



صورت جلسه ماه ژوئن

جلسه ماه ژوئن با سخنان مسئول حسابداری انجمن، در مورد نحوه بازپرداخت وام‌ها و حق عضویت‌ها شروع شد و سئوالی که ایشان مطرح کردند این بود که آیا اعضای محترم انجمن در این مورد انتقاد یا پیشنهادی اگر دارند بازگو نمایند، که به ترتیب چند نفر از اعضای انجمن، با مطالب مفیدی که بیان کردند، خواستار ادامه این طرح، و پشتیبانی از ایشان شدند.

سپس مسئول انجمن در مورد محل پیک‌نیک که در اطراف پاریس باشد یا در یکی از شهرستان‌های فرانسه، نظرخواهی کرد که اکثر اعضای انجمن موافق این بودند که پیک‌نیک در حوالی شهر پاریس و زیاد دور از آن نباشد، که در نهایت با بررسی‌های انجام شده توسط هیئت مدیره انجمن بنا بر این شد که پیک‌نیک انجمن در روز شنبه ۹ ماه ژوئیه در محل پارک Saint Paul برگزار شود.

در مرحله بعدی، نماینده هیئت تحریریه پس از توضیحاتی در مورد ماهنامه و اعضای هیئت تحریریه موقت که پس از تقریباً ۱۸ ماه به کار خود پایان دادند، در مورد الزام ادامه نشر ماهنامه انجمن تأکید کرد و از اعضای محترم انجمن تقاضا کرد که برای داوطلب شدن در هیئت تحریریه تردید نکنند تا هرچه زودتر طبق معمول هر ماهه، نشر ماهنامه ادامه پیدا کند، که در پایان جلسه، با استقبال اعضای انجمن، شش نفر کاندیداتوری خود را اعلام کردند که برطبق تصمیم هیئت مدیره بنا شد در جلسه ماه ژوئیه انتخابات هیئت تحریریه برگزار شود، اسامی افراد داوطلب برای هیئت تحریریه ماهنامه انجمن به شرح زیر می‌باشد:

خانم فتانه

آقایان: افشار، علی جاویدانی، رسول، محمد زمانی، فرامرز

ناکفته نامند که برای تشکیل هیئت تحریریه احتیاج به یک هیئت ۳ نفره برای نشر ماهنامه دارد.

«هیئت مدیره»

«ماهنامه انجمن»، زیر نظر هیئت مدیره انجمن تاکسیران

واژه ایران

واژه‌ی ایران از فارسی میانه «اران» Eran و فارسی باستان آریا (Ariya) و اوستا «ایریا» و آن هم از ایرانی باستان «آریا» Arya گرفته شده است. واژه آریا عنوانی بوده است برای نامیدن همه‌ی قبیله‌های آریائی و هند و ایران. این واژه از صفت اوستائی «آریانا» Ariyana یعنی آریانام (Ariyanam) اوستائی گرفته شده است و در فارسی میانه به ایران شهر (Eran Shahr) تبدیل شده است. این واژه در اوستا به گونه‌ای ایران‌ویج Ariyanam Vaejah نیز آمده است به معنی «تخمه و نژاد ایرانی». در پارتی به شکل آریان Aryan و در پهلوی به صورت «ایر» (Eir) و اریان (Aryan) و اران شهر (Eran Shar) و ایران‌ویج (Eranuaejah) نیز آمده است. از نظر ریشه‌شناسی به معنی نجیب و سلحشور و AN پسوند به معنی نجیب‌زادگان «آریائیان» سلحشور و اگر AN پسوند مکان فرض شود جایگاه سرزمین ایرانیان است. واژه‌ی آریا از ریشه فعل AR به معنی حرکت کردن است به اضافه میانوند ای (I) و پسوند اسم و صفت سا YA ایرانی آریایی.

نمونه‌هایی از اسامی موجود در زبان اوستایی که از واژه ایران گرفته شده است:

آریانا Ariyana صفت آریایی

آریاما Ariyama اسم خاص و مذکر = دوست

آریارامنا Ariyaramna اسم خاص و مذکر = کسی که

برای آریاها آرامش و صلح می‌آورد

آریاوا Ariyava اسم خاص و مذکر = حامی آریاها

تهیه و تنظیم از داود

XXXXXXXXXX

دیوار چین

یکی از شگفت‌انگیزترین و قدیمی‌ترین بناهای تاریخ جهان که ساختمان آن در حدود ۲۲۰۰ سال قبل آغاز شده و آخرین مراحل بنای آن قریب ۵۳۰ سال قبل به انجام رسید دیوار بزرگ چین است بطول بیش از پنجهزار کیلومتر از منتهی‌الیه مرز شمال شرقی چین با کره در اقیانوس آرام آغاز شد و به صحرای گبی در غرب چین منتهی می‌شود. دیوار در طول دو هزار کیلومتر در خط تقریباً موازی با مرزهای کنونی چین و شوروی کشیده شده است ولی بعلمت اینکه در بعضی قسمت‌ها دو دیوار به جای یک دیوار بنا شده و پستی و بلندی و انحنای دیوار در نقاط کوهستانی و صعب‌العبور، طول

