



در این شماره می خوانید:

صورت جلسه ماه ژانویه ۲۰۱۲
یادی از مهران
بر مزار مادرم (شعر)
متن سخنرانی خانم افسانه جیلاردی
«مادر» انجمن تاکسیران رفت
ای آخرین رنج! (شعر)
تو نیستی که ببینی (شعر)
معرفی شخصیت‌ها
رابطه تغذیه و سیستم دفاعی بدن
توصیه‌های مفید برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی
آیا می دانید؟

صورت جلسه ماه ژانویه ۲۰۱۲

جلسه ماه ژانویه با معرفی هیئت مدیره جدید شروع شد. مسئول جلسه در ابتدا با خوش آمدگویی و تبریک سال نو میلادی به اعضای انجمن، به معرفی اعضای هیئت مدیره و مسئولیت‌های آنها پرداخت؛ خانم مینا و آقای حسین مادرشاهی به عنوان حسابدارهای انجمن، آقایان علی محمدی و اسکندر، ناظم جلسات و منشی‌های هیئت مدیره و بالاخره آقای داود به عنوان مسئول هیئت مدیره شناخته شدند.

سپس خانم مینا که حسابدار سال قبل انجمن نیز بود به توضیح و بررسی بیلان سال ۲۰۱۱ پرداخت و خاطرنشان کرد که در سال گذشته به تعداد ۳۲ نفر وام داده شده است و ۲۵ نفر از اعضای انجمن در سال ۲۰۱۱ وام‌های خود را بازپرداخت کرده‌اند و در حدود ۱۸ نفر به اعضای انجمن اضافه گردیده است و ۲۷ نفر از اعضای انجمن، ودیعه‌هاشان به مرز حدنصاب رسیده است.

در ادامه خانم مینا یادآوری کردند که براساس تصمیمات هیئت مدیره انجمن، در صورتی که اعضای محترمی که وام دریافت کرده‌اند و بازپرداخت آنها به تعویق افتاده باشد حداکثر پس از دو ماه غیبت چک‌های آنها به حساب گذاشته می‌شود.

سپس مسئول هیئت مدیره پس از تشکر از اعضای هیئت مدیره سال گذشته اظهار امیدواری کرد که در آینده جوابگوی خواست‌های تمامی اعضای انجمن بوده و وظایف خود را بتوانیم به بهترین نحو انجام دهیم. مسئول هیئت مدیره سپس به طور خلاصه برنامه‌های آینده هیئت مدیره انجمن را به شرح زیر بیان کرد:

۱ - جلسات هیئت مدیره سومین دوشنبه هر ماه برگزار می‌شود. شرکت هر عضوی بخصوص افراد علی‌البدل هیئت مدیره به جلسات هیئت مدیره آزاد می‌باشد.

۲ - برای احترام به اعضای انجمن که در جلسات هیئت مدیره شرکت می‌کنند و نظرات خود را در رابطه با مسائل انجمن بیان می‌کنند، هیئت مدیره برای این افراد یک حق رأی قائل می‌شود.

۳ - با مذاکراتی که با مدیر رستوران الهام، توسط هیئت مدیره انجام گرفته، اگر تعداد اعضا برای ثبت نام غذا بیشتر شود، غذای مهمانان انجمن در جلسات مجانی می‌شود.

۴ - کوشش در بالا بردن سطح محتوا، چاپ و پخش ماهنامه انجمن.

۵ - برگزاری مراسم نوروزی.

۶ - برگزاری مراسم بیستمین سالگرد انجمن.

۷ - تشکیل مجمع عمومی برای تغییر و تکمیل اساسنامه انجمن.

در این جهت از اعضای انجمن تقاضا داریم برای پیش‌برد کارهای انجمن کلیه پیشنهادات و نظرات و انتقادات خود را به طور کتبی و یا شفاهی به یکی از اعضای هیئت مدیره تسلیم کنند.

در ادامه نماینده هیئت تحریریه پس از گزارش کوتاهی از جلسه مشترک هیئت مدیره و هیئت تحریریه و دست‌اندرکاران ماهنامه که در ماه دسامبر برگزار شد، ارائه داد که خلاصه آن به شرح زیر می‌باشد:

۱ - هر عضوی که علاقه‌مند به چاپ و پخش و تهیه مقالات ماهنامه هست می‌تواند وارد هیئت تحریریه شود، بنابراین ورود به هیئت تحریریه (تا حداکثر ۵ نفر) آزاد می‌باشد.

