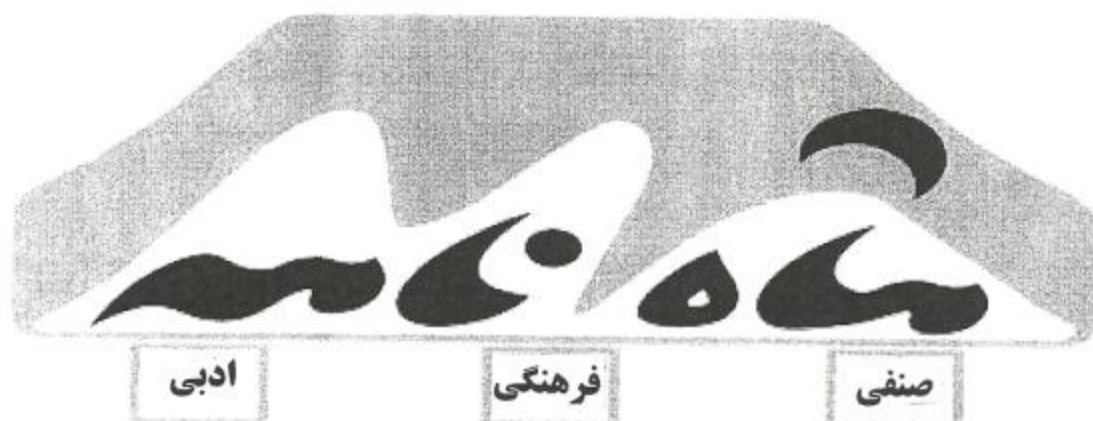




در این شماره می خوانید:
صورت جلسه ماه ژوئیه ۲۰۱۲
یادی از ۲۰ سال گذشته انجمن
قیمت بنزین در کشورهای مختلف جهان
آداب سخن گفتن
معرفی شخصیت ها
مروری کوتاه بر زندگی خیام
کلسترول چیست؟

صورت جلسه ماه ژوئیه ۲۰۱۲

جلسه ماه ژوئیه انجمن در رابطه با ادامه مجمع عمومی فوق العاده بود که از ماه قبل یعنی ژوئن شروع شده بود. در این جلسه سه موضوع باقی مانده مجمع عمومی به بحث و تبادل نظر بین اعضای انجمن قرار گرفت. در ابتدا سخنگوی هیئت مدیره بر طبق آئین نامه داخلی انجمن از اعضای حاضر در جلسه تقاضا کرد که برای اداره جلسه مجمع عمومی سه نفر از اعضا داوطلب شوند که آقایان فریبرز، سعید و فرشید آمادگی خود را اعلام کردند. قبل از رسمیت جلسه یکی از اعضا پیشنهاد کرد چرا خود اعضای هیئت مدیره انجمن، جلسه مجمع عمومی را اداره نمی کنند؟ زیرا که نسبت به سایر اعضای انجمن بیشتر در جریان موضوعات مطرح شده می باشند و بهتر جوابگوی سوالات و مشکلات اعضا هستند، که در جواب این عضو محترم، مسئول انجمن توضیح داد که دموکراتیک ترین نوع اداره جلسه مجمع عمومی به این شکل است که از اعضای حاضر در جلسه افراد بی طرف داوطلب اداره جلسه بشوند که این امر باعث جلوگیری از اعمال نظر و نفوذ هیئت مدیره وقت در مسائل می شود و طرح ها و پیشنهادات بدون در نظر گرفتن ایده های شخصی مطرح شود و با تقسیم وقت به صورت صحیح بین اعضا و با امکانات جلسه و موقعیت مجمع عمومی، از هر حق کشی جلوگیری بعمل آید. پس از توضیحات مسئول هیئت مدیره، جلسه مجمع عمومی رسمیت پیدا کرد و شروع به بررسی موضوعات باقیمانده از جلسه قبل پرداخت که به ترتیب زیر می باشند.

موضوع اول: افزایش حق سهمیه از ۱۰۰ یورو به ۱۵۰۰ یورو.