مجموع آن بیش از ۵ هزار کیلومتر برآورد شده است. ارتفاع متوسط دیوار چین در حدود هفت متر و پهنای متوسط آن نیز نزدیک ۶ متر است، ولی بلندی دیوار در بعضی نقاط تا ۱۶ متر هم می‌رسد. در طول دیوار در فواصل دویست تا سیصد متر یک برج هم بنا شده که ارتفاع متوسط آنها در حدود ۱۴ متر است و از قریب به ۲۵۰۰ برج که بر روی دیوار بنا شده تعداد زیادی از آنها پس از گذشت قرون و اعصار بر جای مانده است. دیوار چین شبیه جاده مرتفعی است که طرفین آن با دیوار کوتاهی احاطه شده و در عرض آن پنج اسب پراحتی می‌توانند حرکت کنند. در ساختمان دیوار که به منظور ایجاد یک سد دفاعی در برابر مهاجمین بنا شده امکان استفاده از آن بعنوان یک جاده و محل عبور و مرور هم در نظر گرفته شده و برج‌های دیوار نیز علاوه بر اینکه بعنوان مراکز دیده‌بانی و استقرار سربازان مورد استفاده قرار می‌گرفته برای رساندن پیغام‌ها از طریق دادن علامت و روشن کردن آتش بکار می‌رفته است.

دیوار چین اکنون بعنوان جالبترین جاذبه توریستی در چین مورد استفاده قرار می‌گیرد و صدها هزار جهانگرد خارجی هر سال صدها میلیون دلار بخاطر تماشای این دیوار و چند ساعت گردش بر روی آن به جیب چینی‌ها سرازیر می‌کنند. تاریخچه‌ای شنیدنی دارد که با مطالعه آن می‌توان نصف لذت سفر پر خرج و طولانی از چین را نصیب خود کرد.

داستان دیوار چین به سه قرن پیش از میلاد مسیح باز می‌گردد. در آن زمان سرزمین پهناور چین بین شش قبیله حاکم تقسیم شده بود که هر یک با دیگری در جنگ و جدال بودند و هر کدام برای دفاع از خویش در برابر تهاجم دیگری به ساختن حصار و استحکامات دفاعی به دورادور قلمرو خود می‌پرداختند. اگر این وضع ادامه می‌یافت و ظهور یک چهره استثنائی در یکی از این قبایل مسیر تاریخ چین را تغییر نمی‌داد چین امروز با بیش از یک میلیارد و سیصد میلیون نفر که یکی از قدرت‌های بزرگ جهانی به حساب می‌آید وجود خارجی نداشت و این سرزمین پهناور به ۶ کشور یا بیشتر تقسیم شده بود.

در سال ۲۴۶ قبل از میلاد مسیح در خاندان «چین» که بر قسمتی از غرب سرزمین امروزی چین حکومت می‌کرد پسری ۱۳ ساله به سلطنت رسید که در تاریخ چین به نام چین - هوانگ - تی از او یاد می‌شود. معنی

چینی‌ها بوجود آورند که بیشتر با علامت نوشته شود و برای همه قابل فهم باشد. این زبان مشترک که ابتدا محدود به لغات و کلمات معدودی بود ریشه زبان کنونی چین بشمار می‌آید. یکی از بزرگترین کارهائی که در دوران سلطنت چین صورت گرفت آغاز بنای دیوار چین بود. قبل از آغاز فرمانروائی چین بر سراسر این سرزمین حکومت ملوک‌الطوایفی چین برای دفاع از قلمرو خود در برابر حکومت‌های رقیب و قبایل مهاجم دیوارهائی ساخته بودند که به فرمان امپراتور چین همه آنها را منهدم کردند و فقط قسمتی از این دیوارها که در امتداد مرزهای کنونی شمال چین بنا شده بود بر جای ماند که هنوز آثاری از آن باقی است. چین برای اینکه قلمرو حکومت خود را مشخص کند و در ضمن یک سد دفاعی در برابر تهاجم قبائل وحشی شمال بوجود آورد فرمان بنای یک دیوار سرتاسری را در شمال کشور خود صادر کرد که در زمان حیات او بیش از دو هزار کیلومتر از این دیوار ساخته شد. بنای دیوار چین در عین حال که یکی از بزرگترین یادگاری‌های دوران فرمانروائی چین بشمار میرود منتهای بیرحمی و خشونت او را نیز در انجام خواست‌ها و هوس‌های خود به ثبوت می‌رساند.

