سفر یا پرداخت خسارت برای زادن کودکانشان ارائه می‌شود. «میا بلوم»، استاد مطالعات امنیتی در دانشگاه ماساچوست می‌گوید: زنانی که به داعش پیوسته‌اند از رسانه‌های اجتماعی ماهرانه استفاده می‌کنند تا پایگاه‌های داعش را «همچون مدینه فاضله»ای ترسیم کرده و زنان را به «خواهری در خلافت» جذب کرده. این مدینه فاضله اما «مدینه نافاضله»ای است که هدفش جز خیانت و تجاوز چیز دیگری نیست و زنانی که به داعش می‌پیوندند طولی نمی‌کشد که از کرده خود پشیمان می‌شوند. «رولف توفون»- مدیر موسسه آلمانی برای تحقیقات تروریسم و سیاست‌های امنیتی- می‌گوید گزارش‌ها نشان می‌دهد که زنان مورد تجاوز و سوءاستفاده قرار می‌گیرند یا به‌عنوان برده فروخته می‌شوند یا مجبور به ازدواج می‌شوند. توفوون می‌افزاید: «داعش جنبشی بسیار خشن است... قدرت و ساختار رهبری‌اش کاملاً مردانه است.»

تحلیلگران سابق سیا «اکی پریتز» و «تارا مالر» در مقاله‌ای در فارن پالیسی با تمرکز بر نگرش داعش بر زنان می‌گویند: این مبارزان «خشونت‌های جنسی وحشتناکی در مقیاس صنعتی مرتکب می‌شوند.» ماه گذشته، سازمان ملل متحد تخمین زد که داعش ۱۵۰۰ زن، دختر نوجوان و پسر را به بردگی جنسی گرفته است. «عفو بین‌الملل» هم در سندی اعلام کرد که داعش تمام خانواده‌ها را در شمال عراق، برای تجاوز جنسی و بدتر از آن ربوده است. این سند می‌گوید: «در چند روز اول بعد از سقوط موصل در ماه ژوئن، فعالان حقوق زنان حوادث متعددی را گزارش دادند که براساس آن مردان داعش خانه به خانه زنان موصلی را جست‌وجو می‌کرده و آنها را مورد تجاوز قرار می‌دادند.»

در ادامه مشخصات تعدادی از «دختران پیکارجو» به نقل از گاردین آورده شده که به داعش پیوسته‌اند.

۱- فرانسه

نورا البئی: دختر مدرسه‌ای فرانسوی است که می‌خواست پزشک شود. او ۱۵ ساله بود. وقتی خانه خود در «آوینیون» در جنوب فرانسه را ترک کرد، هیچ چیز غیرعادی نبود.

وقتی آن روز کلاس‌هایش تمام شد، به خانه برنگشت، نگرانی‌ها آغاز شد، او سوار یک قطار به سوی پاریس رهسپار شد.

در میان راه، ۴۳۰ دلار (۵۵۰ پوند) از اندوخته‌های خود برداشت و شماره همراه خود را هم عوض کرد. مسیر بعدی او استانبول و سپس سوریه بود. خانواده خبر ناپدید شدن او را به پلیس دادند. برادرش فواد همه جا (اعم از بیمارستان‌ها و پاسگاه‌های پلیس و ...) را گشت، اما خبری از او نبود. فقط در فیس‌بوک وی عکسی از چهره با حجاب او دیده می‌شد. وقتی فواد از همکلاسی‌های خواهرش پرس‌وجو کرد، واقعیت کم‌کم آشکار شد.

پسرشان آنها را برای یک زندگی مرفه‌تر، آموزشی بهتر و آینده‌ای روشن‌تر ترک کرده است...» او می‌نویسد: بسیاری از خواهرانی را که دیدم دانشگاه را ترک کردند، موقعیت‌های بهتر و خانواده و دوستان را ترک کردند و به دنیا پشت پا زدند. او خطاب به دیگر «خواهرانی» که تصمیم نگرفته یا هنوز مردد هستند می‌گوید: «غرب جنگ علیه اسلام را شروع کرده. شما یا با ماپیید یا علیه ما. بنابراین، یک طرف را انتخاب کنید.»

۳- آمریکا

برنامه «شانون کانلی» برای خدمت به‌عنوان پرستار در کنار داعش در سوریه زمانی به پایان رسید که این نوجوان کلرادویی روی باند فرودگاه دنور دستگیر شد. خانواده این پرستار ۱۹ ساله شوکه شدند وقتی شنیدند فرزندشان به «پیکارجویان خشن» متمایل است. در اکتبر ۲۰۱۳ یک کشیش محلی وی را به پلیس لو داد. طی ۵ ماه بعد، این دختر ۱۹ ساله گفت‌وگوهای گسترده‌ای با عوامل مخفی امنیتی داشت و به کرات گفته بود که مشتاق «انجام جهاد» در آن سوی دریاهاست. او همچنین مایل بود «تاکتیک‌های نظامی را به عوامل



داعش در خاک آمریکا تعلیم دهد.» این نیروها تلاش داشتند تا او را منصرف و در عوض کاری بشردوستانه برای وی تدارک ببینند اما او گفته بود می‌خواهد با یک پیکارجو که او را در سال ۲۰۱۴ در اینترنت ملاقات کرده ازدواج کند. «آند کانلی» هم به دلیل ارائه کمک‌های مادی به القاعده و سایر گروه‌های افراطی مانند داعش دستگیر و به ۵ سال زندان و جریمه‌ای ۲۵۰هزار دلاری محکوم شد.

۴- اتریش

تصاویر دو دانش‌آموز جوان خنده رو- ثمره کسینوویچ ۱۶ ساله و دوستش سابینا سلیموویچ ۱۵ ساله- به نماد نگرانی اتریش در مورد جوانانی تبدیل شده که مشتاق پیوستن به افراط‌گرایان در سوریه هستند. این دو دختر که خانواده‌هایشان از بوسنی به اتریش آمدند در ماه آوریل از منزل خود در اتریش گریختند تا در «جنگ مقدس» شرکت کنند. آنها خطاب به خانواده خود گفتند: «دنبال ما نگریدید. ما به خدا خدمت می‌کنیم و برای خدا خواهیم مرد.» گفته می‌شود آنها با حضور در مسجدی در اتریش از سوی واعظی به نام «ابو تجما» شست‌وشوی مغزی شدند. این دو دختر با مبارزانی چچنی ازدواج کردند. آنها همچنین کلمه «ام» به معنای مادر را در اول نام خود قرار دادند. به این دو دختر لقب «دختران پیکارجوی فعال در اینترنت» داده شده و فریب‌دهنده بسیاری از زنان جوانی هستند که مشتاق پیوستن به اصطلاح«جنگ مقدس داعش» هستند.

۵- آلمان

در اکتبر ۲۰۱۳، «سارا. او»، ۱۵ ساله، از مدرسه خود در «کنستانس»- جنوب آلمان- به خانه بازنگشت. دو روز بعد پدر او خبر ناپدید شدنش را به پلیس داد. اندکی بعد، او عکس‌هایی از خود در رسانه‌های اجتماعی منتشر کرد که مسلسلی در دست داشت و برقع و دستکش‌های سیاه بر صورت و دست داشت. او می‌گفت آموزش دیده که چگونه از سلاح استفاده کند و روزهای او با «خوابیدن، خوردن، تیراندازی، آموزش و گوش دادن به سخنرانی‌ها می‌گذرد.» سارا که آلمانی الجزایری است همراه با یک پیکارجوی داعشی با پدرش تماس گرفت. در حالی که پدر او در بهت و شوک بود این پیکارجو از او دخترش را خواستگاری کرد. پدرش این درخواست را رد کرد و خواستار بازگشت دخترش به خانه شد. او در سوریه ماند و با «اسماعیل. اس» در سوریه در ماه ژانویه ازدواج کرد.

او یک فیس‌بوک دومی برای خود درست کرده بود و از آن طریق با «عضوگیران پیکارجو» در فرانسه آشنا شده بود و آنها با ترسیم جذابیت‌های زندگی در زیر لوای داعش از او خواسته بودند که «هجرت» کند. چهار روز بعد او در تماسی با خانواده‌اش - که از سوی پلیس رصد می‌شد- اعلام کرد که حالش خوب است، خوب می‌خورد، همه چیز مرتب است و نمی‌خواهد به خانه بازگردد. محل او در مرز سوریه- ترکیه رصد شد. وقتی فواد خواست برای کمک به خواهرش به سوریه برود در مرز ترکیه با مانع مواجه شد.

اندکی بعد خواهرش با او تماس گرفت و قول داد که وارد جنگ نشود. لحظاتی بعد، مرد دیگری که مسوول جذب پیکارجویان در فرانسه بود، به فواد تلفن زد و گفت: «خواهر تو جایش امن است و او با انتخاب خودش اینجاست. او با زور اینجا نگه داشته نشده. اگر بگویی می‌خواهد برود، می‌رود اما خودش می‌خواهد بماند.» فواد سرانجام موفق شد به سوریه برود و نورا را ببیند. نورا به او می‌گفت: «بزرگ‌ترین اشتباه زندگی ام را مرتکب شدم.» فواد می‌گفت: «او لاغر و بیمار شده بود. هیچ نوری را نمی‌دید. همراه با زنان دیگر باید از بچه‌ها و یتیمان مراقبت می‌کرد و مردان جوان مسلح او را در محاصره خود داشتند.»

۲- بریتانیا

۱- خواهران دوقلو زهرا و سلمه هالان،

۱۶ ساله، در ماه جولای خانه خود در شارلتون- منچستر- را ترک و بدون اجازه والدین‌شان به همراه «برادرانشان» به سوریه رفتند. این دو دختر- که پدر و مادرشان به‌عنوان پناهنده از سومالی به بریتانیا آمده بودند- در تابستان گذشته دیپلم گرفتند و می‌خواستند ادامه تحصیل بدهند. آنها در نیمه‌های شب خانه را ترک کردند و ناپدید شدن آنها به پلیس گزارش شد. اکنون هر دو با مبارزان داعش ازدواج کرده‌اند. حساب کاربری یک شبکه اجتماعی که گمان می‌رود به زهرا تعلق داشته باشد او را با حجابی کامل نشان می‌دهد که اسلحه AK-۴۷ در دست دارد و در برابر پرچم داعش زانو زده است.

۲- اقصا محمود که به «ام لیث» هم معروف است نوامبر گذشته گلاسکو را به سوی سوریه ترک و با یک پیکارجوی داعشی ازدواج کرد. او در وبلاگ خود زنان دیگر را ترغیب می‌کند که به داعش ملحق شوند. این دختر ۲۰ ساله به دشواری از مرز ترکیه با والدین خود تماس گرفته و گفته می‌خواهد شهید شود و آنها را در روز قیامت خواهد دید. او در وبلاگ خود می‌نویسد: «... پدر و مادری که دانش و درک مذهبی چندانی ندارند چگونه می‌فهمند که دختر یا



سوگند بخورد.

مراسم تحلیف رئیس‌جمهوری جدید افغانستان برگزار شد

انتقال آرام قدرت پس از ۱۳ سال

هفته گذشته اشرف غنی احمدزی، به‌عنوان رئیس‌جمهوری تازه افغانستان سوگند خورد. این مراسم در کاخ ریاست‌جمهوری برگزار شد و رئیس‌اجرائی



افغانستان نیز در آن حضور داشت. عبدالله عبدالله رئیس‌اجرائی افغانستان است که بر این اساس قرار است قدرت را با احمدزی شریک شود. به گزارش الجزیره، با جابه‌جایی صورت گرفته در افغانستان، این نخستین انتقال قدرت آرام از سال ۲۰۰۱ است که در آن طالبان قدرت داشتند.

احمدزی در این مراسم گفت: «من از هیچ‌کدامتان بهتر نیستم. اگر کار درستی را انجام دادم، از من حمایت کنید، اگر خطا هم کردم، اصلاح کنید.» این در شرایطی است که گفته می‌شود احمدزی پس از به دست گرفتن

برخی از کارشناسان اعتقاد دارند که سیستم حکومت فعلی چالش‌های فراوانی برای هر دو رئیس افغانستان به بار خواهد آورد. اما «هلنا ملی‌کار»، تاریخ‌دان افغانی در خصوص این روز تاریخی در افغانستان گفت: «امروز، روزی تلخ و شیرین در تاریخ این کشور است.» به گفته وی در شرایطی که قدرت به آرامی از شخصی به شخص دیگری منتقل شده است، اما اقتصاد در افغانستان نابود و کمک‌های خارجی نیز مسدود شده است.

این حکومت با مشکلات عدیده‌ای از جمله تامین امنیت و مشکلات اقتصادی روبه‌رو است. اقتصاد شکننده این کشور و حضور افراطیون و تندروها در افغانستان می‌تواند از بزرگ‌ترین چالش‌های احمدزی باشد. با این وجود، پس از مراسم سوگند احمدزی، نوبت به عبدالله عبدالله رسید که در مقام رئیس‌اجرائی این کشور وی نیز

برخی از کارشناسان اعتقاد دارند که سیستم حکومت فعلی چالش‌های فراوانی برای هر دو رئیس افغانستان به بار خواهد آورد. اما «هلنا ملی‌کار»، تاریخ‌دان افغانی در خصوص این روز تاریخی در افغانستان گفت: «امروز، روزی تلخ و شیرین در تاریخ این کشور است.» به گفته وی در شرایطی که قدرت به آرامی از شخصی به شخص دیگری منتقل شده است، اما اقتصاد در افغانستان نابود و کمک‌های خارجی نیز مسدود شده است.

مانور خیابانی هنگ‌کنگ‌ها برای تجزیه

شورش بزرگ علیه سوسیالیسم چینی

هنگ‌کنگ در روزی که روز ملی جمهوری خلق چین است، روزی تلخ برای مقامات کمونیست این کشور رقم زد.

در حالی که مقام‌های حکومت چین و منطقه ویژه اداری هنگ‌کنگ، شصت و پنجمین سالگرد «روز ملی جمهوری خلق چین» را برگزار می‌کردند، معترضان هوادار دموکراسی در هنگ‌کنگ، بی‌توجه به خواست مقام‌های دولتی، به اعتراض‌های ضدچینی خود ادامه داده و تا لحظه تنظیم گزارش خبرگزاری‌ها از افزایش جمعیت معترضان خبر داده‌اند.

طی چهار شبانه‌روز گذشته، ده‌ها هزار معترض هنگ‌کنگی بی‌توجه به محدودیت‌های انتخاباتی اعمال شده از سوی پکن در این منطقه خودمختار، به اعتراضات خود در محله‌های مرکزی شهر ادامه داده‌اند. به گزارش روزنامه «ساوث چاینا مورنینگ پست»، چاپ هنگ‌کنگ، رهبران جنبش اعتراضی «سنترال را اشغال کن»، سه مرکز اصلی برای تجمعات روز اول اکتبر، اعلام کرده و از دانشجویان و راهپیمایان خواسته بودند در آنها جمع شوند. همچنین خبرگزاری فرانسه نیز با پوشش لحظه به لحظه از افزایش شمار معترضان خبر داد و نوشت این احتمال وجود دارد که شمار راهپیمایان به بالاترین حد از زمان آغاز تحصن‌های خیابانی و راهپیمایی‌ها برسد.

روزنامه استاندارد، چاپ هنگ‌کنگ، نیز نوشت دولت اجرایی منطقه خودمختار، مجبور شده است دومین جلسه گفت‌وگو در مورد «اصلاحات سیاسی» را تحت فشار اعتراض‌ها و خشونت‌های پلیس در روزهای آخر هفته پیش به تعویق بیندازد. با این همه لانگ چان‌نینگ، مدیر اجرایی منطقه ویژه اداری هنگ‌کنگ (رئیس دولت) در یک سخنرانی گفته است که این منطقه و چین در روند توسعه به هم پیوند خورده‌اند و باید با هم همکاری کنند تا «رویای چینی» برآورده شود.

او در عین حال تاکید کرده با وجود اختلافات در مورد اصلاحات، بهتر است که آنها انجام شوند. در مقابل مردم این منطقه بدون توجه به درخواست رئیس دولت هنگ‌کنگ می‌گویند که قصد

عقب‌نشینی ندارند. شبکه خبری «سی‌تی‌وی» در گفت‌وگو با برخی معترضان از خواست آنها برای اصلاحات مدنظرشان خبر داد و «چان کی من» یکی از رهبران معترضان در گفت‌وگو با این شبکه خبری گفت که امیدوار است مردم بیشتر و بیشتر حضور داشته باشند و متوجه باشند که دولت چین قصد گوش دادن به خواسته‌های آنها را ندارد.

اصلاحاتی که از آن سخن می‌رود، از سوی دولت مرکزی چین اعمال شده و منتقدان می‌گویند نتیجه آن شرکت داده شدن نامزدهای نزدیک به جمهوری خلق، در انتخابات رئیس دولت منطقه خواهد بود.

نامزدهایی که می‌خواهند در انتخابات آینده شرکت کنند - بنا بر این قانون - باید به تایید بیش از نیمی از اعضای کمیته‌ای ۱۲۰۰ نفره برسند که منتقدان می‌گویند اعضای آن به شدت به پکن وابسته‌اند. اعضای این کمیته از میان نمایندگان بازار، کارگران، پیشه‌وران و سیاستمداران انتخاب می‌شوند. پیشتر، کافی بود نامزدها تاییدیه یک هشتم این کمیته را بگیرند؛ آنچه در انتخابات سال ۲۰۱۲ به یک نامزد دموکراسی‌خواه در منطقه اجازه حضور در مرحله بعدی را داد. در عین حال در این انتخابات، برای نخستین بار مردم در رای‌گیری مستقیم به نامزدها رای می‌دهند. این موضوع خواسته معترضان هنگ‌کنگی نیز هست، اما آنها می‌خواهند تا رای‌گیری مستقیم از فهرستی باز از نامزدها انجام شود نه آنها که تایید صلاحیت شده‌اند.

فروشگاه‌ها و مراکز خرید پر زرق و برق منطقه هنگ‌کنگ، در حالی که در روز تعطیل مملو از جمعیت می‌شوند، تعطیل شده‌اند. روزنامه «ساوث چاینا مورنینگ‌پست» از قول گروه «مدافعان حقوق بشر در چین» نقل کرده است که طی روزهای گذشته پلیس چین به بسیاری از کنشگران آن کشور که احتمال می‌دهد به اعتراضات هنگ‌کنگ بپیوندند، هشدار داده است به این منطقه سفر نکنند. کاخ سفید آمریکا در بیانیه‌ای گفته است اوضاع را از نزدیک زیر نظر دارد. واشنگتن از دولت هنگ‌کنگ خواسته تا خویشتندار باشد و از معترضان خواسته تا اعتراضات خود را به صورت مسالمت‌آمیز پی بگیرند.

سایت وزارت امور خارجه آمریکا نیز نوشت: با وجود اینکه گاز اشک‌آور و گاز فلفل علیه معترضان استفاده شده است اما تا لحظه تنظیم گزارش خبری از خشونت به خرج دادن علیه معترضان منتشر نشده است.

موسسه حقوقی دادآفرینان

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 لندن: ۰۲۰۷۱۹۳۵۵۹۲

ایران: خیابان مطهری روبروی ترکمنستان ساختمان پروشات طبقه ۳ واحد ۱۵

تلفن: ۰۰۹۸۲۱۸۶۰۱۱۶۸۳ موبایل: ۰۰۹۸۹۱۲۲۳۳۴۰۷۵

انتشار دیدگاه‌های رسانه‌های کشورهای خارجی، به منظور

انتقال دیدگاه‌ها و مطالب و نوع نگاه رسانه‌های غربی به موضوعات و مسائل

مختلف منجمله ایران است و به معنای تایید تمام محتوای آن نخواهد بود.

همه گزینه‌ها روی میز سرمایه‌گذاران

آنا پالاسیو - وزیر خارجه سابق اسپانیا و معاون سابق بانک جهانی - مترجم: شادی آذری

در بین همه نگرانی‌هایی که در تابستان گذشته بر جهان حاکم بود، شیوع ابولا منحصراتنا بحث مطرح برای آفریقای زیر صحرا بود آن هم در شرایطی که تصویر تازه‌ای از اقتصاد

موارد مهم بسیاری درباره کارهایی که این بانک می‌تواند انجام دهد وجود دارد، اما نشانه‌های اولیه حاکی از آن است که زیرساخت‌ها عامل کلیدی در فعالیت‌های این بانک محسوب خواهد شد و تمرکز همه آنها بر آفریقا خواهد بود. بانک جهانی برآورد کرده است که کافی نبودن زیرساخت‌ها در آفریقا موجب کاهش بهره‌وری تا ۴۰ درصد خواهد شد. پروژه امکانات زیرساخت‌های جهانی که به‌عنوان بخشی از تلاش‌های بانک جهانی به تازگی شکل گرفته است، قرار است ۱۰۰ میلیارد دلار سرمایه را برای تسهیل مشکلات مالی زیرساخت‌ها تامین کند. برنامه توانمندسازی آفریقا که توسط آمریکا اجرایی می‌شود نیز ۲۶ میلیارد دلار دیگر را



پویای آفریقا در حال ظهور است. حقیقت این است که هنوز دلایلی قوی برای خوش‌بینی درباره آینده اقتصادی آفریقا وجود دارد.

شیوع ویروس ابولا موجب شد سه رویداد کلیدی که منطقه را تحت تاثیر خود قرار دادند، مورد توجه کافی قرار نگیرند. روز یکم ژوئیه، یک نوسازی سازمانی بزرگ در بانک جهانی به اجرا درآمد. دو هفته بعد گروه بریکس (برزیل، روسیه، هندوستان، چین و آفریقای جنوبی) تاسیس بانک توسعه جدید را اعلام کردند و در اوایل ماه آگوست، دولت آفریقا و رهبران تجاری جهان در واشنگتن دی‌سی گرد هم آمدند تا در اجلاس سرمایه‌گذاری بخش خصوصی در آفریقا شرکت کنند.

چنین سرمایه‌گذاری‌هایی در جهانی که جریان سرمایه‌های خارجی به سمت کشورهای در حال توسعه ۱۰ برابر کم‌های رسمی توسعه‌ای است، ضروری به نظر می‌رسد. اگر قرار است این یک نقطه‌عطف برای آفریقا باشد و نه یک خطای دوباره، باید تلاشی نفس‌گیر برای مشارکت بخش خصوصی انجام گیرد. سازماندهی مجدد بانک جهانی بخشی مرکزی از یک تلاش بزرگ‌تر است که تحت نظارت رئیس بانک جهانی شکل می‌گیرد تا بانک جهانی نقش تسهیل‌کننده اقدامات بخش خصوصی را ایفا کند و نه یک تامین‌کننده اولیه منابع مالی. طی سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۳، بازوی وام‌دهی بانک جهانی با عنوان سازمان بین‌المللی مالی، مشارکت مالی خود را تا ۷۳ درصد افزایش داد و در عین حال بازوی تامین‌کننده بیمه در برابر خطرات سیاسی کشورهای در حال توسعه این بانک با نام آژانس ضمانت چندجانبه سرمایه‌گذاری، فعالیت‌های خود را گسترش داده است و این کار را هم از طریق متنوع‌سازی نوع پروژه‌های تحت پوشش و گسترده کردن پوشش بیمه‌های موجود انجام داده است. نوسازی ساختاری که در ماه ژوئیه روی داد، در قالب این اقدامات صورت گرفته است. در این تلاش‌ها یک الگوی مشاوره مدیریتی که تخصص و پوشش منطقه‌ای را با هم تلفیق می‌کند، ارائه شده است تا موانع بوروکراتیک که متخصصان منطقه را در ۱۴ بخش از هم جدا کرده است، از میان بردارد. برخی از این بخش‌ها انرژی، آب و آموزش هستند که همه توان بانک جهانی را برای اجرای پروژه‌ها و مشارکت در آنها متمرکز ساخته است.

همزمان، بریکس به توافق رسید تا بانک خود را تاسیس کند.

زمستان روسی در خانه اروپایی‌ها

ناپلئون و هیتلر هر دو در جنگ و در جریان کشورگشایی‌هایشان در اروپا، تسلیم زمستان سخت روسیه شدند. اکنون ولادیمیر پوتین قصد دارد گوشه‌ای از سرمای زمستانی روسیه را به اروپایی‌هایی بچشاند که قصد رویارویی با او در سرزمین اوکراین را دارند.



بیشترین وابستگی را به گاز روسیه دارند، گازشان را از همین خط لوله اوکراین می‌گیرند. مثلا ایتالیا همه گاز وارداتی خود را از طریق خط لوله عبوری از خاک اوکراین می‌گیرد.

دولت ائتلافی فنلاند اکنون در معرض خطر فروپاشی است چون حزب سبزها که شریک دولت است تهدید کرده اگر دولت از روسیه راکتور هسته‌ای خریداری کند، از دولت ائتلافی خارج می‌شود. مشکل انرژی در این کشورها بسیار جدی است. تلاش برای کاهش وابستگی به انرژی روسیه، یکی از موضوعات مهم در این کشورها است که در آستانه انتخابات به سیاست احزاب و عاملی برای تبلیغات و جلب رای مردم تبدیل می‌شود، اما شعار برای خانه‌های مردم و برای صنایع اروپا، گاز نمی‌شود.

کشورهای اروپایی برای قطع کوتاه مدت گاز روسیه خود را آماده کرده‌اند و تمهیداتی اندیشیده‌اند. اما برای کاهش وابستگی به گاز روسیه تقریبا هیچ کاری نکرده‌اند. کارهای زیادی هست که این دولت‌ها می‌توانند بکنند. نشریه اکونومیست اخیرا در گزارشی، به این دولت‌ها توصیه‌هایی در زمینه کاهش وابستگی‌شان به گاز روسیه کرده است. از جمله، تشویق ساخت خطوط لوله‌های فرامرزی که این کشورها را به تولیدکنندگان گاز جهان وصل کند. در این میان پوتین هم بیکار ننشسته و اخیرا با کاهش تعرفه گاز صادراتی به اروپا، این کشورها را بیشتر از قبل به گاز مسکو وابسته کرده است. این کار البته در ماه می سال جاری میلادی یعنی در بهار صورت گرفت، اما تاثیر خود را در این ماه‌ها گذاشته است.

به خاطر همه این دلایلی که گفته شد، اکنون اروپایی‌ها دست به کار میانجیگری میان مسکو و کی‌یف بر سر قیمت گاز هستند. کمیسیون اقتصادی اروپا شخصا وارد عمل شده و پیشنهادهایی برای حل اختلافات میان روسیه و اوکراین بر سر قیمت عبوری گاز از خط لوله اوکراین ارائه داده است. به هر حال اروپایی‌ها از حالا منتظر یک زمستان سخت هستند.

در روزهای اخیر و درحالی‌که هنوز اروپا سرخوش گرمای تابستان و خنکای پاییز است، روسیه کمی پیچ جریان گاز را پیچانده و فشار آن را در لوله‌هایی که گاز روسیه را به سمت اروپا می‌برند پایین آورده است. در نتیجه این حرکت، فشار گاز اوکراین، لهستان، اتریش و اسلواکی کم شده است.

به‌طور کلی، روسیه یک سوم گاز خانه‌های کشورهای اروپایی را تامین می‌کند. گازی که هم خانه‌های مردم را گرم می‌کند، هم برقشان را تولید می‌کند و هم چرخ صنایع‌شان را می‌چرخاند. دولت‌های اروپایی فکر می‌کنند هرچقدر هم که تنش میان غرب با روسیه بر سر اوکراین شدید بشود، امکان ندارد مسکو پیچ گاز را به‌طور کامل به روی اروپا ببندد. استدلال آنها هم البته استدلال ضعیفی نیست. به هر حال دولت روسیه به درآمد گازی که به اروپا صادر می‌کند نیاز دارد. ماجرای گاز هم مانند تحریم، یک شمشیر دو دم است. اما حتی اگر روسیه برای مدت کوتاهی در مسیر انتقال گاز به اروپا اختلال ایجاد کند، آن هم در میانه زمستان، کار چندان دور از انتظاری نکرده است. دولت‌های اروپایی می‌گویند که برای این وضعیت آماده هستند. تاسیسات ذخیره گاز آنها ۹۰ درصد پر است، زمستان قبلی چندان سخت نبوده و در طول تابستان هم دست به ذخیره گاز زده‌اند. سال گذشته، اروپا ۱۵۵ میلیارد متر مکعب گاز از روسیه وارد کرد. اکنون میزان واردات گاز در حد ۷۵ میلیارد مترمکعب است. بنابراین فعلا اروپا ذخیره دارد.

نروژ که از تولیدکنندگان بزرگ گاز است، می‌تواند بخشی از نیاز اروپا را تامین کند. باتوجه به کند شدن رشد اقتصاد چین و بازگشایی نیروگاه‌های هسته‌ای ژاپن، بازار گاز دنیا چندان بحرانی نیست و گاز مایع طبیعی به اندازه کافی در بازار موجود هست. اگر چه ممکن است هنوز گران باشد. اروپا ظرفیت واردات سالانه بیش از ۲۰۰ میلیارد متر مکعب گاز طبیعی مایع را دارد. از این میزان تنها ۲۰ درصدش را استفاده می‌کند.

تامین خواهد کرد.

اما تا کنون بانک جدید بریکس، چیزی بیش از یک توافق سیاسی نبوده و این موضوع که آیا اصلا به‌طور کامل شکل خواهد گرفت یا نه چیزی است که در آینده مشخص خواهد شد. حتی اگر این بانک شروع به کار کند، گروه بریکس از فقدان آنچه به بانک‌های توسعه‌ای و به‌ویژه بانک جهانی اعتبار می‌دهد، رنج خواهد برد: کارکنانی که بیشتر آنها بهترین کارشناسان ویژه جهان هستند.

همه اینها در شرایطی است که آفریقا بیش از هر زمان دیگری به یک بانک کارآمد نیاز دارد تا بتواند با تبعات منفی بیماری ابولا مبارزه کند.

معمولا هزینه‌های یک بیماری همه‌گیر، نسبت به آمار تلفات جانی آنها خیلی بالا است. برآوردها نشان می‌دهد که شیوع بیماری همه‌گیر سارس در سال ۲۰۰۳ بیش از ۵۰ میلیارد دلار زیان به اقتصاد جهانی وارد ساخت و این در شرایطی بود که آمار مبتلایان فقط در حدود ۸ هزار نفر بود که از آن تعداد کمتر از ۸۰۰ نفر جان خود را از دست دادند. این نشان می‌دهد که حتی اگر سرعت شیوع بیماری بسیار کند باشد هم زیان‌های مالی فراوان خواهد بود. در نیجریه برخی از شرکت‌ها کارکنان خارجی خود را اخراج کردند. شرکت نفتی شل که سرمایه‌گذاری هنگفتی را در این کشور کرده است، یک تیم مدیریت بحران تشکیل داده است تا بر پایه آمار مرگ‌ومیر و گسترش جغرافیایی بیماری، سطح خطر را برآورد کند. اگر محدودیت‌های مسافرت سخت‌تر شوند و راه‌های فرار بسته شوند، فشارها بر شرکت‌ها برای خروج از غرب آفریقا افزایش خواهد یافت. هم‌اکنون شرکت‌های بریتیش‌ایرویز، امارات و دو شرکت هواپیمایی آفریقایی پروازهای خود را به برخی از کشورهای مبتلا به حالت تعلیق درآورده‌اند. بسیاری بر این باورند که سایر شرکت‌های هواپیمایی نیز به‌زودی چنین تصمیمی خواهند گرفت. این احتمال وجود دارد که دولت‌های غربی در صورت تسری بیماری به سایر شهرها، از کسب‌وکارهای کشورهایشان بخواهند که منطقه را ترک کنند. در لاگوس که بسیاری از شرکت‌ها فعالیت‌های منطقه‌ای خود را در آنجا به راه انداخته‌اند، سرمایه‌گذاران تاکنون آرامش خود را حفظ کرده‌اند، اما طرح‌های شرایط احتمالی آنها هم روی میز است.

منبع: project-syndicate.org



Like us on Facebook.com/persianweeklypaper
Follow us on Twitter@persianweekly

تقویت دلار، شمشیری دولبه

اروین کلنر - اقتصاددان ارشد مارکت واچ

داشتن مقادیر زیادی از یک چیز خوب همیشه خوب نیست. شاخص DXY دلار نه فقط در برابر ین ژاپن به بالاترین ارزش در ۶ سال گذشته رسیده، بلکه ارزش پول آمریکا در کل در بهترین سطح در چهار سال گذشته است. وضعیت دلار در برابر یورو و بسیاری دیگر از ارزهای عمده جهان این چنین است. دلایل چندی برای افزایش قابل توجه ارزش اسکناس سبز وجود دارد که این دلایل را می‌توان در دو دسته جای داد: دلایل اقتصادی و ژئوپلیتیک. تا وقتی که جهان نگران مسائل سیاسی باشد، سرمایه‌گذاران به دوری گزیدن از اروپا ادامه خواهند داد و این به تقویت دلار کمک می‌کند. وضعیت اوکراین همچنان پرتنش است. از سوی دیگر خاورمیانه هم کمکی به شکل گرفتن آرامش نمی‌کند. همچنین باید به مسائل درگرفته بین ژاپن و چین اشاره کرد. در جبهه اقتصادی نیز اقتصادهای اروپا، ژاپن، روسیه و حتی چین در حال ضعیف شدن هستند، در حالی که ایالت متحده با شتابی متوسط اما پایدار در حال پیشرفت است. همان‌طور که احتمالاً همه به این استنباط رسیده‌اند، دلار قوی هم از اخبار خوب و هم از اخبار بد نفع می‌برد، اما در خود جبهه اقتصادی هم دو وجه خوب و بد وجود دارد.