۲ - در صورت امکان بودجه انجمن، ماهنامه برای اعضای انجمن پست می‌شود.

۳ - درج شماره تلفن در ماهنامه انجمن برای ارسال مقالات و مطالب.

۴ - ایجاد ستون پیشنهادات و انتقادات (با اسم یا بدون ذکر اسم).

۵ - افزایش اطلاعات و اخبار صنفی.

پایان جلسه به بحث آزاد اختصاص داده شد که پیشنهادات زیر توسط اعضای انجمن به هیئت مدیره داده شد:

— پخش اساسنامه انجمن در بین اعضا

— درج شماره تلفن هیئت مدیره برای تماس در مواقع ضروری

— ارائه گزارش کار هیئت مدیره سال ۲۰۱۱

— یادبود از همکاران و عزیزان از دست رفته انجمن طی ۱۰ سال گذشته

— بحث برگزاری جشن نوروز بطور سنتی و یا طرح سال قبل که در رستورانی برگزار شد.

— نقش انجمن در تصمیم‌گیری‌های صنفی

مسئول انجمن به پیشنهادات ارائه شده پاسخ داد و متذکر شد که از جلسه آینده اساسنامه انجمن در دسترس اعضا قرار خواهد گرفت و در مورد برگزاری جشن نوروز نیز اقداماتی انجام گرفته است و در ماه‌های آینده تجلیل از عزیزان از دست رفته در دستور

کار خواهد بود.

در پایان تأکید شد که برای دریافت وام متقاضیان باید درخواست خود را حداقل یک ماه قبل به صورت کتبی به هیئت مدیره ارائه دهند.

هیئت مدیره

اعضای محترم برای تماس با هیئت مدیره می‌توانند با شماره تلفن زیر تماس حاصل کنند:

06 62 06 73 09

XXXXXXXXXX

یادی از مهران

جمعه بیستم ماه ژانویه ساعت ۷ صبح خبر یافتیم که همسر دوست و همکار عزیزمان خانم مهران روح‌الهی از میان ما رفت و رحمت عزیز ما را تنها گذاشت. خبر آنچنان سریع پخش شد که در مدت کمتر از نیم‌ساعت اکثر دوستان و همکاران به دور رحمت و فرزندانش در بیمارستان جمع شدند و همه گریان این حادثه را به آنها تسلیت می‌گفتند.

مراسم خاکسپاری این مادر عزیز در روز سه‌شنبه ۲۴ ماه ژانویه با شرکت کلیه دوستان و همکاران و آشنایان در شهر Colombes بصورت بسیار مرتب و باشکوهی برگزار شد. جمعیت بقدری زیاد بود که مسئولین محل خاکسپاری تعجب کرده بودند. در این مراسم بقدری گل و دسته گل به روی خاک گذاشته شده بود که تا چند متری اطراف محل، مانند گلستان شده بود.

مراسم یادبودی سه روز بعد از خاکسپاری این عزیز از دست رفته (پنج‌شنبه ۲۶ ژانویه) در سالن AGCA در پاریس ۱۱ توسط انجمن تاکسیران برگزار شد. مراسم با یک دقیقه سکوت برای احترام به این بانوی نیکوکار شروع شد و سپس توسط خانم فتانه و امیر و همراه با نی آقای محمد مایلی، اشعاری در مقام مادر خوانده شد، که در این شماره ماهنامه این اشعار درج شده است. سپس خانم افسانه دوست بسیار نزدیک مهران عزیز در سخنرانی کوتاهی، یادی از این دوست گرامی و مهربان کرد و در ادامه آقای مظفر سخنرانی تحت عنوان «مادر انجمن رفت» ایراد کرد.

در قسمت بعدی مراسم، فیلم ویدئویی که توسط سامان عزیز برای مادرش ساخته شده بود به نمایش درآمد که تمامی جمعیت سالن را تحت تأثیر شدید خود قرار داد.