بیش از یک میلیون چینی برای ساختن این دیوار بکار گرفته شدند و صدها هزار تن در طول سالیانی که مشغول ساختن دیوار بودند از سرما و گرما و گرسنگی و بیماری جان سپردند. بدستور چین اجساد مردگان را هم در لابلای سنگ و خاکی که برای ساختن این دیوار بکار میرفت مدفون می‌ساختند و علاوه بر آن کسانی را که تنبلی کرده و تن به کار نمی‌دادند بعنوان مجازات در زیر همین دیوار زنده بگور می‌کردند. دیوار چین را که مدفن صدها هزار چینی است بهمین مناسبت طولانی‌ترین قبرستان دنیا نام نهاده‌اند.

برای ساختن دیوار چین هرگونه مصالحی از سنگ خارا گرفته تا آجر و چوب و خاک و شن بکار رفته است. بنای برج‌ها و قسمت‌هایی که در نقاط مرتفع کوهستانی بنا شده بیشتر از سنگ است و ارتفاع بعضی قسمت‌های دیوار از سطح زمین به سه هزار متر می‌رسد. معلوم نیست تخته‌سنگ‌های بزرگ و سنگینی که در ساختن این قسمت‌ها بکار رفته با چه وسیله و قربانی کردن چند انسان تا چنان ارتفاعی در قله کوهها بالا برده شده است. بعضی از تخته سنگ‌ها در حدود دو سه تن وزن دارد و حمل این سنگ‌ها تا ارتفاع بیش از ۲ هزار متر با وسائل آنروزی قابل تصور نیست.

این لقب نخستین امپراتور کشور مستقل چین است که فرمانروای جوان پس از نخستین فتوحات خویش بخود داد و شایسته این لقب نیز بود چنانچه نام کشور چین نیز از نام او گرفته شده است.

چین فرزند یکی از رقاصه‌های دربار پدرش بود، که به نوشته بعضی از مورخین و محققین تاریخ چین پیش از اینکه مورد توجه پادشاه قرار گیرد زنی روسپی بوده است. این زن بقدری مورد علاقه پادشاه بود که فرزند او را از طفولیت بجانشینی خود برگزید و فرزندان دیگرش را که بزرگتر از او بودند به اطاعت و فرمانبرداری از وی وادار ساخت. چین در سن ۱۳ سالگی هنگامی که جانشین پدر شد سوارکار و تیراندازی ماهر بود و طرز رفتار و کردارش که از کودکی سن و سال او بعید می‌نمود همه را به تحسین و اعجاب وامی‌داشت. این خصوصیات موجب شد که رهبران قبیله چین و فرزندان پادشاه متوفی بدون چون و چرا به سلطنت او گردن نهند و راه پیروزی‌های بزرگ آینده او را هموار سازند. چین علاوه بر هوش و فراست بسیار و مهارت جنگی خوی دیگر هم داشت که بیشتر به موفقیت او کمک کرد. او جوانی بسیار شجاع و نترس و در عین حال خشن و بیرحم بود که با نوعی خیال‌پردازی و خودبزرگ‌بینی و زیاده‌طلبی دست بدست هم داده و مقدمات حوادث عظیم و خونباری را در طول سلطنت ۳۷ ساله وی فراهم ساخت.

چین در نخستین سال‌های سلطنت خود تصمیم گرفت قبایل رقیب را یکی پس از دیگری از میان بردارد و یا آنها را به تسلیم و اطاعت از خود وادار سازد. بهمین منظور سپاهی عظیم گرد آورد که تعداد آن را بین پانصد تا یک میلیون نفر تخمین زده‌اند. سپاه چین در نخستین جنگ خود با نیروهای یکی از حکومت‌های رقیب به کشتار فجیعی در میان آنان دست زد و قریب ۴۰۰,۰۰۰ تن از آنان را قتل‌عام کرد تا قبایل و حکومت‌های رقیب دیگر به نتیجه مقاومت خود در برابر سپاه او پی ببرند و بدون جنگ سر تسلیم فرود آورند.