خبر خوب را می‌توان در بازار نفت پی گرفت، بازاری که عاملی بسیار کلیدی برای اقتصاد است. در سه هفته گذشته، قیمت بنزین پمپ بنزین‌ها در هر گالون (حدود ۲/۷ لیتر) حدود نیم دلار کاهش یافته است. دیگر اقلام هم درکل با کاهش قیمت روبه‌رو خواهند شد. این کاهش قیمت قدرت خرید خریداران را افزایش خواهد داد و این موضوع حتی برای بزرگترین اقتصادهای جهان هم مهم است. مساله واردات را به این داستان اضافه کنید تا متوجه شوید که دلار قوی چقدر اقتصاد آمریکا را تکان خواهد داد. اما خبر بدی هم وجود دارد. همه می‌دانند که سکه اقتصاد همیشه دو رو دارد. روی دیگر سکه افزایش دلار این است: دلار قوی معمولاً به ضرر سوددهی شرکت‌های ایالات متحده عمل می‌کند. همچنین با گران‌تر شدن اجناس آمریکایی در خارج، صادرکنندگان آمریکایی هم ضرر خواهند دید. دلار قوی رقابت را در داخل کشور نیز دشوار می‌کند. افزایش قدرت دلار مضرات دیگری نیز دارد. برای مثال پول‌های ذخیره شده به شکل دیگر ارزش‌ها حالا در صورت تبدیل به دلار از ارزش کمتری برخوردار خواهند بود. در حالی که قیمت بالای دلار بهای کالاهای خام مانند نفت و طلا را کاهش خواهد داد، بازارهای سهام هم دلایلی برای نگرانی خواهند داشت. وال‌استریت دلایل خود را برای تمایل نداشتن به دلار قدرتمند دارد. دلار قوی خرید دارایی‌های ایالات متحده از سوی سرمایه‌گذاران خارجی را سخت‌تر خواهد کرد. به همین طریق مشارکت سرمایه‌گذاران ایالات متحده در بازارهای خارجی آسان‌تر خواهد شد. دلار قوی همچنین در ایالات متحده خرید اقلام آمریکایی از مسکن گرفته تا کفش‌های قیمتی را برای خارجی‌ها دشوار خواهد کرد. با توجه به این نکته، رشد بهتر و افزایش نرخ‌های سود می‌تواند ایالات متحده را جای جذاب‌تری برای سرمایه‌گذاری کند. البته سرمایه‌گذار خارجی در برابر فروش ارز خود باید دلار بخرد و این خود می‌تواند ارزش دلار را حتی بالاتر ببرد. آیا این چرخه‌ای معیوب است یا چرخه‌ای پسندیده؟ پاسخ این سوال بستگی به این دارد که کدام سوی سکه ارزش دلار در نیازهای موجود تجلی بیاید.

موجود بین اتحادیه اروپا و ایالات متحده از یکسو و فدراسیون روسیه از سوی دیگر بر سر موضوع اوکراین، از هم اکنون موجب تحریم تجارت برخی کالاهای کشاورزی شده است و این احتمال وجود دارد که تعداد محصولات که مشمول این تحریم‌ها شوند، بیشتر شود.

از دیگر سو، درگیری‌ها در خاورمیانه نیز بی‌اعتمادی را افزایش داده است و اگر به این دلیل امنیت عرضه نفت مورد تهدید قرار گیرد، قیمت نفت افزایش خواهد یافت. در نهایت، مشخص شده که مقابله با ویروس ابولا در غرب آفریقا دشوار شده است و هر گونه افزایش بیشتر این بیماری همه‌گیر تبعات سنگین اقتصادی بر غرب آفریقا و حتی ورای این منطقه بر جای خواهد گذاشت. وجود چنین خطراتی که در صورت وقوع می‌توانند هزینه‌های سنگینی از خود بر جای گذارند، باعث شده است که پیش‌بینی اندازه تجارت جهانی در سال جاری بسیار دشوار شود.

روبرتو آزودو، رئیس سازمان تجارت جهانی می‌گوید: «پس از آنکه رشد مایوس‌کننده اقتصاد جهان در نیمه نخست سال میلادی جاری مشخص شد، موسسات بین‌المللی پیش‌بینی‌های خود از رشد تولید ناخالص داخلی جهان را به شدت کاهش دادند. به همین دلیل پیش‌بینی‌های سازمان تجارت جهانی برای رشد تجارت جهان در سال‌های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ کاهش یافت. رشد اقتصادی بی‌ثبات و تنش‌های مداوم ژئوپلیتیک همچنان خطراتی خواهند بود که هم تجارت و هم تولید را در نیمه دوم سال میلادی جاری تهدید می‌کنند. این زمانی است که باید یادآور شویم تجارت می‌تواند نقش مثبتی را در این میان ایفا کند.

کاهش هزینه‌های تجاری و افزایش فرصت‌های تجاری می‌توانند به‌عنوان عواملی کلیدی عمل و این روند را معکوس کنند.»

گرچه در سال ۲۰۱۴ رشد اقتصادی تا حدودی تقویت شد، اما بی‌ثبات بود. تولیدات آمریکا در فصل نخست سال میلادی جاری کاهش یافت (با نرخ سالانه ۲/۱- درصد). این کاهش در آلمان نیز در فصل دوم (با نرخ سالانه ۰/۶- درصد) خود را نشان داد و بر تقاضای جهانی واردات تاثیر منفی گذاشت. رشد تولید ناخالص داخلی چین هم از ۷/۷ درصد در سال ۲۰۱۳ به ۶/۱ درصد در فصل نخست سال ۲۰۱۴ کاهش یافت اما در فصل دوم افزایش را به ثبت رساند. در مجموع اما کندی فصل نخست موجب ضعف صادرات شرکای تجاری چین شد. نتیجه همه این عوامل این شد که تجارت جهانی در نیمه نخست سال ۲۰۱۴ دچار رکود شود.

سازمان تجارت جهانی پیش‌بینی می‌کند که در سال جاری میلادی صادرات اقتصادهای توسعه‌یافته ۲/۵ درصد افزایش خواهد یافت و این افزایش در سال ۲۰۱۵ به ۲/۸ درصد خواهد رسید. اما صادرات اقتصادهای در حال توسعه در سال ۲۰۱۴ بالغ بر ۴/۰ درصد و در سال ۲۰۱۵ بالغ بر ۴/۵ درصد خواهد شد. پیش‌بینی می‌شود واردات اقتصادهای توسعه‌یافته در سال جاری ۳/۴ درصد و در سال آینده میلادی ۳/۷ درصد افزایش یابد و این ارقام برای اقتصادهای در حال توسعه به ترتیب ۲/۶ و ۴/۵ درصد خواهد بود.

از میان همه مناطق جهان، قاره آسیا سریع‌ترین رشد صادرات را در نیمه نخست سال میلادی جاری بر جای گذاشته و صادرات این منطقه افزایش ۴/۲ درصدی را نسبت به مدت مشابه سال گذشته به ثبت رسانده است. پس از آسیا به ترتیب آمریکای شمالی با ۳/۳ درصد، اروپا با ۱/۲ درصد، آمریکای جنوبی و مرکزی با ۰/۸- درصد و سایر مناطق با ۲/۰- درصد در جایگاه‌های بعدی قرار دارند.

تجارت جهانی زیر تیغ جنگ

سازمان تجارت جهانی ضمن کاهش پیش‌بینی خود از رشد تجارت جهانی طی سال جاری میلادی، اعلام کرد که ادامه درگیری‌های خاورمیانه، اوکراین و ویروس ابولا بزرگترین خطراتی هستند که در کوتاه‌مدت تجارت جهان را تهدید می‌کنند و موجب کاهش تقاضای جهانی می‌شوند. سازمان تجارت جهانی پیش‌بینی خود از رشد تجارت جهانی در سال جاری میلادی را از ۴/۷ به ۳/۱ درصد و در سال ۲۰۱۵ از ۵/۳ درصد به



۴ درصد کاهش داد.

شادی آزری: سازمان تجارت جهانی ضمن کاهش پیش‌بینی خود از رشد تجارت جهانی طی سال جاری میلادی، اعلام کرد که ادامه درگیری‌های خاورمیانه، اوکراین و ویروس ابولا بزرگترین خطراتی هستند که در کوتاه‌مدت تجارت جهان را تهدید می‌کنند و موجب کاهش تقاضای جهانی می‌شوند.

به گزارش سایت سازمان تجارت جهانی، اقتصاددانان این سازمان، پیش‌بینی خود از رشد تجارت جهان را به ۳/۱ درصد کاهش داده‌اند. این رقم در پیش‌بینی قبلی که در ماه آوریل انجام شده بود ۴/۷ درصد بود. اقتصاددانان سازمان تجارت جهانی همچنین پیش‌بینی خود از رشد تجارت جهانی در سال آینده میلادی را هم از ۵/۳ درصد به ۴/۰ درصد کاهش دادند.

این کاهش پیش‌بینی در واکنش به دو سری از عوامل انجام شده است که می‌توان آنها را به دو دسته کلی عوامل اقتصادی و عوامل ژئوپلیتیک تقسیم کرد که البته این عوامل نیز با هم در ارتباطند. رشد کمتر از انتظار تولید ناخالص داخلی و افزایش نیافتن تقاضای واردات در نیمه نخست سال ۲۰۱۴ به ویژه در مناطق صادرکننده منابع طبیعی همچون آمریکای جنوبی و مرکزی از جمله این عوامل هستند. اما در ورای این عوامل که باعث شده‌اند پیش‌بینی سازمان تجارت جهانی کاهش یابد، خطراتی هم وجود دارند که موجب می‌شوند چشم‌انداز آینده نیز منفی باشد که از جمله آنها می‌توان به تنش‌ها و خطرات ژئوپلیتیک اشاره کرد. تنش‌های

اولین افت دلار در پاییز

اواخر هفته گذشته بهای دلار برای اولین بار پس از پایان تابستان کاهش یافت. قیمت این ارز که از تاریخ ۳۱ شهریور ماه در مسیر افزایشی قرار گرفته بود، روز گذشته با ۱۰ تومان کاهش به ۳۲۵۵ تومان رسید. همچنین روز گذشته بانک مرکزی با وجود نوسان ۴۰ تومانی دلار، روز یکشنبه نرخ رسمی خود را افزایش داد.

روز دوشنبه دلار معاملات خود را با ۳۲۶۵ تومان آغاز کرد که نسبت به روز پیشین، تغییری نداشت؛ اما در میانه‌های روز، شاخص بازار ارز ابتدا با ۵ تومان کاهش به ۳۲۶۰ تومان و سپس در ساعات انتهایی بازار با ۵ تومان افت دیگر به ۳۲۵۵ تومان رسید. به این ترتیب دلار برای اولین بار در هفته جاری، یک روز کاری را با کاهش به پایان رساند. بهای دلار از ۳۱ شهریور ماه در مسیر صعودی قرار گرفت و با اتمام مذاکرات نیویورک در اوایل هفته جاری نیز به افزایش خود ادامه داد. شاخص بازار ارز در روز نخست هفته جاری با ۲۰ تومان افزایش به ۳۲۷۵ تومان و در ادامه در روز یکشنبه (دو روز پیش) با ۴۰ تومان افزایش دیگر نسبت به روز شنبه، به ۳۲۶۵ تومان رسید. نرخ دلار در روز یکشنبه بالاترین قیمت دلار بعد از ۲۷ اردیبهشت‌ماه سال جاری بود. با وجود این، شاخص بازار ارز که از ابتدای هفته جاری ۶۰ تومان افزایش قیمت را تجربه کرده بود، روز گذشته با ۱۰ تومان کاهش به نرخ ۳۲۵۵ تومان بازگشت.

افزایش آرام نرخ رسمی با وجود نوسان

بانک مرکزی نرخ رسمی دلار را ۲۶ هزار و ۶۶۹ ریال اعلام کرد که افزایشی ۲ ریالی نسبت به روز یکشنبه داشت. نکته قابل توجه در این قیمت‌گذاری از سوی بانک مرکزی این است که معمولاً در موارد قبلی، هنگامی که بازار با نوسان‌های افزایشی مواجه می‌شد، بانک مرکزی یا نرخ رسمی خود را تغییر نمی‌داد یا این نرخ را به‌صورت جزئی کاهش می‌داد. این موضوع به‌ویژه از اوایل شهریورماه به بعد موجب شد که حرکت به سمت «یکسان‌سازی ارزی» با وقفه مواجه شود؛ چراکه سرعت تعدیل نرخ رسمی در یک ماه گذشته، بسیار کمتر

از میزان آن در ماه‌های تیر و مرداد بوده است. گفته می‌شود یکی از دلایل این رفتار، نگرانی برخی مسوولان حوزه ارزی بانک مرکزی از این موضوع است که افزایش نرخ رسمی ارز، به بازار پیام افزایشی بدهد. در حالی که بسیاری از تحلیلگران معتقدند در حال حاضر حتی افزایش چند تومانی نرخ رسمی هم نمی‌تواند در مقایسه با دیگر عوامل اثرگذار فعلی (به‌ویژه مسائل روانی متاثر از اخبار دیپلماتیک) اثرگذاری چندانی بر شرایط بازار داشته باشد. این در حالی است که در صورتی که نرخ‌های ارزی به هم نزدیک شوند، علاوه بر مزایای اقتصادی بسیاری که این امر دارد، موجب می‌شود که قدرت بانک مرکزی نیز در زمینه اثرگذاری بر بازار ارز با استفاده از قیمت‌گذاری خود افزایش پیدا کند. به گفته کارشناسان، در دو سال گذشته بانک مرکزی ابزار «قیمتی» خود را برای اثرگذاری بر بازار ارز از دست داد؛ چراکه تغییرات نرخ مرجع یا مبادله‌ای، از سوی بازار به‌عنوان یک سیگنال قیمتی در خصوص هدف سیاست‌گذار چندان جدی گرفته نمی‌شد. در این شرایط، تنها ابزار در اختیار بانک مرکزی برای اثرگذاری بر قیمت‌های بازار، ابزار «مقداری» بود که از طریق تغییر در میزان عرضه و تقاضای روزانه صورت می‌گرفت. اما در حال حاضر و در صورتی که با حرکت به سمت یکسان‌سازی، نرخ‌های رسمی و غیررسمی به هم نزدیک شوند، بازار توجه بیشتری به رفتار قیمت‌های رسمی خواهد کرد و در نتیجه، دست بانک مرکزی برای اثرگذاری بر روند حرکتی بازار با استفاده از این ابزار، بازرتر خواهد بود.

ناکامی سکه از ورود به کانال بالاتر

همچنین روز دوشنبه هر سکه بهار آزادی طرح جدید به بهای ۹۳۸ هزار تومان معامله شد که نسبت به روز گذشته تغییری نداشت. برآیند افت جزئی دلار در بازارهای داخلی و افزایش جزئی اونسی در بازارهای خارجی ثبات قیمت سکه در این روز بود. این در حالی است که برخی از فروشندگان در این روز نرخ فروش سکه را ۹۴۰ هزار تومان ثبت کردند و امیدوارند که بهای سکه در روزهای آینده به یک کانال بالاتر وارد شود. این در حالی است که قیمت سکه در دو هفته گذشته عمدتاً در کانال ۹۲۰ هزار تومانی قرار داشت و حتی یکبار در هفته گذشته به کانال ۹۱۰ هزار تومانی وارد شد.

مؤسسه حسابداری اویسی مدبّر (لندن)

عضو انجمن حسابداران انگلیس

با مشارکت خانم مینا کوچکی

✓ ثبت حقوقی شرکتها و افراد حقیقی

Limited Companies, Sole, Partnership, LLP

✓ تهیه گزارشهای مالی و مالیاتی مورد تایید اداره مالیات

Tax, Account, VAT, CIS, PAYE

✓ تهیه برنامه های تجاری، انواع وامهای تجاری و مسکونی

Business Plans and Loans, Mortgages

✓ متخصص در بررسی و دفاع از دعاوی مالیاتی

Specialist Tax Investigations, Tax Planning

✓ خدمات ویژه برای دندانبزسکان: 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,

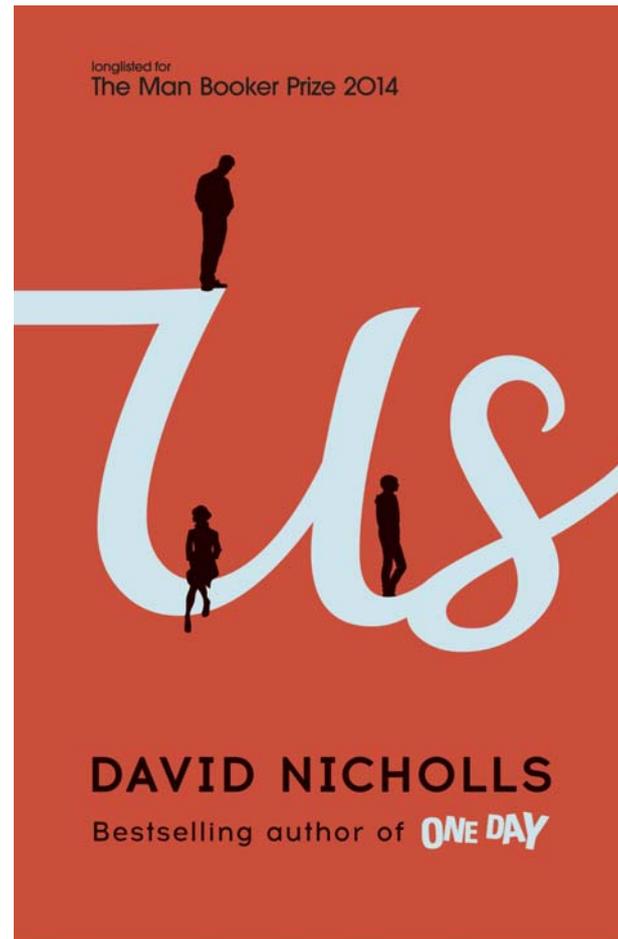
Website: www.principalaccounting.co.uk

ادبیات

رمانی که می‌تواند شمارا وادار به
عذرخواهی از پدرتان کند

«ما» نوشته «دیوید نیکولز» داستان روابط انسانی و احساسات نابی است که نشان می‌دهد گاه به زبان نیاوردن این احساسات می‌تواند منجر به چه افسوس بزرگی شود.

به نقل از ایندیپندنت، «دیوید نیکولز» با انتشار رمان «ما» پنج سال پس از



انتشار رمان موفق «یک روز» توانست چیزی بیشتر از انتظارات هواداران را برآورده کند.

«ما» نیز مانند اثر قبلی نیکولز، داستانی عاشقانه است که حول محور وضعیتی آشنا برای بسیاری از خوانندگان می‌گردد. در این داستان یک زن و شوهر میان‌سال ناگزیر از مواجهه با سردی و یکنواختی می‌شوند که زندگی مشترک آن‌ها را فراگرفته و همچنان که پسر خانواده خود را برای

ترک خانه و رفتن به دانشگاه آماده می‌کند، رابطه آن‌ها نیز در آستانه جدایی قرار می‌گیرد.

اما وقتی کانی به شوهر خود داگلاس می‌گوید که فکر می‌کند رابطه آن‌ها به آخر رسیده، داگلاس حاضر به قبول آن نمی‌شود و تصمیم می‌گیرد از برنامه تور اروپا که از قبل برای تعطیلات برنامه‌ریزی کرده بودند، به‌عنوان فرصتی برای بازگرداندن عشقشان استفاده کند.

همچنان که آن‌ها به پاریس، آمستردام، مونیخ، ونیز و سیه‌نا سفر می‌کنند، پیش از آنکه به مادرید و بارسلونا (که صحنه‌های اوج رمان در آن‌ها می‌گذرد) برسند، داستان از زبان اول‌شخص یعنی داگلاس روایت می‌شود. در طول داستان از طریق یک سری فلاش‌بک، داگلاس می‌گوید که چگونه با همسرش آشنا شد و چگونه بر تفاوت‌های آشکار یکدیگر غلبه کردند تا بتوانند ازدواج کنند و چگونه مرگ فرزند خود را تحمل کردند و سرانجام چگونه رابطه آن‌ها در میان‌سالگی به اینجا رسیده است.

البته داستان آن‌ها ممکن است به نظر کاملاً عادی برسد اما به‌گونه‌ای نوشته‌شده که محال است خواننده را درگیر خود نکند. علاوه بر آن نفوذ داگلاس آن‌قدر قوی است که فوراً خواننده را به همدلی با خود وامی‌دارد. اما برای افرادی مانند داگلاس که نمی‌توانند احساسات خود را بیان کنند، باید تأسف خورد. آیا این کار واقعاً سخت است؟ فقط باید لب‌های خود را تکان دهید و آنچه را از عشق احساس می‌کنید بگویید!

از سوی دیگر تلاش‌های داگلاس برای بازگرداندن عشق همسرش بسیار تکان‌دهنده هستند، اما شاید دیدگاه او به رابطه با پسرش تأثرانگیزترین صحنه‌های رمان باشد. نیکولز درد داگلاس رازمانی که با تحقیر، بی‌احترامی و تمسخر پسرش مواجه می‌شود، به طرز درخشان به تصویر کشیده است.

اما داستان همچنین افسوس داگلاس را هنگامی که به اشتباهاتش به‌عنوان یک پدر اذعان می‌کند، به‌خوبی نشان می‌دهد. «ما» از این جهت آن‌قدر قدرتمند است که شاید شمارا به فکر در مورد رفتار با پدرتان وادارد و به او تلفن کنید و بابت برخی مسائل عذرخواهی کنید.

داستان، مشکلات داگلاس را به رفتار پدر او نیز ربط می‌دهد و هرچه بیشتر در مورد رابطه او با پدرش می‌فهمیم، بیشتر تلاش‌های او برای بهتر شدن را تحسین می‌کنیم. گرچه هنگام خواندن رمان ممکن است گاهی اشک در چشمانتان حلقه بزند ولی هرگز نمی‌توان گفت «ما» کتابی تاریک و ناامیدکننده است، بلکه برعکس خواندن آن تجربه‌ای لذت‌بخش و شادآور است.

این کتاب همچنین به لحاظ ساختاری نیز قابل‌توجه است. نیکولز آن‌قدر زیبا و منسجم صحنه‌های گذشته و حال را درهم‌تنیده که روایت داستان هرگز گسسته نمی‌شود. اما این حساسیت نویسنده و درک احساسات انسانی توسط او است که رمان را استثنایی کرده است. این رمان همان‌طور که از نامش نیز برمی‌آید خواننده را از درون گرم می‌کند و سر شوق می‌آورد.

ده نکته‌ای که باید درباره
ترجمه بدانید

سی‌ام سپتامبر روز جهانی ترجمه (روزی برای تکریم مترجمان) بود که از سال ۱۹۵۳ توسط فدراسیون بین‌المللی ترجمه FIT / Fé dé ration Internationale des Traducteurs و به‌افتخار سنت جروم (مترجم کتاب مقدس) این روز گرامی داشته شده و از سال ۱۹۹۱ رسماً چنین روزی در تقویم جهانی یونسکو به ثبت رسیده است.

بیش از ۸۰ هزار نفر از ۶۰ کشور جهان و ۱۲۰ موسسه حرفه‌ای عضو فدراسیون بین‌المللی ترجمه هستند.

به همین مناسبت در کشورهای مختلف این روز توسط مترجمان گرامی داشته می‌شود و از آن جمله جشن برپاشده در افریقای جنوبی بود که با شعار «ترجمه همچون ساخت بنای ملی-اجتماعی و داشتن حق زبان و آزادی‌های دموکراتیک» گرامی داشته شد.

سایت اکسپرس در مقاله‌ای به همین مناسبت ده نکته‌ای که کاربران باید درباره ترجمه بدانند را یادآور شده که در زیر می‌خوانیم:

۱- سنت جروم کتاب مقدس را در قرن چهارم به لاتین برگرداند. نام کتاب ترجمه‌شده وی «Vulgate» نام داشت که کتاب رسمی کلیسای کاتولیک تا قرن ۱۶ میلادی بود.

۲- بر اساس اسناد یونسکو و شاخص موسوم به Translationum، مشهورترین رمان نویسان جهان که آثار آن‌ها بیشترین آمار ترجمه را به خود اختصاص داده آگاتا کریستی، ژولورن و ویلیام شکسپیر هستند.

۳- عنوان بیشترین کتاب ترجمه به «کتاب مقدس» اختصاص دارد و پینوکیو مقام دوم را دارد.

۴- کلمه «translate» از کلمه لاتین آمده که معنای «حرکت از یک مکان به مکانی دیگر» می‌دهد.

۵- واژه Genesis در زبان کلینگان این‌طور برگردانده شده است: "Daq tagh joH'a' chenmoHta' chal je tera" (کلینگان نام نژادی جنگجو در جهان تخیلی سریال پیش‌تازان فضا است)

۶- متن اصلی جنگ و صلح تولستوی در زبان روسی و فرانسوی ۴۶۰ هزار واژه است درحالی‌که در زبان انگلیسی ۵۶۰ هزار واژه!!

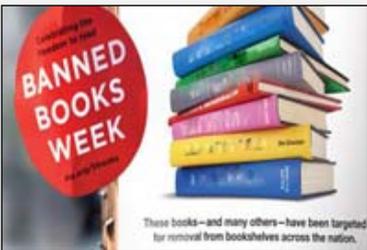
۷- اصطلاح «black hole» چاله سیاه فضایی به دلیل نامناسب بودن در زبان فرانسه ترجمه نشده است و فرانسویان این اصطلاح را خشن توصیف کرده‌اند! ۸- زبان‌هایی که بیشترین ترجمه را داشته‌اند انگلیسی، فرانسوی، آلمانی، روسی و ایتالیایی هستند.

۹- در بخش «برای ترجمه به»: زبان‌های آلمانی، فرانسوی، اسپانیایی، انگلیسی و ژاپنی بیشترین آمار را به خود اختصاص داده‌اند.

۱۰- «شعر چیزی است که در ترجمه گم می‌شود» این جمله از رابرت فارست (۱۸۷۴-۱۹۶۳) است.

هفته کتاب‌های ممنوعه در امریکا

از سال ۱۹۸۲ بدین سو از ۲۱ الی ۲۷ سپتامبر در امریکا هفته کتاب‌های ممنوعه نام‌گذاری شده است. انجمن کتابخانه‌های امریکا همه‌ساله کتاب‌هایی که از لحاظ اخلاقی، مذهبی و سنی مشکل داشته و والدین زیادی از آن کتاب‌ها شکایت داشته باشند را در لیست کتاب‌های ممنوعه قرار داده و در هفته مذکور ۱۰ کتاب با



بیشترین شکایت را لیست کرده و منتشر می‌کند.

در طول هفته کتاب‌های ممنوعه اختلاف‌سلیقه بین والدین، نویسندگان و ناشران به اوج می‌رسد که بازتاب آن را در رسانه‌های کتابی مشاهده می‌کنیم.

برخی از والدین عقیده‌ای به این نوع سانسور ندارند و برخی نیز

به جد خواستار برداشته شدن کتاب‌های ممنوعه از کتابخانه‌ها، مدارس و کتابخانه منازل هستند و حتی به فرزندان خود اجازه نمی‌دهند کتابهای هری پاتر را بدلیل محتوای جادوگری در خانه داشته باشند.

در لیست ۲۰۱۳ کتاب‌هایی مانند کاپیتان زیرشلواری (به دلیل ادبیات تهاجمی و بدرندخور برای بچه‌ها)، آبی‌ترین چشم به دلیل وجود خشونت و عدم تناسب گروه سنی، خاطرات سرخ‌پوستی به دلیل واژه‌های نژادپرستانه، بازی‌های گرسنگی به دلیل خشونت‌های مذهبی، استخوان نوشته جف اسمیت به دلیل دیدگاه سیاسی و نژادپرستانه، در جستجوی آلسکا به دلیل وجود موضوعاتی مثل مواد مخدر و الکل و نامتناسب بودن برای گروه‌های سنی و ... دیده می‌شود که جزو کتاب‌های ممنوعه قرار گرفته‌اند.

در هفته کتاب‌های ممنوعه، کمپینی با حمایت انجمن کتابخانه‌های امریکا در این کشور برپاشده و کتاب‌های نامتناسب را (با تعریف انجمن) به مخاطبان شناسایی کند و در این‌بین موافقان و مخالفان نظرات خود را ابراز می‌کنند.

انجمن خوشنویسان مجمع آموزش ایران

شعبه لندن

با همکاری مرکز گسترش زبان و ادبیات فارسی

کلاسهای حضوری و مکاتبه ای خوشنویسی بر گزار می کند

علاقمندان جهت ثبت نام ، اطلاع و هماهنگی بیشتر همه روزه می توانند
با شماره تلفن های ۰۲۰۷۹۶۲۳۹۲۲۲۰ و ۰۷۸۶۹۸۸۳۰۰۰ و ۰۲۰۷۳۳۶۷۹۵۵ تماس حاصل نمایند
وب سایت انجمن www.aklondon.co.uk

شنبه ها از ساعت ۴ الی ۶ بعد از ظهر
کانون توحید لندن
30-32 SOUTHERN ROAD, LONDON, W6 0PH

جمعه ها از ساعت ۴ الی ۶ بعد از ظهر
مجمع آموزش ایران
100 CARLTON WALE, LONDON, NW6 5HE

برای ۹۶ سالگی اینگمار برگمن

کارگردانی در دوردست

دوشنبه نودوششمین سالروز تولد اینگمار برگمن کارگردان فقید سینمای سوئد و از چهره‌های برجسته تاریخ سینمای جهان بود.



اینگمار برگمن ۹۵ سال پیش در چهاردهم جولای ۱۹۱۸ در شهر «اوپسالا»ی سوئد متولد شد و پنج سال پیش در ۳۰ جولای ۲۰۰۷ در سن ۸۹ سالگی در جزیره «فارو» دار فانی را وداع گفت. وی از چهره‌های برجسته تاریخ سینمای جهان بود که در طول شش دهه فعالیت هنری، ۹ بار نامزد جایزه‌ی اسکار شده بود و در توصیف شرایط زندگی انسانی از مایه‌های کمدی، امید، یاس و ناامیدی بهره می‌گرفت. برگمن در طول سال‌ها فعالیت سینمایی در مجموع ۶۲ فیلم ساخت که فیلم‌نامه بسیاری از آنان را نیز خودش نوشته بود و علاوه بر آن، کارگردانی ۱۷۰ نمایش تئاتر از او یک چهره درخشان در عرصه این هنر نمایشی ساخته بود.

«برگمن» بیش از ۶۰ سال در سطح اول فیلم‌سازی جهان قرار داشت، اما پس از آن‌که به او اتهام فرار از مالیات زدند، در سال ۱۹۷۶ خود را به آلمان تبعید کرد و مدت هشت سال از دنیای سینما کناره گرفت؛ هرچند در عرصه‌ی تئاتر هم‌چنان فعال بود. وی با بازی گرفتن از چهره‌هایی چون «بی‌بی اندرسون» و «لیو اولمن»، موضوعاتی چون مرگ، بیماری، خیانت و جنون را در فیلم‌هایش به‌تصویر می‌کشید. وی کودکی خود را در خانواده‌ای گذراند که پدری کشیش و محافظه‌کار، او را مقید به انجام اعمال مذهبی می‌کرد؛ به طوری‌که به گفته‌ی خودش، در هشت سالگی اعتقاد خود را از دست داده بود.

«برگمن» در ۱۹ سالگی برای تحصیل در رشته هنر و ادبیات وارد دانشگاه استکهلم شد، اما پیشتر وقت خود را به نگارش نمایش‌نامه می‌گذراند اما در سال ۱۹۴۲، وی این فرصت را یافت تا یکی از نمایش‌نامه‌های خود به‌نام «مرگ کاسپار» را کارگردانی کند.

سال ۱۹۷۶، یکی از تاریک‌ترین دوران زندگی «برگمن» بود. در سی‌ام ژانویه این سال، دو مأمور پلیس به اتهام فرار از پرداخت مالیات، او را دستگیر کردند. تأثیر این واقعه بر «برگمن» آنچنان وحشتناک بود که او را دچار افسردگی شدید کرد و او در بیمارستان بستری شد. اگرچه او بعدها از این اتهام تبرئه شد، اما ترس از این‌که نتواند به عرصه فیلم‌سازی بازگردد، او را ناامید کرده بود.

او به‌رغم درخواست نخست‌وزیر وقت سوئد و مقامات بلندپایه صنعت فیلم این کشور، اعلام کرد که دیگر در سوئد فیلم نخواهد ساخت. «برگمن» پس از تعطیلی استودیو فیلم‌سازی‌اش، دو پروژه فیلم در حال ساخت را به حالت تعلیق درآورد و خود را به مونیخ آلمان تبعید کرد. هرچند در سال‌روز ۶۰ سالگی‌اش به سوئد بازگشت و دولت این کشور به افتخار او، جایزه فیلم سالانه «اینگمار برگمن» را برای تقدیر از بهترین‌های سینما راه‌اندازی کرد.

وی برای اولین‌بار به صورت جدی در سال ۱۹۴۴ با نگارش فیلم‌نامه «شکنجه / جنون» وارد دنیای سینما شد و اولین فیلمش را یک سال بعد به‌نام «کریس» ساخت. اولین موفقیت بین‌المللی او در سال ۱۹۵۵ با فیلم «لیخندهای یک شب تابستانی» به دست آمد که در جشنواره کن همان سال علاوه بر کسب جایزه بهترین اثر طنز شاعرانه، تا آستانه کسب نخل طلا نیز پیش رفت.

موفقیت «برگمن» در جشنواره‌ی معتبر کن سال‌های بعد از آن نیز ادامه یافت. او با «مهر هفتم» جایزه‌ی ویژه هیأت‌داوران را کسب کرد و «توت‌فرنگی‌های وحشی» نیز در بسیاری از جشنواره‌ها مورد استقبال منتقدین قرار گرفت.