موافقین و مخالفین این پیشنهاد نظرات خود را این چنین بیان کردند:

- افزایش حق سهمیه به این علت بود که مبلغ سقف وام به ۴۰۰۰ یورو برسد که این مسئله در جلسه گذشته با مخالفت همراه بود. ولی با افزایش حق سهمیه انجمن می تواند به اندازه ۲۰ درصد بیشتر به اعضا وام بدهد و این امر باعث افزایش قدرت انجمن در جهت ارائه وام به اعضا می شود.

- عضو دیگر اظهار کرد که در حال حاضر سقف ودیعه اعضا ۱۰۰۰ یورو می باشد و از حدود ۱۱۰

نفر عضوی که در انجمن هستند فقط ۲۷ نفر به این سقف رسیده اند، در نتیجه افزایش این سقف به ۱۵۰۰ یورو با مشکلات خاص همراه می شود و در آینده انجمن و مخصوصاً هیئت مدیره با مشکلات اساسی و جدی روبرو می گردند و بهتر است این سقف در همین حد ۱۰۰۰ یورو باقی بماند.

- تعداد اعضا انجمن در حال افزایش است و مدت تقاضای وام در حال طولانی شدن و اگر این سهمیه افزایش نیابد باعث می شود که مدت تقاضای وام، که در حال حاضر حداقل ۲ ماه می باشد به ۶ ماه افزایش پیدا کند. این سهمیه حق تمامی اعضای انجمن می باشد و مانند یک پس انداز است و هدف کمک به یکدیگر هست و هر قدر پس انداز افراد بیشتر باشد تعداد وام گیرنده زیادتر می شود.

- دادن وام باید در رابطه با مسائل حرفه ای، بیماری و حوادث باشد نه برای مسائل دیگر!

- بهتر است سقف سهمیه اعضا به جای اینکه به ۱۵۰۰ یورو افزایش پیدا کند، در حد ۱۲۰۰ یورو برسد.

- پیشنهاد می دهم که موقعی سقف سهمیه به ۱۵۰۰ یورو برسد که تمامی اعضا مبلغ سهمیه شان به ۱۰۰۰ یورو رسیده باشد.

سپس رأی گیری در این مورد انجام گرفت و پیشنهاد مذکور با اکثریت آراء مورد قبول اعضای انجمن قرار گرفت.

موضوع دوم: کاهش مدت تقاضای وام از ۱۱ ماه به ۶ ماه.

این موضوع به بحث و گفتگو گذاشته شد و مخالفین و موافقین این موضوع پیشنهادات و نظرات خود را این چنین بیان کردند.

- گرفتن وام حق مسلم هر عضو انجمن می باشد و هر عضوی بدون ارائه دلیل و مدرکی اگر شرایط وام گرفتن را داشته باشد (برطبق اساسنامه داخلی انجمن) می تواند تقاضای وام بکند.

- در حال حاضر برای گرفتن وام حداقل باید ۲ ماه انتظار کشید یعنی تعداد متقاضیان وام زیاد است، حالا اگر مدت بین دو وام را از ۱۱ ماه به ۶ ماه تقلیل دهیم این مدت انتظار حتماً طولانی تر خواهد شد و مشکلات زیاد برای هیئت مدیره و بخصوص حسابدار انجمن ایجاد خواهد کرد.

- حق هر عضو انجمن این است که از وام انجمن

یادی از ۲۰ سال گذشته انجمن

با سلام به دوستان عزیز انجمن. همانطور که اکثریت دوستان آگاه می‌باشند، انجمن تاکسیران امسال وارد بیستمین سال حیات خود شد. ما اعضا مفتخریم که توانسته‌ایم این انجمن را با تمام فراز و نشیب‌هایی که در این مدت کشیده پا برجا نگاهداشته و روز به روز به کمیت و کیفیت آن بیفزائیم.

اکنون توانسته‌ایم در ظرف این مدت موقعیت خاصی در میان صنف تاکسی و تاکسیرانی پیدا کنیم که سبب سرفرازی ماست. در این مدت ما دستاوردهای بسیاری داشته‌ایم و شواهد نشان می‌دهد که هر ساله به میزان این دستاوردها اضافه می‌گردد.