تدبیر چین مؤثر واقع شد. زیرا حکومت‌های رقیب یکی پس از دیگری در برابر او سر فرود آوردند و چین در دهمین سال سلطنت خود در سن ۲۳ سالگی بر بخش عظیمی از سرزمین امروزی چین مسلط شد. او یک حکومت نیرومند مرکزی بوجود آورد و برای اینکه مردم این سرزمین پهناور زبان یکدیگر را بفهمند به دانشمندان آن زمان دستور داد که زبان مشترکی برای

که طی بیست و دو قرن کسی به علل واقعی آن پی نبرده بود. با کشف یکی از درهای مخفی این مقبره در سال ۱۹۷۴ برای نخستین بار داخل مقبره که فضائی بطول بیش از دویست متر و عرض قریب یکصد متر است رؤیت شد. چندین هزار سرباز که عده‌ای از آنها سوار بر اسب هستند در اطراف مقبره که در وسط قرار گرفته صف کشیده بودند. سربازان و اسب‌ها به قد طبیعی بودند که با سفال سوخته و نقاشی شده پوشانده شده‌اند و هنگامیکه چندتای آنها را برای بررسی چگونگی ساختن این مجسمه‌ها شکستند بقایای بدن و استخوان‌های انسان‌ها و اسب‌ها در زیر آن پدیدار گردید. از قرار معلوم اینها سربازان واقعی بوده‌اند که زنده یا مرده بدن آنها را با سفال پوشانده و بصورت مجسمه درآورده‌اند!

جنون عظمت چین و مظالم او در اواخر عمر موجب بروز طغیان‌های بزرگی در نقاط مختلف کشور شد که ارتش چین آنها را با منتهای بیرحمی سرکوب کرد ولی هنگامیکه چین در سال ۱۲۱۰ قبل از میلاد مسیح در سن ۴۹ سالگی درگذشت طغیان سراسر چین را فراگرفت و حکومت خاندان او بیش از سه سال دوام نیاورد. دیوار چین تا هزار و هفتصد سال پس از مرگ بانی آن هم در حال تکمیل و ساختمان بود و سلاطین و فرمانروایانی که پس از چین بر این سرزمین حکومت کردند بیش از سه هزار کیلومتر دیگر هم بر بنای اولیه دیوار افزوده و در بعضی نقاط که احساس خطر بیشتری می‌کردند دیوار بلندتر و محکمتری به موازات دیوار قبلی کشیدند.

ولی این دیوارها مانع هجوم بعضی از قبایل وحشی مانند مغول‌ها به داخل خاک چین نشد. آخرین قسمت دیوار چین در زمان سلطنت سلسله «مینگ» بر چین که در حدود سه قرن (تا اواسط قرن هفدهم میلادی) بطول انجامید ساخته شده و تا آخر قرن نوزدهم نیز برای رساندن پیغام‌ها و اطلاعات از آن استفاده می‌شده است. آخرین پیغام یا اعلام خطری که بوسیله علامت از برج‌های دیوار چین مخابره شد و بصورت نوشته در بعضی از برج‌ها برجای مانده است این جمله است:

«مواظب روس‌ها باشید!»

موفق و پیروز باشید.
تهیه و تنظیم از داود

XXXXXXXXXX

چین در اوج قدرت خود یک سپاه سه میلیون نفری داشته که در حدود یک میلیون نفر آنها را در طول دیوار چین متمرکز ساخته بود. شواهدی دال بر وجود قبایل نیرومندی که بتوانند امپراتوری چین را در آن زمان از شمال مورد تهدید قرار دهند وجود ندارد و چنین بنظر می‌رسد که چین بخاطر اینکه چینی‌ها را همواره در حال ترس از یک تهاجم خارجی نگاهدارد و با ایجاد رعب و وحشت دائمی راحت‌تر بر آنها حکومت کند چنین تدبیری اندیشیده است.

چین، علاوه بر دیوار چین، دو بنای عظیم دیگر هم ساخته است که آثار و بقایای آن پس از گذشت ۲۲۰۰ سال بر جای مانده است. قصری که چین برای خود ساخته، بزرگترین قصر سلطنتی در طول تاریخ بشمار می‌آید. این کاخ عظیم که بطول بیش از دو کیلومتر و عرض قریب یک کیلومتر بنا شده بود بیش از هزار اتاق داشت و قسمتی از آن به حرمرای چین اختصاص یافته بود. در این حرمرای همواره صدها زن که از میان زیباترین دختران چینی انتخاب می‌شدند زندگی می‌کردند و زنانی که سنشان بالا می‌رفت بتدریج جای خود را به زنان جوانتری می‌دادند. یک سالن کنفرانس هم در این کاخ بنا شده بود که ده‌ها هزار نفر گنجایش داشت و چین در فواصل معین مقامات حکومت و سران سپاه خود را در این سالن جمع کرده برای آنها سخنرانی می‌نمود. پس از دو حادثه سوء قصد که علیه چین صورت گرفت امپراتور دستور داد ۲۷۰ کاخ سلطنتی کوچک هم در اطراف کاخ اصلی برای او بسازند. هر یک از این کاخ‌ها با یک تونل زیرزمینی به کاخ اصلی مربوط می‌شد و چین هر شب در یکی از این کاخ‌ها می‌خوابید. قبل از حرکت چین بطرف یکی از این کاخ‌ها هیچکس نمی‌دانست که او کدامیک از کاخ‌هایش را برای خواب شبانه انتخاب خواهد کرد و جز چند محافظ مورد اعتماد و زنانی که همان شب برای مصاحبت وی انتخاب می‌شدند کسی از خوابگاه شبانه او اطلاع نداشت.