این کارگردان صاحب‌سبک سینمای جهان هم‌چنان در عرصه فیلم‌سازی عملکرد فوق‌العاده‌ای را به ثبت می‌رساند. او با ساخت سه‌گانه «همچون یک آینه» (۱۹۶۱)، «چراغ زمستانی» (۱۹۶۲) و «سکوت» (۱۹۶۳)، باورهای مذهبی خود را به‌تصویر کشید. در سال ۱۹۶۶ برگمن فیلم «پرسونا» را کارگردانی کرد که به عقیده خودش، یکی از بهترین ساخته‌های او بود. این فیلم با کسب جوایز متعدد، شاهکار «برگمن» و یکی از بهترین ساخته‌های تاریخ سینما نام گرفت و او خود آن را در کنار «فریادها و نجواها» (۱۹۷۲) دو فیلم برتر کارنامه سینمایی‌اش می‌دانست. برگمن در دسامبر ۲۰۰۳ از دنیای فیلم کناره گرفت و روز سی‌ام جولای ۲۰۰۷ در سن ۸۹ سالگی در «فارو» درگذشت؛ در همان روز که «میکل آنجلو آنتونیونی»، کارگردانی صاحب نام سینمای ایتالیا درگذشت.

درباره «The Rover»، کاری تازه و جنایی از سینمای استرالیا

آنجا که خوب بودن معنایی ندارد

The Rover عنوان فیلم تازه ای از سینمای استرالیا است که ابتدا چندی پیش در فستیوال معتبر کن فرانسه اکران شد و اینک آن را برای اکران عمومی در آمریکای شمالی از اوایل شهریور و در اروپا از اوایل مهرماه آماده می‌کنند. این دومین فیلم بلند دیوید میکود بعد از فیلم موفق اولیه او به نام «امپراتوری حیوانات» است که مثل فیلم فعلی یک درام جنایی و کار گانگستری بود. در فیلم جدید همان میزان بیرحمی و جنایت مشاهده می‌شود که در فیلم اول میکود دیدیم و آدم‌ها به سبک و سیاق کارهای وسترن و بر اساس اصولی که در آن فیلم‌ها می‌بینیم، دست به اقداماتی می‌زنند که فقط در چنان دنیایی قابل پیش بینی و فهم است.

میکود زمان وقوع اتفاقات را در «The Rover» نه به طور دقیق بلکه فقط با این توضیح که زمان حدود ۱۰ سال بعد از سقوط اقتصادی در استرالیا و کل غرب است، تعیین کرده است. در چنان زمانی حرفه‌ها و مشاغل و امکانات اقتصادی بیشتر به جنوب استرالیا میل کرده‌اند و بسیاری از صنایع در دست تاجران آسیایی است که آن‌جا ماوا کرده‌اند. بومی‌ها و اهالی منطقه و بهتر بگوییم طبقه متوسط‌ها چون کار و منبع درآمد مشخصی ندارند به خلاف و کارهای غیرقانونی روی آورده‌اند و نیروی پلیس توانمندی هم وجود ندارد که مانع کار آنان شود و اولین توصیه هر کسی به سایر افراد این است که حتماً اسلحه‌ای اختیار کند و از خود دفاع نماید زیرا هیچکس ایمن نیست.

* بدبختی‌های مرد تک رو

در چنین پس‌زمینه و مقدماتی کاراکتر اول ما ظهور می‌کند که یک مرد تک‌رو به نام اریک (با بازی گای پی یرس بازیگر سرشناس استرالیایی) است که در بین راه در یک رستوران آسیایی توقف می‌کند. سه کاراکتر دیگر که آرچی (دیوید فیلد)، کالب (تاواندا ماریمو) و هنری (اسکوت مک‌نیری) نام دارند، نیز در همان محل توقف می‌کنند و کامیون مستعمل خود را رها کرده و اتومبیل روبراهتر اریک را می‌زدند و از محل می‌گریزند. اریک سوار کامیون به جای مانده می‌شود و به تعقیب آنها می‌پردازد ولی بهره‌ای نمی‌گیرد و شاید اوضاعش بدتر هم می‌شود.

* چراهای ماجرا

با این حال سؤالاتی از همین سکانس نخست در ذهن‌ها به وجود می‌آید؟ چرا تهیه‌کاران ماشین اریک را که چندان هم بهتر از کامیون شان نیست ترجیح داده‌اند و حالا که می‌خواسته‌اند فرار کنند چرا سوار بر هر دو ماشین نرفته‌اند تا از یک‌قادر به تعقیب شان با یکی از اتومبیل‌ها نباشد. چرا اریک حاضر است تا این حد به این مردان خطرناک نزدیک شود؟ قبل از این که بینندگان جواب این سؤالات را بیابند و یا قصه پردازان توضیحی را بر آن‌ها فراهم بیاورند، یک کاراکتر کلیدی جدید در قصه ظهور می‌کند و او ری (رابرت پاتینسون) که برادر کوچک هنری یعنی یکی از ۳ سارق ابتدای قصه است. او بر اثر درگیری تازه‌اش زخمی و نالان است و طوری شکسته و مرموز حرف می‌زند که مشخص نمی‌کند خط و ربط حقیقی او چیست و واقعا چه چیزهایی را جستجو می‌کند. البته خودش می‌گوید که در جستجوی هنری است و می‌خواهد با او و اریک یک گروه کاری تازه را تشکیل بدهد و به سمت جایی بروند که در آن امکان تسویه حساب با برخی دشمنان قدیمی شان وجود دارد.

* تنهایی و خطر

سفر طولانی آنها با قصد و هدفی که برشمرديم بهانه و وسیله‌ای در دست میکود است تا از تنهایی و خطرات و رمزهای زندگی در محیط باز و بدون مراقبتی بگوید که در آن هر اتفاقی منصور است. هر کس که انتظار دارد، اریک در این سفر متنبه تر و آرامتر شود یا دیدن یک قتل تازه توسط وی به غلط بودن افکار و انتظاراتش پی می‌برد. او که برای خریداری اسلحه اقدام کرده، بعد از انجام این کار بسیار خونسردانه و بدون هیچ دلیل مشخصی فرد اسلحه فروش را می‌کشد. ما با محیط و مجموعه‌ای طرف هستیم که در آن مهربانی و انسانیت محلی از اعراب ندارد و یکی از معدود انسان‌های قصه و آدم‌های عادی و مهربان یک زن معمولی (سوزان پرایور) است که او هم اندک مدتی بعد از ظهور از صحنه خارج می‌شود. با این اوصاف ما با جهانی طرف هستیم که در

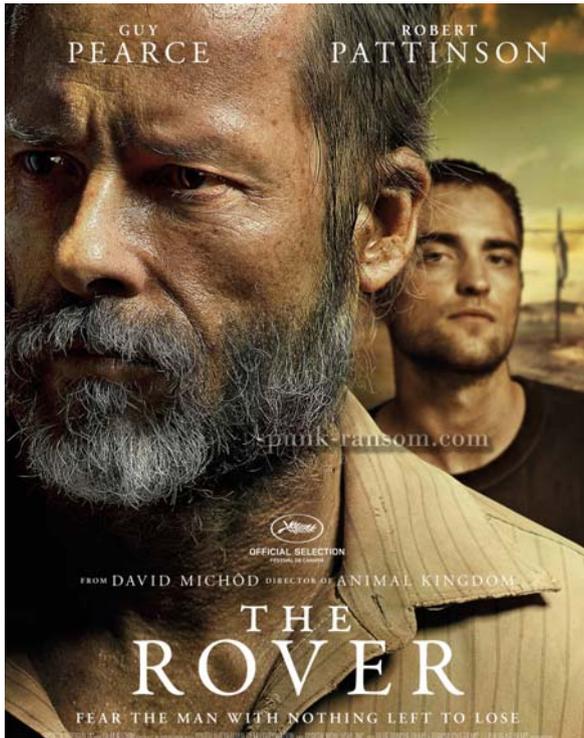


Like us on Facebook.com/persianweeklypaper
Follow us on Twitter@persianweekly

آن هیچکس سالم بنظر نمی‌رسد و به همه باید شک داشت و جالب‌تر این‌که هر کسی در این هنگامه صحبتی بکند و از لزوم کارهای خوب سخن بگوید، حمل بر ضعف‌اش خواهد شد و آن را نقطه تاریک و منفی او بر خواهند شمرد و نه دستاوردی انسانی.

* مثل نوشته‌های فالکنر

در شرایطی که ری و اریک به دنبال هنری می‌گردند، اریک به او درباره کارهای برادرش و این‌که به او تیراندازی کرده و تصور می‌کرده که وی را کشته است، سخن



می‌گوید. اینجا داستان به سبک و سیاق نوشته‌های ویلیام فالکنر نامیدانه اما پیام رسان می‌شود. بازی‌ها هم در این فیلم اغلب خوب است و یکی از آنها را رابرت پاتینسون در رل مری ارائه می‌دهد. او که با بازی در سری فیلم‌های فانتزی و ترسناک «گرگ و میش» معروف شد اینجا مری را مردمی جلوه می‌دهد که در کشمکش‌های زندگی دیگر چیزی به نام آرمان و هدف ندارد و فقط با کارهای کوتاه مدت خود خوش است. با این وجود موفق‌ترین بازیگر فیلم اریک یعنی گای پی یرس است که کاراکتر و موضع گیری و حرف‌هایش مانند ضد قهرمانان فیلم‌های «نوآر» است. مردانی که می‌دانند بد می‌کنند اما این را بهتر از کارهای خوب در جهانی می‌دانند که خوب عمل کردن در آن خطایی بزرگ و به کلی بی‌معنا است.

* مشخصات فیلم

عنوان: The Rover، محصول: استودیوی پورچ لایت، سناریست: دیوید میکود بر اساس قصه‌ای از خودش و جوئل اجرتون، کارگردان: دیوید میکود، تهیه‌کنندگان: لیز واتس، دیوید لینده و دیوید میکود، مدیر فیلمبرداری: ناتاشا برابیر، طراح صحنه: جو فورد، طراح لباس: کاپی ایرلند، تدوینگر: پی یر اسکیراس، موسیقی متن: آنتونی پارتوس، طول مدت: ۱۰۲ دقیقه، بازیگران: گای پی یرس، رابرت پاتینسون، اسکات مک نیری، دیوید فیلد، آنتونی هیز، جلیلیان جونز، سوزان پرایور، ریچارد گرین، تاواندا مانیمو و جیمی فالون. منبع: Hollywood Reporter

The
Translation
House
Reg no. 7381935

خانه ترجمه (لندن)

ترجمه و ویرایش کلیه مدارک، کتب، مقالات، پایان‌نامه

ترجمه شفاهی در محل یا تلفنی

(کلیه زبانها منجمله انگلیسی، فارسی، دری، پشتو)

مطمئن، سریع و با هزینه‌ای عادلانه

آیا برای ترجمه مدارک خود با مشکل مواجه شده‌اید؟

مدارک خود (صورت‌حساب بانکی، شکایت‌نامه، دادخواه، وصیت‌نامه، 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.

دکترمریم تقوی - دارای دکترای ترجمه از دانشگاه سالفورد انگلستان

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

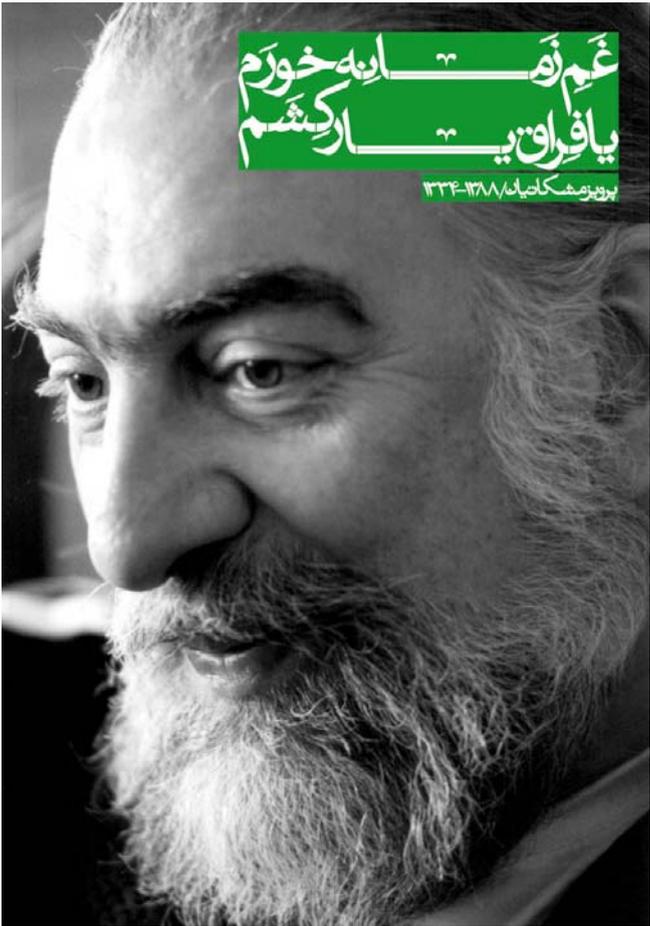
Mob: 07828-889395 - Tel: 01895-470318

ایمیل: info@translation-house.com وب سایت: www.translation-house.com

موسیقی

موسیقیدان ادیب

پنج سال از مرگ پرویز مشکاتیان گذشته است (۲۹ شهریور ۱۳۸۸)، اما خاطره آثار او در اذهان ایرانیان همانند فولادی که هر روز صیقل می خورد و جلا و جلوه ای تازه تر می یابد،بیشتر ماندگار می شود.



تأثیر کارهای او را بر نسل جوان موسیقی که علاقه مند به تحول و ارائه کارهای نو در ساختار موسیقی سنتی بوده و هستند می توان حس کرد. برخی از رپرتهوهای او در گروه های جوان و میانسال موسیقی نفوذی شگفت انگیز پیدا کرده است و در گوشه گوشه این مرز و بوم اجرا می شود.او از سال های جوانی به آهنگسازی و ملودی پردازی روی آورد و تا آخرین روزهای حیاتش از این کار دست نکشید. وجه مشخصه کار او بسط و گسترش ملودی و در عین حال توسعه گروه نوازی در قالب اضافه کردن سازهایی تازه به گروه عارف بود.به نوشته محمدرضا لطفی در بولتن داخلی آوای

شیدا «عمق فضای موسیقایی اش و نیز اجرای سنتورش در چارچوب کارهای استاد پایور بود، اما ذائقه خاص خراسانی خود را نیز بدان افزوده بود» و به درک و دریافتی از موسیقی و تلفیق آن با شعر رسیده بود که او را از همقطارانانش ممتاز می کرد. مشکاتیان ردیف دان به معنای دقیق کلمه نبود، اما آشنایی مطلوبی با ردیف داشت و شاید همین آزادی و بند نشدن به ردیف سبب شد که برخی از کارهایش در فضایی ترکیبی غلیان بخورد و مخاطب و شنونده را بیشتر مجذوب خود کند. گوش خوب، وسواس در اجرای ظرافت های موسیقی، تسلط به ریتم و درک منطقی و استدلال و ذهنیت هنری،شناخت عمیق از ادبیات و شعر کهن و نو، همه در یک آن در زمانی که او به نواختن می پرداخت در کارگاه ذهن او به کار می افتاد و آفرینش هایی شگفت انگیز در ملودی و آهنگ را سبب می شد.

اگر چه حجم عمده آثار پرویز مشکاتیان شنیدنی است، اما ده اثر زیر را به نوعی می توان موفق ترین آثار این چهره نام آشنای موسیقی به شمار آورد.

چاووش چهرای که به لاله بهار ختم شد

جدای از کارهای اولیه ای که با پریسا و هنگامه اخوان انجام داد، نخستین کار جدی او آلبوم چاووش چهار بود با شهرام ناظری در دستگاه شور که در همان کوران انقلاب در روی اول این آلبوم منتشر شد و سپس در سال ۱۳۶۵ در آلبوم لاله بهار (نام تصنیفی از ملک الشعرای بهار با آهنگ مشکاتیان) باز نشر شد.

لاله بهار آلبومی بود که مشکاتیان به دلیل علاقه به محمدمتقی بهار و به یاد او آثاری را ساخت. ساخته های مشکاتیان از آثار بهار به این اثر محدود نشد و در همان سال ها او مجموعه ای از شعرهای با گویش خراسانی را در قالب تصنیف و آواز ساخت که محمدرضا شجریان آنها راخواند، اما هیچگاه منتشر نشد. همچنانکه برخی دیگر از آثار او با شجریان هنوز فرصت انتشار پیدا نکرده اند.

در آلبوم لاله بهار تصنیف «مرا عاشق» در فضایی برانگیزاننده و حماسی ساخته شده است. پیش درآمد شور که در ادامه به چهارمضراب شورانگیز ختم می شود از جمله آثاری است که ذوق مشکاتیان در بسط و توسعه ملودی را نمایان می سازد.

بیداد و انتشار در فضایی رخوت انگیز

محمدرضا لطفی چند مدتی بعد از مرگ مشکاتیان یادداشتی برای او نوشت و در بولتن آوای شیدا منتشر و در آن اشاره کرد که «آلبوم بیداد در سال ۱۳۵۸ ضبط شد.» او نوشت که «تار اولیه این اثر را حسین عزیزاده نواخت، اما بعدها به دلیل برخی اختلاف نظرها خودش مجبور شد به استودیو برود و به بازنوازی آنچه یار قدیمی او نواخته بود، بپردازد و میکس کار را نیز برعهده گرفت.» آلبوم بیداد اما در سال ۱۳۶۴ منتشر شد. بیداد نخستین کار مفصل و سازمان یافته مشکاتیان بود، ترتیب قطعات و آواز و نیز فضای کلی کار از اثری فکر شده حکایت می کند آن هم از جانب فردی که در زمان آفرینش این اثر تنها ۲۴ سال سن داشت.

از آستان جانان تا قاصدک

مشکاتیان را باید تنها نوازنده سنتوری به شمار آورد که در فضای مدرسی مرکز حفظ و اشاعه سنتور را با نمد می نواخت. و این از عجایب روزگار بود که فردی چون داریوش صفوت که در این زمینه ها بسیار سخت گیر بود، راضی شد تا مشکاتیان با نمد سنتور بنوازد.بعدها این نوازنده جوان به یکی از مهمترین تکنوازان سنتور در تاریخ موسیقی معاصر تبدیل شد. از جمله نخستین آثاری که او به صورت تکنوازی سنتور منتشر کرد «بر آستان جانان» بود با همراهی تنبک ناصر فرهنگ فر و آواز شجریان در نغمه بیات ترک.دو تصنیف بسیار شنیدنی در این اثر به همراه پیش درآمدی نسبتا بلند و چهارمضربی که همانند دیگر آثار مشکاتیان در ادامه پیش درآمد نواخته می شود، اثر را شنیدنی و گوشنواز کرده است که تا سال های سال در خاطره اهالی موسیقی باقی خواهد ماند.

ویژگی این اثر اجرای بداهه و روی صحنه آن بود که از آمادگی صدای شجریان حکایت می کرد. بر آستان جانان در سال ۶۲ در سفارت ایتالیا اجرا و دو سال بعد منتشر شد.

از این اثر می توان به عنوان یکی از آثار شاخص در موسیقی بداهه نوازی و بداهه خوانی ایران یاد کرد. اوایل دهه ۷۰ مشکاتیان به همراه شجریان و همایون شجریان اجرایی را در دستگاه ماهرور روی شعری از مهدی اخوان ثالث با عنوان قاصدک در خارج از ایران (آلمان) اجرا کردند که به رغم تلاش فراوان برای دریافت مجوز از ارشاد دوره ریاست جمهوری محمد خاتمی امکان پخش رسمی آن فراهم نشد، اما به صورت غیر رسمی تقریبا علاقه مندان به موسیقی آن را شنیدند.

پیش ازاین اثر و در سال ۶۱ او به همراه محمد موسوی و شجریان آلبوم سرحشق را در دستگاه ماهرور اجرا کردند. اثری که با سه تار مشکاتیان منتشر شد و جلوه ای دیگر از توانایی های او در سه تارنوازی را بروز و ظهور داد.

عمومی کردن مرکب نوازی و مرکب خوانی

تا قبل از انتشار آلبوم نوا (مرکب خوانی) تصور عمومی از مرکب خوانی و مرکب نوازی در موسیقی ایرانی امری پیچیده و صعب به نظر می رسید، اما با انتشار این اثر در دستگاه نوا که مدگردی هایی به آوازهای بیات ترک، شور و سه گاه دارد، مشخص شد که می توان کارهای سخت را هم به آسانی انجام داد.

علاوه بر چهارمضراب و تصنیف شنیدنی «جان جهان» که از فضای موسیقی خراسان بزرگ الهام گرفته است، صدای بم شجریان در خواندن آوازاها نیز جلوه ای تازه از توانایی های او را بروز و ظهور داد.

در مجموع همکاری های شجریان با مشکاتیان، در نزدیک به ۱۵ آلبوم رسمی و منتشر شده و البته ده ها آلبوم مجلسی و محفلی، را باید یکی از مهمترین سرفصل های تاریخ موسیقی سنتی ایران به شمار آورد. آوازاها و جواب آوازهایی که حاصل همکاری و همدات پنداری این زوج هنرمند بود و توانست فضایی متفاوت از موسیقی سنتی را در منظر علاقه مندانش قرار دهد.

آلبوم دود عود در دستگاه نوا، اثری بود که نخستین بار با تنظیم کامبیز روشن روان ملودی های مشکاتیان را در بستری ارکسترال از سازهای موسیقی سنتی و کلاسیک به نمایش گذاشت.

نکته جالب توجه این که روشن روان بعد از ربع قرن از انتشار این اثر در برنامه موسیقایی ۲۳ تیر ۱۳۹۱ دستان (شبکه آموزش) گفت که یکی از قطعات این اثر ساخته اوست که به نام مشکاتیان منتشر شده است.

دستان، نماد چهارگاه ایرانی

دستگاه چهارگاه از جمله آوازهایی است که اجرای آن در منظر اهل موسیقی پهلوانی می خواهد و آلبوم دستان شجریان به واقع نمادی از توانایی های حنجره ای این چهره نامی آوازی را در معرض عموم قرار داد.

این اثر از منظر موسیقایی نیز درخشان است. قطعه چکاد ابتدای این آلبوم که به گفته مشکاتیان، در سفری در منزل یکی از دوستان در پای قله دمانود و با الهام از این نماد عظمت ایرانیان ساخته شد، نمونه ای از ظرفیت های موسیقی ایرانی در قالبی تازه را نشان داده است.اگرچه در همان سال ها رامبد صدیف هم با خواندن و عرضه چهارگاه مرکب در تالار وحدت، هیمنه ای تازه به این دستگاه و قابلیت های آن داد، اما دستان را باید یکی از درخشانترین چهارگاه های تاریخ موسیقی معاصر به شمار آورد که اوج خلاقیت آهنگساز و خواننده در آن بروز و ظهور یافت. تصنیف صبح است ساقیا و روایتی که مشکاتیان از قطعه ای از علی اکبرخان شهنازی در این آلبوم به دست داد از ذهن خلاق و نوع نگاه و بهره برداری اش از این قطعه قدیمی خبر می دهد.

صبح مشتاقان، فصلی تازه در همکاری با خوانندگانی دیگر

پیوند خانوادگی مشکاتیان با شجریان سبب شده بود این دو تن در تمامی دهه شصت به نقطه اوج موسیقی سنتی تبدیل شوند تا اینکه اندک اندک اختلافات سر باز کرد، هر دو آلبوم هایی را با همکاران دیگری منتشر کردند.

پیش از آن مشکاتیان به تشویق شجریان آلبومی را با عنوان صبح مشتاقان با آواز علی جهاندار در نغمه ابوعطا منتشر کرده بود.

مژده بهار و چهارمضراب خزان

صبح مشتاقان اقبالی مناسب یافت و سبب شد تا مشکاتیان به صرافت کاری دیگر با علی جهاندار بیفتد؛ «مژده بهار». به گفته جهاندار در گفت وگویی با روزنامه شرق چاپ ایران ، همکاری او در این اثر قربانی برخی اختلافات شد و او ترجیح داد پا از این کار کنار بکشد تا فضا برای خواننده ای دیگر باز شود؛ ایرج بسطامی که پیش از آن یک بار تجربه همکاری با مشکاتیان را در آلبوم افشاری مرکب یافته بود.

افشاری مرکب پیش از این با صدای شجریان ضبط شده بود و قرار بود منتشر شود که همان اختلافات مانع کار شد و نتیجه آن شد که مشکاتیان به تمرین گروه عارف با ایرج بسطامی روی آورد.

بسطامی نخستین بار این اثر را در تالار وحدت اجرا کرد تا نوید خواننده ای با صدایی منحصر به فرد در اوج را بدهد. تصنیف «الا یا ایها الساقی» در افشاری مرکب نمادی از موسیقی عرفانی است که شکوهی خیره کننده را در خود مستتر دارد.

بهره گیری مناسب و به جا از ساز دف (که از شگرد های کارهای مشکاتیان است) و نیز حجم خوب ارکستر موسیقی سنتی گروه عارف و در کنار آن نوع تقسیم بندی و سازآرایی که او با ترکیب کلی گروه انجام می داد اثر را شنیدنی کرد.

درنهایت ایرج بسطامی این توفیق را یافت که مژده بهار را هم بخواند. اثری که در آن یکی از زیباترین قطعات ساخته مشکاتیان مجال بروز یافت.

این قطعه که «خزان» نام دارد، به گفته مشکاتیان از ایده افتادن برگ درختان در فصل پاییز الهام گرفته شده است.

قطعه البته بر اساس نغمه ای از موسیقی نواحی منطقه خراسان الهام گرفته شده است به نام«مقام الله» و توانایی مشکاتیان در بسط و توسعه این ملودی ۳۰ ثانیه ای و تبدیل آن به قطعه ای ۸ دقیقه ای با تصویرسازی هایی بدیع را نشان می دهد.

مشکاتیان آثاری دیگر هم منتشر کرد از جمله «مقام صبر» با علیرضا افتخاری، «وطن من» با صدای بسطامی و آثاری با حمیدرضا نوربخش و علی رستمیان که در نوع خود شنیدنی و جذابند.

مشکاتیان نه‌تنها آهنگ و وزن بیرونی شعر و کلام را خوب می‌شناخت، بلکه به ریتم و ضرباهنگ درونی واژه‌ها نیز مانند یک شاعر آشنا بود. حسین عزیزاده در مصاحبه‌ای او را یک «موسیقیدان ادیب» نامید که بسیار درست است. باید با او می‌نشستید و حرف شعر پیش می‌کشیدید تا می‌فهمیدید چگونه شعر و ادب پارسی با جانش آمیخته است. از همین‌رو بود که با بسیاری از شاعران و ادیبان هم‌روزگارش نشست‌وبرخاست دیرینه داشت. سوگنامه دکترشفیعی‌کدکنی برای درگذشت مشکاتیان روشنگر این ادعاست.

Sornai House of Art and Music

آموزش موسیقی

به شیوه هنرستان موسیقی ملی

آموزش تار و سه تار

مکتب استاد حسین عزیزاده

خانه هنر و موسیقی سرنای

آموزش سازهای

ایرانی، کلاسیک . پاپ

تئوری موسیقی، سلفژ

مبانی موسیقی

آواز و صدا سازی

Tel: 02071833063

info@sornai.com - www.sornai.com

Docklands Sinfonia

EPIC PERSIA

Cadogan Hall

19th October 2014 . 7PM

Spencer Down: Conductor
Neysun Rouhani: Piano
Honey Rouhani: Soprano

Hossein Dehlavi
Aminoullah Hossein
Albert Ketelbey
Ehsan Mohamadi
Mehran Rouhani
Loris Tjeknavorian
Reza Vali



PCM SOFTWARE
TECHNOLOGIES



فهرنگ
کتاب و آوردنگاه فرهنگی آموزش

MM
MATINI
MONTECRISTO LLP
SOLICITORS



Box Office 020 7730 4500 Tickets from £18
epic-persia-concert.com cadoganhall.com docklandssinfonia.co.uk

تاریخ

ناپلئون بناپارت جمله ای دارد که می گوید: «تدبیر همیشه بر شمشیر غالب است» یعنی در میدان جنگ، سلاح مجهز و جنگاوری نتیجه را تعیین نمی کنند؛ بلکه فکر کردن و در نتیجه نقشه کشیدن. حيله زدن، پيش بينی عاقل کار و ... هستند که جنگ را جلو می برند و برنده و بازنده را مشخص می کنند.

سراغ چند جنگ و چند نمونه از تدبیرهای پادشاهان ایرانی با دشمنانشان رفته ایم تا ببینید در دوره های مختلف پادشاهان بطور با فکر و تامل نقشه پیروزی کشیده و میدان را از رقبایشان برده اند. البته انتخاب ما در این مطلب، تدبیرهایی است که بوی حيله گری می دهند. یعنی پادشاه یا فرمانده برای بردن میدان دست به یک حقه زده و با گول زدن دشمن، او را از میدان به در کرده است. این شما و این سرکردگانحيله گر.

بود برادرش بردیا را برای جانشینی در پایتخت گذاشت اما با مرگ ناگهانی بردیا اوضاع عوض شد. یکی از مخ ها به نام گنومات به دلیل شباهت به بردیا خودش را به جای او جا زد و پادشاه اعلام کرد.

از آن طرف کمبوجیه هم پیش از رسیدن به پایتخت درگذشت و نتوانست حکومت را از او پس بگیرد. این وسط تعدادی از بزرگان دور هم جمع شدند و سعی کردند به جای بردیای دروغین، از بین خودشان کسی را پادشاه کنند. جمع بزرگان هشت نفر بود. داریوش به خاطر نسبت فامیلی که با کمبوجیه داشت خود را برای پادشاهی محق تر می دید ولی رقبای دست بردار نبودند. آنها پس از کلی صحبت به این نتیجه رسیدند که یک جور بازی بین خودشان برگزار کنند تا پادشاه بعدی مشخص شود. حيله: هر هشت نفر در یک دشت دور هم جمع شدند و شبی را با هم گذراندند. قرار بود صبح موقع طلوع

حيله گری های پادشاهان ایرانی برابر رقبا

ذبیح الله محمدی برادری

خداحافظ، ما رفتیم؛ سلام ما برگشتیم!

حيله نبرد مرو طرفین: شاه اسماعیل صفوی و ازبکان پیش از نبرد اصلی: ازبکان که به سرکردگی شیبک خان در رق ایران امروزی حکومت می کردند به خراسان تاختند و آنجا را هم گرفتند. شاه اسماعیل از آنها خواست خراسان را پس بدهند و از ایران بیرون بروند ولی آنها به کرمان حمله کردند و با این کار سپاه صفوی آماده جنگ شد. آنها بعد از گرفتن خراسان به دنبال شیبک خان راهی مرو شدند. نبرد قلعه مرو در سال ۸۸۹ شمسی در ترکمنستان امروزی اتفاق افتاد. شیبک خان و یارانش در قلعه شهر مرو منتظر رسیدن کمک بودند که شاه اسماعیل به مقرشان رسید و زد و خورد شروع شد.

نبرد اولیه ۷ روز طول کشید تا اینکه شیبک خان که شماری از یارانش را از دست داده بود، دستور داد باقی نیروهایش تارسیدن کمک از دژ خارج نشوند. از آن طرف صفویان که دژ را محاصره کرده بودند وقتی فهمیدند کمک های ازبکان به زودی می رسند، فرار کردند و در روستایی در سه فرسخی مرو پناه گرفتند. حيله: فرار صفویان حيله بود. شاه اسماعیل نقشه کشیده بود که با عقب نشینی سپاهش، خیال ازبک ها را راحت کند تا آنها زودتر از اینکه کمکشان برسد، از دژ بیرون بیایند و آن وقت همه را تار و مار کند. شاه اسماعیل برای باورپذیری نقشه اش چند ترندن جالب هم زد؛ اول اینکه نامه ای به شیبک خان فرستاد و اعلام کرد که قصد دارد در مناطقی از خراسان قشلاق کند و در آغاز بهار برای جنگ باز خواهد گشت. بعد هم یکی از یارانش به اسم امیر بیگ موصولی مهرداد را با ۳۰۰ سوار سر پل رود روستا گذاشت و به او گفت که به محض دیدن سپاه ازبک، پا به فرار بگذارد و خود را به پادشاه برساند. از آن طرف شیبک خان فکر کرد در آذربایجان شورشی رخ داده و شاه برای سرکوب آن به آذربایجان رفته؛ به این خاطر دو روز بعد با ترس و تردید از دژ بیرون آمد و به دنبال سپاهیان ایران راه افتاد. نبرد اصلی: وقتی ازبک ها به روستا رسیدند امیر بیگ موصولی مهرداد طبق برنامه پا به فرار گذاشت و به سمت پادشاه و سپاه اصلی پیش رفت. او پل رودخانه سر ده را هم خراب کرد و ازبک ها از داخل رود به دنبال او رفتند تا اینکه به مقر پادشاه رسیدند و فهمیدند نیرنگ خورده اند. جنگ اصلی در همان جا شکل گرفت و عاقبت ازبکان با کشته های فراوان شکست خوردند. آنهاهی هم که فرار کردند، بعد از رسیدن به پل شکسته و رفتن داخل رود، غرق شدند. شیهه بکش اسب! حيله برای جانشینی کمبوجیه/ طرفین: داریوش هخامنشی و دیگر بزرگان پارسیپیش از اتفاق: پس از مرگ کوروش هخامنشی، امپراتوری اش توسط فرزندش کمبوجیه ادامه یافت. زمانی که کمبوجیه برای سرکوب شورش به مصر رفته

این اقدامات و مسائلی دیگر سبب شد یعقوب برای تصرف بغداد که مقر خلفای عباسی بود به آنجا لشکر بکشد.