سپس مسئول انجمن، آقای داود پس از قرائت

شعری در رابطه با این مراسم، راجع به خصوصیات اخلاقی و خاطرات مهران عزیز و فعالیت‌های اجتماعی او که در سطح بسیار وسیعی بوده، سخن گفت. در ادامه مراسم، آقای بهروز عارفی پس از گفتن تسلیت و آرزوی شکیبایی برای فرزندان این عزیز و بخصوص همسر ایشان آقای رحمت، سخنانی در این رابطه بیان کردند و برنامه با تک‌نوازی نی استاد جاوید و پخش دوباره فیلم ویدئویی سامان عزیز ادامه یافت.

در پایان از کلیه همکاران و دوستان و اعضای انجمن و خانواده آنها که به نوعی در برگزاری این مراسم کمک و فعالیت کردند سپاسگزاری شد.

انجمن تاکسیران

XXXXXXXXXX

بر مزار مادرم

شعری از مهدی سهیلی

که توسط فتانه و امیر بهمراه نی محمد مایلی سروده شد

باز آمدم بیرسش حال تو ای امید
ای مادری که هر نفسم گفتگوی تست
باز آمدم که بوسه زخم بر مزار تو
ای قبله‌ای که جان و دل من بسوی تست

باز آمدم که شکوه کنم از غم فراق
وز بانگ ناله، روح ترا باخبر کنم
مادر! غم تو همنفسم شد بجای تو
با این غم بزرگ، چه خاکی بسر کنم؟

جان پسر فدای تو، ای مادر عزیز
کی دانی از فراق، چها بر پسر گذشت؟
هر لحظه‌ای که در غم مرگت ز ره رسید
با سوز آه آمد و با چشم تر گذشت

غمخانه است سینه‌ی من در فراق تو
آنکس که هست از غم من با خبر، خداست
آگه نبودم از غم بی‌مادری، ولی -
مرگت پیام داد که: بی‌مادری بلاست

رفتی ز دست ما و نماند از برای ما
غیر از غمی، شکسته دلی، جان خسته‌ای
تو مرغ جاودان بهشتی شدی ولی -
داند خدا که پشت سر پسر را شکسته‌ای

به راحتی باور کند. کی می‌تونه مرگ مهران را که، شاه‌بیت ترانه مهر و محبت بود، باور کنه. ناخودآگاه به گذشته برگشتم، مادر انجمن تاکسیران را خندان و شاداب دیدم، مهران بی‌شیله‌پيله را دیدم، صدای قهقه خنده‌اش در گوشم طنین انداخت.

مهران اولین همسر یک عضو انجمن تاکسیران بود که به زندگی انجمن علاقه نشان داد. جزو اولین همسرانی بود که در برنامه‌های شادی و عزای آن خلاقانه و با علاقه و محبت بی‌ریا شرکت می‌کرد و برای ما باوجود آنکه با وی اختلاف سنی نداشتیم، نقش مادر را ایفا می‌کرد. مهران مادر انجمن بود، برای تک‌تک ما مهربانی یک مادر را داشت، دلتنگی یک مادر از فرزندش را داشت، بیقراری یک مادر را داشت و اخم یک مادر را نسبت به فرزند نابراهش را داشت. روز جمعه ۲۰ ژانویه برای دومین بار مادرم رفت.

در گذشته ماندم، جشن نوروز انجمن است و با همان مهربانی همیشگی‌اش می‌گه: دستتون درد نکنه، شاهکار زدین، گفت: سرود «ای ایران» را کی پخش می‌کنید، گفتم نمی‌ذارند پخش بشه، انجمن سیاسی نیست. نادانی فرزند را با غرغری مادرانه گوشزد کرد که «اشتباه میکنی»، اشتباه کردم و قبول نکردم، مرا ببخش مهران جان، از واقعیت به دور بودم. اعتقادی به پرستش ندارم ولی از «وطن‌پرستی‌ات» به دور بودم، هنوز ایمیل سال ۲۰۰۹ ات را، طغیان و طنت را، که به تو بال پرواز می‌داد، نگه داشته‌ام، ببخش مرا که در آن جشن کذایی دلت را آزاده کردم.