بنای عجیب دیگری که چین برای خود ساخته مقبره اوست که اسرار آن در سال ۱۹۷۴ ضمن تحقیقات باستان شناسی در اطراف «کسیان» کشف شد.

این مقبره عظیم که بنای آن در حدود سی سال بطول انجامیده بصورت تپه‌ایست که ارتفاع آن از پنجاه متر تجاوز نمی‌کند ولی طوری این تپه را بطور طبیعی درآورده و درهای ورودی مقبره را پوشانده‌اند

ده خاصیت مهم برای آشامیدن آب

- ۱ - سلامت پوست: رطوبت پوست مانع پیری می شود و پوست سالم تر می ماند.
- ۲ - سردرد: ۷۵ درصد مغز انسان از آب تشکیل شده و کمبود آب بدن، باعث سردرد می شود.
- ۳ - کمر درد: این ناراحتی بر اثر کمبود مایعات در بدن بوجود می آید. دیسک های موجود در قسمت کمر هر انسان پر از مایعات است و مانند کمک فنر عمل می کند. فعالیت بدنی منظم و میزان کافی مایعات، دیسک ها را آبرسانی کرده و به آن ها اجازه می دهد تا قسمت فوقانی بدن را حمایت کنند. معمولاً مایع درون دیسک در تحمل ۷۵ درصد وزن بدن نقش دارد در حالی که خود اسکلت دیسک تنها در تحمل ۲۵ درصد وزن بدن نقش دارد. افت مایعات، اسکلت را مجبور می کند وزن بیشتری را تحمل کند و در نتیجه درد و ناراحتی به وجود می آید.
- ۴ - کاهش عفونت: سیستم لنفاوی موجود در بدن وظیفه دفع مایعات را دارد. این سیستم قبل از ورود سموم به جریان خون، آن ها را می شکند. آب ناکافی در سیستم لنفاوی در بدن اختلال ایجاد می کند و در نتیجه مقاومت بدن را در مقابل عفونت های خطرناک کاهش می دهد.
- ۵ - تمرکز: آب می تواند سموم موجود در بعضی از فرآورده های غذایی مانند افزودنی ها و مواد نگهدارنده را از کبد دفع کند و باعث فعال تر شدن فرد و افزایش تمرکز می شود.
- ۶ - آرتروز: آب در نرم کردن مفاصل بین استخوان ها نقش اساسی دارد. کمبود آب، سایش بین سطح غضروف ها را افزایش می دهد و در نتیجه باعث درد و ورم مفاصل می شود.
- ۷ - بوی دهان: بوی نامطبوع دهان نشانه بارز کمبود آب بدن است. آب دهان در از بین بردن باکتری های موجود در دهان و آبرسانی به زبان نقش مؤثری دارد.
- ۸ - گرفتگی عضلات: اکسیژن از طریق خون به عضلات منتقل می شود. در صورت نرسیدن اکسیژن به خون، عضلات اسید لاکتیک ترشح می کنند که گرفتگی عضلانی به وجود می آورد. آب کافی یعنی تأمین اکسیژن خون.
- ۹ - آسم: مشکل قهوه هاضمه و حالت تهوع صبحگاهی را با مصرف آب کافی پیش گیری و یا درمان کنید.

پنج راه آسان برای کاهش چربی های بدن

تحقیقات جدید نشان می دهد که اندازه گیری سلامت فرد توسط توده های چربی بدن، نتیجه بخش تر از اندازه گیری توسط وزن است. پژوهشگران در کلینیک مایو به تازگی دریافته اند که افراد با وزن طبیعی و درصد چربی بالا (بیش از ۲۰ درصد برای زنان و ۳۰ درصد برای مردان) ممکن است در معرض خطر به بیماری های قلبی و دیابت باشند. در این مقاله سعی بر آن است که با چند روش ساده کاهش چربی های بدن را به شما آموزش دهیم:

۱. وقت کمتری را به نشستن پای تلویزیون اختصاص دهید: تحقیقات نشان دهنده است که افرادی که بیشتر از ۵ ساعت را صرف تماشای تلویزیون میکنند بیشتر در معرض انباشته شدن چربی ها هستند.
۲. خوردن سالاد در طی روز: حتی طرفداران سبزیجات هم ممکن است از خوردن سبزی های برگ دار در طول روز ممانعت کنند. اما باید بدانید که خوردن سالاد بیش از هفت بار در هفته کمک زیادی به سوختن چربی های بدن میکند.
۳. از خوردن غذاهای آماده بپرهیزید: تحقیقات نشان می دهد که خوردن بیش از شش بار در هفته غذای آماده منجر به بروز چاقی میشود. سعی کنید حتی المقدور از خوردن غذاهای رستورانی و بخصوص فست فودها بپرهیزید.
۴. کاهش استرس: استرس تقویت کننده چربی بدن است. هنگامیکه با مشکلی مواجه هستید بهتر است با قدم زدن، انجام کارهای مورد علاقه خود و شرکت در جمع های دوستانه استرس را از خود دور کنید چرا که در بلندمدت تأثیر بسزایی را در افزایش بافت های چربی در بدن خواهد گذاشت.
۵. خوردن غذاهای شامل مواد امگا ۳ غنی: از قبیل ماهی آزاد، ماهی تن، گردو و یا تخم مرغ می تواند کمک به حفظ میزان مناسب چربی بدن کند. سعی کنید میان وعده هایی مانند غلات را به تغذیه روزانه خود بیافزایید و در وعده های غذایی خود بیشتر از ماهی استفاده کنید.

تهیه شده از اینترنت

در شناخت محیط

Rue Hironnelle

واقع در محله پاریس ششم St Michel

در غروب آفتابی یکی از روزهای بهاری امسال وقتی مسافری را به این خیابان بردم بدون اختیار از خودم پرسیدم که چرا اسم این خیابان را Hironnelle یعنی پرستو یا چلچله گذاشته‌اند. آیا اینجا محل ملاقات پرستوها بوده؟ ولی با مراجعه به لغت‌نامه‌ی اسامی خیابان‌های پاریس دریافتم که این خیابان کوچک از قرن سیزدهم اسمش را مدیون تابلوی مغازه‌ایست بنام arrondale (لغت قدیمی Hironnelle).

در ضمن شماره بیست این خیابان هتلی بوده به نام Salamande که François 1er آنرا ساخته و به معشوقه‌اش Anne de Pisseleu هدیه کرده بود. در شماره‌های ۲۳-۲۷ Collège d'Autun قرار داشت که بوسیله اسقف Pierre Bernard به سال ۱۳۴۱ بنا شده و هر سال پانزده دانشجوی بورسیه در رشته‌های الهیات، فلسفه و حقوق انتخاب و تربیت می‌کرد و امروزه آثاری از آن نیست و در واقع بعد از انقلاب فرانسه فروخته و تغییر شکل یافته است.

البته از این خیابان‌ها که اسامی عجیب و غریب دارند در پاریس زیادند مثلاً Rue Dragon در همین محله، بخاطر ساختمان شماره هفت که بر سر درش شکل اژدها داشته و خیابان بدین نام خوانده شده است! رسول

~~~~~

## خبر حرفه‌ای

انتشارات Guides Gallimard با چاپ نقشه و کتابچه‌ای دقیق از محله La Défense در ۴۸ صفحه به قیمت هشت یورو سعی کرده جویندگان آدرس را در این مکان که با مشکل مواجه‌اند نجات دهد. بدین سان این نقشه راهنما برای ما تاکسی‌ران‌های پاریس و حتی برای ساکنین این محله می‌تواند مفید باشد. طبق این کتابچه، صد و هفتاد هزار کارمند در این محله کار می‌کنند و سالانه حدود هشت میلیون نفر از این محله ویزیت می‌کنند. ناگفته نماند بغیر از ساختمان‌های بزرگ اداری و مسکونی این محله دارای موزه، رستوران‌ها و هتل‌های مجهز به مرکز خرید نیز می‌باشد. رسول

~~~~~

۱۰ - فشار خون بالا: تقریباً ۸۵ درصد حجم خون از آب تشکیل شده است، بنابراین حجم خون با مصرف آب ارتباط تنگاتنگی دارد. به محض افت حجم خون، مویرگ‌های کم‌تر فعال بسته می‌شود تا قسمت‌های فعال‌تر به خون کافی دسترسی داشته باشند. با بسته شدن رگ‌ها، به عضلات فشار وارد می‌آید و مصرف آب می‌تواند فشار وارد بر عضلات را تسکین دهد. مصرف منظم آب به مغز کمک می‌کند تا دمای بدن را کنترل کند. برای حفظ رطوبت چشم‌ها، بینی و دهان، بدن به آب نیاز دارد. آب علاوه بر نرمی مفاصل، از اعضای بدن محافظت می‌کند.

شصت درصد وزن بدن از آب تشکیل شده است که هر روز مقداری از آن از طریق عرق کردن، ادرار و نفس کشیدن از دست می‌رود. اگرچه مصرف روزی ۸ لیوان آب توصیه شده است اما در واقع مقدار آب مورد نیاز بدن به عوامل مختلف از جمله جنسیت، سن، فعالیت بدنی، آب و هوا، ابتلا به بیماری و... ارتباط دارد و یک فرد سالم و فعال با یک رژیم غذایی سالم می‌تواند آب مورد نیاز بدن را تأمین کند.