یعقوب برای گرفتن بغداد تدبیری به کار برد. او در نامه هایی پنهانی خطاب به موفق برادر خلیفه اعلام کرد که بعد از گرفتن بغداد می خواهد به جای معتمد او را خلیفه کند و با این حرف ها و امیدهایی که به موفق می داد و همینطور با تصور زیاد شدن اختلافات درونی مطمئن بود پیروزی اش در بغداد حتمی است اما موفق سیاستمدارتر از این حرف ها بود. او یعقوب را مطمئن کرده بود که همراه اوست و حتی با اقدام خلیفه در لعن او همدستان



The Iranian Envoy Mirza Mohammed Reza-Qazvini meeting with Napoleon I at the Finckenstein Palace, 27 April 1807, to sign the Treaty of Finckenstein

پیش از میلاد به جنگ با ساراکس پادشاه آشور رفت و آنها را شکست داده و نینوا را تصرف کرد. حکومت از آن توحیه برای پادشاهی / طرفین: صفویان و نادرشاهیپیش از اتفاق: افغان ها به ایران حمله کردند، کشور را به هم ریختند و شاه سلطان حسین صفوی را از تختش به زیر کشیدند. پس از آن نادر، سردار تنها بازمانده صفوی یعنی طهماسب دوم شد و خواست تاج و تخت را برای او پس بگیرد. او اشرف افغان را شکست داد و طهماسب را به اصفهان برد و به تخت سلطنت نشاند؛ اما کارش تمام نشده بود چرا که طهماسب به سرش زد با عثمانی ها بجنگد که عاقبتش شکستی مفتضحانه بود و حالا نادر می خواست جبران مافات کند؛ او عثمانی ها را شکست داد و بعد از برگشت، طهماسب را برکنار کرد و فرزند خردسال او به نام عباس سوم را شاه خواند و خودش را نایب السلطنه نامید.

نادر از ابتدا به دنبال پادشاهی بود و دنبال فرصت مناسب می گشت. برکناری طهماسب دوم هم به همین دلیل بود. او بعد از آنکه فرصت را مناسب دید و اتفاقات را جوری کنار هم چید که رأی به پادشاهی خودش بگیرد اول از همه انتخاب کودک طهماسب دوم بود. بعد جمع کردن بزرگان قبایل مختلف به دشت مغان، آن هم بزرگانی که شجاعت نادر را دیده بودند و از او حمایت می کردند و دست آخر حرف های خود نادر در بین بزرگان که بیشتر ادا بود. او در دشت مغان اعلام کرد حالا که مملکت را آرم کرده می خواهد کشور را به این طفل خردسال بسپارد و خودش کناره بگیرد؛ چون از جنگ خسته شده است! بزرگان هم که نمی توانستند کشور را دست یک خردسال ببینند و بین او و عباس سوم مسلما به حکومت او راضی بودند گفتند نه و از او خواستند که پادشاه شود. نتیجه: نادر برای پادشاهی شرط گذاشت و بعد از قبولی شرط هایش پادشاه شد و سلسله افشاریه را پدید آورد.

نبوده است و با نامه هایی دلگرم کننده به او مژده می داد که همه چیز را آماده خواهد کرد تا یعقوب به محض رسیدن به بغداد خلیفه را تحویل بگیرد؛ ولی در عمل کار دیگری می کرد. موفق تمام نامه های را به معتمد نشان می دهد و با آگاهی او به نامه های یعقوب پاسخ می داد و در واقع تمام آن حرف ها نقشه بود تا یعقوب را که برای حکومت خطرناک شده بود، بدون سپاهها به بغداد بکشانند و از بین ببرند. جنگ اصلی: نبرد دیرالعاقول در سال ۲۶۲ قمری رخ داد. یعقوب که فکر می کرد برای تحویل گرفتن معتمد به بغداد می رود، با آرایش جنگی همیشگی اش راهی نشده و آماده نبرد نبود.

او در طول جنگ دائما فکر می کرد الان موفق برگ اصلی را رو می کند و معتمد را تحویل می دهد اما این اتفاق هرگز نیفتاد و عاقبت یعقوب فهمید که تمام آن مدت بازی خورده. او هر چند در نبرد دیرالعاقول کشته نشد اما شکست سختی خورد و از لحاظ روانی آسیب زیادی داد چون فریب خوردن از عباسیان به سابقه او که عیار بود و به زیرکی و هوشیاری مشهور، آسیب زیادی زده بود. حواستان به غذایان باشد! حيله در گرفتن پایتخت آشور / طرفین: هوخشتره مادی و مادولینپیش از جنگ: سکاها و آشوری ها با هم متحد بودند و هر دو دائما با مادها سر جنگ داشتند. فرورتیش پادشاه مادها توانسته بود با شکست سپاه آشور بانی پال، پایتخت آشور را تصرف کند که سکاها به فرماندهی شخصی به نام مادویس از پشت سر به او حمله کردند و وی را کشتند، نینوا را برای آشور پس گرفتند و تا ۲۸ سال بعد سرزمین مادها را زیر سلطه گرفتند. بعد از مرگ فرورتیش، هوخشتره (کیاکسار) به پادشاهی سلسله ماد رسید. او مدت ها به دنبال جمع کردن سپاه منظمی برای شکست دادن قوم آشور بود ولی مزاحمت های سکاها نمی گذاشت. سکاها دائما در حال حمله و خرابکاری در حکومت مادها بودند و شکست دادنشان هم انرژی زیادی می گرفت، پس هوخشتره برای

صدای قلیان معلم در مکتب خانه

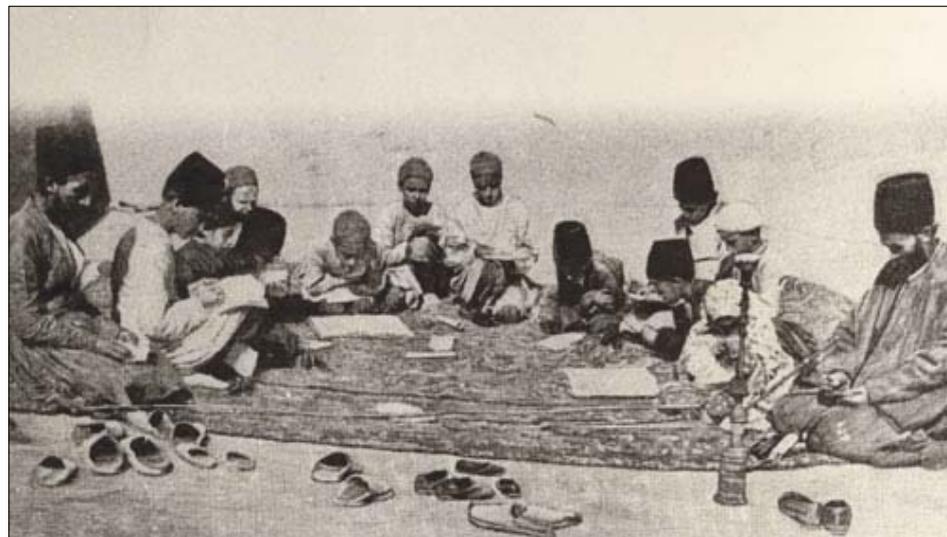
بینا نادری

مکتب خانه که کتاب یا کتابخانه هم خوانده می شد، کیفیتش نسبت به زمان و مکان تغییر می یافت، اما وقتی شرایط کم و بیش خوب بود، متانت یک نظام آموزشی منطقی و منعطف را داشت. محدوده سنی پنج، شش سالگی تا ده، پانزده سالگی بود، ولی آزادی سنی وجود داشت. بسم الله الرحمن الرحیم، هو الفتح العظیم پس مبارک بود چون فرهما، اول کارها به نام خدا

عبارت بالا یکی از آغازگران رایج درس در مکتب خانه ها بود. متاسفانه یک نگاه بدبین به گذشته، مکتب خانه های ما را جایی تاریک و نمور و پر از کتک و کتاب های مغشوش می بیند، اما واقعیت این است که ملت ما با همین درسخانه

دوست و نزدیک شاگردان بودند و بسیاری از سوالات یا اعتراضات آنها را پاسخ می دادند. علاوه بر این، شاگردان کوچک تر و ضعیف تر با دیدن آینده خود در آنها امیدوار می شدند.

مجموعه کتاب ها و دروس، هم دین و هم فرهنگ و زبان را شامل می شد: قرآن بخصوص بخش سوره های کوچک که جزء ۳۰ قرآن است و عم جزء نامیده می شد. در زمینه مذهب شیعه دو کتاب طوفان البکاء و محرق البکاء که به شعر بودند، تعلیم داده می شد. در آموزش زبان فارسی گلستان و بوستان سعدی، دیوان حافظ و موش و گربه عبید زاکانی منابع درسی بودند. در سطوح پیشرفته نصاب الصبیان که لغتنامه منظوم عربی به فارسی بود تدریس می شد. اگر هم معلم که مودب، ادیب یا آخوند هم خوانده می شد باسوادتر بود، کتاب اخلاقی معراج السعاده از ملا احمد نراقی را آموزش می داد. نهایتاً آن که گاهی خط نستعلیق هم جزو دروس بود. همچنین به جای کتب بالا یا در کنار آنها، این کتاب ها هم استفاده می شد: صد کلمه حضرت امیر، مثنوی نان و حلوائی شیخ بهایی، پندنامه عطار، حساب (سیاق)، حسین کرد، بخشی از جامع المقدمات، دیوان جودی، خزائن الاشعار،



ها زبان، تاریخ و مذهب را حفظ کرد و حتی بالاتر سبب شد هر ایرانی نسبتاً یک شاعر و یک دیندار باشعور باشد. پیگیری خط تاریخ مکتب خانه ها ما را به روشنی به ایران باستان نمی برد، بلکه به داستان مشهور اجازه ندادن انوشیروان به آموزش فرزند کفاش برمی خوریم. با وجود پیشنهاد کمک هنگفت کفاش به حکومت! در عوض با پذیرش اسلام و دیدگاه مردمی اش، ناگهان به صدها و هزاران نام دانشمند و رواج سواد میان محروم ترین مردم برمی خوریم.

اولین مکتب خانه ها در اواخر قرن دوم قمری در آمل از سوی ناصر کبیر تاسیس شد و بعدها در نیشابور، سبزوار و دیگر شهرها نیز گسترش یافت.

مکتب خانه که کتاب یا کتابخانه هم خوانده می شد، کیفیتش نسبت به زمان و مکان تغییر می یافت، اما وقتی شرایط کم و بیش خوب بود، متانت یک نظام آموزشی منطقی و منعطف را داشت. محدوده سنی پنج، شش سالگی تا ده، پانزده سالگی بود، ولی آزادی سنی وجود داشت. بنابراین بویژه کودکان روستایی، صحرائشین یا دامدار می توانستند در سنی که برایشان مناسب است وارد مکتب شوند. همچنین حتی محروم ترین مردم نیز امکان استفاده از آن را داشتند، چون ادای مزد معلم کم و از هر طریق، حتی خدمات عملی ممکن بود. شروع دوره درسی متناسب حال هر منطقه و ممکن بود هر وقت سال یا حتی هر زمان روز باشد. این مزایا باعث می شد امکان کار و تحصیل با هم فراهم باشد. مدت تحصیل نیز معین نبود، زیرا چه بسا بعضی در یادگیری کندتر و بعضی تندتر بودند. به علاوه موفقیت تام در همه دروس و کتب هم الزامی نبود تا ضعف در یکی از کتب باعث رد کامل شاگرد نشود. نهایتاً این که جدا از اکثریت، بعضی از دانش آموزان می توانستند بر حسب استعداد و علاقه، کتاب یا کتاب هایی خاص یا مهم تر و مشکل تری را آموزش ببینند.

همچنین در نظام مکتب، شاگرد یا شاگردان زرنگ تر «خلیفه» نامیده می شدند و واسطه تدریس معلم (مرد: ملا، زن: ملاباجی) با شاگرد بودند. آنها فاصله میان این دو را بویژه از لحاظ سنی - که معلم معمولاً پیر بود - پر کرده،

تاسیس وزارت نفت

در روز ۸ مهر ۱۳۵۸ لایحه قانونی تشکیل وزارت نفت به تصویب شورای انقلاب رسید. در جلسه شورای انقلاب که سه ساعت به طول انجامید، این لایحه که شامل ۴ ماده بود و از سوی مهندس بازرگان، نخست وزیر دولت موقت پیشنهاد شده بود، با اکثریت آرا از تصویب اعضا گذشت. بر اساس این مصوبه وزیر نفت عضو شورای اقتصاد بوده و مسوولیت های وزارت امور اقتصادی و دارایی در امور نفت به این وزارتخانه تفویض شده بود. متن لایحه قانونی تاسیس وزارت نفت مصوب شورای انقلاب به شرح زیر است:

ماده ۱- به موجب این قانون وزارتخانه ای به نام وزارت نفت تاسیس می شود. شرکت ملی نفت ایران و شرکت ملی صنایع پتروشیمی و شرکت ملی گاز ایران و شرکت های تابعه در ابواب جمعی وزارت نفت قرار می گیرند و وابسته به آن خواهند بود.

ماده ۲- کلیه وظایف و اختیارات وزیر امور اقتصادی و دارایی در امور نفت و پتروشیمی و گاز به وزیر نفت واگذار می شود

ماده ۳- وزارت نفت، سازمان و تشکیلات و آیین نامه های خود و شرکت های تابعه را ظرف ۶ ماه از تاریخ تصویب این قانون تهیه خواهد کرد تا پس از تصویب هیات وزیران به اجرا گذارده شود.

تا زمانی که سازمان و مقررات فوق الذکر به تصویب نرسیده و ابلاغ نشده است، شرکت های سه گانه فوق طبق



اساسنامه ها و ضوابط و مقررات موجود عمل خواهند کرد و وزیر نفت رئیس هیات مدیره آنها خواهد بود. در این دوران موقت انتقال ریاست مجمع عمومی شرکت های فوق الذکر کماکان با نخست وزیر است و وزیر نفت نیز یکی از اعضای مجمع عمومی شرکت های مزبور خواهد بود. ماده ۴- وزیر نفت عضو شورای اقتصاد نیز خواهد بود.

تصویب این لایحه همزمان بود با ترمیم کابینه مهندس مهدی بازرگان، نخست وزیر دولت موقت که در این مرحله از فعالیت دولتش با معرفی ۶ وزیر و سه کفیل وزارت، کابینه را تکمیل کرد.

بازرگان در پی این ترمیم کابینه در پیامی به مردم دلایل و تبعات این اقدامات از جمله تشکیل وزارت جدید نفت را به اطلاع آنان رساند. مهندس بازرگان گفت: «این تغییر و ترمیم کابینه یک امر طبیعی و عادی است خصوصاً برای یک مملکتی که بزرگترین انقلاب را در تاریخ خودش اگر نگوییم در تاریخ دنیا انجام داده و آن انقلاب یعنی واژگونی و برگشت که ضمن این برگشت ها تغییراتی هست ولو در دوران موقت و انتقال. این تحول و تغییرات نه تنها ناشی و دلالت از تزلزل و ضعف نمی کند، بلکه نشانه ای است از توجه به مسائل و تسلط بر مشکلات.» روزنامه کیهان فردای آن روز با اشاره به انتخاب معین فر به وزارت نفت نوشت: «با توجه به شناخت علی اکبر معین فر وزیر نفت، مهم ترین برنامه وی در شرکت ملی نفت، پاکسازی شرکت از عناصر ناباب و جلوگیری از اتلاف پول است.»

معین فر این برنامه را با شناخت کامل از احتیاجات نیروی انسانی و جایگزین کردن متخصصان ایرانی تا آنجا که ممکن باشد و کوتاه کردن دست های شناخته شده ضد انقلاب انجام می دهد که کلیه این امور با در نظر گرفتن هدف های انقلاب صورت خواهد گرفت.»

شرکت حقوقی و مهاجرتی با زبده ترین وکلا

ebury

ASSOCIATES

آماده ارائه خدمات حقوقی و مهاجرتی

۱. مهاجرت به انگلیس و درخواست کلیه ویزاهای موجود
- جهت دانشجویان، مشاغل و اشخاص حقیقی و حقوقی
۲. مشاوره و دفاع از پرونده حقوقی شما در تمام دادگاه های انگلیس.
۳. درخواست فرجام در تمام موارد حقوقی، پناهندگی و مهاجرتی.
۴. بررسی پرونده پناهندگی و ارائه آن به اداره مهاجرت انگلیس.
۵. مشاوره در امور سرمایه گذاری در انگلستان و ویزای تجاری و ارائه بهترین مشاوره ها جهت اخذ اقامت دائم.



Tel: 0207 720 5141

Email: contact@eburyassociates.co.uk

64 Knightsbridge, London, SW1X 7JF

گوناگون

مور و ملخ س

فائو در گزارشی اعلام کرد که امروزه نزدیک به دو میلیارد غذایی خود جایگزین مصرف انواع گوشت کرده‌اند. اکثراً پروتئین هستند و به گفته سازمان خواربار و تغذیه مواد غذایی هستند رشد و تولید آنها روی منابع زیست



دو میلیارد نفر از مردم جهان که اکثر آنها ساکن قاره‌های آفریقا و آسیا هستند به‌طور مستمر از انواع حشرات در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند. در کشورهای آسیای جنوب شرقی از مدت‌ها پیش پرورش حشرات برای مواد غذایی در ابعاد گسترده‌ای آغاز شده است.

تلاش‌های فائو

چند ماه پیش کنفرانسی حول محور استفاده از حشرات در برنامه غذایی در سازمان خوار بار و کشاورزی (فائو) برگزار شد که به‌نظر می‌رسید موفق بوده است. پس از این کنفرانس؛ فائو در گزارشی اعلام کرد که امروزه نزدیک به دو میلیارد نفر از مردم جهان مصرف انواع حشرات را در رژیم غذایی خود جایگزین مصرف انواع گوشت کرده‌اند. اکثر حشرات از جمله سوسک، ملخ و مورچگان سرشار از پروتئین هستند و به گفته سازمان خواربار و تغذیه جهانی بر خلاف سایر

یکی از اطرافیان ماجراجوی ما چندی پیش خوردن جیرجیرک را امتحان کرده بود. نامبرده ایرانی است و با الطبع در خوردن و خوراک هم از غربی‌ها سخت‌گیرتر است و هم از شرقی‌ها، نه ماهی خام خورده نه از مارماهی و خرچنگ خوشش می‌آید.

با این حال می‌گوید با خوردن جیرجیرک مشکلی نداشته و تنها چیزی که آزارش داده صدایی است که جویدن حشره زیر دنداننش ایجاد کرده است. در واقع طعم جیرجیرک را پسندیده و از آن لذت برده، اما با صدایی که در گوشش پیچیده نتوانسته کنار بیاید. این البته یکی از دلایل مهمی است که افرادی که حشرات را به‌عنوان غذا استفاده کرده‌اند از آن منزجر هستند. با هنر آشپزها در رستوران‌هایی که حشرات را به‌عنوان غذا سرو می‌کنند گویا این مشکل هم قابل حل است. در هر حال سازمان خوار بار و کشاورزی، (فائو) برنامه جامع و کاملی دارد تا حشرات را به‌عنوان وعده غذایی جا بیندازد. محققان فائو می‌گویند این یک تیر و دو نشان است، هم خیل انبوهی از گرسنگان جهان سیر می‌شوند و هم بخش مهمی از گازه‌های گلخانه‌ای منتشر شده در نتیجه پرورش دام کاسته می‌شود.

زمین رو به انفجار و منابع رو به اتمام شکی نیست که زمین بابت افزایش بیش از حد انسان‌ها رو به انفجار است و با الطبع منابع غذایی هم رو به اتمام. این است که به‌نظر می‌رسد و برآورد می‌شود با افزایش سرسام آور جمعیت کره زمین و کاهش منابع، در آینده‌ای بسیار نزدیک، حشرات یکی از منابع غنی در سفره زمینی‌ها خواهند بود. می‌گویند تا سال ۲۱۰۰ جمعیت کره زمین به ۱۱ میلیارد نفر می‌رسد و احتمالاً روزی که انواع سوسک و زنجره و مورچه و ملخ در سبد غذایی معمول انسان‌ها قرار بگیرند، چندان دور نخواهد بود.

چرا خوردن حشرات منطقی است؟ اما صرف‌نظر از اینکه خوردن حشرات به عقیده بسیاری اندکی چندان آور است، به اعتقاد محققان استفاده از آنها در وعده‌های غذایی منطقی به‌نظر می‌رسد. سه دلیل عمده برای منطقی بودن خوردن حشرات شمرده می‌شود: اول اینکه گفته می‌شود حشرات از گوشت به مراتب سالم‌تر هستند. حدود ۲ هزار گونه از حشرات شناسایی شده‌اند که منبع قابل اطمینانی از پروتئین، فیبر، کلسیم، آهن و روی هستند. یک وعده جمع و جور از ملخ می‌تواند به اندازه معادل گوشتی‌اش، حاوی پروتئین باشد. این در حالی است که خوردن ملخ موجب چاقی نمی‌شود، اما خوردن گوشت بدون تردید چاقی به همراه دارد. دلیل دومی که می‌تواند برای استفاده از حشرات منطقی باشد این است که حشرات ارزان و آزاد هستند. به راحتی می‌توان ترتیبی اتخاذ کرد که خانواده‌های فقیر بتوانند حشرات را پرورش بدهند و از آنها در تغذیه استفاده کنند، اما دلیل سوم آن است که به‌نظر می‌رسد حشرات منبع غذایی پایدارتری هستند و برای پرورش آنها گاز گلخانه‌ای تولید نمی‌شود. پرورش دام‌ها دلیل انتشار حدود یک پنجم گازهای گلخانه‌ای جهان است. این رقم حتی از گازهای گلخانه‌ای که در نتیجه حمل و نقل تولید می‌شود، بیشتر است.

سنتی دیرپا

احتمالاً در کشورهای شرق آسیا یکی از تصویرهای معمول، تصویر فروش حشرات به‌عنوان غذا است. دقیقاً همان اندازه که دیدن یک دکه کوچک دل و جگر فروشی برای ما ایرانی‌ها طبیعی است، آنها هم با دیدن حشرات آماده خوردن خو گرفته‌اند. در واقع با وجودی که تشویق به استفاده از حشرات در وعده‌های غذایی به تازگی در غرب آغاز شده است، در شرق و جنوب شرق آسیا استفاده از حشرات مسبوق به سابقه است. بر اساس آمارهایی که سازمان ملل متحد منتشر کرده است، حدود

از هر ۹ نفر جمعیت جهان، یک نفر از گرسنگی رنج می‌برد

معزل گرسنگی

بر اساس گزارش جدید سازمان ملل متحد، ۸۰۵ میلیون نفر یا به عبارتی یک‌نهم جمعیت جهان، از گرسنگی رنج می‌برند. این رقم اگرچه هنوز بسیار بالاست اما در عین حال نشانگر بهبود بسیار زیادی در وضعیت گرسنگی جهان است. تعداد گرسنگان جهان از سال‌های ۱۹۹۰ تا به حال ۲۰۰ میلیون نفر کاهش داشته، و تنها در دهه گذشته میلادی میزان این کاهش حدود صد میلیون نفر بوده است. روند کاهشی تعداد گرسنگان در کشورهای در حال توسعه، امیدها در مورد دسترسی این کشورها به اهداف هزاره مبنی بر کاهش ۵۰ درصدی مبتلایان به سوءتغذیه و گرسنگی در جهان را قوت بخشیده است. اگرچه احتمالاً هدف به نصف رساندن تعداد گرسنگان تا سال ۲۰۱۵ حداقل به طور صد در صد قابل دستیابی نخواهد بود، اما طبق این گزارش ۶۳ کشور در حال توسعه تاکنون به این هدف دست یافته و شش کشور دیگر نیز احتمالاً تا پایان سال ۲۰۱۵ به آن دست خواهند یافت. این روند نشان‌دهنده آن است که مبارزه با فقر و گرسنگی، آن هم به طور پایدار، هدفی کاملاً در دسترس است. اما فعلاً و به رغم همه پیشرفت‌های ایجادشده در این زمینه، در بسیاری از مناطق جهان روند مبارزه با گرسنگی و سوءتغذیه بسیار کند است. در مناطق جنوب صحرای آفریقا، از هر چهار



مدرسه اندیشه



کلاس های آموزشی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان

آموزش زبان فارسی
از سطح ابتدایی تا A Level , GCSE

آموزش ریاضی
از سطح ابتدایی تا A Level , GCSE توسط معلم با تجربه ی
تدریس در مدارس لندن

زمان تشکیل کلاس ها: روزهای شنبه از ساعت ۱۴ تا ۱۷

ثبت نام ترم جدید ۱۳ سپتامبر ۲۰۱۴
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن
07846 508 534 تماس بگیرید

Trinity Church Golders, 90 Hodford Road
Golders Green
London NW11 8EG

Tel 07846 508 534

www.andishehschool.org.uk
Email: info@andishehschool.org.uk

T.F.C

شرکت

معاملات ارزی و حواله به ایران

با مدیریت شاهرخ ایزدی
کارشناس ارشد امور بانکی و بازرگانی



با مجوز رسمی از
FCA , HMRC

Tel: 020 8998 5316
Mob: 077 7068 6861

West Africa House, Ashbourne Road
Hanger Lane, London W5 3QP
izadi@tfcltd.net

نفر، یک نفر از لحاظ پزشکی دچار سوءتغذیه است. در آسیا، پرجمعیت‌ترین قاره جهان، بیش از ۵۲۶ میلیون نفر گرسنه هستند. آمریکای جنوبی و حوزه دریای کارائیب، بیشترین موفقیت در مبارزه با گرسنگی و سوءتغذیه در جهان را به خود اختصاص داده است در حالی که اقیانوسیه از بهبودی نسبی (حدود ۱۷ درصد کاهش تعداد گرسنگان) برخوردار بوده است. این گزارش همچنین تأکید کرد مبارزه با فقر و گرسنگی، خصوصاً اگر بخواهیم محو و کاهش آن به صورت پایدار باشد، نیاز به اقداماتی وسیع و همه‌جانبه دارد. این اقدامات از سرمایه‌گذاری‌های عمومی و خصوصی برای دسترسی کشاورزان به زمین و آب و افزایش بهره‌وری تا ایجاد امکان مقاومت در برابر خسارات بلایای طبیعی را شامل می‌شود. این گزارش همچنین بر اهمیت اجرای برنامه‌های تغذیه برای گروه‌های هدف خاص تأکید کرد. تأکید این گزارش بیشتر بر تامین ریزمغذی‌های مورد نیاز زنان باردار، مادران شیرده و کودکان زیر پنج سال است. گزارش اسمال سازمان ملل همچنین حاوی بررسی اقدامات هفت کشور برای مبارزه با گرسنگی بود. این کشورها، که به دلیل موقعیت سیاسی و اقتصادی انتخاب و بررسی شده‌اند، عبارتند از بولیوی، برزیل، هائیتی، اندونزی، ماداگاسکار، مالاوی و یمن. در بین این گزینه‌های مورد بررسی، درگیری‌های سیاسی، روند منفی اقتصاد و کاهش تولید محصولات کشاورزی، باعث شده یمن از نظر امنیت غذایی، نامناسب‌ترین وضعیت ممکن را تجربه کند. همچنین هائیتی، در حالی هنوز در حال دست و پنجه نرم کردن با تبعات زلزله سال ۲۰۱۰ این کشور است که بیش از نیمی از جمعیت آن دچار گرسنگی و سوءتغذیه هستند.



Like us on Facebook.com/persianweeklypaper
Follow us on Twitter@persianweekly

هدف ما
پاسداری از اعتماد شما
در سرتاسر دنیا

SEPARAYEN
MONEY EXCHANGE

خدمات ارزی سپر آیین

مهدی محسنی

MLR : 12613563



FCA: 582008



Mehdi Mohseni

Colton House
Princes Avenue
Finchley Central
London N3 2DB

☎: 02083431875

Fax: 02083431875

Mob: 07988603026

@: separayen.ltd@hotmail.co.uk

تعمیرات انواع ساعت

www.separayen.com

تاکید می‌کنند که حشرات به‌عنوان مواد غذایی سالم و بهداشتی هستند و می‌توانند به‌طور عمده جایگزین گوشت حیوانات معمولی از قبیل مرغ، گاو و گوسفند و حتی ماهی‌ها شوند. تولید و مصرف انواع حشرات هزین به‌سبب کمتری نسبت به پرورش و نگهداری حیواناتی مانند گاو، گوسفند و ... دارند.

حشرات در راه مقابله با گرسنگی بشر بر اساس آخرین آمارهای رسمی، بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان از گرسنگی و سوءتغذیه رنج می‌برند و به‌نظر می‌رسد تولید تاسیسات پرورشی برای حشرات یکی از راه‌های موثر در جهت کاهش مشکلات تغذیه و تامین منابع غذایی به‌شمار می‌روند و به‌نظر می‌رسد فائو تلاش دارد تا با گسترش برنامه‌های ویژه خود با عنوان «برنامه حشرات قابل تغذیه» میزان گرسنگی را در جهان کاهش دهد. سازمان خواربار و کشاورزی سازمان ملل همچنین خواستار استفاده از حشرات برای خوراک دام شده است. در این رابطه به‌خصوص کرم ابریشم، مگس، شپش آرد و کریمینه زنبور عسل، که سرشار از مواد مغذی هستند می‌توانند جایگزین سویا و ذرت شوند.

حشرات مورد علاقه مردم کدامند؟ در گزارش فائو بخشی هم وجود دارد که در آن به علاقه‌مندی بخشی از مردم دنیا به حشرات و گونه‌های مختلف آنها پرداخته است. با وجودی که به‌نظر غیر معمول و عجیب می‌رسد، اما در حال حاضر سوسک مهم‌ترین منبع تغذیه انسان‌هایی است که حشرات را در رژیم غذایی خود وارد کرده‌اند. ۳۰ درصد از علاقه‌مندان حشرات گفته‌اند که نخستین انتخابشان سوسک است. البته منظور از این سوسک به‌طور قطع سوسک حمام نیست. ۱۸ درصد این افراد کرم ابریشم می‌خورند، ۱۴ درصد زنبور عسل، زنبور مورچه و ۱۳ درصد نیز ملخ را وارد رژیم غذایی خود کرده‌اند.

با وجود تنفر و انزجاری که در مورد تغذیه از حشرات در میان مردم وجود دارد، محققان فائو در مورد همه‌گیر شدن استفاده از حشرات در تغذیه خوش‌بین هستند. آنها استفاده از ماهی خام را مثال می‌زنند با این توضیح که در گذشته استفاده از ماهی خام در غرب موضوع چندش‌آوری بوده، اما حالا یکی از محبوب‌ترین غذاها با ماهی خام سرو می‌شود. آنها امیدوارند که این تغییر ذائقه در مورد حشرات نیز اتفاق بیفتد. در برخی از کشورهای غربی از جمله آمریکا از چندی پیش گروه‌هایی تبلیغ در مورد استفاده از حشرات در آشپزخانه و رستوران‌ها را آغاز کرده‌اند، ولی مقامات سازمان خواربار و تغذیه جهانی معتقد هستند تا زمانی که رستوران‌ها و آشپزخانه‌های معروف و سرشناس از این موارد استفاده نکنند عمومی شدن مصرف آن به‌کندی پیش خواهد رفت. رستوران‌ها و آشپزخانه‌هایی که از چندی پیش حشرات را در فهرست غذاهای خود قرار داده‌اند تاکید می‌کنند که می‌توان این منبع غذایی را با رسم و رسوم آشپزی هر ملتی انطباق داد. در عین حال بسیاری از مردم در کشورهای پیشرفته به مرور با غذاهای کشورهای دیگر آشنا می‌شوند و ذائقه آنها در حال تغییر است؛ بنابراین راحت‌تر می‌توان غذاهای حاوی انواع حشرات را به مرور معرفی کرد. به گفته آشپزهایی که در این زمینه تجربه دارند شاید یکی از دلایل اصلی بی‌میلی یا انزجار مردم کشورهای غربی به خوردن حشرات این است که فکر می‌کنند این نوع جانوران کثیف هستند، ولی واقعیت این است که انواع زیادی از حشرات در محیط‌های طبیعی و غیرآلوده مثل مزارع زندگی می‌کنند و منبع تغذیه آنها گیاهان هستند. نکته دیگری که این بی‌میلی را ایجاد می‌کند پوسته سخت حشرات است که زیر دندان خورد می‌شود. آشپزها می‌گویند برای تغییر دادن این نکته در ذائقه مردم غرب باید راه‌های جدیدی پیدا کرد. منبع: اکونومیست

حداقل بخشی عمده از ثروت خود را، با تلاش و ابتکار شخصی خودشان به دست آورده‌اند. این درصد در مورد میلیاردرهای زن بسیار پایین‌تر است. در مورد زنان، تنها ۲۵ درصد ثروت خود را با ابتکار شخصی به دست آورده‌اند و بقیه ثروت خود را به ارث برده‌اند. همچنین به نظر می‌رسد میلیاردرها علاقه زیادی به داشتن املاک، تیم‌های ورزشی و موسسات خیریه دارند. هر میلیاردر به‌طور متوسط چهار ملک دارد که ارزش هر کدام حدود ۲۲/۵ میلیون دلار است. همچنین ۲۵ درصد این افراد موسسه خیریه شخصی دارند. از هر ۳۰ میلیاردر، یک نفر تیم ورزشی یا اسب برای شرکت در مسابقات را در مالکیت دارد. به نظر می‌رسد برخلاف تصورات عموم، تحصیلات اهمیت چندانی برای میلیاردرها ندارد، حدود ۲۵ درصد از این عده، طبق آمار گزارش مذکور، حتی مدرک لیسانس ندارند. اما اگر یک میلیاردر تصمیم بگیرد به دانشگاه برود، انتخاب اول وی دانشگاه پنسیلوانیا خواهد بود. هاروارد و ییل در رتبه‌های بعدی قرار دارند. طبق آمار منتشر شده، ۱۶ دانشگاه از ۲۰ دانشگاه منتخب میلیاردرها در ایالات متحده قرار دارد. اما این عده کجا زندگی می‌کنند؟ آمار نشان می‌دهد حدود ۳۵ درصد میلیاردرهای جهان ساکن ۲۰ شهر هستند که تنها دو تای آنها در ایالات متحده قرار دارد. ایالات متحده محل زندگی ۲۵ درصد از میلیاردرهای جهان محسوب شده و تا قبل از گزارش اخیر، رتبه اول را از نظر تعداد میلیاردرهای جهان در اختیار داشت، رتبه‌ای که در حال حاضر با آمار ۷۷۵ نفری در اختیار اروپاست.