همچنان در گذشته ماندم، با رحمت هر دو با هم گریه کردیم. مریضی لعنتی دامن دو عزیزمان را همزمان گرفته، او به من قوت قلب می‌داد، من به او، چه سخته وقتی عزیزت را می‌بینی که همچون «گل شقایق» پرپر میشه، چه سخته وقتی می‌بینی همچون «زندونی» دور و بر عزیزت را دیوار این مریضی لعنتی گرفته و راه آزاد کردنش را پیدا نمی‌کنی، چه سخته وقتی داد می‌زنی «چشم من بیا منو یاری بکن» و مددی نیست، مرهمی نیست، راهی نیست برای یاری کردنش. میدونی آخرش همینه، درکت می‌کنم رحمت جان، قدرت تحملت را ستایش می‌کنم، در مقابل بردباری و متانت سحر و سامان سر تعظیم فرود می‌آرم و در ضمیر ناخودآگاه خود به گونه‌ای به مهران حسودی می‌کنم. در این غربت غم گرفته در آن روزی که آسمان نیز برای مهربان زنی

مادر بخواب خوش، که ز یادم نمی‌روی
جانم فدای روی تو، منزل مبارکت
مادر بخواب، کعبه‌ی من خاک کوی تست
قربان خاک کوی تو، منزل مبارکت
XXXXXX

متن سخنرانی خانم افسانه جیلاردی

گریه کن ای دل که دوست از بر ما می‌رود
گریه کن ای دل که از باغ عشق، عطر و وفا می‌رود
دوستان و یاران گرامی
امروز همه جمع شده‌ایم تا با عزیز از دست رفته‌مان وداع گوئیم.

امروز آمده‌ایم تا وداع گوئیم با کسی که با خنده‌هایش به همه چیز معنی عشق میداد.
امروز وداع می‌گوئیم به وارسته‌ای که به مدت هفت سال در حالی که خود نیاز کمک داشت، با تنی خسته و ضعیف، دیگران را به مقاومت و عشق به زندگی تشویق می‌کرد.

مهران عزیزم، تو به عشق، به زندگی و مقاومت در برابر ناملایمات ایمان داشتی و این جمله همیشه ورد زبانت بود. قدر همدیگر را بدانید.

صدای گرم و نصایح دل‌سوزانه‌ات را به یاد دارم.
تکیه کلام زیبایت «عزیزم» هنوز در گوشم می‌پیچد که می‌گفتی دنیا وفا ندارد.

مهران، امروز با رحمت عزیز و سحر و سامان نازنینت جمع شده‌ایم تا در آخرین سفر همراهت باشیم.
شربتی از لب لعلش نجشیدم و برفت

روی مه پیکر او سیر ندیدم و برفت
گوئی از صحبت ما نیک به تنگ آمده بود

بار بست و به گردش نرسیدیم و برفت
نازنین گلم، روان پاکت قرین رحمت حضرت دوست

XXXXXX

«مادر» انجمن تاکسیران رفت

خبر همچون پتک سنگینی بر سرم فرود آمد. یکی از دوستان تلفنی گفت: «مهران فوت کرد، بچه‌ها بیمارستانند، اگه می‌خواهی برو اونجا». مات و بهت‌زده پشت فرمان خشکم زد. نه، باور نمی‌کردم، هیچوقت، هیچکس مرگ عزیزی را باور نمی‌کند، نمی‌خواهد باور کند. با خود کلنجار رفتم، نمی‌خواستم برم بیمارستان، منتظر بودم کس دیگری خبر دهد که دروغ بوده، خواب بودی بیدار شو، تجربه‌اش را داشتیم، می‌دانستم مهران «تیز» می‌رود، ولی کی می‌تونه مرگ عزیزی را

به آن ترنم شیرین، به آن تبسم مهر
به آن نگاه پر از آفتاب می‌نگرند

□

تمام گنجشکان
که در نبودن تو
مرا به باد ملامت گرفته‌اند!
تو را به نام صدا می‌کنند!
هنوز نقش تو را از فراز گنبد کاج
کنار باغچه

زیر درخت‌ها

لب حوض
درون آینه پاک آب می‌نگرند
تو نیستی که ببینی چگونه پیچیده است
طنین شعر تو در ترانه من.
تو نیستی که ببینی چگونه می‌گردد
تسیم روح تو در باغ بی‌جوانه من.