توصیه‌های لازم برای نوشیدن آب:

- قبل از احساس تشنگی، آب بخورید.
- به هنگام فعالیت بدنی آب را قبل از فعالیت، در حین آن و پس از ورزش کردن بخورید.
- آب را به نوشیدنی‌های دیگر ترجیح دهید.
- در صورت در دسترس نداشتن آب آشامیدنی، آب بدن را از طریق میوه‌هایی مانند گوجه‌فرنگی، هندوانه، طالبی، کرفس و خیار تأمین کنید.

زمانبندی صحیح برای آب خوردن:

- خوب است بدانید که زمان دقیق مصرف آب اهمیت زیادی دارد و با زمانبندی صحیح آشامیدن آب، می‌توانید حداکثر تأثیر آن را روی بدن خود بالا ببرید.
- مصرف دو لیوان آب، بعد از بیداری و در حالت ناشتا، ارگان‌های داخلی بدن را فعال می‌کند.
- مصرف یک لیوان آب، نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی، به هضم غذا کمک می‌کند.
- مصرف یک لیوان آب، قبل از حمام به کاهش فشار خون کمک می‌کند.
- مصرف یک لیوان آب، قبل از خواب به جلوگیری از سکته مغزی یا حمله قلبی کمک می‌کند.

تهیه شده از اینترنت

~~~~~

لیسانس

Artisan + Radio

فوق لیسانس

Artisan + Radio + Mercedes

دکتر

Artisan + Radio + Mercedes + Club

بنابراین مشاهده می کنید که برای دستیابی به دکترای تاکسی و نائل شدن به دکترای تاکسی باید چه مراحل سخت و دشواری را طی کرد و چندین سال انتظار کشید!!!

موفق باشید - فرسید

XXXXXXXXXX

## اطلاعیه

هفتمین جلسه عمومی انجمن تاکسیران در سال ۲۰۱۱، دوشنبه ۴ ماه ژوئیه ساعت ۱۹:۳۰ در رستوران الهام در برگیرنده مطالب زیر می باشد.

- سخن هیئت مدیره

- انتخابات هیئت تحریریه ماهنامه انجمن

- رای گیری در مورد ورود انجمن در اتحادیه

انجمن های اروپا

- گزارش پیک نیک

- بحث آزاد

XXXXXXXXXX

## اطلاعیه

جلسه عمومی انجمن تاکسیران، اولین دوشنبه هر ماه ساعت ۱۹:۰۰ در رستوران الهام برگزار می گردد.

Chez - Elham, 11, Rue de la REYNIE

75004 Paris - Métro : Chatelet-Les-Halles

حضور در جلسه عمومی انجمن تاکسیران، برای کلیه همکاران (عضو و غیر عضو) آزاد می باشد.

XXXXXXXXXX

## اطلاعیه

## انتخابات هیئت تحریریه ماهنامه انجمن

در جلسه روز دوشنبه چهارم ماه ژوئیه ۲۰۱۱، برای پویائی و فعال شدن هرچه بهتر ماهنامه انجمن، انتخابات هیئت تحریریه برگزار می شود. از کلیه اعضای محترم تقاضا می کنیم برای برگزاری بهتر این انتخابات حتماً در این جلسه شرکت کنند. اسامی کاندیداها به شرح زیر می باشد:

خانم فتانه

آقایان:

- افشار

- علی جاویدانی

- رسول

- محمد زمانی

- فرامرز

## تازه های کتاب

## جنگ و صلح در ایران دوره قاجار و پیامدهای آن در گذشته و اکنون

این کتاب از سوی «انجمن جهانی مطالعات قاجار» تهیه شده و نویسندگان آن اغلب از نوادگان خاندان های قاجار هستند. به عبارت دیگر نگرش جدیدی است به تاریخ دوره قاجاریه و عملکرد شاهان قاجار و تلاش دارد نکته های مثبت از جمله آشنایی ایرانیان با مدرنیته و دنیای غرب را برجسته کند.

رکسانه فرمانفرمائی در مقدمه کتاب توضیح می دهد شاهان قاجار با دو مساله مهم روبرو بودند: تهدید خارجی و بحران دولت سازی. تهدید خارجی به دو همسایه مهم ایران یعنی روسیه و عثمانی محدود نمی شد. مسئله مهم تر قرار گرفتن ایران در «بازی بزرگ» قدرت های استعماری بود. بازی ای که ناگزیر پای انگلستان را هم به میان کشید. بنابراین ایران در دوره قاجاریه یا در جنگ بود یا در وضعیت جنگی قرار داشت. اما بازی بزرگ تر، این بود که ایرانیان خانه خود را بر لبه آتشفشان مدرنیته قرار داده بودند. لزوم مدرنیزاسیون را نمی شد نادیده گرفت اما باز به دلیل قراردادهای اجباری، شاهان قاجار دائماً با کمبودهای مالی برای پیشبرد برنامه ای اصلاحی دست به گریبان بودند.