دوستان عزیز، ۲۰ سال قبل به همت چند تن از دوستان، انجمن تاکسیران پایه‌ریزی شد. زمانی که تعدادی از دوستان با وجود داشتن تحصیلات عالی برای امرار معاش به شغل تاکسی روی آوردند. وارد شدن به بازار کار برای ما ایرانی‌ها هرگز آسان نبود و اکثریت ما با وجود سختی این کار به شغل تاکسیرانی روی آوردیم. بخشی از همکاران ما پس از مدتی کار در تاکسی به راهکارهایی برای کم کردن سختی کار دست یافته و به محسنات این کار هم پی بردند و از این رو کار در تاکسی نسبتاً راحت‌تر شد انجمن ما نقش بسزایی در این مورد داشت و به همین دلیل بخش عمده‌ای از ما با وجودی که شرایط اشتغال کار در مراکز دیگری به غیر از تاکسی برایشان مهیا شده بود ولی به تاکسی و تاکسیرانی وفادار مانده و به این شغل ادامه دادند. هنگامی که دوستان ما کار تاکسی را شروع کردند تعدادی از دوستان توانسته بودند با دریافت وام از بانک مالک لیسانس تاکسی خود بشوند و به عنوان Artisan تاکسی به کار خود ادامه دهند و شرایط مالی آنها به قدری شکننده بود که یک اتفاق ساده یا مریضی چند روزه یا یک تصادف می‌توانست لطمه شدید به شرایط کاری آنها وارد کرده و حتی بسوی ورشکستگی سوق دهد. از همین رو برای پیشگیری از مشکلات ناشی از این شغل نظریه تأسیس یک مرکز مالی و کمک‌رسانی شکل گرفت. این نظریه روز به روز به عمل نزدیک‌تر شد که حاصل آن انجمن تاکسیران می‌باشد. و ما با افتخار می‌توانیم به

در صورت دارا بدون شرایط استفاده کند بنابراین دلیل و مدرکی برای تقاضای وام احتیاج نیست. بهتر است این مسئله رعایت شود.

- اگر مدت زمان بین دو وام به ۶ ماه کاهش پیدا کند، حدوداً ۵۰ درصد متقاضیان وام زیاد می‌شود و این در هنگامی قابل اجرا می‌باشد که بودجه انجمن بقدر کافی باشد و در حال حاضر این امر امکان‌پذیر نیست.

پس از بحث و گفتگو در این مورد، موضوع کاهش مدت تقاضای وام از ۱۱ ماه به ۶ ماه به رأی گذاشته شد و مورد قبول اعضا حاضر در جلسه مجمع عمومی واقع نشد و با این موضوع مخالفت شد.

موضوع سوم: موضوع آخر جلسه مجمع عمومی انجمن در مورد کار هیئت تحریریه انجمن و ترکیب اعضای آن و چگونگی کار و مسائل مربوط به ماهنامه انجمن بود که پس از بحث و بررسی توسط اعضای حاضر در جلسه، تصمیم گرفته شد که در ماه سپتامبر بعد از تعطیلات تابستانی در جلسه‌ای با هیئت مدیره و هیئت تحریریه قبلی و اعضای علاقه‌مند و متخصص به بررسی کلی این موضوع بپردازند و سپس نتیجه را در جلسه عمومی انجمن ارائه دهند.

در پایان جلسه مجمع عمومی انجمن مسئول انجمن توضیح داد که در این دوره هیئت مدیره انجمن به علت کمبود زمان کافی، جلسات مجمع عمومی پایان یافته و اگر در موضوعات مطرح شده در این دو جلسه مجمع عمومی، اعضای محترم نظرات یا پیشنهادهایی دارند به صورت کتبی یا شفاهی می‌توانند با هیئت مدیره تماس حاصل کرده تا نقطه نظرات آنها مورد بررسی قرار بگیرد و در جلسات آینده اساسنامه داخلی انجمن مورد بازبینی قرار خواهد گرفت و برای اعضای انجمن در جلسه عمومی بازخوانی شده و پس از چاپ در دسترس اعضای عزیز قرار خواهد گرفت.