□

چه نیمه‌شب‌ها، کز پاره‌ای ابر سپید
به روی لوح سپهر
تو را چنان که دلم خواسته‌ست ساخته‌ام!
چه نیمه‌شب‌ها - وقتی که ابر بازیگر
هزار چهره به هر لحظه می‌کند تصویر
به چشم هم‌زدنی
میان آن همه، صورت تو را شناخته‌ام!
به خواب می‌ماند

تنها به خواب می‌ماند
چراغ، آینه، دیوار، بی تو غم‌گینند
تو نیستی که ببینی

چگونه با دیوار

به مهربانی یک دوست از تو می‌گویم
تو نیستی که ببینی، چگونه از دیوار
جواب می‌شنوم

تو نیستی که ببینی، چگونه دور از تو
به روی هر چه در این خانه است
غبار سربی اندوه، بال گسترده‌ست.
تو نیستی که ببینی دل رمیده من
به جز تو، یاد همه چیز را رها کرده‌ست.
غروب‌های غریب

در این روز نیاز

پرنده ساکت و غم‌گین،

ستاره بیمارست

گریه می‌کرد، صدها و صدها نفر به آخرین مهمانیش
آمدند. در اینجا نیز، مهران گرامی، در بین ایرانیان اولین
نفر بودی، ای کاش می‌تونستم در مهمانی آخرم برای
این چنین جمعیتی عزیز باشم.

مظفر

XXXXXXXXXX

ای آخرین رنج

تنهای تنها می‌کشیدم انتظارت
ناگاه دستی خشمگین مشتی به در کوفت
دیوارها در کام تاریکی فرو ریخت،
لرزید جانم از نسیمی سرد و نمناک
آنگاه دستی در من آویخت!
دانستم این ناخوانده، مرگ است
از سال‌های پیش با من آشنا بود
بسیار او را دیده بودم
اما نمیدانم کجا بود!
فریاد تلخم در گلو مرد!
با خود مرا در کام ظلمت‌ها فرو برد،
ای آخرین رنج
من خفته‌ام بر شبیه خاک
بر باد شد آن خاطره از رنج خرسند
اکنون تو تنها مانده‌ای ای آخرین رنج!
برخیز، برخیز،
از من بپرهیز،
برخیز از این گور وحشت‌زا حذر کن.
گر دست تو کوتاه شد از دامن من،
به روی بال به آرزوهایم سفر کن
با روح بیمارم پیامیز،
بر عشق ناکامم بپیوند!

به یاد مهران عزیز

تهیه از داود

XXXXXXXXXX

تو نیستی که ببینی

تو نیستی که ببینی
چگونه عطر تو در عمق لحظه‌ها جاری است!
چگونه عکس تو در برق شیشه‌ها پیداست!
چگونه جای تو در جان زندگی سبز است!

□

هنوز پنجره باز است

تو از بلندای ایوان به باغ می‌نگری
درخت‌ها و چمن‌ها و شمعدانی‌ها

مبارزه‌اش را در آزادسازی چندین شهر دیگر نیز تعقیب می‌کند و بالاخره در حوالی Compiègne در شمال پاریس به وسیله بورگن‌ها اسیر گشته و به زندان می‌افتد و در مقابل پولی در اختیار دشمن یعنی انگلیس‌ها قرار می‌گیرد. محکومیت در دادگاهی به وسیله اسقف Pierre Cauchon در شهر Rouen یکی از نمونه‌های تاریخی آن دوران است و به جرم تکفیر به الحاد و فساد عقیده متهم شده و در بیست و نه ماه می‌در سال ۱۴۳۱ وی را زنده زنده به آتش می‌کشند!

آنچه که مسلم است او در درجه اول یک شخصیت متدین و باتقوا بود و گویا در هنگام مرگ نیز مرتباً اسم عیسی مسیح را تکرار می‌کرد. بدین خاطر در سال ۱۹۲۰ کلیسا از او اعاده حیثیت کرده و وی را جزو افراد مقدس معرفی می‌کند، یعنی از نقطه نظر مذهبی‌ها او در دفاع از فرانسه کاتولیک هلاک شد. ولی تاریخ‌نویسان و سیاسیون او را یک شخصیت مردمی و مبارز و وطن‌پرست می‌دانند که همچون ناجی اسطوره‌ای کشورش را از تجاوز بیگانگان نجات داده است و بی‌ربط نیست در شرایط سخت و نزدیکی‌های انتخابات سردهسته جریان‌های مختلف سیاسی یادی از او می‌کنند بطوریکه امسال مصادف با شصدمین سالگرد او آقای سارکوزی با دسته گلی در مقابل این دوشیزه سمبل مقاومت ادعای احترام کرد، رفتاری که برای دست‌راستی‌های افراطی که وی را از آن خود می‌دانند خوش نیامد!