این کتاب بوسیله نویسندگان متعدد ایرانی تبار و خارجی به زبان انگلیسی نوشته شده و بوسیله حسن افشار ترجمه شده است. چاپ فارسی آن در ایران به همت نشر مرکز در ۳۸۸ صفحه انجام گرفته و برای علاقمندان به تاریخ ایران مطالعه آن خالی از اهمیت نیست.

رسول

XXXXXXXXXX

## طنز

مدتها بود که می خواستم این مطلب را توضیح دهم ولی یک مسئله باعث جلوگیری از مطرح کردن آن می شد که بالاخره تصمیم گرفتم این طنز جالب و به نظر من متفکرانه را در ماهنامه بیاورم. موضوع از آنجا سرچشمه گرفت که یکی از دوستان مهربان و با ذوق که از اعضای فعال انجمن نیز می باشد این طنز زیبا را مطرح کرد و معادل سازی زیر را برای گرفتن دکترای تاکسی که خود او واقعاً این مسئله را باور دارد درست کرد که به این ترتیب می باشد:

زیر دیپلم

Locataire یا Salarié

دیپلم

Locataire + radio یا Salarié

فوق دیپلم

Artisan

۱۴ - Badge که باید در داخل آرم تاکسی چسبیده شده باشد (برای ورود و خروج در ایستگاه‌های تاکسی که به صورت الکترونیکی کنترل می‌شود (مثل Roissy)

14 - Badge

۱۵ - اگر Artisan هستید

15 - Artisan : Carte artisan (Chambre de métiers)

اگر Locataire هستید

- Locataire : Contrat de location

و اگر حقوق‌بگیر هستید

- Salarié : Carnet de doublage

۱۶ - جعبه کمک‌های اولیه

16 - Trousse de premier secours

۱۷ - جلیقه زرد شب‌نما + مثلث احتیاط

17 - Kit sécurité gilet et triangle

۱۸ - جعبه کامل لامپهای اتومبیل + لامپهای زیر

برای علائم A و B و C

18 - Boîte d'ampoules

موفق و پیروز باشید

فرشید

XXXXXXXXXX

## آگهی

### پیک نیک

اعضای محترم و همکاران ارجمند

پیک نیک امسال انجمن

در روز شنبه Samedi 09 juillet 2011

در پارک Parc Saint Paul

واقع در 60650 Saint Paul D :60

Tel : 03.44.82.20.16

برگزار می‌شود. هیئت مدیره انجمن کلیه همکاران عزیز را به شرکت در برگزاری یک روز آرام در طبیعت به دور از استرس کاری دعوت میکند.

## مدارک مورد نیاز هنگام کار

اگر می‌خواهید با خیال راحت و آرامش کار کنید بر طبق Article 6 آئین‌نامه تاکسی، در هنگام سرویس هر کسی باید مدارک و وسایل زیر را همراه داشته باشد.

۱ - ليسانس تاکسی (A.S.)

1 - Autorisation de stationnement

۲ - برچسب کنترل تکنیک (سالی یک بار)

2 - Contrôle technique

۳ - کارت اتومبیل

3 - Carte grise

۴ - گواهی بیمه اتومبیل (مخصوص تاکسی)

4 - Attestation d'assurance

(فراموش نکنید که ورقه سبز گواهی بیمه را حتماً

امضاء کنید)

۵ - برگه Constat در هنگام تصادفات

5 - Formulaire de constat amiable

(دارا بودن فقط یک برگه کافی و ضروری است)

۶ - گواهینامه رانندگی

6 - Permis de conduire

۷ - گواهینامه تاکسی (C.P.)

7 - La carte professionnelle

۸ - گواهی Stage mise à jour

۹ - نقشه‌ای که در آن مناطق شارژ و تعیین قیمت

مناطق تاکسی را در پاریس و حومه مشخص می‌کند

9 - Carte de zone

۱۰ - دفترچه معاینه

10 - Carnet métrologique

۱۱ - آفیشته اطلاعات (شامل: انواع قیمت‌ها +

خلاصه‌ای از مقررات تاکسی)

11 - Affichette de renseignements

(حتماً با ذکر شماره اتومبیل روی آفیشته)

۱۲ - قبض رسید مخصوص تاکسی برای مشتری

12 - Bulletins de course

(در حال حاضر تنها ذکر شماره اتومبیل روی بولتن

کافی است)

۱۳ - کلاهک مخصوص که روی آرم تاکسی قرار

می‌گیرد (در موارد خارج از سرویس)

13 - Gaine opaque