سفره غذا

بارد نفر از مردم جهان مصرف انواع حشرات را در رژیم بشر حشرات از جمله سوسک، ملخ و مورچگان سرشار جهانی بر خلاف سایر حیوانات که معمولاً منبع تامین ت محیطی کره زمین تاثیر ناچیزی برجا می‌گذارند.



حیوانات که معمولاً منبع تامین مواد غذایی هستند رشد و تولید آنها روی منابع زیست محیطی کره زمین تاثیر ناچیزی برجا می‌گذارند.

حشرات چه اندازه مغذی اند؟ بر اساس آنچه محققان فائو می‌گویند، تولید انواع حشرات با هدف تغذیه می‌تواند مشکل کمبود مواد غذایی را کاهش داده و به خصوص در حل مشکل سوءتغذیه کودکان نقش بسیار مهمی ایفا کند. بر اساس بررسی‌های علمی پروتئین و مواد معدنی موجود در حشرات به مراتب بیشتر از مصرف انواع گوشت‌های قرمز و سفید است. به‌عنوان مثال وزن مشابهی از گوشت ملخ در مقایسه با گوشت گاو سه برابر پروتئین دارد و علاوه بر آن از نظر مواد مورد نیاز دیگر برای بدن مثل آهن یا روی بسیار غنی‌تر است. بر اساس این گزارش انواع سوسک، زنبور، مورچه، ملخ، جیرجیرک، مگس، زجره‌ها و سنجاقک‌ها از جمله حشراتی هستند که بیش از سایر حشرات در جهان مصرف تغذیه‌ای دارند. محققان

گزارش ثروت

با افزایش ۱۵۵ نفری، در سال ۲۰۱۴ تعداد میلیاردرهای جهان به ۲۳۲۵ نفر رسیده است. از این ۱۵۵ میلیاردر جدید، ۵۷ نفر آنها آمریکایی بوده و ۵۵ نفر ملیت آسیایی دارند. جالب‌تر اینکه از این ۵۵ نفر آسیایی ۳۳ نفر آنها چینی هستند. همچنین میلیاردرهای آسیا مسوول بیش از ۳۰ درصد افزایش مجموع ثروت میلیاردرهای جهان در سال جاری میلادی هستند. بر اساس گزارش تازه منتشر شده شرکت wealth-x و بانک itbs تعداد میلیاردرهای جهان، نسبت به سال ۲۰۱۴ حدود هفت درصد رشد را تجربه کرده است. همچنین مجموع ثروت این افراد ۱۲ درصد رشد داشته و به رقم ۷/۳ تریلیون دلار رسیده است. طبق بررسی‌های این گزارش که هر ساله توسط این دو نهاد منتشر می‌شود، مشخصات یک میلیاردر به‌طور میانگین به این شرح است: ۶۳ سال سن و حدود ۳/۱ میلیارد دلار ثروت دارد و اولین میلیاردر دلار ثروت خود را در انتهای دهه ۴۰ عمر خود به دست آورده است. حدود ۹۰ درصد میلیاردرهای جهان متاهل هستند و دو بچه دارند. اغلب با میلیاردرهای دیگر معاشرت دارند به عبارتی حدود ۹۰ درصد معاشران آنها را میلیاردرهای دیگر تشکیل می‌دهند. اکثریت میلیاردرهای جهان مرد هستند، تنها ۱۲ درصد این عده در سطح جهان زن هستند، همچنین طبق آمار منتشر شده، حدود ۸۷ درصد از میلیاردرهای مرد جهان،

MSB visual communication

تابلو سازی

طراحی و ساخت انواع تابلوها
طراحی وب سایت
تابلوهای برجسته
ساخت و نصب انواع سایبان
چاپ بنر، پوستر و کاغذ دیواری با بالاترین کیفیت
طراحی روی ون و انواع ماشین

Brand Identity Development
All Types of High Impact Signage
Sales and Marketing Print Collateral
Website Design and Development / Interactive Media
Advertising (Print and Online)
Canopies and Awnings
Vehicle Wraps and Stickers
Experiential and Exhibition Graphics
Business Cards / Leaflets

MSB visual communication
MSBCOMS.COM // INFO@MSBCOMS.COM
164 BALLARDS LANE, LONDON, N3 2PA
0208 34 94 411

تکنولوژی و فناوری

به کار گرفته شده اند. اما رویات پاک کننده شریان‌ها و عروق بیمار با روباتی که به عنوان دوست و پرستار شما است، یکی نیست. حتی در جامعه پزشکی، این ایده که سیستم ماشینی می‌تواند بیشتر از نیازهای جسمی به کار گرفته شود، تا حد زیادی با شک و تردید و حتی در برخی مواقع با خشم روبروست.

به عنوان مثال، جرال ویناکور، پزشک داخلی و متخصص امراض دوران پیری، این تعبیر را بکار می‌برد که: از آن جایی که ما پدران و مادرانی با هوش و زرنگی هستیم، یک رایانه را جلوی کودکانمان می‌گذاریم تا سر آن‌ها را گرم کنیم و خودمان را راحت! آیا این نمونه‌ی همان چیزی است که در زمان نیازمان به مراقبت و محبت می‌خواهیم داشته باشیم؟

یکی از مصادیق توانایی اجتماعی و عاطفی روبات‌های پرستار احتمالا در کنار شما قرار دارد. اگر شما اخیرا در یکی از خیابان‌های شهر به پیاده روی رفته باشید، یا در رستورانی نشسته بودید، و یا به محیطی کاری ای رفته باشید، احتمالا شمار زیادی

پرستار انسانی مهربان و کاملا توانا داشته باشیم که بتواند نیازهای روحی و جسمی که ما در سنی خاص به آن‌ها نیاز داریم را رفع کند. اما همه‌ی ما در یک دنیای ایده آل زندگی نمی‌کنیم و یک روبات قابل اعتماد ممکن است از یک فرد غیرقابل اعتماد یا شخصی که رفتار توهین آمیز دارد و یا بطورکلی هر شخص دیگری بهتر باشد. مراقبت و حرفه پرستاری شغل سختی است. بیشتر از آن چه به نظر می‌آید خسته کننده است، و کاری است که با صمیمیتی معذب، از نظر جسمی و عاطفی طاقت فرسا است. گاهی اوقات خطرناک و منزجر کننده است. شغلی است که تقریبا در طول تمامی ساعات هفته باید به فعالیت در آن پرداخت و دارای دستمزدی پرداخت نشده یا کم است. پرستاری از شغل‌هایی است که انجام دهندگان آن در معرض و عواقب سوء بهداشتی قرار دارند. (در آمریکا) کار زنان و یا مهاجرت کنندگان است، و کاری است که بسیاری از مردم یا نمی‌توانند و یا به سادگی نمی‌خواهند آن را انجام دهند.

طراحی و ساخت روبات‌های پرستار یکی از راه‌هایی است که امروزه برخی از کشورها با سرمایه گذاری‌های بسیار برای خود هدف گذاری کرده اند تا پیشاپیش نسبت به رفع مشکلاتی از قبیل کمبود نیروی انسانی و آسیب‌های بخش مراقبت اقدام کرده باشند. هرچند برخی از مهندسان و پزشکان بکارگیری روبات به جای انسان را اقدامی غیراخلاقی از نظر علمی و اجتماعی برمی‌شمارند. آن چه در پی می‌خوانید نوشتاری است از دکتر لوئیزه آرونسون، استادیار طب سالمندان در دانشگاه سان فرانسیسکو کالیفرنیا و نویسنده مجموعه داستان‌های تاریخیچه بیماری‌های امروزه که با عنوان آینده‌ی روبات‌های پرستار در صفحه نظرها و اندیشه‌های روزنامه‌ی نیویورک تایمز (۲۰ جولای ۲۰۱۴) به چاپ رسیده است. هر بار که یک ویزیت خانگی را انجام می‌دهم، باید بیشتر از زمان معمول در آن جا وقت صرف کنم. من بیمارم را نمی‌توانم ترک کنم، چرا که او دستانم را در دستانش نگاه داشته است و یا می‌خواهد داستان‌های تکراری ای دربار ی این که چگونه خاله اش موهای وی را کوتاه کرده و او را در مدرسه پسر خطاب کرده اند، یا این که چگونه پدرش بیکار شده است با من صحبت کند. گاهی اوقات هم به خاطر این که می‌خواهد چیز خاصی را به من نشان دهد و باید از روی صندلی چرخ دار خود بطور نامتعادل بلند شود، و از راهروی باریک عبور کند و با من حرف بزند، و در

سالخوردگی در عصر تجدد

مترجم: علیرضا شیرازی نژاد

موضوع پیر شدن جمعیت و آینده نگری در زمینه روش‌های مراقبت و برآوردن بهداشت جسمی و روانی برای افراد مسن از جمله مسائلی است که امروزه بیش از پیش توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است.

نهایت در اتاقی کم نور آن چیز خاص را پیدا کند، نمی‌توانم او را ترک کنم. با این که می‌توانم نسخه ای برای بسیاری از مشکلات پزشکی وی بنویسم و این کار را انجام می‌دهم، اما به خاطر دو عامل از شرایطی که امروز بر زندگی وی حکمفرما شده است، یعنی تنهایی و ناتوانی، دست و بالم در نوشتن نسخه بسته است. او دختری خوش قلب با زندگی مشقت بار در شهرستانی دور افتاده دارد، پرستاری دارد که دوبار در هفته به سراغ وی می‌آید، و دوستی که هر چند وقت یک بار به او سر می‌زند. همچنین تماس‌های تلفنی زیادی را از سوی افراد داوطلب تحت عنوان خط تلفن دوستی دریافت می‌کند. اما این کافی نیست. او مانند بسیاری از افراد سالمند نمی‌خواهد درون یکی از این نوع خانه‌ها محبوس باشد. چیزی که او نیاز دارد شخصی است که همیشه در آن جا باشد، شخصی که در کارهای روزانه به وی کمک کند و به حرف‌های او گوش دهد و با وی بخندد.

چیزی که او بدان نیاز دارد یک روبات پرستار است. شاید این طرز بیان به مثابه ی یک تناقض ظاهری باشد. در دنیایی ایده آل ممکن است هر یک از ما حداقل یک

همچنین پژوهشگران در ایالات متحده در حال طراحی و توسعه نمونه‌های اولیه ی روبات‌های پرستار هستند، هرچند آن‌ها حرکتی کندتر نسبت به بقیه کشورها در این زمینه داشته اند. در حال حاضر در آمریکا تنها روبات‌هایی وجود دارند که برای انجام کارهای بسیار ابتدایی نظیر حمل دارو و وسایل پزشکی در بیمارستان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. روبات‌ها به طور فزاینده‌ای در توانبخشی عارضه‌های تضعیف کننده نظیر آن چه پس از مواردی همچون سکته ی مغزی پدیدار می‌شود،

از مردم را دیده اید که بدون اعتنا به انسان‌ها و یا اطراف آن‌ها، به طور کامل مشغول کار با وسایل ماشینی روی میز یا در دستانتان هستند.

مسلماً این دسته از مردم بوسیله وسایل ماشینی شان اغلب با انسان‌های دیگر در ارتباط هستند، اما این واقعیت که تعامل اولیه بین انسان و ماشین بوده است در جای خود باقی می‌ماند، و چنین اثراتی با وجود این که خیلی سریع اتفاق می‌افتند اما به عنوان یک تعامل معنادار و رابطه ای همدلانه تلقی نمی‌شوند. به نظر می‌رسد این اثرات، رضایت و انگیزش میلیون‌ها و چه بسا میلیاردها انسان را فراهم می‌کنند. شاید شما هم در حال حاضر با خواندن این مقاله بر روی یک دستگاه رایانه ای یکی از این نوع افراد باشید!

اما بزرگترین بحث و گفت و گو موجود درباره ی روبات‌های پرستار این است که ما به آن‌ها نیاز داریم. برای مثال، ما در آمریکا با توجه به رشد جمعیت افراد مسن، در همه جا پرستار انسانی به اندازه ی کافی نداریم. ربات‌ها در حل مشکل کمبود نیروی کار از طریق تکمیل مراقبت انسانی بطور راهبردی می‌توانند کمک کننده باشند. وی می‌گوید: من واقعا امیدوارم که در آینده روباتی باشد که در سن بازنشستگی به من کمک کند. اما امیدوارم که مجبور به استفاده از تمام اندوخته‌های بازنشستگی خویش برای آن نباشم.

در آن دنیای جدید، زندگی تنها و ناتوان بیمار من بوسیله یک روبات پرستار بهبود پیدا خواهد کرد. این را تصور کنید: از آن جایی که روبات پرستار احتیاج به خواب ندارد، در تمامی مواقع حساس و بحرانی به حالت آماده باش خواهد بود و در دسترس است. در حالی که بیمار من خواب است، روبات می‌تواند لباس‌های وی را بشوید و بقیه ی کارهای خانه را انجام دهد. وقتی او بیدار می‌شود، روبات می‌تواند با صدایی گرم و لحنی دلنشین به بیمار سلام کند، او را با خیالی راحت از روی تخت خواب بلند کند و مطمئن شود که آیا او پس از رفتن به دست شویی تمیز بوده است یا خیر؟ این روبات (شبیه زن یا مرد) اطمینان حاصل می‌کند که آیا بیمار من داروهای خود را به موقع مصرف کرده است یا خیر؟ همچنین سر میز صبحانه می‌تواند با بیمار من صحبت کند و درباره ی وضعیت آب و هوا و آخرین اخبار روز با وی به گفت و گو بنشیند.

همچنین، به خاطر این که بیمار من عاشق خواندن است اما بینایی اش در حال تحلیل رفتن است، روبات پرستار پیشنهاد خواندن کتاب را به وی می‌دهد. یا شاید نسخه ای از کتاب را با حروف درشت بر روی صفحه نمایش خود در اختیار وی نشان دهد. پس از مدتی روبات خواهد گفت: فکر می‌کنم دیگر کتاب خواندن کافی باشد و باید برویم لباس هایتان را بر تن کنیم. امروز دخترتان دارد برای بازدید نزد ما می‌آید. آیا جای طرح و بحث مسائل اخلاقی در این زمینه نیز وجود دارند؟ البته که بله. اما من هم می‌توانم لبخند بیمارم را وقتی که این کلمات را از زبان روبات می‌شنود، تصور کنم و من شک دارم که در وضعیت کنونی او زیاد لبخند بزند، زمانی که او در خانه خود، ساعت به ساعت و روز به روز در تنهایی به سر می‌برد.



10% off any shipments to IRAN via DHL

سرویس اختصاصی DHL برای ارسال مرسولات شما به ایران با 10% تخفیف ویژه

خدمات ما شامل:

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



Golders Green







78 Golders Green Road, London NW11 8LN
020 8455 4848 | info@mbegoldersgreen.co.uk



Like us on Facebook.com/persianweeklypaper
Follow us on Twitter@persianweekly

زیر نظر بانک مرکزی

صرافی شرفی

WESTERN UNION MONEY TRANSFER

FSA: 585070

Under License Number 12502332

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

Tell: 02082028466
Fax: 02082026155

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

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

حافظه ذخیره سازی. نقاط ضعف: ادوارد اسنودن فاش کننده معروف جاسوسی های گسترده آمریکا اکثر سرویس های ابری و مخصوصا دراپ باکس را «دشمن حریم خصوصی» می خواند. او سرویس Spideroak را برای محافظت در برابر هکرها و جاسوس های کامپیوتری توصیه می کند. این سرویس بسیار شبیه به دراپ باکس کار می کند با این تفاوت که در اکانت رایگان می توان از رمز عبور محافظت شده برای تصاویر اشتراکی استفاده کرد.

فیس بوک

اگر از فیس بوک زیاد استفاده می کنید برای انجام تنظیمات حریم خصوصی باید در ابتدا روی آیکون کوچک قفل که در بالا و سمت راست صفحه وجود دارد کلیک کنید. Privacy را انتخاب کنید و سپس محدوده کسانی را که می توانند پست های شما را مشاهده کنند، تنظیم کنید. برای مثال می توانید دوستان خود را تنها برای دیدن تصاویر و چیزهایی که به اشتراک می گذارید انتخاب کنید. قدم بعدی این است که همه چیزهایی را که در تایم لاین و تگ گذاری ها وجود دارد فعال کنید و هر چیزی که سوال شده چه کسی بتواند پست های اشتراکی شما را ببیند، گزینه Friends List را انتخاب کنید. حال می توانید یک Friends List بسازید و عکس های خانوادگی را با دوستان صمیمی خود و اگر دور از خانواده خود هستید، با خانواده نیز به اشتراک بگذارید. نکته مهمی که باید همواره در ذهن داشته باشید این موضوع است که با تمام گزینه های مختلف حریم شخصی و تنظیمات امنیتی، زمانی که عکسی را در محیط آنلاین آپلود می کنید، این تصویر قابل دانلود یا اسکرین شات گرفتن به وسیله هر کسی خواهد بود که به آن تصویر دسترسی پیدا کند. ممکن است این عکس پخش شود، در سایت های دیگر آپلود شود، با تغییر آن بتوان برای اهداف غیرقانونی استفاده کرد و غیره. حتی اگر تمام تنظیمات را درست انجام دهید، هیچ گونه تضمینی بر امنیت این شبکه های اجتماعی وجود ندارد و از طرفی اطمینان شما به افرادی که تصاویر خصوصی خود را با آنها به اشتراک می گذارید بسیار مهم و حیاتی است. یک انتخاب ترکیبی نیز می تواند ادامه استفاده شما از عکس های دیجیتالی باشد؛ اما فقط برای ذخیره و ویرایش آنها در محیط کامپیوتر. یا اینکه تصاویر خانوادگی و شخصی خود را بر روی هارد دیسک بریزید یا اینکه در کامپیوتر خود یک آلبوم آنالوگ درست کنید. با اینکار تصاویر دیگر در محیط آنلاین قرار نمی گیرند و هم از خطرات محیط آنلاین و هم مشکلات داشتن عکس های فیزیکی راحت خواهید شد. حالا اگر خواستید عکسی را در فیس بوک به اشتراک بگذارید روی آیکون سر و شانه ای که در کنار تاریخ وجود دارد کلیک کنید، منوی کشویی را بزنید و لیست دوستان (فرند لیست) خود را انتخاب کنید. به یاد داشته باشید که اینکار هر بار پس از اشتراک گذاری عکس های مهم باید انجام شود. همچنین هیچگاه اطلاعات محل قرار گیری (location info) خود را به اشتراک نگذارید.

نقطه قوت: اشتراک گذاری ساده و سریع

نقطه ضعف: تنها با افرادی که اکانت فیس بوک دارند می توانید تصاویر خود را به اشتراک بگذارید. ممکن است تصاویر اشتراکی دانلود یا اسکرین شات گرفته شود و حریم خصوصی شما نقض شود. شبکه اجتماعی فیس بوک اطلاعات زیادی از شما، خانواده و فرزندان شما به دست خواهد آورد و این اطلاعات ممکن است در دسترس دیگر افراد سودجو و سوءاستفاده گر قرار گیرد و شما اصلا با این موضوع راحت نباشید.

فراموشی اینترنت

قابل اعتمادترین راه، اجتناب از ساخت یک پروفایل در رسانه های مجازی برای اعضای خانواده و فرستادن عکس آنها در آغوش تکنولوژی است. یک دوربین خوب بخرید و عکس ها را در یک آلبوم خانوادگی و فیلم ها را در یک جای مخصوص قرار دهید. نقطه قوت: نیازی نیست هیچ رمز عبوری به یاد داشته باشید و مراقب تنظیمات مختلف حریم شخصی شبکه های مختلف باشید. می توانید لحظه های خوب خانوادگی را با دوستان خود در هر لحظه شریک شوید و نیازی به اینترنت ندارید. احتمال سوءاستفاده توسط هکرها و افراد سودجو نیز برطرف می شود. نقطه ضعف: مسلما گرفتن عکس ها و چاپ



کردن آنها و همچنین ضبط کردن فیلم ها هر کدام از اینها ممکن است باعث مقداری هزینه برای شما باشند. جا گذاشتن آلبوم خانوادگی در یک محل می تواند تمام حریم خصوصی شما را به باد بدهد و البته فیلم ها را نمی توانید در یک آلبوم بگذارید.

سرویس های ابری

سرویس های ذخیره ساز ابری به شما اجازه می دهند تصاویر خود را در قالب آلبوم هایی در فضای ابری ذخیره کنید و به کسانی که حتی عضو سرویس شما نیستند نشان دهید (برای مثال سرویس ابری دراپ باکس). اگر اقدامات حیاتی و مهم را انجام دهید، می توانید خیالتان از لو رفتن تصاویر و مورد حمله قرار نرفتن توسط هکرها راحت باشد. چندی پیش، لو رفتن عکس های خصوصی بازیگران معروف آمریکایی در سرویس آی کلود اپل بسیار خبر ساز شد. اگر دوست دارید عکس هایی که در سرویس ابری اپل ذخیره می کنید به صورت عمومی قابل مشاهده نباشند، به اپلیکیشن iPhoto بروید، سپس Preferences را پیدا کنید و بعد از آن با انتخاب Photo Stream گزینه «Shared photo stream» را غیر فعال کنید. اگر این گزینه روشن باشد، شما می توانید تصاویر استریمی خود را با اعضای آی کلود و حتی کسانی که عضو این سرویس نیستند به اشتراک بگذارید. اضافه و حذف کردن عکس های مختلف در این سرویس های ابری راحت است و با مقدار حافظه ای که از این سرویس ها در اختیار دارید می توانید تعداد زیادی عکس را در آنها نگهداری کنید. اگر تنظیمات حریم خصوصی سرویس مورد استفاده خود را جدی بگیرید، مشکلی پیش نخواهد آمد. نقطه قوت: راحتی در استفاده. خیلی کم پیش می آید که چیزی را به اشتباه به اشتراک بگذارید. بدون آگهی. فضای ابتدایی رایگان و قیمت تقریباً مناسب بعضی سرویس ها برای افزایش

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

مشاوره حقوقی آریا

مشاوره در امور حقوقی انگلستان یا ایران

مشکلات خانوادگی، بنفیت دولتی، خرید و فروش بیزنس، انجام مکاتبات اداری و تکمیل فرم ها

به مدیریت سعید کاشف پور

عضو رسمی انجمن مشاورین حقوقی انگلستان و نیویورک (Registered Paralegal)

لیسانس حقوق قضائی از دانشگاه تهران، با سابقه قضایی در ایران

دارای گواهینامه مهارت های حقوقی درجه ۱ از دانشگاه آکلند

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

دفتر کار High Street Kensington, W8 4SP

Tel: 020 7938 1088 Email: info@aria-uk.com

مشاغل

نیمی از افرادی که در این بحث شرکت کردند عقاید مشابهی داشتند: با شخصی شروع کنید که برای چند سال یا دست کم چندین ماه با او آشنایی دارید.

با شخصی شروع کنید که تاکنون تجربه کاری با او را داشته‌اید. به شخصه، هر دو نظر را نقض می‌کنم. موسسه علوم زیستی Nanoly (موسسه‌ای که با تولید ماده‌ای شیمیایی به واکنش‌ها این امکان را می‌دهد که بدون قرار گرفتن در یخچال‌های مخصوص قابل استفاده باشند.) در یکی

چگونه شریک تجاری خود را انتخاب کنیم؟

مترجم: مینا افروزی

گروهی از مدیران عامل شرکت‌های استارت آپ از افراد عضو در انجمنی اینترنتی سوالی با این عنوان را مطرح کردند که چه زمانی درمی‌یابید که می‌توانید با یک فرد شرکتي را تأسیس کنید؟

از گوشه کنارهای دانشگاهی کار خود را آغاز کرد. من، با شریک «Balaji Sridhar»، خیلی اتفاقی آشنا شدم و از روز بعد باهم شروع به کار کردیم. آن موقع سال ۲۰۱۱ بود، و حالا پس از گذشت سه سال بیش از پیش در حال رشد و پیشرفت هستیم.

شرکت بزرگ فناوری Enplug که محصولش نرم‌افزاری است که اهداف صنعتی دارد و در مراکز خرید، رستوران‌ها، خرده‌فروشی‌ها و... کاربرد دارد، توسط پنج نفر که همگی باهم غریبه بودیم تأسیس شد. یک هفته پس از آنکه با یکدیگر آشنا شدیم در آپارتمانی کوچک شروع به کار کردیم. دو سال بعد تعداد افراد تیم‌مان به ۲۵ نفر رسید و شرکت خود را از آپارتمانی ساده به ساختمانی مجهز در لس‌آنجلس تغییر دادیم.

به جای اینکه ماه‌ها وقت خود را صرف آشنایی بیشتر با یکدیگر تلف کنیم، سعی کردیم همراه با شریکیم روند پیدا کردن این مشترکات را از طریق

همکاری با یکدیگر تسریع کنیم. در اینجا به پنج مورد اساسی که در انتخاب شریک خود باید در نظر داشته باشید، می‌پردازیم.

۱-تحسین مشترک. این یک مورد بسیار مهم است. بین من و شرکایم یک حس تحسین همیشگی و احترام نسبت به یکدیگر وجود داشت. من همیشه Balaji را برای فارغ‌التحصیل شدن از دانشکده MIT، داشتن مدرک پزشکی و دکترای و سپس حرف زدن به پنج زبان دنیا تحسین می‌کردم. در عوض او هم همین حس را نسبت به تشکیل شرکت‌های کوچکی که من در دوران دانشگاه انجام داده بودم داشت. من همچنین همین حس را نسبت به پیشرفت‌های تیم Enplug داشتم. همه ما به یکدیگر به برابری نگاه می‌کردیم و هیچ یک به تایید دیگران نیازی نداشتیم. اگر از اینکه شریک جدید خود را با دیگران سهیم شوید افتخار می‌کنید، این نشانه خوبی است.

۲- طبقه اجتماعی مشترک. در Enplug، اینکه همه ما کار خود را در آپارتمانی کوچک آغاز کنیم اعتراضی نداشتیم، نشان می‌داد که طبقه اجتماعی ما با طرز نگاه ما به زندگی و شغل، همسو و کنترل شده بود. من از برخی موسسان شرکت‌های تازه تأسیس شده شنیده‌ام که یکی از شرکا شب تا دیروقت کار می‌کند و دیگری زودهنگام در خانه‌اش است و کودکانش را می‌خواند. این مساله باعث ایجاد تعارض‌های اساسی بین انتظارات آنها می‌شود. آیا شما و شرکایتان با این قضیه که آخر هفته‌ها و شب‌ها تا دیروقت کار کنید می‌توانید کنار بیایید؟ اگر نه، مساله مهمی نیست، اما نسبت به تعهدات خود روراست باشید.

۳- داشتن موقعیت مالی مشابه. هم در Enplug و هم در Nanoly از روز اول تا سال‌ها بعد تصمیم بین من و شرکایم بر آن شد که توافق بر هر حقوقی را مقدم بر هر چیز دیگری بشماریم. ما همگی زیر سایه پس‌انداز زندگی می‌کردیم. بسیار مهم بود که بدهی پرداخت نشده‌ای وجود نداشته باشد تا مجبور نشویم به خاطر شغل پاره وقت دیگری داشته باشیم.

آیا کسی که می‌خواهید با او یک شرکت را تأسیس کنید، حقوق ثابتی از شرکتي دیگر دارد و تنها قصدش ساختن چیزهای جدید است یا اینکه شرایط متفاوت‌تری دارد و نمی‌تواند در جایی استخدام شود و هدفش بیش از ساخت چیزهای جدید است و به دنبال راهی برای پرداخت قبض‌هایش است؟ در هر دو صورت می‌توان تصور کرد که شرکت‌های موفق‌تری خواهید داشت ولی مسلماً راه‌های متفاوتی را طی خواهید کرد تا به آنجا برسید. اینکه هدف یکسانی برای درآمد حاصل از تشکیلات خود داشته باشید کمک می‌کند که پایه و اساس شایسته‌ای ایجاد کنید.



کلمه کوچکی برای موفقیت بیشتر کسب‌وکار

یاد بگیریم «نه» بگوییم

Sarah Santacroce - مترجم: مریم رضایی

اگر فرزند دارید، حتما اولین کلماتی که به زبان آورد را به یاد می‌آورید. عمدتاً اولین لغاتی که هر کودکی به زبان می‌آورد، «مامان» یا «بابا» است، اما باید بگوییم اولین کلمه فرزند من کلمه «نه» بود! یا حداقل من بیش از هر چیزی این کلمه را به یاد دارم، چون آن را با تحکم خاصی ادا می‌کرد.

آیا جالب نیست که انسان در کودکی آنقدر عزت نفس دارد که نه بگوید و از اظهار مخالفت کردن هیچ ترسی ندارد؛ اما وقتی بزرگتر می‌شویم این حس را از دست می‌دهیم و همیشه می‌خواهیم دیگران از ما راضی باشند؟ به خصوص وقتی کسب‌وکار کوچک خودمان را آغاز می‌کنیم، احساس ناامنی می‌کنیم و فکر می‌کنیم باید به هر فرصتی پاسخ مثبت بدهیم، بدون اینکه فکر کنیم ممکن است کسب‌وکار ما را به آرامی به سوی شکست پیش ببرد. در اینجا ۵ موقعیت را معرفی می‌کنیم که وقتی در آن قرار می‌گیرید بسیار مهم است که بتوانید «نه» بگویید:

۱) به اینکه همه کارها را خودتان انجام دهید، نه بگویید به‌عنوان صاحب یک کسب‌وکار کوچک ممکن است بودجه محدودی داشته باشید و بنابراین فکر کنید مجبورید همه کارها را خودتان انجام دهید؛ بازاریابی، حسابداری، برنامه‌ریزی، شبکه‌سازی و غیره. اما برداشتن همه این هندوانه‌ها با یک دست باعث می‌شود خیلی سریع شکست بخورید؛ چون بر کسب‌وکار اصلی خود و کاری که آن را خوب انجام می‌دهید، تمرکز نمی‌کنید. در اینجا مثالی را بیان می‌کنیم: من وظایف روتین را دوست ندارم! این کارها مرا کسل می‌کند و بنابراین بی‌دقت می‌شوم و اشتباه می‌کنم. به هر حال، برای اینکه بتوانم حضور موثری در شبکه‌های اجتماعی داشته باشم، تصمیم گرفتم برنامه‌ریزی ماهانه‌ای برای آنها داشته باشم. می‌دانید چه راه‌حلی انتخاب کردم؟ این وظیفه ماهانه را به یک دستیار در فضای مجازی برون‌سپاری کردم. یعنی آن را به فردی واگذار کردم که بسیار سریع‌تر از من است و در نتیجه می‌توانم انرژی خودم را بر وظایف مهم‌تری مانند جذب مشتری متمرکز کنم. پس همه کارها را خودتان انجام ندهید. این دستیاران کمک بسیار بزرگی برای صاحبان کسب‌وکارهای کوچک هستند!

۲) به استفاده شدن از مغزتان در ازای یک فنجان قهوه، نه بگویید در دفترم نشسته بودم که یکی از همکاران وارد شد و گفت «می‌توانیم یک فنجان قهوه با هم بخوریم، من سولاتی دارم؟» خوب می‌دانستم آن فرد فقط می‌خواهد از دانش من در ازای یک فنجان قهوه استفاده کند. اما

همیشه این فکر در ذهن من وجود دارد که «ای کاش او واقعا به خدمات من علاقه‌مند بود.» اگر می‌خواهید کسب‌وکارتان رشد کند، باید در مورد جلسات این‌چنینی بسیار محکم برخورد کنید. درست است که برخی از این جلسات به صرف کردن زمان می‌ارزند، اما برخی دیگر این‌گونه نیستند. شرایط را بسنجید و به افرادی که می‌دانید فقط می‌خواهند دانش شما را تخلیه کنند، «نه» بگویید.

۳) به پذیرفتن پروژه‌های متعدد، نه بگویید کارآفرینان هیچ‌گاه با کمبود خلاقیت مواجه نمی‌شوند. ایده‌های فراوانی وجود دارد که می‌توانند آنها را به پروژه تبدیل کنند. اما برای موفق شدن در این پروژه‌ها باید بتوانید بر آنها تمرکز کنید. اگر خودتان را با همه آنها سرگرم کنید، نمی‌توانید در همه آنها بهترین باشید.

۴) به برخی مطالبات زندگی روزمره، نه بگویید اگر در خانه کار می‌کنید، ممکن است با برخی مطالبات زندگی روزمره آشنا باشید، از جمله:

- باید در دسترس تعمیرکاری که برای تعمیر ماشین ظرفشویی شما آمده، باشید.
- مجبورید دوستان فرزندتان را که والدین آنها برای انجام کاری به بیرون رفته‌اند، برای نهار بپذیرید.
- باید در جلسات مدرسه فرزندتان شرکت کنید تا بدانید چگونه به تکالیف او رسیدگی کنید.

بدانید که شما سوپرمن نیستید و صرفاً به این دلیل که در خانه کار می‌کنید، این معنی را ندارد که می‌توانید کارهای مافوق انسانی انجام دهید و در اختیار همه باشید. یاد بگیرید به برخی مطالبات غیرضروری که بر عهده شما گذاشته می‌شود، «نه» بگویید.