در هر حال ژاندارک یک قهرمان تاریخی است و از آنجائیکه هنگام مرگ یک دختر جوان بیست و یک ساله بود، به یک پدیده استثنائی و شگفت‌انگیز تبدیل شده که در سراسر دنیا اسم او بر همگان آشناست و زندگی و مبارزه و سرنوشت‌اش همواره الهام‌گر مبارزین، نویسندگان، فیلم‌سازان و موسیقی‌دانان بوده و هست. در پاریس خیابانی در محله سیزدهم از سال ۱۸۵۴ و میدانی از سال ۱۸۶۴ به اسم او نامگذاری شده‌اند.

رسول



رابطه تغذیه و سیستم دفاعی بدن

رابطه شناخته‌شده‌ای بین نوع تغذیه و سیستم ایمنی (دفاعی) بدن وجود دارد. نوع تغذیه ما می‌تواند مقاومت بدن را بالا ببرد و ما را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند. معمولاً اقداماتی که تغذیه ما را از شکل طبیعی خارج می‌کند، می‌تواند مشکلاتی را برای سلامتی بدنمان به همراه

دو چشم خسته من
در این امید عبث
دو شمع سوخته جان همیشه بیدارست
تو نیستی که ببینی
شعری از فریدون مشیری به مهران عزیز و همیشه
زنده یاد.

تنظیم از: حکیمه ثابت



معرفی شخصیت‌ها ژاندارک (۱۴۳۱-۱۴۱۲) معروف به دوشیزه اورلئان

ژاندارک از جمله قهرمانان تاریخ فرانسه است که در شرایط سخت و استثنائی بطور معجزه‌آسایی قیام کرده و کشور را نجات داد. در واقع در سال ۱۴۲۹ انگلیس‌ها حمایت بورگن‌ها و دانشگاه کاتولیک پاریس را جلب کرده بودند و با همکاری آنان پاپ را متقاعد نمودند که پادشاه انگلستان در فرانسه نیز تاجگذاری کند. این اقدام به نوعی گسترش تسلط انگلیس‌ها بر فرانسه بود و باعث شد که ژاندارک جوان و پیروانش، یعنی آنهایی که با تجاوز انگلستان مخالف بودند قیام کرده و کشورشان را نجات دهند.

براستی ژاندارک کی بود؟ او به سال ۱۴۱۲ در یک خانواده روستائی نسبتاً مرفه در Domrémy در منطقه لورن فرانسه زاده شد و در کنار خانواده به همراه خواهر و سه تا برادر به کارهای خانه‌داری و شبانی گوسفندان مشغول بود. ظاهراً از سیزده سالگی در اثر رفت و آمد به کلیسا به عالم روحانی و معنوی کشیده می‌شود و همچنین از طریق کلیسا با وضع و اوضاع ناامن که بر کشورش غالب بود آشنا می‌گردد و بنا به روایات متعدد، گویا در سنین سیزده تا هفده سالگی زمانی که به شبانی مشغول بود مدت‌ها خلوت کرده و به تفکر و اندیشه می‌پرداخت و تحت تأثیر شخصیت‌های مذهبی بود، حتی ادعا کرده که از طریق ملایک ندای الهامات غیبی به او می‌رسیده!

در چنین شرایطی، وقتی شهر اورلئان به وسیله انگلیس‌ها در محاصره بود، او پیش یکی از شخصیت‌های مذهبی بانفوذ رفته و اصرار می‌کند که وی را به شاه شارل هفتم، معرفی کند. وقتی به حضور شاه می‌رسد از او تقاضای نیرو و تجهیزات جنگی می‌کند تا به جنگ انگلیس‌ها رفته و شهر اورلئان را آزاد کند! و در این اقدام موفق می‌شود! بطوریکه

توصیه‌های مفید

برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی

به انباشته شدن غیرعادی چربی در بدن چاقی می‌گویند. زمانی که کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی باشد، به چربی تبدیل شده و در بدن ذخیره می‌شود.