۵) به مشتریانی که مناسب نیستند، نه بگویید این یک مورد دشوار دیگر است. به‌خصوص در ابتدای کارتان و سوسه می‌شوید که به هر مشتری که سر راهتان قرار می‌گیرد، پاسخ مثبت دهید. اما این استراتژی خوبی نیست. اگر مشتریانی را بپذیرید که با کسب‌وکار شما تناسب ندارند یا شما را خسته و ناامید می‌کنند، نمی‌توانید کار خوبی ارائه دهید. این موضوع همکاری با آنها را پیچیده می‌کند؛ چون مشتری خشمگین می‌شود، شکایت می‌کند و پول شما را نمی‌پردازد یا از طرف دیگر، از کار شما رضایت پیدا می‌کند و شما را به دوستان خود معرفی می‌کند و هر چه بیشتر مشتریانی خواهید داشت که تناسب ایده‌آلی با شما ندارند. در هر دو صورت، نتیجه برای شما خوب نخواهد بود. مایکل پورت، نویسنده و مشاور بازاریابی کسب‌وکارهای کوچک، می‌گوید هر صاحب کسب‌وکاری باید یک سیاست فرش قرمز داشته باشد: «مراسم فرش قرمز را در نظر بگیرید. تنها افرادی خاص و شناخته‌شده می‌توانند از آن عبور کنند و خودشان احساس می‌کنند افراد مهمی هستند. مشتریان شما باید همین احساس را داشته باشند؛ اینکه فکر کنند خوش‌شانس هستند که با شما کار می‌کنند.»

شماره شما، معرف شماست...

با شماره موبایل خود، به یادها بمانید!

فروش استثنایی سیم کارت های رند
قابل انتقال به تمامی خطوط در شبکه های مختلف

شماره های

0777*777771

07* 00011111

07***222 222

07***999 999

07***222 222

07***444 444

07***555 555

موجود می باشد.



جهت دریافت قیمت ها،

با شماره ۰۷۷۶۱ ۲۷۷۷۶۷ تماس بگیرید.



Like us on Facebook.com/persianweeklypaper
Follow us on Twitter@persianweekly

مدرسه ایرانی هدف



تدریس فارسی از مقطع پیش دبستانی تا A-Level & GCSE

با همکاری گروهی از معلمان با تجربه و با ثبت رسمی

ساعات تدریس: شنبه ها ۱۰:۳۰ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر

کلاس های خصوصی ریاضی و فارسی نیز دایر می باشد

Tel: 0772 371 32 66

Tel: 0745 325 25 80

Woodhouse College

Woodhouse Road

Finchley, London N12 9EY

خطوط اتوبوس: ۸۲-۱۲۵-۱۳۴-۲۲۱-۴۶۰

نزدیک ترین ایستگاه قطار: Woodside Park

info@hadafpersianschool.co.uk
hadaffarsischool@yahoo.co.uk



www.hadafpersianschool.co.uk

۴- داشتن مهارت‌های مکمل. موسسه‌ای با پنج بنیانگذار بسیار کمیاب است. ما به این علت توانستیم در کنار یکدیگر دوام بیاوریم چون هر یک از ما در ساخت بخش جداگانه‌ای از راه‌اندازی شرکت متمرکز شده بودیم: طراحی، سخت‌افزار، قسمت مالی، عملیات، نرم‌افزار. من معتقدم کشمکش زمانی بیشتر جلوه می‌کند که شرکا وظایف یکسانی را اختیار کنند که این امر باعث می‌شود بخواهند نظرات یکدیگر را به هم تحمیل کنند.

۵- ارزش‌های مشترک. با اینکه ما تخصص‌های متفاوتی از یکدیگر داریم ولی ارزش‌های یکسانی را با یکدیگر تقسیم

یافتن شریک شایسته، نیازی به علم مخصوصی ندارد. با اینکه من و شرکایم با یکدیگر کمتر از یک هفته بود که آشنا شده بودیم، ولی باهم متعهد شدیم که در هنگام خوشی و ناخوشی در کار جدی باشیم و با یکدیگر همکاری کنیم.

می‌کنیم. این ارزش‌ها شامل احترام گذاشتن به یکدیگر در هر شرایطی، حتی زمانی که تعارض شدیدی وجود دارد و صادقانه رفتار کردن هستند. ما فکر می‌کنیم که ریسک کردن بهترین راه برای آموختن است. ما ذاتاً مثبت‌نگر هستیم و معتقدیم که برای هر چالشی راه حلی وجود دارد. ما با این امکان که تکنولوژی به وجود آوریم که شرایط را تغییر دهد انگیزه می‌یابیم. ارزش‌های مشترک به این دلیل مهم هستند که چگونگی ساخته شدن بخش‌های کسب‌وکار شما و به نتیجه رسیدنشان را شکل می‌دهند.

یافتن شریک شایسته، نیازی به علم مخصوصی ندارد. با اینکه من و شرکایم با یکدیگر کمتر از یک هفته بود که آشنا شده بودیم، ولی باهم متعهد شدیم که در هنگام خوشی و ناخوشی در کار جدی باشیم و با یکدیگر همکاری کنیم.

منبع: Forbes.com

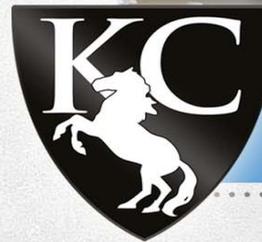


منصور شاهرخ

عضو رسمی حسابداران خبره انگلستان

Mansour Shahrokh | BA(Hons), FCCA
Chartered Certified Accountant & Business Adviser

منصور شاهرخ، عضو رسمی انجمن حسابداران خبره انگلستان، از شما دعوت می‌نماید تا با مراجعه به سایت www.knightchadwick.co.uk از خدماتی که توسط ایشان ارائه می‌گردد آشنا شوید. آقای شاهرخ با سالها تجربه موفق در هدایت صحیح کارآفرینان، بازرگانان و نیز متخصصان تلاش نموده است تا سطح آشنایی صاحبین مشاغل مختلف را نسبت به کلیه امور حسابداری و مالیاتی افزایش داده و آنها را در مسیر رشد تجاری هدایت نماید. تهیه انواع طرح های تجاری، مشاوره بازاریابی و نیز تنظیم اسناد مالی جهت تمديد روادیدهای کارآفرینی از دیگر خدمات تخصصی می باشد که توسط این مجموعه ارائه می گردند.



@KnightChadwick
the needs of our clients come first!

ACCA

We are proud members of the Association of Chartered Certified Accountants, the global body for professional accountants



Unit 1A Woodstock Studios, 36 Woodstock Grove, London W12 8LE
Tel 020 7096 1822 Fax 020 7993 6258 Mob 07956 444 000
Website www.knightchadwick.co.uk Email enquiries@knightchadwick.co.uk



بهداشت و سلامت



قدرت دفاعی بدن، منجر به افزایش شانس ابتلا به بیماری‌های ویروسی و عفونی می‌شود. حتی کمبود «روی» در حد متوسط هم احتمال ابتلای فرد به بیماری‌های عفونی را تا حد قابل توجهی افزایش می‌دهد. عنصر «روی» برای تولید گلبول‌های سفید بدن و بالا بردن قدرت سیستم دفاعی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و از این رو، متخصصان تأکید بر مصرف انواع گوشت و خوراکی‌هایی با منابع حیوانی برای تأمین روی کافی در بدن دارند.

جو را دست‌کم نگیرید

جوی کامل و جوی دوسر جزو غلات حاوی بتاگلوکان هستند. محققان می‌گویند که بتاگلوکان، نوعی فیبر غذایی و آنتی‌اکسیدان است که به‌عنوان یک عامل ضد میکروبی در بدن عمل می‌کند و باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود. از این رو، افرادی که به‌صورت منظم غلات حاوی جو و جوی دوسر را در برنامه غذایی خود دارند، کمتر از دیگران بیمار می‌شوند، زخم‌هایشان زودتر خوب می‌شود و اگر دچار بیماری‌های عفونی شوند، قدرت عمل داروهای آنتی‌بیوتیکی در بدن آنها افزایش می‌یابد و در نتیجه، زودتر از حد معمول به بهبودی کامل می‌رسند.

تضعیف سیستم ایمنی بدن

به‌طور کلی، سیستم ایمنی بدن تحت‌تأثیر مواد غذایی مختلف قرار می‌گیرد. برخی از خوراکی‌ها مانند انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه، حاوی حجم بالایی از ویتامین‌ها، املاح و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و مصرف روزانه آنها می‌تواند باعث تقویت سیستم دفاعی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف شود. از طرف دیگر، برخی از خوراکی‌ها و ترکیبات موجود در آنها، اختلال در سیستم ایمنی و افت عملکرد آن را به‌دنبال دارند. مهم‌ترین خوراکی‌های سرکوب‌کننده سیستم دفاعی بدن، آنهایی هستند که روغن اشباع دارند. کره، خامه، سرشیر، روغن‌های جامد و هیدروژنه و غذاهای چرب و سرخ‌شده سردسته خوراکی‌های حاوی چربی اشباع هستند. به‌علاوه، ترکیبات به‌کاررفته در انواع اسنک‌های چرب و شور موجود در بازار هم می‌توانند افت عملکرد سیستم ایمنی بدن را در پی داشته باشند. این مواد که معمولاً با نام افزودنی و نگهدارنده به اسنک‌ها و مواد غذایی آماده و نیمه‌آماده افزوده می‌شوند، تأثیر منفی بر سیستم دفاعی بدن می‌گذارند. از این رو، بچه‌ها و حتی بزرگسالانی که عادت به مصرف محصولات اینچنینی دارند، بیشتر از دیگران بیمار می‌شوند و روند بهبود بیماری هم در آنها به‌کندی صورت می‌گیرد.

سیب‌زمینی شیرین

بیشتر ما فکرش را هم نمی‌کنیم که داشتن پوستی سالم می‌تواند در افزایش قدرت سیستم دفاعی بدنمان نقش داشته باشد اما بهتر است بدانید که پوست سالم به‌عنوان نخستین سد دفاعی بدن از ورود عوامل باکتریایی و ویروسی بیماری‌زا به بدن جلوگیری می‌کند. همه ما برای داشتن پوستی سالم و قوی، به مقادیر مناسبی از ویتامین A نیاز داریم. ویتامین A به تولید بافت‌های به هم پیوسته در سطح پوست کمک بزرگی می‌کند و به این ترتیب، باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن در مراحل بعدی مبارزه با عوامل بیماری‌زا می‌شود.

دوستدار قارچ باشید

قارچ از گذشته‌های بسیار دور در طب سنتی و نوین به‌عنوان نوعی خوراکی برای افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن مطرح بوده است. پژوهشگران دریافته‌اند که ترکیبات موجود در قارچ می‌تواند باعث افزایش تولید و بهبود عملکرد گلبول‌های سفید خون در برابر عوامل مهاجم و بیماری‌زا شوند. از این رو، مصرف قارچ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا یا

دوری از آنفلوآنزا

معمولاً فرار سیدن فصل پاییز با شیوع ابتلا به بیماری‌های ویروسی و عفونی همراه است. آیا می‌دانید که راه‌هایی بسیار ساده، کاربردی و طبیعی برای افزایش قدرت بدن در برابر عوامل بیماری‌زا وجود دارد و کافی است که کمی سبک زندگی و خوردن و خوراکمان را برای این منظور تغییر دهیم؟ اگر نمی‌دانید یا دوست دارید بدانید که این تغییرات را از کجا و چگونه شروع کنید، بهتر است با ما همراه باشید.

از بوی سیر نترسید

خیلی‌ها از ترس بوی سیر، دور مصرف آن را خط می‌کشند در صورتی که این سبزی ریشه‌ای پرخاصیت، حاوی ماده‌ای به‌نام آلیسین است که می‌تواند به‌خوبی با عفونت‌های باکتریایی در بدن بجنگد. آن گروه از افرادی که عادت به مصرف مداوم سیر دارند، دوسوم کمتر از افرادی که سیر نمی‌خورند، به بیماری‌های عفونی تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند.

ماهی، بهترین است

گوشت ماهی حاوی نوعی ماده معدنی بسیار مغذی به نام سلنیوم است که می‌تواند باعث افزایش تولید سیتوکین توسط گلبول‌های سفید خونی شود. سیتوکین، پروتئینی است که می‌تواند به دفع ویروس‌های عامل ابتلا به آنفلوآنزا در بدن کمک کند و باعث افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن شود. به‌علاوه، ماهی‌های چرب مانند سالمون، قزل‌آلا، کپلکا و ساردین، حاوی مقادیر مناسبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند و می‌توانند با قوی‌تر کردن سیستم دفاعی بدن، باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا شوند.

هر روز پیاز و پرتقال بخورید

یکی از ساده‌ترین راه‌های افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن، مصرف خوراکی‌های حاوی ویتامین C است. ویتامین C جزو قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌هاست که با افزایش چشمگیر قدرت سیستم ایمنی بدن، جلوی ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی را تا حد قابل‌قبولی می‌گیرد. از آنجا که پاییز و زمستان فصل برداشت انواع مرکبات است، بنابراین توصیه می‌شود که روزانه یکی دو عدد پرتقال یا یک لیوان آب مرکبات را در برنامه غذایی خود داشته باشید و حتماً با تمام وعده‌های غذایی خود، پیاز و فلفل دلمه‌ای خام بخورید.

دور سیگار و قلیان را خط بکشید

سیگار و قلیان، می‌توانند به‌سادگی باعث ایجاد اختلال در عملکرد سیستم دفاعی بدن شوند و با کاهش قدرت دفاعی بدن، امکان ابتلا به بیماری‌های ویروسی را به راحتی فراهم کنند. از این رو، توصیه می‌شود که به‌عنوان بزرگ‌ترین قدم در راه اصلاح سبک زندگی و افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن برای پیشگیری از بیمار شدن، از همین امروز دور سیگار و قلیان را خط بکشید.

گوشت قرمز بدون چربی

یکی از عوامل مؤثر در کاهش قدرت سیستم ایمنی در بدن افراد گیاهخوار، کاهش سطح «روی» بدن آنهاست. کمبود روی با تضعیف



صرافی کارا

نقل و انتقال ارز در اسرع وقت به ایران
و سایر نقاط جهان در کمترین زمان

پرداخت با کردیت کارت و کارت بانکی
بهترین نرخهای بازار، با کمترین هزینه
با سرعت و مطمئن



020 8371 8683 - 07851122772

Kara Exchange, Winston House, 2 Dollis Park, London, N3 1HF
www.karaexchange.co.uk - info@karaexchange.co.uk

رهایی از دردهای روحی - روانی

دردهای روحی - روانی از دردهای جسمانی دردناک‌ترند. مشکلات روحی - روانی باعث کاهش کارایی، عدم لذت بردن از زندگی و باعث تخریب تدریجی روح و روان و جسم انسانها می‌شوند. نکته مهمتر اینست که این مشکلات اگر درمان نشوند به خاطر تأثیرات مخرب خود بر روی فرزندان، به نسلهای بعدی هم منتقل می‌شوند.

امروزه در روانشناسی درمانهای مدرنی ابداع شده اند که می‌توانند به افراد کمک کنند بر انواع مشکلات روحی و روانی غلبه کرده و شادابی و کارایی خود را دوباره بدست آورند.

با درمان مشکلات روحی - روانی نه تنها خود، بلکه نسلهای آینده خود را نیز از این درد جانکاه رهایی بخشید و زندگی در صلح و آرامش درونی را برای خود و آیندگان خود به ارمغان بیاورید.



دکتر نصرت اله نوروزی

متخصص روانشناسی بالینی

با بیش از 15 سال تجربه در مشاوره و رواندرمانی

دارای مجوز از شورای حرفه‌های بهداشتی و مراقبتی انگلستان (HCPC)



Tel: 01923675732
Mobile: 077 6310 4309
www.drnowruzi.co.uk
Email: info@drnowruzi.co.uk



Like us on Facebook.com/persianweeklypaper
Follow us on Twitter@persianweekly



صرافی پارسا

هدف ما امنیت مبادلات ارزی شماست

PARSA LTD
MLR: 12737221 - FCA: 613325

020 8905 7555

079 5774 8013

49 Watling Avenue, Edgware HA8 0LF

اخذ ویزا: ایران - پاکستان - دبی - عربستان - عراق



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



این بیماری برای سلامت بسیاری مثل سالمندان یا کسانی که به آسم دچارند، می تواند خطرهای جدی ایجاد کند. این باور که سرماخوردگی یک مشکل بزرگ است، از آنجا ناشی می شود که بدانیم اولین علت غیبت از کار در بریتانیا، همین بیماری ساده است. دانشمندان در پی طراحی موادی هستند که بتوانند از رشد و تکثیر ویروس های سرماخوردگی جلوگیری کنند. همین تلاشها در سال های قبل منجر به کشف داروی ضد آنفلوآنزای «تامی فلو» شد. این دارو برای افرادی که در معرض خطر بیشتر هستند، تجویز می شود. نیل پاتل، رئیس انجمن داروسازی سلطنتی بریتانیا، در مورد خطر استفاده از داروهایی که برای بیماری های ویروسی به کار می روند، هشدار داد. وی در مقاله ای که در سایت دانشگاه آکسفورد منتشر شده، آورده است، داروی ضد سرماخوردگی که بتواند مراحل انسانی را با موفقیت طی کند، محال نیست ولی احتمال موفقیت آن بسیار کم است چون درحقیقت احتمال وجود عوارض جانبی دارو از ابتلا به خود بیماری خطرناک تر است. شاید برای همین است که پزشکان و بیماران، ابتلا به سرماخوردگی را به مصرف داروهای آنتی ویرال ترجیح می دهند. وی افزود: «درست است که سرماخوردگی بیماری ناتوان کننده ای به شمار می رود ولی این برای همه مردم نیست ولی خطر داروهای آنتی ویرال برای همه است.»

منبع: Nature

امید برای یافتن داروی سرماخوردگی

محققان انگلیسی به دنبال طراحی ترکیبی مهندسی شده هستند که بتوانند از طریق مسدود کردن راه های انتقال ویروس، جلوی ابتلا و انتقال بیماری های ویروسی که از راه تماس منتقل می شوند، بگیرند. این ترکیب جدید می تواند در برابر بیماری هایی که می توانند در مواردی حتی کشنده باشند، مثل فلج اطفال و بیماری های دست، پا و دهان که علائم مشابه و مشترک با سرماخوردگی دارند، استفاده شود. با جلوگیری از ابتلا به این بیماری های کشنده، می توان جلوی مرگ و میر هزاران انسان را گرفت. پروفیسور دیو استوارت، از دانشگاه آکسفورد و سرپرست گروه تحقیق گفت: «پژوهشگران گروه، موفق به طراحی ساختار ویروس EV71 شده اند و ترکیبی که بتواند انتقال این ویروس را متوقف کند، طراحی کرده اند. این ترکیب با اتصال به ویروس، آن را فلج و از انتقال و انتشار هسته ژنتیکی آن جلوگیری و از این طریق چرخه تکثیر ویروس درون سلول را متوقف می کند. مقاله ای در مجله علمی و معتبر نیچر منتشر شده که در آن، این ترکیب با سایر ویروس هایی که ساختمانی نزدیک به EV71 دارند، آزمایش شده است. خوشبختانه دانشمندان دریافته اند این ترکیب جدید برای متوقف کردن روند انتقال این ویروس ها نیز موثر است. با طراحی و ساخت این ماده جدید، امید برای ریشه کردن فلج اطفال و یافتن راه درمانی موثر برای سرماخوردگی قوت گرفته است.»

حلقه مفقوده در سرماخوردگی

با وجود همه پیشرفت های پزشکی در دهه های اخیر، عجیب است که هنوز درمانی قطعی برای سرماخوردگی پیدا نشده اما محققان دانشگاه ویسکانسون، به تازگی، یک مدل ۳ بعدی از یک ویروس جدید سرماخوردگی طراحی کرده اند که آن را حلقه مفقوده در سرماخوردگی نامیده اند. این مدل جدید ۳ بعدی از رینوویروس C، به طور غافلگیرکننده ای، تفاوت های ساختمان این ویروس را با سایر رینوویروس ها (A و B) نشان می دهد.

در گذشته، شکل خانواده A و B رینوویروس ها (از ویروس های عامل سرماخوردگی) شناخته شده و مدل ۳ بعدی آنها نیز ساخته شده بود اما این ویروس جدید (نوع C)، تازه تر شناخته شده و حالا محققان موفق شده اند مدل دقیق ۲ بعدی آن را هم طراحی کنند.

این ویروس جدید، عامل بروز تعداد زیادی از سرماخوردگی ها، به خصوص در کودکان است. محققان معتقدند شناخت دقیق ساختمان آن، کمک زیادی به ساخت داروهای جدید علیه این ویروس می کند. برای ساخت این مدل جدید، این محققان از اطلاعات زیستی و پیشرفته و توالی ژنتیک ۵۰۰ رینوویروس C استفاده کردند و موفق به طراحی ۳ بعدی آن شدند.

ساختمان این ویروس، با سایر ویروس ها متفاوت است و این امر مشخص می کند که چرا داروهای روی آنها اثر مناسبی نداشته اند اما با شناختن دقیق ساختمان ویروس، می توان داروهای ساخت که روی آن اثر کند.

داروهایی که تاکنون ساخته شده بود، روی رینوویروس های A و B اثر می کردند. با شناسایی این حلقه مفقوده، امید به ساخت داروهای جدیدتر علیه ویروس سرماخوردگی، افزایش می یابد.

منبع: Medical News Today

آسیب های روحی و روانی که در پی دارد، می تواند موجب ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن شود.

چای بنوشید

یک خیر خوب برای طرفداران چای اینکه بدن افرادی که روزانه ۵ فنجان یا حدود ۲/۵ لیوان چای سبز یا سیاه تازه دم و رقیق می نوشند، در برابر عوامل بیماری زا مقاوم تر از بدن افرادی است که به نوشیدن سایر نوشیدنی های گرم عادت دارند. ال تی انین، تاحد زیادی باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری های عفونی و ویروسی در فصل پاییز و زمستان می شود. البته، متخصصان توصیه می کنند که برای بهره مند شدن از خواص چای، آن را حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی حرارت غیر مستقیم مانند بخار کتری یا سماور دم کنید و تا ۲۰ دقیقه پس از دم کشیدن هم چای را مصرف کنید.

بازخوانی چند تحقیق مهم

تازه های سرماخوردگی

سرماخوردگی مهم ترین و فراگیرترین بیماری است که تاکنون درمان قطعی برای آن یافت نشده است. سرماخوردگی هر ساله هزینه زیادی را به اقتصاد کشورها تحمیل می کند. هزینه هایی مثل غیبت از کار



و مراجعه به پزشک، خرید داروی تجویز شده و داروهایی که بدون نسخه برای بهبود علائم خریداری می شوند، سهم مهمی در گردش مالی کارخانه ها و شرکت های داروسازی و تجهیزات پزشکی دارند. از این رو تحقیقات در مورد درمان، بهبود و کنترل علائم این بیماری همه گیر هر ساله انجام می شود. در اینجا به برخی از این تحقیقات اشاره می کنیم.

بخور؛ گرم یا سرد؟

استفاده از بخور هنگام سرما خوردگی آثار خوبی دارد. این موضوع را تقریباً هم محققان قبول دارند اما سوال این است که بخور گرم بهتر است یا بخور سرد؟ باید گفت دستگاه های بخور هوا را مرطوب می کنند در نتیجه سرفه و احتقان کاهش می یابد. هر دو نوع آنها به طور یکنواختی در رطوبت هوا مفید هستند و هر دو نوع این بخارها زمانی که به راه های هوایی پایین تر می رسند، یک درجه حرارت دارند (چه بخار از اول گرم بوده چه سرد) اما بخور سرد چند مزیت دارد:

۱. برای کودکان از نظر امنیتی مناسب تر است چون بخور گرم می تواند در صورت نزدیک شدن کودک او را بسوزاند.
۲. قیمت آن ارزان تر است چون نیازی به المنت گرمایی ندارد.
۳. مصرف برق آن هم کمتر است.

اگر از هر کدام از دستگاه های بخور استفاده می کنید، به چند نکته توجه کنید: دستگاه را تمیز نگه دارید تا مانع رشد باکتری و قارچ در آن شود. هر روز دستگاه را با مخلوطی از ۹ واحد آب و ۱ واحد وایتکس تمیز کنید. اگر دستگاه خوب تمیز نشود می تواند باکتری و قارچ را به محیط اطراف خود اضافه کند. هر روز آب درون دستگاه را عوض کنید. بخور مفید است اما اگر از آن خوب نگهداری نشود یا درجه رطوبت خیلی بالا باشد، خودش باعث بیماری می شود. میزان رطوبت ایده آل در فصل های مختلف، با توجه به دمای هوا و منطقه زندگی فرد متفاوت است. معمولاً رطوبت در تابستان بیشتر و در زمستان کمتر است. رطوبت منزل معمولاً بین ۳۰ تا ۵۰ درصد مناسب است. رطوبت بیشتر یا کمتر از آن می تواند مشکل ساز باشد. رطوبت کم باعث خشکی پوست، تحریک راه های هوایی بینی، گلو و خارش چشم می شود. رطوبت زیاد باعث می شود خانه دم کند و در چنین شرایطی رشد باکتری ها و قارچ ها بیشتر می شود. میزان رطوبت منزل را می توان با دستگاه هایی شبیه دماسنج اندازه گیری کرد.

چرا این همه تلاش؟

سرماخوردگی معمولاً یک بیماری خفیف و خود محدود شونده است اما همین بیماری ساده هر سال برنامه های زندگی روزمره بیش از ۲ میلیون نفر را در بریتانیا تحت تاثیر قرار می دهد و مختل می کند.

تسریع روند درمان آنها توصیه می شود. قارچ را می توان به صورت خام یا پخته مصرف کرد اما پختن آن باعث هضم بهتر پروتئین های موجود در بافتش می شود.

به اندازه کافی بخوابید

شب های پاییزی، شب هایی طولانی هستند و شما می توانید طوری برای زندگی تان برنامه ریزی کنید که خواب کافی داشته باشید. خواب کافی باعث کاهش استرس های روزانه و افزایش سطح هورمون کورتیزول در بدن می شود. با افزایش کورتیزول، قدرت سیستم دفاعی بدن هم بالاتر می رود و به این ترتیب، بدن در برابر عوامل بیماری زا به خوبی مقاوم می شود. متأسفانه امروزه مردم خیلی به خواب شب اهمیت نمی دهند و نیمه های شب تصمیم می گیرند که بخوابند. این کار علاوه بر همه

خانواده



توقع بیجا مانع شادی است

ما انسان ها با افکار و همچنین روابط خود با دیگران می توانیم نوع زندگی مان را شکل دهیم. بر همین اساس از زندگی انتظاراتی داریم که برآورده شدن یا نشدن آنها احساس مان را نسبت به هستی و زندگی تعیین می کند. در حقیقت احساس شادی و سعادت داشتن اول بسته به توقعاتی است که از زندگی و سپس انتظاراتی است که از دیگران داریم.

پیامدهایش را تحمل کنید صرفا می توانید در روابط تان تجدید نظر کنید.

توقع نداشته باشید دیگران به خاطر شما دست از کارهایشان بردارند. شما تنها کسی نیستید که ممکن است گرفتار روزهای بد شود. معمولا در سختی ها دوستان و اعضای خانواده کسانی هستند که می توانید روی آنها حساب کنید، اما یادتان باشد از آنها سوء استفاده نکنید. یاد بگیرید مراقب خود باشید. مستقل بودن بسیار مفید است. اگرچه مجبور نیستید تمام بار مشکلات زندگی را به تنهایی به دوش بکشید و هرگز از کسی کمک نخواهید ولی نباید آنها را در شرایطی قرار دهید که مجبور شوند کارهای مهم زندگی شان را به کناری گذاشته و فقط به مشکلات شما بپردازند.

در انتظارات خود تعادل ایجاد کنید و بدانید که تا چه حد از دیگران می توان توقع داشت و در عین حال تقاضایتان را چه زمانی مطرح کنید. البته انجام دادن این کار بسیار سخت است، اما برای داشتن زندگی سالم و شادتر باید مراقب رفتارهایمان با دیگران باشیم.

انتظار نداشته باشید که دیگران همیشه با شما موافق باشند.

برخی از مردم دائم اعتراض دارند که چرا اطرافیانشان افکاری مشابه آنها ندارند و می خواهند همه را با خود موافق کنند. اما مسلما چنین اتفاقی نمی افتد، زیرا هرکس بنا به نوع زندگی و آموخته هایش عقایدی دارد و هرگز نمی توان اندیشه های دیگران را با خود یکی کرد. بنابراین دست از این کار بردارید تا کمتر دچار سرخوردگی و خشم غیرمنطقی شوید.

یاد بگیرید در قبال دیگران رفتارهای خودخواهانه از خود بروز ندهید. انسان حق دارد شاد زندگی کند و از لحظه لحظه آن لذت ببرد. پس با برخوردهای غیرمعقول زندگی را به کام خود تلخ نکنیم.

همان قدر که به خود احترام می گذارید از دیگران توقع احترام داشته باشید.

قدرت واقعی در روح و روان است نه در ماهیچه ها و این قدرت با داشتن ایمان و اعتماد به وجود خود تامین می شود. پس از این لحظه به بعد تصمیم بگیرید هرگز از کسی مهر و محبت، احترام و توجه گدایی نکنید. در واقع تنها کسی که می تواند به شما کمک کند فقط خودتان هستید. اگر چه مهم است که نسبت به دیگران خوب و مهربان باشید، اما باید خودتان را هم دوست داشته باشید. با نداشتن چنین انتظاری از دیگران آزاد و رها و شاد زندگی خواهید کرد.

مردم بندرت مطابق میل ما رفتار می کنند و باید آنها را همان طور که هستند بپذیریم و در عین حال از خواست های بیجا و غیرمعقول خود بپرهیزیم، زیرا مشکلات دقیقا از لحظه ای که توقعات مان برآورده نشود، شروع می شود.

در واقع توقعات بیجا و غیرواقعی داشتن نیز ما را دچار مشکل و ناامیدی می کند. گاهی اوقات به دنبال دوست کامل، حرفه کامل و زندگی کامل هستیم و وقتی این اتفاق نمی افتد از همه چیز ناامید و سرخورده می شویم.

حقیقت این است که توقعات بیش از حد داشتن از خود و دیگران ما را از تجربه های زیبای زندگی محروم می کند. اگر چنین روشی در زندگی دارید بهتر است روی رفتارتان تجدید نظر کنید و علاوه بر این که از شرایط تان توقع زیاد نداشته باشید، بلکه مراقب توقعات تان از دیگران نیز باشید.

قرار نیست دیگران به تمام خواسته های شما پاسخ مثبت بدهند. با داشتن آگاهی مناسب از واقعیت های زندگی خود و اطرافیان تان می توانید روی زندگی تان کنترل صحیح و از دیگران توقع به جا و عاقلانه داشته باشید.

توقعات ممنوعه!

اگر می خواهید شاد باشید و از زندگی تان لذت ببرید این توقعات را از دیگران نداشته باشید:

از دیگران نخواهید عین شما رفتار کنند.

پیش از هر شروع رابطه ای مطمئن باشید با کسی دوست می شوید که مانند شما خوش قلب است و در برابر رفتارهای محبت آمیزتان، رفتار مناسبی در پیش می گیرد تا در روابط تان احساس نکنید که فریب خورده اید. اما به طور کلی ما نباید از دیگران انتظار داشته باشیم که رفتاری درست شبیه خودمان داشته باشند.

بیشتر مواقع مردم توقع ندارند خودمان را برای برآورده ساختن نیازهای آنها به زحمت اندازیم و در انتها چنین توقعی عینا از آنها داشته باشیم. این کار باعث می شود بی جهت خود را آزار داده تا آنجا که دچار اضطراب و نگرانی شویم و اطرافیان مان هم حتی دلیل این موضوع را تشخیص ندهند.

از دیگران توقع نداشته باشید تغییر کنند.

فکر نکنید که می توانید دیگران را طبق خواست خود تغییر دهید. دوست داشتن کسانی که می شناسید – مانند اعضای خانواده – به معنای دوست داشتن آنها همان طور که هستند، است. سعی نکنید آنها را به دلخواه خود تغییر دهید چرا که در این صورت علاوه براین که راه به جایی نمی برید، بلکه باعث ناراحتی آنها نیز می شوید و به طور کلی تنها می مانید.

از دیگران توقع نداشته باشید، نظرشان را عوض نکنند.

گاهی اوقات عقاید مردم عوض می شود، بنابراین تصور نکنید که اطرافیان تان همیشه باید بر سر عقایدشان تا پایان عمر باقی بمانند. احتمال دارد موضوعی باعث شود که فردی نسبت به موضوعی خاص تغییر عقیده دهد و نباید او را از این که چرا دیگر مانند سابق نیست سرزنش کنید و از او دلخور شوید. این نوع توقع بجز این که باعث آزار خودتان شود هیچ فایده ای ندارد. اگر این تغییر آنقدر زیاد است که نمی توانید

اما گاهی اوقات از خود انتظاراتی داریم که خارج از توان مان است و وقتی نمی توانیم آنها را برآورده سازیم بشدت ناامید و دلمرده می شویم. گاهی هم توقعات ما غیرمعقول نیست. مثلا ممکن است در میانسالی تصمیم بگیریم حرفه ای جدید را امتحان کنیم که این کار هرگز ایرادی ندارد، اما مشکل زمانی شروع می شود که بخواهیم بسرعت به نتیجه دلخواه برسیم.

وقتی برای خود اهداف غیرمعقول انتخاب کنیم، مسلما نمی توانیم به آنها دست یابیم و خود را هر لحظه در خطر افسردگی و شکست قرار می دهیم.

البته می توانیم اهداف والا و متعالی داشته باشیم، زیرا کسانی که بزرگ فکر می کنند می توانند دست به کارهای بزرگ بزنند، اما باید این مقوله را از داشتن رویاهای غیرواقعی و توقعات بیجا از خود که نتیجه ای جز شکست ندارد، کاملا جدا کرد.