۱ - مصرف غذاهای چرب، سرخ شده، شیرین و شور را محدود کنید.

۲ - سرعت غذا خوردن خود را کاهش دهید. هر لقمه غذا را برای مدت طولانی‌تر بجوید.

۳ - غذا را در ظرف کوچک‌تری بکشید. در رستوران غذای نیم‌پرس سفارش دهید.

۴ - غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت‌ها مانند تماشای تلویزیون یا خواندن کتاب انجام ندهید.

۵ - همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید. بهتر است به همان اندازه که می‌خواهید مصرف کنید. در ظرف خود غذا را بکشید و دوباره سراغ غذا نروید.

۶ - مواد غذایی نامناسب مانند نوشابه، چیپس، سس مایونز، شیرینی و... را نخرید.

۷ - مصرف فست‌فودها مانند: سوسیس، کالباس، پیتزا، سیب‌زمینی سرخ شده و انواع ساندیچ‌ها که در بیرون از خانه و با مواد چرب و نامرغوب تهیه می‌شود را محدود کنید.

۸ - برای میان‌وعده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.

۹ - از شیر و لبنیات کم‌چرب (کمتر از ۵/۱ درصد) و یا بدون چربی استفاده کنید. در مورد کودکان مصرف شیر و لبنیات بدون چربی توصیه نمی‌شود.

۱۰ - مراقب باشید بی‌جهت غذا نخورید. مثلاً وقتی به بچه‌ها غذا می‌دهید باقی مانده را خودتان مصرف نکنید.

۱۱ - فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

۱۲ - سه روز در هفته، ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند انجام دهید.

۱۳ - بچه‌هایی که ساعت‌های زیادی را به تماشای تلویزیون می‌پردازند چاق‌تر هستند چون هم تحرکشان کم می‌شود و هم در هنگام تماشای تلویزیون اغلب تنقالات کم‌ارزش و چاق کننده می‌خورند. به کودکان توصیه کنید در روز بیش از دو ساعت از وقتشان را به تماشای تلویزیون نگذرانند.

۱۴ - به کودکان و دانش‌آموزان توصیه کنید از

آورد. مثلاً عمل سرخ کردن، اگر چه باعث خوشمزه شدن غذاها می‌شود، ولی اغلب آنها را حاوی موادی می‌کند که به نحوی برای سلامتی مضرند و ممکن است سیستم ایمنی بدن را ضعیف کنند. غذاهای خیلی سرخ شده و برشته شده، غذاهای مانده و یا چند بار گرم شده، موادی دارند که بدن برای دفع ضرر ناشی از آنها، باید بسیار فعالیت کند. این فعالیت‌های اضافی خود موجب فرسودگی سلول‌های بدن می‌شود.

پیری سلولی و کاهش ایمنی سلولی معمولاً به دلیل مصرف بیش از حد موادی است که تعادل بدن را مختل می‌کنند. مصرف الکل، غذاهای چرب و سرخ شده، استعمال سیگار و دخانیات، استرس و هوای آلوده همگی در این اختلال نقش دارند.

انواع سبزی‌های تازه به دلیل داشتن ویتامین‌ها و املاح مختلف به دفاع سلولی کمک می‌کنند، خصوصاً ویتامین C به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی می‌تواند اثر قابل توجهی بر سلامت و افزایش ایمنی سلولی داشته باشد.

واژه آنتی‌اکسیدان در دهه‌های اخیر بیشتر کاربرد پزشکی پیدا کرده است و به موادی اطلاق می‌شود که می‌توانند جلوی اکسیداسیون سلولی را بگیرند و از پیری سلولی جلوگیری کنند. شناخته‌شده‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌های A و C و E هستند. وقتی ما میوه‌ها و سبزیجات سبز و نارنجی می‌خوریم، بخش عمده‌ای از این ویتامین‌ها را دریافت می‌کنیم.

سلنیوم و منیزیم نیز از موادی هستند که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. غلات، حبوبات و آجیل منابع خوب آنها هستند. کمبود بعضی از ریزمغذی‌ها مانند آهن و روی می‌تواند با اختلال در هماهنگی سلولی، موجب افزایش ابتلا به بیماری خصوصاً در کودکان شوند.

ابتلای مکرر به بیماری خود نقش فزاینده‌ای در کاهش ایمنی بدن دارد، بنابراین رعایت بهداشت فردی، استفاده از آب سالم، ضدعفونی کردن سبزی‌ها و میوه‌ها و رعایت تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی، رعایت میزان مصرف و تناسب وزن، دوری از دخانیات و هوای آلوده، شناخت گروه‌های غذایی و مصرف متعادل همه مواد غذایی در گروه‌های ۶ گانه و نهایتاً مصرف ۵ تا ۷ بار میوه و سبزی در روز می‌تواند با تقویت سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن، شما را در مقابل ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند.

آگهی تسلیت

با کمال تأسف و تأثر باخبر شدیم که همکار گرامی و دوست عزیزمان آقای فریدون انتقاسی، در روز سه شنبه ۱۷ ماه ژانویه دار فانی را بدرود گفته و ما را ترک کرد.

زنده یاد، یکی از ورزشکاران فعال کشورمان بود و در رشته ورزش بوکس یکی از بهترین داوران بین المللی بود. در سال ۲۰۰۵ وارد شغل تاکسی شد ولی متأسفانه یک سال بعد درگیر بیماری شد و تلاش و مبارزه او با روحیه ورزشکاری که داشت نمونه مقاومت و صبر و تحمل بود.

انجمن تاکسیران این مصیبت غم انگیز را به خانواده محترم ایشان تسلیت گفته و آرزوی صبر و شکیبایی برای آنها داریم.

دعوت

به جلسه عمومی انجمن تاکسیران

اعضا و دوستان محترم انجمن تاکسیران، از شما دعوت می‌نمائیم در جلسه عمومی ماه فوریه شرکت فرمائید.

زمان: دوشنبه ۶ فوریه

مکان: رستوران الهام

ساعت شروع جلسه: ۱۹:۳۰

دستور جلسه:

۱- یادی از یاران از دست رفته

۲- بحث و تبادل نظر پیرامون:

— افزایش هزینه از ۶۰ به ۷۰ یورو در سال

— افزایش سهمیه ماهانه از ۱۵ به ۲۰ یورو

— افزایش میزان وام تا مرز ۴۰۰۰ یورو

— افزایش سهمیه از ۱۰۰۰ به ۱۵۰۰ یورو

۳- بحث آزاد

حضور فعال شما به غنی کردن جلسه می‌افزاید.

موفق و پیروز باشید

هیئت مدیره انجمن تاکسیران

میان وعده‌های سالم و باارزش غذایی مانند میوه، سبزی، شیر، لقمه‌های خانگی مانند نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ و... انواع میوه‌ها مانند سیب، پرتقال، نارنگی، هلو... سبزی‌ها مانند هویج، کاهو، خیار و... و شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنند. همچنین از خوردن شیرینی و شکلات بیش از حد، چیپس و میان وعده‌های چرب خودداری کنند. برگرفته از انترنت



آیا می‌دانید؟

● که فقط یک راهنما نزدن باعث از دست دادن

۳ Points و ۹۰ یورو جریمه می‌شود، زیر عنوان

Changement important de direction sans avertissement préalable

● که جریمه تلفن همراه از اول ژانویه ۲۰۱۲ به

مبلغ ۱۳۵ یورو افزایش یافته و باعث از دست دادن

۳ Points می‌شود؟

● که رعایت نکردن حق تقدم سمت راست و بعضی

میدان‌ها و... منجر به از دست دادن ۴ Points و ۱۳۵

یورو جریمه می‌شود؟ (Refus de priorité)

● که سوار یا پیاده کردن مسافر در راهروهای

اتوبوس (Couloirs de bus) ممنوع می‌باشد مگر: افراد

مسن، زنان باردار یا با اطفال کوچک و معلولین

(P.R.M.) در غیر این صورت باعث جریمه (۱۳۵ یورو)

و حتی از دست دادن ۶ Points (حداکثر تا ۶) می‌شود؟

- Arrêt ou stationnement dangereux → R417-9

- Arrêt ou stationnement gênant ou abusif → R417-11

- Gêne ou entrave à la circulation → L.412-1

فرشید



اطلاعیه

جلسه عمومی انجمن تاکسیران، اولین دوشنبه هر ماه

ساعت ۱۹:۰۰ در رستوران الهام برگزار می‌گردد.

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 می‌باشد.