توقع از دیگران

انسان اجتماعی است و نمی تواند دور از گروه و تنها زندگی کند. او برای موفق شدن به این تعامل نیازمند است. اما وقتی در کنار خانواده، دوستان و همکاران خود قرار می گیرد توقعاتی از آنها دارد یا متقابلا دیگران از او خواسته هایی دارند. اما متاسفانه بیشتر مواقع بدون شناخت وارد رابطه و دوستی با دیگران می شویم و فقط توقع رفتارهای خوب و مناسب از آنها داریم. می خواهیم آنها به ما توجه کافی نشان دهند و وقتی به این خواست قلبی نمی رسیم، آزرده خاطر می شویم. حتی بعضی مواقع از دیگران توقع داریم بیش از حد لزوم برایمان وقت بگذارند.

این نوع تفکر گاهی ریشه در دوران کودکی مان دارد. زمانی که والدین از ما انتظاراتی داشته اند که مجبور بودیم برای برآورده ساختن آنها بسیار تلاش کنیم تا آنجا که به فردی کمال گرا تبدیل شده ایم و به دلیل این ویژگی همین حد از دیگران متوقع هستیم. یا برعکس گاهی اوقات خودمان سعی می کنیم نقش یک دوست خوب را بازی کنیم و مدام با دوستان و خانواده مان در تماس هستیم تا اگر کمکی نیاز داشتند در دسترس باشیم. یا حتی ممکن است در محل کار، کارهای عقب مانده همکارانمان را انجام دهیم تا ثابت کنیم همکار خوبی هستیم.

در ارتباط با دیگران همیشه در شاد نگهداشتن آنها پیشقدم می شویم و وقتی چنین تلاش و توجهی از سوی آنها نسبت به خودمان نمی بینیم بسیار ناراحت و ناامید می شویم و وجودمان پر از خشم و تلخی می شود.

با خود فکر می کنیم با وقت گذاشتن برای دیگران خود را خسته می کنیم، اما دیگران در قبال ما چنین احساس مسئولیتی ندارند. می خواهیم همان قدر که برای دیگران وقت می گذاریم آنها نیز متقابلا همین کار را انجام دهند و وقتی خلاف این موضوع اتفاق می افتد، بسیار افسرده می شویم.

سرخوردگی های ناشی از توقعات غیرواقعی از دیگران پیامدهایی منفی دارد و ممکن است حس دشمنی را در شما به وجود بیاورد و تصور کنید دیگران از شما سوء استفاده می کنند و این احساس باعث ایجاد مشکلات بعدی بین شما و اطرافیان تان شده و روزبه روز زندگی برایتان سخت و سخت تر شود.



Like us on Facebook.com/persianweeklypaper
Follow us on Twitter@persianweekly

را مجروح کردند و دریافتند که حضور اکسی‌توسین حس درد را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

۸. کاهش خطر سرطان پروستات
محققان ثابت کرده‌اند مردان جوانی که بیش از ۲۱ بار انزال در ماه دارند، نسبت به مردانی که ۷-۴ بار در ماه انزال دارند، با احتمال کمتری دچار سرطان پروستات می‌شوند.

۹. تقویت عضلات قاعده لگن
انقباض عضلات قاعده لگن زنان هنگام برقراری روابط زناشویی احساس رضایت بیشتری به آنها می‌دهد و این انقباض‌ها برای تقویت عضلات این ناحیه و پیشگیری از بی‌اختیاری ادرار موثر است.

۱۰. کاهش خطر سرطان پستان
تحقیقات نشان داده‌اند، روابط زناشویی در زنانی که تا به حال تجربه زایمان نداشته‌اند، خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد.

۱۱. خواب عمیق‌تر
اکسی‌توسین ترشح شده بعد از روابط زناشویی، باعث القای خواب می‌شود. از طرفی خواب راحت، آسوده و کافی آثار بسزایی بر سلامت عمومی بدن دارد از جمله وزن مناسب و میزان سالم فشارخون.

۱۲. سلامت پوست
رابطه زناشویی ضمن افزایش گردش خون در بدن باعث بهبود اکسیژن‌رسانی به سلول‌های پوست می‌شود و در نتیجه به پوست ظاهری درخشان می‌بخشد. حتما خودتان متوجه این تغییر بعد از رابطه با همسران شده‌اید. در ضمن رابطه زناشویی با اثر افزایشی خود بر میزان کلاژن، ایجاد لکه بر پوست و افتادگی آن را کاهش می‌دهد.

منبع: WebMD

زناشویی او با همسرش تاثیر مثبتی بر ارتقای اعتماد به نفسش خواهد داشت.

۶. افزایش صمیمیت
برقراری روابط زناشویی و رسیدن به اوج لذت جنسی، سطح هورمون اکسی‌توسین - که به هورمون محبت مشهور است- را افزایش می‌دهد. به این ترتیب همسران



بعد از رابطه زناشویی احساس صمیمیت و اعتماد بیشتری به هم خواهند داشت. تحقیقات انجام شده روی ۵۹ زن نشان داده که سطح هورمون اکسی‌توسین آنها بعد از در آغوش گرفته شدن به وسیله همسرشان افزایش یافته است. سطح اکسی‌توسین بدن فرد با حس سخاوتمندی او هم رابطه مستقیمی دارد.

۷. کاهش درد
هورمون محبت یا اکسی‌توسین سطح اندورفین‌های (مواد ضد درد طبیعی بدن) را افزایش می‌دهد. پس اگر گرفتار سردرد، آرتروز روماتوئید یا «نشانگان پیش قاعدگی» (PMS) هستید، می‌توانید تاثیر روابط زناشویی با همسران را بر درد ناشی از این مشکلات درک کنید. محققان برای اثبات ادعای خود از ۴۸ نفر خواستند اکسی‌توسین را استنشاق کنند، سپس انگشت دست آنها

این پادتن در پیشگیری از سرماخوردگی و برخی عفونت‌ها نقش مهمی دارد.

۳. کاهش وزن
هر ۳۰ دقیقه روابط زناشویی با همسر، باعث مصرف ۸۵ کیلوکالری انرژی در بدن می‌شود و لابد می‌دانید که سوزاندن کالری مترادف است با کاهش وزن.

۴. سلامت قلب
تحقیق ۲۰ ساله دانشمندان انگلیسی نشان داده مردانی که در طول هفته ۲ بار یا بیشتر با همسرشان روابط زناشویی دارند، نسبت به مردانی که کمتر از ۱ بار در ماه چنین روابطی را با همسرشان برقرار می‌کنند، کمتر گرفتار حمله‌های مرگبار قلبی می‌شوند. این محققان باور عمومی تاثیر سوء رابطه زناشویی بر احتمال سکته قلبی را رد می‌کنند.

۵. افزایش اعتماد به نفس
محققان دانشگاه تگزاس می‌گویند رابطه زناشویی تاثیر بسزایی بر اعتماد به نفس و احساس رضایت از خویشتن دارد. البته این یافته به معنی لزوم داشتن روابط زناشویی برای افزایش اعتماد به نفس نیست اما اگر فردی از نظر اعتماد به نفس مشکلی نداشته باشد، سلامت رابطه

از کاهش وزن و درد و استرس تا افزایش ایمنی و صمیمیت و اعتماد به نفس

فواید رابطه زناشویی

می‌دانید برقراری روابط زناشویی با همسر می‌تواند چه آثار مثبتی بر سلامت جسمی زوج‌ها داشته باشد؟ حتما شما هم با خودتان فکر کرده‌اید مکانیسم فعالیت جنسی بدن تنها برای تولیدمثل نیست و مسلماً بعد از رابطه با همسران تغییرات مثبتی را در خودتان یا او حس کرده‌اید...

پزشکان ۱۲ فایده طبی را برای این رابطه برشمرده‌اند:

۱. کاهش استرس
محققان اسکاتلندی ۲۴ زن و ۲۲ مرد را در شرایط پراسترس- مثل سخنرانی در جمع یا حل مسایل ریاضی در حضور دیگران- قرار دادند و فشارخون آنها را اندازه‌گیری کردند. نتیجه جالبی به دست آمد؛ افرادی که به تازگی با همسرشان روابط زناشویی داشتند، در موقعیت استرس‌زا برخورد سالم‌تری نشان دادند. مطالعه دیگری نشان داد فشارخون دیاستولی (عدد دومی که دستگاه فشارسنج به ما نشان می‌دهد) افراد متأهلی که با همسر خود زندگی می‌کنند و روابط زناشویی منظمی دارند، از فشارخون افرادی که با همسرشان رابطه زناشویی ندارند، پایین‌تر است. نتایج یک تحقیق جالب دیگر هم ثابت کرده زنانی که همسرانشان مرتب آنها را در آغوش می‌گیرند، فشارخون سالم‌تری دارند.

۲. افزایش ایمنی
محققان دانشگاه ویلکس با ثبت چگونگی رابطه زناشویی ۱۱۲ همسر و بررسی میزان تولید بزاق در آنها دریافتند رابطه با همسر (۲ بار یا بیشتر در طول هفته)، باعث افزایش سطوح آنتی‌بادی ایمونوگلوبین A در بدن می‌شود.

LEMOGE CLINIC

Dr Abbas Shirafkan & Dr Atena

کلینیک زیبایی لموژ (۶ شعبه)

مشاور رایگان توسط دکتر عباس شیرافکن

همه روزه از ساعت ۷-۴ بعد از ظهر و شنبه ها تمام روز

در کلینیک Lemoge در 191 Kilburn

Lemoge Clinic
341 Kilburn Hi Rd
London NW6 7QB
020 7625 6060
020 7625 5500

Lemoge Clinic
57 Salusbury Rd
London NW6 6NJ
020 7624 3040
020 7624 7585

Lemoge Swi Cot
122 Finchley Rd
London NW3 5HT
020 7794 7070
020 7794 7080

Lemoge Clinic
49 Kilburn Hi Rd
London NW6 4HS
020 7624 6644
020 7624 5533

Queens Park
47 Salusbury Rd
London NW6 6NJ
020 7912 0920
020 7604 3124

www.lemogeclinic.co.uk

Beauty-Hair-Tanning- Slimming- Botox- Fillers
All Prices in this advert, strat from

SPECIAL OFFER Under arm LASER £20 normally £50			
Upper lip LASER	£20	Full leg wax	£15
Face LASER	£50	Slimming	£45
Full Legs IPL	£ 69	Pigment removal , TATTOO	
Bikini Laser	£ 49	Microdermabration	£30

14 LASER Machines : NDYAG, IPL, Ecolite,
Alexandeite laser, Any Area, Man/Woman, Any Skin
Botox: £130 Fillers:£200 Lips Enlargement: £200
Chemical Peels, Cheek enhancement

Lemoge (main) drshirafkan@hotmail.com

191 Kilburn Hi Rd, London NW6 7HY

0207372 0044-020 7372 4433



بزرگ کردن لب

از بین بردن خط خنده

از بین بردن جوش صورت و رگهای قرمز- خال های پوستی
چروک صورت - لکه های پوستی و سایر موارد زیبایی

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

تخفیف استثنایی ویژه ایرانیان

لیزر کامل پا ۹۹ پوند، لیزر زیر بغل ۲۲ پوند

لیزر بیکی نی ۵۰ پوند، لیزر چانه ۲۰ پوند

بوتاکس ۱۳۰ پوند، لایه برداری و جوان سازی پوست ۶۰ پوند

از بین بردن رگهای قرمز و خالهای پوستی از ۳۵ پوند

بهداشت روان

این روزها اینترنت بخش جدا نشدنی زندگی خیلی از ماست. حتی زمانی که برای تفریح یا خرید همراه دوستان یا افراد خانواده هستیم بازهم به این فکر می کنیم که هر چه سریع تر خودمان را به وای فای برسانیم و به شبکه های اجتماعی مختلف متصل شویم. با این وضعیت عجیب نیست که روزبه روز اعتیاد به اینترنت همه گیرتر شود و با افرادی روبه رو شویم که زندگی شان بدون اینترنت مختل می شود. شکی نیست که استفاده از اینترنت ما را به دنیای مجازی بزرگی متصل می کند اما برای سلامت جسمی خطرانی دارد و به تدریج عوارض جانبی اش

استرس فیس بوک!

اگر در طول روز چندین ساعت با اینترنت کار می کنید خطرانی در کمین سلامت شماست که بهتر است آنها را بشناسید.

را در زندگی شما بر جای می گذارد بنابراین در کنار استفاده از فواید اینترنت، مضرات آن را هم بدانید و برای دورماندن از این اثرات جانبی تلاش کنید.

استرس فیس بوک

تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد که کاربران فیس بوک تشویش و نگرانی بیشتری دارند. نتایج تحقیقاتی روی ۲۰۰ کاربر فیس بوک نشان داده بیشتر آنها هنگام استفاده از این شبکه اجتماعی نوعی استرس را تجربه کرده اند. ۱۲ درصد از این افراد اعلام کردند که این سایت آنها را دچار تشویش می کند. کسانی که تعداد دوستان بیشتری در فیس بوک داشتند، استرس های شان هم بیشتر می شد. این استرس بعد از نوشتن پست های تازه ایجاد می شد و کاربران نگران بودند که دیگران درباره نوشته های شان چه نظری دارند و چند نفر این مطالب یا تصاویر ارسال را می پسندند.

وقتی دچار استرس می شوید هورمون کورتیزول در بدن شما ترشح می شود. این هورمون سیستم ایمنی را ضعیف کرده و عملکرد هورمون رشد را تحت تاثیر قرار می دهد. بدین ترتیب افرادی که در معرض استرس مزمن قرار دارند شاید در ظاهر حال شان خوب باشد اما ممکن است اختلالات گوارشی، کاهش رشد سلول ها، ریزش مو، اضطراب و آسیب پذیری در برابر عفونت ها را تجربه کنند.

استفاده مداوم از اینترنت چه مشکلاتی ایجاد می کند؟

چطور آرامش بیشتری داشته باشیم؟

زمان مشخصی از روز را به کار با اینترنت اختصاص دهید و

تمام طول روز سرگرم چک کردن صفحات اجتماعی نباشید. در این صورت هر لحظه منتظر دریافت پیام های تازه ای نیستید و استرس را کمتر تجربه می کنید.

اختلال در خواب و بیداری



بررسی ها نشان می دهد اعتیاد به اینترنت با اختلالات خواب هم در ارتباط است. در یک تحقیق گروهی از کودکان چینی و آمریکایی مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که زیاد از کامپیوتر استفاده می کنند دیرتر به خواب می روند و در طول شبانه روز کمتر می خوابند. در واقع نور آبی رنگی که در صفحه کامپیوتر وجود دارد چرخه خواب و بیداری را برهم می زند و احتمال بروز بی خوابی را افزایش می دهد. تلفن های همراه، تبلت ها، تلویزیون و گجت هایی که صفحه ال ای دی دارند از خود پرتوهایی ساطع می کنند که می تواند هورمون ملاتونین را تحت تاثیر قرار داده و در روند خواب شما اختلالاتی ایجاد کند. طول موج نور آبی این ابزارها شبیه نور زردی است که در طول روز می بینیم. از این رو بدن ما شب ها در کنار صفحات آبی رنگ ممکن است به اشتباه تصور کند که هنوز روز است.

چطور شب ها بهتر بخوابیم؟

یک توصیه متخصصان این است که برای تنظیم ساعت خواب تان شب ها دو ساعت قبل از خواب گوشی تلفن همراه و لپ تاپ را در فاصله ای دور از خود قرار دهید یا آنها را به طور کامل خاموش کنید.

غم و افسردگی اینترنتی
درست که گشت وگذار در بعضی سایت های اینترنتی و خواندن مطالب جالب و خنده دار شما را تاحدودی خوشحال می کند اما به گفته پژوهشگران اعتیاد به اینترنت می تواند با افسردگی

شما آنها را نمی بینید و در جریان سایر مسائل نیستید در نتیجه لازم نیست افسوس بخورید. اگر دوستان قدیمی یا همکلاسی های تان را در شبکه های اجتماعی پیدا کردید برای ارتباط در دنیای حقیقی برنامه ریزی کنید. ارتباط بیشتر با افراد خانواده و دوستان شما را از افسردگی اینترنتی دور می کند.

خشکی چشم ها

وقتی ساعت ها به صفحه مانیتور زل می زنید خشکی چشم تهدیدی برای سلامت چشم های شماست. خشکی چشم ها سبب قرمزی و سوزش چشم می شود و حتی ممکن است خستگی، تاری دید و سنگینی پلک ها را به همراه داشته باشد.

چطور هوای چشم ها را داشته باشیم؟

اگر می خواهید ضمن کار با دستگاه های دیجیتال و مانیتور کامپیوتر چشم های سالمی داشته باشید، هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک بار باید به چشم های تان استراحت دهید. به نقطه ای در دور دست نگاه کرده و چند بار چشم های تان را باز و بسته کنید. پلک بزنید. خیره شدن به کامپیوتر و پلک نزدن سبب خشکی چشم شما می شود. منابع ویتامین A را فراموش نکنید چون به سلامت چشم های شما کمک می کند. سبزیجات و میوه های نارنجی منابع خوبی از ویتامین A هستند.

استفاده مداوم از اینترنت چه مشکلاتی ایجاد می کند؟

چشم ها هم مانند قسمت های دیگر بدن شما به ورزش نیاز دارند. در طول روز چند بار این ورزش ها را انجام دهید. در ابتدا چند بار پشت سر هم پلک ها را باز و بسته کنید. برای چند ثانیه چشم ها را ببندید و باز کنید تا خستگی چشم های شما کمتر شود.

چاقی در کمین کاربران اینترنت

استفاده مداوم از اینترنت فعالیت بدنی را کم می کند و در نتیجه کاهش تحرک با چاقی و اضافه وزن همراه خواهد بود. چاقی با بروز مشکلات دیگری مانند دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، سگته مغزی و حتی سرطان هم ارتباط دارد و شما را از سبک زندگی سالم دور می کند. علاوه بر این ساعت ها نشستن پشت میز کامپیوتر به مهره های گردن و کمر آسیب می رساند و احتمال بروز بیماری هایی از قبیل آرتروز را افزایش می دهد.

چطور لاغر شویم؟

در صورتی که به دلیل اعتیاد به اینترنت چاق شده اید و از به هم خوردن تناسب اندام تان ناراضی هستید، برای کاهش وزن از خود اینترنت کمک بگیرید. در بعضی سایت های ورزشی و تناسب اندام برنامه هایی وجود دارد که به کمک تصاویر به شما نشان می دهد چطور از پشت میز بلند شوید و کمی ورزش کنید. در صورتی که تلفن همراه هوشمند دارید از اپلیکیشن های تناسب اندام استفاده کنید. این اپلیکیشن ها در زمان های مشخصی از روز با زنگ به شما خبر می دهد وقت جدایی از اینترنت فرا رسیده و باید کمی تحرک داشته باشید. البته اگر از فضای اتاق بیرون بیایید و نیم ساعت هم پیاده روی داشته باشید که چه بهتر. با این وجود اگر فردی پرمشغله هستید این تمرینات مفید را فراموش نکنید.

همراه باشد. محققان موسسه علوم روانشناسی انگلستان بعد از بررسی افرادی که ساعت ها مشغول وقت گذرانی در اینترنت هستند به این نتیجه رسیده اند که این افراد نسبت به کاربران معمول اینترنت روابط اجتماعی کمتری دارند و این تنهایی گاهی با افسردگی همراه می شود.

علاوه بر این در مواردی اعتیاد بیش از حد به شبکه های اجتماعی هم دردسرساز می شود و به افسردگی دامن می زند. این احتمال وجود دارد که تماشای تصاویر زیبایی از مسافرت و خوشگذرانی دوستان تان باعث شود که نسبت به خودتان احساس بدی داشته باشید و فکر کنید زندگی تان چقدر یکنواخت و کسل کننده شده است. دلایل این است که به طور طبیعی خودتان را با دوستان، همکلاسی های قدیمی و هم دانشجویان شان را در فیس بوک قرار می دهند تا این پیغام را به دیگران منتقل کنند که اوضاع شان از هر لحاظ خیلی خوب است. آنها هم به طور حتم در زندگی شان مشکلاتی دارند که افسرده کننده سراغ تان می آید.

چطور از افسردگی پیشگیری کنیم؟

به این فکر کنید که بیشتر افراد تصاویری از روزهای خوش زندگی شان را در فیس بوک قرار می دهند تا این پیغام را به دیگران منتقل کنند که اوضاع شان از هر لحاظ خیلی خوب است. آنها هم به طور حتم در زندگی شان مشکلاتی دارند که

سرریعترین روش روانکاو از طریق هیپنوتراپی - روانکاو و هیپنوتراپیست



هیپنوتیزم درمانی توسط خانم دکتر روحی شاهین

درمان همه مشکلات:

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

فارغ التحصیل در رشته روانکاو و مشاوره هیپنوتراپی تأیید شده از (London University) توسط وزارت بهداری 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 کنند ه سمینارهای تجربی و روانکاو

www.advancehypnotherapy.com

Tel: 020 7221 5763

Mob: 07961 447116

10 Harley Street W1

و با توجه به ترشح پروتئین اشاره شده به مراتب بیشتر است. در یک بررسی انجام شده توسط گروهی از متخصصان، افرادی با وزنهای مختلف طی دو روز در شرایط پراسترس قرار گرفتند که یکی از آنها یک مصاحبه شغلی دشوار و دیگری آزمون شفاهی ریاضی بود. پس از این مرحله از بزاق دهان این افراد برای سنجش تاثیر استرس بر فعالیت های شیمیایی بدن نمونه گیری شد.

یافته های این مطالعه نشان می دهد میزان ترشح ماده اینترلوکین ۶ در افراد لاغر به مراتب کمتر از افراد چاق است اما هر دو گروه در نخستین روز آزمایش واکنش های شیمیایی یکسانی نسبت به استرس نشان دادند. با این حال ترشح این ماده در روز دوم آزمایش در میان آن دسته از افرادی که اضافه وزن داشته یا چاق بودند در مقایسه با روز گذشته دو برابر شده بود اما برای افراد لاغر به همان میزان روز نخست بود. این نتایج نشان می دهد که استرس های طولانی مدت تاثیرات جسمی بیشتری بر افراد چاق در مقایسه با افراد با وزن متناسب دارد و بهبودی پس از پایان استرس در این افراد نیز به صورت کندتری صورت می گیرد.

خطر استرس برای افراد چاق

پزشکان هشدار دادند: استرس زیاد در افراد چاق تاثیرات سوء بیشتری در مقایسه با افرادی دارد که دارای وزن متناسب هستند. این پزشکان می گویند: استرس در افراد چاق خطر ابتلا به بیماری های مزمن همچون بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲ را بیش از افرادی که وزن طبیعی دارند، تشدید می کند. به اعتقاد متخصصان زمانی که افراد چاق در معرض استرس های طولانی قرار می گیرند، مقادیر زیادی ماده «اینترلوکین ۶» در بدن آن ها آزاد می شود که این پروتئین موجب افزایش التهابات در بدن می شود.

این در حالیست که افرادی با وزن طبیعی در شرایط پراسترس این واکنش بدن را تجربه نمی کنند. به اعتقاد کارشناسان، این التهاب که به دنبال آزاد شدن اینترلوکین ۶ در بدن افراد چاق بوجود می آید موجب ایجاد شرایطی برای تشدید گرفتگی رگها، ابتلا به دیابت نوع ۲، سرطان و بیماری کبدچرب می شود. بنابراین احتمال تشدید و ابتلا به بیماری در افراد چاق علی الخصوص در موقعیت های استرس زا



سازمان گردهمایی شاهین

برای بزرگسالان و بازنستگان

هر پنجشنبه

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

پنجشنبه ها از ساعت: ۱۲:۰۰ - ۱۶:۰۰

تلفن: ۰۷۹۶۱۴۴۷۱۱۶ - ۰۲۰۷۲۲۱۵۷۶۳

(Resident Club Room
Henry Dickens Court)

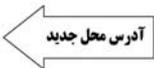
Saint Ann's Road
W11 4DH

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

نزدیک ترین آندرگراند: لیتیم رود

Nearest Underground Station is Latimer Road
(Hammersmith & City Line and Circle Line)

اتوبوس: ۳۱۶ و ۲۹۵
ایستگاه اتوبوس: ویل شیم استریت
Bus Stop: Willsham Street





Like us on Facebook.com/persianweeklypaper
Follow us on Twitter@persianweekly

کلوب فرشتگان

بنیاد همیار تقدیم میدارد

در جهت ارتقای جامعه ایرانی لندن و مبارزه با انزوای اجتماعی و فردی، بنیاد خیریه همیار با حمایت از سازمان مراقبتی پارس، کلوب فرشتگان را خدمت شما عزیزان تقدیم میدارد. لحظات، خاطرات، گفتنیها، شنیدنیها و شادیهایتان را با دیگر عزیزان و میهمانان در کلوب فرشتگان تقسیم نمایید. کلوب فرشتگان با ارائه برنامه های متنوع مقدم بانوان، آقایان، سالمندان، بازنشستگان، جوانان، نوجوانان و سایر عزیزان را گرمی میدارد.

هر جمعه از ساعت ۱۳ الی ۱۷

موسیقی، رقص، شعر، مسابقات، سرگرمی، تخته نرد، شطرنج، نمایش فیلم و تئاتر، پذیرایی با ناهار (تنها با سفارش قبلی)، چای، شیرینی و میوه از جمله برنامه های کلوب فرشتگان میباشند.

آدرس: Greenside Community Centre, 24 Lilestone Street, London, NW8 8SR
Marylebone and Edgware Road

نزدیکترین ایستگاه

برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه نموده و یا با تلفن زیر تماس حاصل فرمایید.

07903 20 95 03

WWW.HAMYARCHARITY.COM

گلوب سیر و سیاحتی فرشتگان ارائه دهنده
مناسبترین تورهای تشریحی و به یادماندنی

برای شما عزیزان

با حمایت از:
سازمان مراقبتی پارس، قنادی رضا
و رستوران کیش

WWW.HAMYARCHARITY.COM



با ۲۲ سال تجربه
در امور مالی و ارزی

صرافی بابلی

با مجوز رسمی از FCA, HMRC

Email: info@baboli.com

www.baboli.com

Tel: +44(0)2088106959

Suite 13 Ground Floor

West Africa House

Ashbourne Road

Hanger Lane, London, W5 3QP

Fax: +44(0)2088105217

Mob: +44(0)7802160871

دارالترجمه رسمی آریا

با ۲۲ سال سابقه درخشان

ترجمه رسمی کلیه مدارک

تحصیلی، حقوقی، پزشکی، تجاری و پناهندگی،
انجام مکاتبات اداری، تکمیل فرم ها و ترجمه شفاهی
تخفیف ویژه برای دانشجویان

دفتر کار High Street Kensington, W8 4SP

Tel: 020 7938 1088 Email: info@aria-uk.com

جدیدترین تکنولوژی تلویزیونی دنیا

B Ford

HD

دیگر احتیاج به کامپیوتر ندارید و به جای کامپیوتر هم برای شما کار میکند
بدون نیاز به دیش ماهواره و تنظیمات پیچیده
بدون نیاز به سیم کشی و نصب قابل حمل به هر مکان و در هر زمان
احتیاج به اینترنت با سرعت بیش از ۱۱ (mgb)



قیمت دستگاه £۲۸۹

و £۳۲۹

۶۴ کانال لوس آنجلسی

۲۰ کانال از داخل ایران

۸ کانال افغانی

۴ کانال تاجیک

۱۵۰۰ سریال ایرانی

مسابقات ورزشی - ۲۲۰۰ فیلم سینمایی

موزیک و سرگرمی

۶۰۰ کانال عربی Rotana, MBC, Aljazeera

کانالهای ترکیه

07817690167

5 STAR SAT

ستلایت ۵ ستاره

نامی مطمئن و پیشرو

ضمانت یکساله و خدمات پس از فروش

سیستم ماهواره ای ثابت و موتورایزر برای دریافت کانالهای افغانی

ایرانی - ترکی - عربی - هندی - انگلیسی و غیره ...

نصب آنتنهای تلویزیون Full digital - Arial

نصب تلویزیونهای 3D - LED - LCD - plasma

نصب دیش Free Sat

دستگاه جدید افغانی بدون دیش با ۹ کانال (۴ پستو ۵ دری)

ساعات کار:

۱۰ صبح تا ۷ شب (دوشنبه تا شنبه)

07817690167



ورزش

آبرو داری گوش شکسته ها

گوش‌شکسته‌ها باز هم آبروداری کردند و به کمک کاروان ورزش کشورمان آمدند تا پرچم ایران در قاره کهن برافراشته شود. آزادکاران که روز نخست این رقابت‌ها را با ناکامی پشت سر گذاشته بودند، بعد از کسب نشان طلای رضا یزدانی، پلنگ جویبار در روز دوم مسابقات با روحیه‌ای مضاعف به روی تشک رفتند. مسعود اسماعیل‌پور در وزن ۶۱ کیلوگرم، میثم مصطفی جوکار در وزن ۸۶ و پرویز هادی در وزن ۱۲۵ کیلوگرم

برگشته، آمده بود تا در بازی‌های آسیایی شکست تلخش را در فینال جهانی جبران کند. او گفت: «زانونیم در مسابقه‌های جهانی دچار پارگی داخلی شد اما رسول خادم به همه ما تاکید کرد که کشتی‌گیر ایرانی باید با غیرت روی تشک برود.

با وجود آسیب‌دیدگی به‌خاطر مملکت‌م کشتی گرفتم و این مدال را به همه مردم تقدیم می‌کنم. شرمنده‌ام که نتوانستم در مسابقه‌های جهانی مدال طلا بگیرم و امیدوارم با قهرمانی در بازی‌های آسیایی، حداقل پنج درصد آن را جبران کرده باشم.» میثم مصطفی جوکار نیز در حالی فینالیست شد که کشتی‌گیرانی از چین، هند و کره‌جنوبی را شکست داد. او در فینال مقابل یسبولات نورژام‌بایف از قزاقستان با نتیجه ۱۴ بر



۴ پیروز شد و مدال طلا را بر گردنش انداخت. جوکار بعد از مسابقه‌اش گفت: «من یک‌سال سخت تمرین کرده بودم و تمام مشکلات را به جان خریدم تا در این میدان موفق شوم. من فرزند دو ماهه دارم و همسرم یک‌سال تمام این دوری‌ها را تحمل کرد. به خاطر این مشکلات و سختی‌هایی که کشیده بودیم این قهرمانی برایم خیلی مهم بود که خوشبختانه توانستم قهرمان شوم تا شرمنده مردم نشوم. وضعیت داوری‌ها اصلا خوب نبود و در کشتی عزت‌الله اکبری هم این موضوع را دیدیم. ما چهار فینالیست داشتیم و نمی‌خواستند که هر چهار طلا به ایران برسد.» پرویز هادی، سومین کشتی‌گیری که دیشب بر بام آسیا ایستاد نیز برای صعود به مرحله

نهایی حریفانی از چین، مغولستان و کره‌جنوبی را برد و فینالیست شد. او در فینال حریف قزاق خود را با نتیجه ۶ بر یک مغلوب کرد تا با مدال طلای او شور و هیجان ایرانی‌ها در سالن کشتی دوچندان شود. هادی گفت: «ماه‌ها به سختی تمرین کرده بودیم و توانستیم جواب زحمات‌مان را بگیریم. البته در این مسابقه‌ها داوری‌ها افتضاح بود و همه علیه ما بودند.

رسول خادم از اول هم گفته بود که کل داوری علیه ماست و باید هم کشتی‌گیر و هم داور را شکست دهیم. گروه ما خیلی سخت بود چه کشتی‌گیر مغول و چه حریف چینی رقبای خوبی بودند ؛ ملی‌پوش مغولی اسمال قهرمان آسیا شده بود اما ما کشتی به کشتی برنامه‌ریزی کردیم و با خادم و مربیان حریفان را آنالیز می‌کردیم. این مدالم را به ملت ایران خصوصا مردم آذربایجان تقدیم می‌کنم.» اما عزت‌الله اکبری دیگر مدال‌آور تیم ملی کشتی آزاد ایران در بازی‌های آسیایی بود که مقتدرانه با شکست کشتی‌گیرانی از پاکستان و کره‌جنوبی به فینال رسید و مقابل «رشید قربان‌اف»، دارنده برنز جهان و قهرمان آسیا از ازبکستان قرار گرفت و نتوانست حریف این ازبکی بدبدن شود. او این دیدار را ۳ بر ۲ واگذار کرد.

کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد معتقد است داورها با قضاوت ناعادلانه‌شان مدال را از چنگ اکبری درآوردند. رسول خادم، سرمربی این تیم گفت: «وضعیت داوری خیلی بد بود و طلای عزت‌الله اکبری به‌ناحق نقره شد. کشتی‌گیرانمان بیشتر از رقیب باید با داور و فضای مدیریتی حاکم بر مسابقه مبارزه می‌کردند.» او در پاسخ به این سوال که آیا از نتایج آزادکاران با توجه به اینکه یک طلا بیشتر از بازی‌های آسیایی دوره قبل گرفتید راضی هستید، ادامه داد: «با توجه به فضای حاکم بر مسابقه‌ها از این نتیجه نسبتا راضی‌ام. ما تازه از مسابقات جهانی برگشته‌ایم و با فشار این رویداد بزرگ عازم اینچئون شدیم آن‌هم در فاصله ۱۰روز. بچه‌ها غیرت کردند و مدال طلا گرفتند. مسعود اسماعیل‌پور با پای کاملا مصدوم کشتی گرفت و به مدال طلا رسید.

او دوبار وزن‌کم‌کردن سنگین در مسابقه‌های جهانی و بازی‌های آسیایی داشت. در مجموع امیدوارم که مردم از مدال‌ها رضایت داشته باشند و کشتی‌فرنگی هم بتواند به موفقیت برسد.»به این ترتیب در پایان روز دهم هفدهمین دوره بازی‌های آسیایی ۲۰۱۴ اینچئون کره‌جنوبی، کاروان ورزش ایران با سه مدال طلا و یک نقره آزادکاران خود را به رده ششم جدول این بازی‌ها رساند. ایران تا اینجا ۱۰ طلا، ۱۱مدال نقره و هشت مدال برنر را به دست آورده تا پس از چین، کره‌جنوبی، ژاپن و قزاقستان در رده پنجم قرار بگیرد

نبود با همان حال نزارش این دو را به با انتقاد گفت.«شما غیرت دارید؟حق یک جوان ایرانی را خوردند،آن وقت نشسته اید و نگاه می کنید؟ترسیدید جایگاه تان را از دست بدهید؟واقعا نمی دانم باید به شماها چه بگویم،»عبدولی غیر قابل کنترل شده بود. پس از درگیری با داوران و هیات ژوری حالا طلب حق از هم وطنانش می‌کرد. حقش را خورده بودند و کسی نبود که پیشش بایستد و از او دفاع کند.جالب اینجاست که بیان چند کلمه از جانب طهماسبی،عبدولی را آتشی تر کرد:«فقط بلدی اعتراض کنی. همیشه کارت همین است.وقتی سه تا داور به نفع تو رای داده اند و نتیجه بازی از بیرون تعیین می شود دیگر این داورها چه کار می توانند بکنند؟»جر و بحث بالا گرفته بود.طوری که نگاه همه به عبدولی و داوران ایرانی بود.شاید اگر وساطت برخی گوش شکسته ها نبود کار به جاهای باریک تری کشیده می شد.خیلی از تماشاگران ایرانی حاضر در سالن شعار معروف"توپ تانک فشفشه"را سر می دادند. جو سنگینی بود. سوریان از یک طرف داد می زد و دبیر از یک طرف دیگر.هر دوی آنها پس از کشتی پیش "کیم"رییس کنفدراسیون کشتی آسیا که کره ای است رفتند و به او گفتند که این ناداوری را به اطلاع لالویچ خواهند رساند.اعتراضی که فقط و فقط این واکنش کیم را به همراه داشت:«من چیزی از قضاوت و داوری نمی دانم.»

سر سعید را بریدند؛خیلی راحت هم بریدند. جانگ جی هیونگ که شکست خورد و مدال گرفت پس از پایان بازی مدال طلا را به همسرش تقدیم کرد و تمام.اما سعید عبدولی مانده بود و یک دنیا غم و غصه.او با هیچ کس حرف نمی زد اما در راهرو،جایی که دور از چشم هر خبرنگار و عکاس خارجی ای بود،وقتی حمید سوریان را دید او را در آغوش گرفت تا کمی درد دل کند.درد دلی که سرانجام بغض اش را ترکاند تا به پهنای صورت اشک بریزد.قهرمان ایران گریه می کرد چون حقش را خورده بودند،او گریه می کرد چون مدال طلایش را گرفته بودند،او گریه می کرد چون هیچ پشتوانه ای نداشت و... سعید قطعا شب راحتی را پشت سرگذاشت و تا سالیان سال وقتی نام کره،کشتی گیر کره ای و بازی های آسیایی به زبان بیاید داغ دلش تازه خواهد شد.

ورزش دولتی تکلیفش معلوم است!

مازیار ناظمی

ایرانی‌ها به طور سنتی به دنبال نظر دولت هستند. به دنبال اینکه دولتیان چه تصمیمی می‌گیرند. به قول قدیمی‌ها «از بالا باید به ما بگویند که چه شود» و این شاید یک اشکال تاریخی بزرگ در نظام اداره امور در نزد ایرانیان باشد ولی در هر صورت این وضع وجود دارد و نمی‌توان با آن مقابله کرد.

برای این نوشتار از من خواسته شده است در مورد رابطه دولت با ورزش و دخالت‌های شیرین آن بنویسم. در این مورد باید بگویم شخصا مخالف دخالت دولت در ورزش هستم و از دولتی شدن تمام امور ورزشی حمایت نمی‌کنم اما این نکته را هم باید در نظر گرفت که وزارت ورزش و جوانان وظیفه دارد حمایت، نظارت و پشتیبانی لازم از فدراسیون‌های ورزشی به صورت خاص و ورزش و ورزشکاران را به طور عام به عمل بیاورد.

در ثانی در کشور ما پیروزی و قهرمانی صاحبان زیادی دارد اما شکست‌ها را کسی بر گردن نمی‌گیرد و کمتر مدیری زیر بار ناکامی‌ها می‌رود. پس این حق وزارتخانه است که به تمام موارد وارد شود. چرا که اگر این اتفاق صورت نگیرد برخی فدراسیون‌ها برای روسایشان تبدیل به پایگاه‌های شخصی می‌شوند و همین حرکت نیم‌بند چرخ ورزش هم تحقق پیدا نمی‌کند.

من فکر می‌کنم اگر فضای تعاملی میان مجموعه مدیریت در ورزش ایران به وجود بیاید، بحث‌هایی مانند دخالت هم پیش نخواهد آمد. چه‌بسا حالت مشاوره هم پیدا خواهد کرد و کمتر کسی را می‌رنجاند. البته در این بین نباید از یاد برد که ورزش ایران دچار یک پارادوکس عجیب است؛ از طرفی دولت باید هزینه تمام و کمال فدراسیون‌ها را تقدیم روسای مربوطه کند و از طرفی اساسنامه جهانی فلان فدراسیون دخالت دولت را جرم می‌داند و جریمه آن را تعلق اعلام کرده است.

این در حالی است که در حال حاضر اکثر فدراسیون‌ها حتی از خودشان یک ساختمان هم ندارند و وزارت ورزش و جوانان مجبور است از پول دولت همه جور مساعدتی به آنها بکند چرا که اگر این کمک‌ها نباشد کلیت ورزش آسیب می‌بیند.

بدون تعارف باید بگویم اکنون تمام امور ورزشی از طریق حمایت دولت پیش می‌رود اما متأسفانه در این میان برخی مدیران که از دل همین دولت به راس یک فدراسیون رسیده‌اند، جایگاه قبلی یادشان می‌رود و به فکر تعلق ما می‌افتند! برای نمونه می‌توان به روسای سابق کمیته المپیک اشاره کرد.

در آخر باید به این نکته هم اشاره کنم که فدراسیونی که ادعای خصوصی بودن می‌کند باید صفر تا صد امور را خودش پیش ببرد نه اینکه دائما دستش به سوی وزارتخانه دراز باشد. وزارت ورزش تا زمانی که از منابع مردم به زیربخش‌های خود کمک می‌کند حق دخالت در این بخش‌ها را دارد و تا زمانی که در بر همین پاشنه می‌چرخد سیستم دولتی ورزش حق دارد بابت پول و کمکی که کرده سوال کند و نظارت داشته باشد.

مراکز جهانی ورزش هم در مورد ایران به این واقف هستند منتها گاهی با کمک دوستان داخلی اطلاعاتی غلط به سمت آنها می‌رود. این اطلاعات غلط با مسائل سیاسی موجود در فضای بین‌الملل برای تحت فشار گذاشتن دولت تلفیق می‌شود و ناگهان خبر تعلق فلان رشته ورزشی به گوش می‌رسد.

برای همین تا زمانی که تفکر دولت، پول دولت، سوال از دولت و نظارت از سمت دولت مطرح است همین دولت حق دارد در تمامی امور ورزش دخالت کند مگر اینکه خود دولت محترم بنا بر تاکید آقای روحانی رئیس‌جمهور ایران واقعا تصمیم بگیرد دخالت را کم کند و عرصه را به بخش خصوصی واگذار کند. هرچند معتقدم در ساختار سیاسی کشور ما بازهم دولت (این بار در معنای کلان کلمه یعنی حاکمیت) با سهام ممتاز، موقعیت را برای خود حفظ می‌کند.



رستوران آریانا

Fine Dining

دوشنبه ها،
موزیک زنده و
همراه با
خوانندگی موریس

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



Mehan Accountants

دفتر حسابداری افغانی

We are a firm of professional qualified accountants with many years of experience in dealing with all aspects of Accountancy and Taxation Services to variety of businesses.

We provide you and your business with a complete Accountancy and Taxation services, whatever the requirements.

Are you considering opening a new business but not sure how it may affect your Housing Benefit claim and Working Tax Credit entitlement?

We are always happy to offer expert financial advice and guidance, call us for a no obligation consultation today.

Registration services

Limited Company
Self-employment
Partnership
VAT
Payroll (Payslip)
CIS Registration

Account preparation services

LTD Accounts
Sole Trader Accounts
Partnership
LLP Accounts
Charity Accounts
Management Accounts

Benefit Services

Housing Benefit
Council Tax Benefit
Working & Child Tax Credit

Secretarial Services

Annual Return
Employer PAYE Returns
Self-Assessment Tax Returns

CONTACT US ON **020 8900 5610**

F: 020 8900 5601 | M: 07956 601 148 – 07903 506 476

E: mehan@accountant.com 20th Floor, Wembley Point, 1 Harrow Road, Wembley, HA9 6DE



جدول و سرگرمی

طالع بینی هفتگی

فروردین:

در این هفته سعی میکنید که کارها را توسعه دهید هر چند ممکن است با موانعی نیز روبرو شوید اما با تلاش و توکل به خدا بر آنها پیروز خواهید شد و موفقیت بسیار خوبی به دست می آوری. برای درخشش در این هفته باید برای انام فعالیتهای خود برنامه ریزی دقیقی داشته باشید البته با هوش و نکاوَت منحصر به فرد خودتان و استفاده از آسان ترین راه حلها به نتایج بهتری نیز خواهید رسید. این هفته از نظر سود مالی در حد متوسط هست و ممکن است متاسب با تلاش تان نباشد. با شریک زندگی خود لحظات لذت بخشی ندارید و این ممکن است باعث ناامیدی تان شود که این را هم در رفتارتان نشان خواهید داد. پس احساسات مثبت خود را تقویت کنید و از افکار منفی و ناخواسته دوری کنید. در این هفته ممکن است درد در پاها داشته باشید.

این هفته برای شما در تلاش و توسعه سپری خواهد شد و کارها به نفع شما پیش می روند. ممکن است این پیشرفت با از دست دادن آرامش و راحتی شما همراه باشد زیرا با تلاش بیشتر به همه چیز دست پیدا خواهید کرد و قدرانی از مقامات بالاتر از خود را دریافت می کنید. این هفته به راحتی پول بدست می آورید و حتی می توانید بخشی از آن را پس انداز یا سرمایه گذاری کنید و حتی بخشی دیگر را برای خرید لوازم یا چیزهایی که دلتان میخواد کنار بگذارید. سفرهای اتفاقی در گیش دارید که در اغلب آنها شریک زندگی تان همراه شماست و از بودن او و تفاهم رابطه تان لذت خواهید برد. احساسات منفی خود را فراموش کنید چون آنها را به دیگران منتقل خواهید کرد. با افکار مثبت در جستجوی خوشبختی واقعی باشید. با شاد بودن ، حفظ سلامتی این هفته تان تضمین می شود اما ممکن است برخی مشکلات

گوارشی البته به مقدار جزیی مواجه شوید.

خرداد:

شانس در خانه تان را می زند و فرصت های زیادی برایتان هدیه می آورد. این فرصتها برخی شگفتی ها درباره کارتان است که با توجه به تلاش و برنامه ریزی و تدابور در انجام آنها به دستتان می رسند. در محل کار برای اجتناب از شلوغی و فشار کاری بهتر است برنامه ریزی داشته باشیدو به دیدی آسان نگر به فعالیتهای روزانه خود بپردازید که این نوع نگرش شما را زودتر به شگفتی ها خواهد رساند. برای برخی تغییرات ممکن است کمی پول خرج کنید و این هفته از خرج های ناخواسته و غیر ضروری برای خانواده جلوگیری کنید. پیشرفت پولی این هفته خیلی خوب خواهد بود و پول اضافی بدست خواهید آورد و از آن رضایت خاطر خواهید داشت. ممکن است کمی دم نمی مزاجی شما در رفتار با شریک زندگی تان رابطه تان را تحت تاثیر قرار دهد پس از این حالت جلوگیری کنید و برای شادی رابطه تان تلاش بیشتری کنید و با آسان نگری و احساس مثبت و پرتانرژی برای این هفته باشید. سلامتی این هفته خوب است و باید برای حفظ آن کوشا باشید.

تیر:

این هفته شرایط استرس زا و خسته کننده پیش می آید که باید برای تقویت قوای فکری خود به مدیتیشن و یا یوگا بپردازید که با توانایی بیشتری چنین شرایطی را اداره کنید. سفر کاری اجباری پیش خواهد آمد که برایتان خسته کننده خواهد بود. هزینه های این هفته بالا هستند اما با مدیریت منابع مالی به خوبی از پس آنها بر می آید. این هفته از پولی هفته پر سودی در انتظارتان نیست و اغلب موقعیت ها به نفع شما نیستند و حتی اگر به سختی بتوانید سود خوبی بدست آورید اما باز هم بنظر بی فایده خواهد آمد و از اول باید کار کنید و بسازید. اختلافاتی با شریک زندگی خود خواهید داشت بنابراین باید نگرش دوستانه ای با او داشته باشید و همسو با هم باشید. نفس شما در رفتارتان منعکس خواهد شد و این ممکن است در شادی رابطه تان تاثیر گذار شود.

سلامتی مادرتان باعث نگرانی تان میشود و هزینه هایی برای سلامتی خانواده خرج میکنید. سلامتی این هفته خوب نیست و مشکلات گوارشی خواهید داشت.

مرداد:

این هفته از گرفتن تصمیمات بزرگ خودداری کنید چون یک هفت غیر فعال در پیش دارید و شما باید محتاطانه در روش های خود باشید. ممکن است احساسات ناشناخته ای از ترس در ذهن شما بوجود آید. زمانبندی انجام کارها به سختی پیش میرود و کارها در لحظات نهایی به سرانجام می رسند. با زیر دستانتان فاصله ای ایجاد می شود و بهتر از صبر و شکیبایی بیشتری در انجام کارها داشته باشید. همکاریاتان با شما مخالفت پنهانی خواهند داشت. این هفته هزینه های زیادی برای خانواده خرج خواهید کرد و ممکن است مقداری پول از دست بدهید بنابراین نیاز به دقت بیشتری دارید. هنگام خرج کردن ممکن است چیزهای غیر ضروری خریداری کنید و از پولتان استفاده صحیح نمیکند که این مسئله با یک برنامه ریزی ساده قابل برطرف کردن خواهد بود. به همسر تان حساس شده اید و ممکن است مضطرب با او باشید که باعث برهم خوردن شادی رابطه تان میشود ، پس خونسرد باشید و از اینگونه احساسات محرب دوری کنید. مشکلاتی در رابطه با جهاز هاضمه خواهید داشت و بهتر است مقدار زیادی آب که برای سلامتی مفید است بنوشید. مشکلات پوستی هم پیش می آید.

شهریور:

این هفته دیدگاهتان را به سمت آسان گیری هدایت کنید و در پی آن با یک هفته بهتر مواجه خواهید شد که بری فعالیتهای مفید آماده هستید. نسبت به انجام کارها با برنامه تر شده اید و می توانید استعدادهای خود را به معرض نمایش درآورید و وظایف یا مسئولیت های بزرگتر و حتی پیچیده تر را قبول کنید.در این هفته ممکن است پول اضافی به دستتان برسد هر چند که امور مالی این هفته خیلی چشمگیر نیستند و با هزینه های اضافی روبرو می شوید. با

شریک زندگی تان با ملایمت و آرامش گفتگو کنید تا از هم درک خیلی خوبی داشته باشید. با شجاعت و انرژی بیشتر به مسئولیتهای خود بپردازید. در طول این هفته ایلاتا به سردرد خواهید شد و از نوشیدنی های سرد جلوگیری کنید.

مهر:

این هفته یک هفته ای از وظایف نشان میدهد. به خوبی قادر به انجام کارها در طمان مقر هستید اما ممکن است برخی اشتباهات کوچک باعث نگرانی تان شوند. کارها را رو به پیشرفت دیده و حسن نیت همکاریان و مافوق را بدست می آورید. شانس زیادی برای بدست آوردن پول دارید و به راحتی چیزهای مورد نیاز خودتان را خریداری میکنید و حتی می توانید پس انداز خود را نیز افزایش دهید. از شریک زندگی تان راضی بنظر نمی رسید اما اون با شما کاملا راضی است و می تواند با نگرش صادقانه تری با شریک زندگی تان احساس بهتری داشته باشید البته این راه خوبی برای درک متقابل و هموار همدیگر است. برخی ناراحتی های جسمانی مثل درد پاها خواهید داشت هر چند سلامتی جسمانی شما در این هفته خوب است.

آبان:

با وجود موانع ، این هفته خوبی است و برای دستیابی به نتایج مطلوب باید فعالیتهای بیشتری انجام دهید. ممکن است در زمان مقرر وظایف خود را به پایان نرسانید اما با یک برنامه ریزی حساب شده این مشکل قابل برطرف کردن می باشد. ممکن است هزینه های ناخواسته ای پیش بیاید ولی این هفته از نظر امور مالی در وضعیت آرامش هستید هر چند که ممکن است شرایطی پیش بیاید به اجبار برخی تعهدات خود را انجام دهید. این هفته عاشقانه نیستید و ممکن است این حال و احوال را به شریک زندگی تان نشان دهید و باعث برهم خوردن هماهنگی رابطه تان شوید پس بهتر است کمی از قاطعیت خود کم کنید و از تاثیر گذاری بر شریک زندگی تان پرهیز کنید. این هفته موقعیت های تسک کننده پیش میآید و باید برای خودتان لوازم تفریح و سرگرمی هایی فراهم

جدول ویژه

◄ **افقی:**

۱- منزلت - اثر کریستین

آندرسن

۲- مربی شاهزاده -اصلیت غذای

راگو - شتر جدولی

۳- بلندمرتبه - گفت و شنود -

امر از بودن

۴- رود آرام - شهپری در استان

فارس - ضمیر چندنفره - نوعی کبابمحبوب

۵- پسر یعقوب نبی - گورا -

حرف نفی ابد

۶- گویند با رنگ پاک نمی‌شود -

نویت نمایش فیلم - زادبوم

۷- غمباد - عشوه‌گر - مظهر زیبایی در طبیعت

۸- نام پیامبری - مادر زبان‌های

اروپایی - مرکز استان مرکزی

۹- صحرای خشک - کشور یا

سرزمین - آمد و شد

۱۰- اسب باربر - عمل پرسیدن

- جمع نکته

۱۱- خاک سفالگری - مجهول -قرابت

۱۲- عاشق - مغز یا هسته اصلی چیزی - گردش کودکانه -وزغ

۱۳- کلمه شرط -خودرو سرپوشیده - سبزی سالاد

۱۴- با پاخت آید - بازرس - تمام کردن

۱۵- یک گروه نظامی جدایی‌طلب در سریلانکا - کناره چیزی

▼ **عمودی:**

۱- اثری از خوان رامون خیمهنز اسپانیایی - پدر داریوش اول

۲- با پالایش این گاز اتیلن به دست می‌آید - داستان کوتاه - واحد صدایی

در گفتار

۳- راهرو - احدیت - باشکوه

۴- رقص با گروه - سیلی - پیروان یک دین - آخر

۵- بالابر ماشین - شهری در فرانسه -حق‌الشرب

۶- کلمه افسوس -فلج ناشی از بیماری پارکینسون - قارچ غیرقابل مصرف

۷- سوسر - سوره هشتم - متوجه

۸- حشرات موذی - درجه ارتشی - بی‌مانند

۹- دین برتر - نصف صورت -از اعداد ترتیبی

۱۰- نام فردیناند مدافع منچستر یونایتد - اشاره به دور - ریز کردن

۱۱- نوعی سبزی - برومند - خاندان

حل جدول هفته گذشته

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
۱	س	ا	ز	ن	د	ف	ک	ی	ک	د	س	ت	م	ا	ه
۲	م	د	ش	ک	و	م	ر	و	م	ر	و	ن	م	ا	ه
۳	ن	د	ش	ک	و	م	ر	و	م	ر	و	ن	م	ا	ه
۴	ب	ی	ک	و	ج	س	ا	ل	م	ه	م	ه	م	ی	ه
۵	ف	ی	س	ب	ل	ا	ن	و	ب	ا	ط				
۶	س	ی	ا	و	ش	م	د	ی	د	ب	ن	ب			
۷	ا	م	ا	ن	ت	د	س	ی	ز	م	ا	ی	ا		
۸	ر	ن	ا	ر	ا	د	ی	و	و	م	ز	م	ل	ط	
۹	ت	ا	س	ن	ا	ق	ا	ق	ا	م	ع	ا	ی	ب	
۱۰	ر	ل	ا	ر	د	ل	و	س	و	ا	س	ا	ی	ب	
۱۱	ا	ج	ا	و	ی	ب	ر	س	ت	ن	ت	ت			
۱۲	ی	س	ل	ز	و	ی	ن	ک	ی	و	ر	ا	ی		
۱۳	ا	ر	ی	س	م	ت	م	ا	ی	ا	ر	ت	ی	ل	
۱۴	ن	و	م	ی	د	ی	ه	و	د	و	ب	س	ا	ط	
۱۵	ف	ر	ه	ا	د	ج	م	ز	ی	س	ت	ی	ر	ه	

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
۱	س	ا	ج	ل	ع	ا	ج	ک	ی	ک	ی	ا	و	ی	س
۲	س	ی	ل	و	ی	م	ی	س	ر	ه	ف	ا	و	ی	س
۳	و	ا	ک	س	ب	ر	ج	ا	م	د	ا	د			
۴	ع	ر	ج	ع	س	ا	ی	ن	ج	ع	ا	ر	ج		
۵	و	ت	ن	ا	ز	ک	ی	ب	ا	و	ر	ل			
۶	ر	ا	د	و	ا	ر	س	ا	ر	ا	ل				
۷	ش	ی	ل	ا	ت	م	س	م	ز	ه	و	ل			
۸	ق	م	ا	ر	ر	ی	ا	س	ی	ش	ا	ر	ع		
۹	ل	ا	م	ا	ز	ه	ا	ا	ن	د	ل	س			
۱۰	ی	م	ع	ج	م	م	ن	ز	و	ی	ی				
۱۱	ی	م	ر	ی	ن	ا	ن	ب	ی	ا	م	ن			
۱۲	م	ی	ر	ب	ا	ت	ک	ی	ض	ت	ب	ا	ی		
۱۳	ی	ا	س	ا	و	ا	ن	ت	ا	س	ی	ب	ر		
۱۴	ی	ل	ا	ب	ی	و	ه	ا	ب	ا	ب	ی	ر		
۱۵	و	ا	ب	ا	ل	م	ا	ن	د	ی	ا	ر			

جدول و سرگرمی

را تغییر دهید و با انرژی بیشتر با هم هماهنگی را بوجود آورید. این هفته مشکلات گوارشی دارید و باید غذای زیادی مصرف کنید بخصوص آب زیادی بنوشید.

بهمن:

انرژی شما در این هفته افزایش پیدا میکند و هیمنطور عزم و اراده تان بیشتر خواهد شد. با دریافت اطلاعات لازم و تصمیم گیری های صحیح همه چیز را به نفع خود خواهید کرد. از طریق گفتگو و ارتباط می توانید به شگفتی های زیادی برسید و با این کار با جلب اعتماد و توجه دیگران یا همکاریان ، دویستان تازه ای بدست خواهید آورد. پیشرفت پولی این هفته خوب است و می توانید بخشی از آن را صرف سرمایه گذاری در طرح های مفید و سودآور کنید. با جریانات مالی این هفته به خوبی از پس مخارج و تامین نیازی های خود بر خواهید آمد و حتی می توانید مقدار زیادی پول نیز از طریق یک وام بانکی کوتاه مدت بدست آورید. لحظات بسیار دلچسبی با شریک زندگی تان خواهید داشت و حتی بیشتر وقتتان را با او سپری خواهید کرد. این هفته انگیزهای زیادی در خود احساس میکنید و این طبیعت خوش بینانه شما به حفظ سلامت جسمانی این هفته شما کمک زیادی خواهد کرد.

اسفند:

این هفته برایتان مسافرت معنوی به همراه دارد و فضای کاری تان دل انگیز و خوشایند خواهد بود و شادردش چشمگیری در کارهایتان هستید. اعتماد به نفس زیادی از مافوق خود بدست می آوری. مقداری پول در اختیارتان قرار میگیرد که موقعیت پس انداز نیز بدست می آید و از مابقی آن برای اهداف مفید استفاده کنید. این هفته با شریک زندگی تان با هم درک متقابل خواهید داشت و این ضروری است برای شادی و خوشگذرانی با همسرتان. با محبت کردن به شریک زندگی تان یک فضای سالم و مفرح برای رابطه تان ایجاد کنید. ممکن است برای هزینه های سلامت کودکانتان مقداری پول خرج کنید. این هفته با خوش بینی قادر به حفظ سلامتی خود هستید.

گنجینه

خواجه عبدالله انصاری

الهی ای کامکاری که دل دوستان در کنف توحید توست و ای که جان بندگان

در صف تقدیر تو است. ای قهاری که کس را به تو حیلت نیست، ای جباری که

گردنکشان را با تو روی مقاومت نیست. ای حکیمی که روندگان تو را از بلای تو

گریز نیست، ای کریمی که بندگان را غیر از تو دستاویز نیست. نگاه‌دار تا پریشان نشویم و در راه آر تا سرگردان نشویم.

دیل کارنگی

ما چقدر دیر متوجه می‌شویم که زندگی و حیات یعنی همان دقایق و ساعاتی که

با کمال شتابزدگی و بی‌رحمی انتظار گذشتن آن را داشته‌ایم.

رنه دکارت

می‌اندیشم پس هستم

هستم چون فکر می‌کنم

و فکر می‌کنم چون شک می‌کنم.

آلبرت اینشتین

دنیا جای خطرناکی برای زندگی است.

نه به خاطر مردمان شرور

بلکه به خاطرکسانی که شرارت‌ها را می‌بینند

و کاری درباره آن انجام نمی‌دهند.

کلیده و دمنه

نصرالله منشی

سپاس و ستایش مر خدای را جل جلاله که آثار قدرت او بر چهره روز روشن

تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار درفشان، بخشایند هیی که تار عنکبوت

را سد عصمت دوستان کرد، جباری که نیش پشه را تیغ قهر دشمنان گردانید، در

فطرت کائنات به وزیر و مشیر و معونت و مظاهرت محتاج نگشت، و بدایع ابداع

در عالم کون و فساد پدید آورد.

طراحی وب سایت

طراحی ویژه رستوران ها

همراه با سیستم رزرو آنلاین

۰۷۸۱۱۰۰۰۴۵۵



Cheapest flights to Iran

£401
Mashad

£394
Tehran

£403
Isfahan

£401
Shiraz

£442
Tabriz



www.YouShouldTravel.com

0207 725 2260

www.Facebook.com/IKBtravel

IKB Travel & Tours, 230 Edgware Road, London, W2 1DW

Open Mon to Fri 9.30am till 6.00pm | Sat 10:00am till 6:00pm



Ghazal of Hafez Shirazi

In Persian with English translation

Original Translation by Henry Wilberforce Clarke (1840-1905)

Compiled and Corrected by Dr. Behrouz Homayoun Far

If, in this way, heart-ravishingness, lovely ones make,
In the faith of Zaheds, breaches, they will make.
Wherever that branch of the narcissus blossometh,
Its narcissus-holder, their own eye, those of rose-cheek make.
O youth, cypress of stature! Strike the bail,
Before that time when, of thy stature, the polo they make.
Over their own head, lovers have no command:
Whatever be Thy order, that they make.
In my eye, less than a drop are
Those tales that of deluge, they make.
When our beloved beginneth sama,
Hand waving, the holy ones of the ninth Heaven make.
Immersed in blood became the pupil of my eye,
This tyranny against man, where do they make?
O heart, careless of mystery! Forth from grief, come happy:
In the crucible of separation, pleasant ease they make.
Hafez! Draw not forth thy head from the midnight sigh,
So that, gleaming like the morning, the mirror they may make.

برای حفظ و تداوم انتشار هفته نامه پرشین ما را به مشاغل و آگهی دهندگان معرفی
نمائید. به یاد داشته باشید هزینه های این نشریه از سوی آگهی دهندگان معتبر و
حامی فرهنگ ایرانی تامین می شود.

غزلیات حافظ

ترجمه: هنری ویلبرفورس کلارک
گردآوری و ویرایش: دکتر بهروز همایون فر

شاهدان گر دلبری زین سان کنند
زاهدان را رخنه در ایمان کنند
هر کجا آن شاخ نرگس بشکند
گلرخانش دیده نرگسدان کنند
ای جوان سروقد گویی بپر
پیش از آن کز قامتت چوگان کنند
عاشقان را بر سر خود حکم نیست
هر چه فرمان تو باشد آن کنند
پیش چشم کمتر است از قطره ای
این حکایت ها که از طوفان کنند
یار ما چون گیرد آغاز سماع
قدسیان بر عرش دست افشان کنند
مردم چشمم به خون آغشته شد
در کجا این ظلم بر انسان کنند
خوش برآ با غصه ای دل کاهل راز
عیش خوش در بوته هجران کنند
سر مکش حافظ ز آه نیم شب
تا چو صحبت آینه رخشان کنند

نظر گرفتن زمین در مرکز گیتی و قرار دادن
فلکهای مختلف برای اجرام آسمانی (مثلاً
فلک خورشید، فلک ثوابت و...) الگویی از
جهان را برای همروزگاران خود ترسیم
کرد. ارسطو چهار عنصر بنیادی کیهان را
آب، آتش، خاک و هوا می دانست به علاوه
عنصر پنجمی به نام اثیر که معتقد بود اجرام
آسمانی از آن ساخته شده اند. وی گفته است
«علم جزء بر کلیات تعلق نمی گیرد». ما
هنگامی می توانیم درباره اشیاء قضاوت
کنیم که نوع و جنس را بهتر بشناسیم. تعیین
قواعدی که حافظ روابط صحیح قضایای
کلی با قضایای جزئی و شخصی باشد، خاص
منطقی است که هیچکس بهتر از ارسطو
درباره آن تحقیق نکرده است. همین منطق
است که یکی از هدایای ارزنده و گرانبهائی
این فیلسوف بعالم بشریت به شمار می آید.
آثار ارسطو بسیار متنوع و شامل جمیع
معارف و علوم یونانی (جز ریاضی) است
و اصولاً شامل منطقیات طبیعیات الهیات
و خلقیات است که از آن جمله از فن شعر،
فن خطابه، کتاب اخلاق، سیاست و ما بعد
الطبیعه باید نام برد. در سنت فلسفه اسلامی
ارسطو ملقب به «معلم اول» است. اسکندر
در سال ۳۲۳ ق.م در گذشت و به دلیل بدبینی
زیادی که علیه اسکندر در یونان و مخصوصاً
آتن وجود داشت، ارسطو، که استاد اسکندر
بود، متهم شد که اقدامات و جنگ افروزی
های شاگردش موافق بوده و او را تحت
نفوذ خود قرار داده است. به همین دلیل،
ارسطو آتن را ترک کرد و به خالکیس، واقع
در اوبوتیا رفت و در آن جا در ملک مادری
خود اقامت گزید. ارسطو مدت کوتاهی بعد
از آن، در سال ۳۲۲ ق.م در اثر یک بیماری در
گذشت.

اول اکتبر؛ سالروز درگذشت ارسطو

معلم اول

ارسطو از فیلسوفان یونان باستان بود.
او که یکی از مهم ترین فیلسوفان غربی به
حساب می آید شاگرد افلاطون و آموزگار
اسکندر مقدونی بود. این اندیشمند بزرگ
یونان باستان به همراه سقراط و افلاطون
از تأثیرگذارترین فیلسوفان یونان باستان
بوده و فلسفه غربی (آنطور که برای
ما آشنا است) را بر اساس فلسفه ماقبل
سقراط یونان بنیاد نمودند. ارسطو در
سال ۳۸۴ ق.م در خانواده ای ثروتمند از
اهالی استاگیرا (استاگیروس)، شهری در
شمال یونان، به دنیا آمد. در ۱۷ سالگی
به آکادمی (فرهنگستان) افلاطون در آتن
فرستاده شد و ۲۰ سال در آن جا درس خواند
و تدریس کرد. با این حال نظریات ارسطو،
بخصوص در فلسفه، در مقابل نظریات
استادش افلاطون قرار دارد. او عادت داشت
که در وقت تدریس قدم بزند و به همین دلیل،
فلسفه وی به فلسفه مشاء، یعنی فلسفه
بسیار راه رونده، شهرت یافت. وی پس از
مرگ افلاطون در سال ۳۴۷، ارسطو ناکام
از به اختیار گرفتن مدیریت فرهنگستان به
اسوس در آسیای کوچک رفت و با پایتیباس
خواهرزاده فرمانروای وقت ازدواج کرد. در
۳۴۲ به دعوت فیلیپ مقدونی آموزش اسکندر
مقدونی را بر عهده گرفت. پس از بازگشتش
به آتن در ۳۳۵، آموزشگاه خود را به نام
لایسیوم تأسیس کرد. ارسطو را می توان
از نخستین فیلسوفان تحلیلی دانست. وی
همچنین واضع منطق نیز هست. او با در



صراف اعتبار

66a Burley Road, Leeds, LS3 1JX

(جنب رستوران هفت سین)

Tel : 0044 113 2242380

0044 7740 883057

EMAIL : INFO@SARAFIETE BAR.COM

انتقال لحظه ای ارز به سرتاسر ایران
در کمتر از ۵ دقیقه حتی در ایام تعطیل و بعد از
ساعات اداری ایران / انتقال ارز از ایران به انگلستان
WWW.SARAFIETE BAR.COM

با مجوز رسمی از MLR & FCA

MLR NO : 12712044 FCA NO : 606121

صرافی اعتبار معتبرترین و تنها

صرافی مجاز در شمال انگلستان می باشد.