موفق و پیروز باشید

هیئت مدیره انجمن تاکسیران

اعضای محترم برای تماس با هیئت مدیره

می‌توانند با شماره تلفن زیر تماس حاصل کنند:

06 62 06 73 09

XXXXXX

خرید لیسانس تاکسی یا خرید خانه شرایط مناسبی برای اعضاء انجمن مهیا نمایند. همینطور در ارتباط با بیمه تاکسی، انجمن ما تنها تشکیلاتی است که توانسته برای اعضاء خود برای بیمه تاکسی تخفیف بگیرد. برای حسابداری نیز اعضاء انجمن از تخفیف ویژه‌ای برخوردار می‌باشند.

در ارتباط با سندیکاها تاکسی نیز ما دستاوردهای چشم‌گیری داشته‌ایم. انجمن تاکسیران از موقعیت بسیار خوبی هم در سندیکای FNTI برخوردار است که یکی از فعال‌ترین سندیکاهاى صنف تاکسی می‌باشد.

در کمیسیون انضباطی تاکسی در فرمانداری پاریس نیز ما نماینده فعال داشته و می‌توانیم از حق و منافع اعضایمان به خوبی به دفاع پردازیم.

ارتباط تنگاتنگ با مرکز رادیو G7 و یا مراکز کرایه تاکسی G7 سبب شده که ما به راحتی برای رانندگانی که می‌خواهند با مرکز رادیو G7 همکاری کنند رادیو تاکسی بگیریم. همچنین افرادی که می‌خواهند برای تاکسی کرایه G7 کار کنند از طریق ما مدت انتظار چند ماهه آنها به چند هفته تبدیل شود.

بخش عمده‌ای از اعضاء انجمن ما عضو Club affaires G7 می‌باشند. ما با امکانات و آموزش داوطلبین برای ورود به Club توانسته‌ایم شرایط ویژه‌ای بدست آورده و حدوداً ۷۰ درصد از کسانی که به کمک ما در کنکور Club affaires شرکت داشته‌اند با موفقیت به عضویت Club درآمده‌اند.

ما گذشته از ارتباطات خوب خارجی در داخل انجمن نیز فعالیت‌های چشمگیری داشته و خواهیم داشت. انجمن در ظرف ۲۰ سال پیش ۲۵۰ جلسه رسمی داشته، نزدیک به ۱۸ مجمع عمومی سالانه و نزدیک به ۲۰ مجمع عمومی فوق‌العاده برگزار کرده. حدوداً ۱۵ بار مراسم نوروز را جشن گرفته‌ایم و توانسته‌ایم فرزندانمان را با این آداب و رسوم نوروزی آشنا کنیم و این سمبل دیرینه فرهنگی را پایدار نگه داریم. برگزاری مراسم نوروزی انجمن با شرکت حاجی فیروز و میر نوروزی و اهداء عیدی به بچه‌های حاضر در مراسم سبب شده که جشن نوروزی انجمن تاکسیران به عنوان جشن‌های نمونه زبانزد عموم باشد.

گذشته از آن مراسم پیک‌نیک، شب شعر،

خود ببالیم که موفق‌ترین انجمن غیرانتفاعی در اروپا و آمریکا در مورد رانندگان تاکسی ایرانی می‌باشیم. ما توانسته‌ایم در این مدت به خواسته‌های اولیه اعضاء پاسخ گفته و به مرور زمان با نفوذ و موقعیتی که برای انجمن بدست آورده‌ایم شرایط وارد شدن به شغل تاکسی و ادامه کار در آن را برای هموطنان ایرانی سهل بنمائیم.

در انجمن تاکسیران هر عضو موظف است مبلغی بابت حق عضویت بپردازد که بخشی از این پول نزد انجمن به امانت مانده و به هر عضوی که احتیاج به کمک مالی داشته باشد در صورت واجد بودن شرایط مندرج در اساسنامه بصورت وام بدون سود پرداخت خواهد شد. بخش دیگر هم به هزینه‌های روزمره انجمن اختصاص داده می‌شود.

همکاران عزیز در این مقاله من فقط می‌توانم به بخش کوچکی از فعالیت‌های انجمن اشاره کنم، اگر فرصتی بود شاید به کمک چند تن از دوستان تاریخچه کامل فعالیت‌ها، دستاوردها و همچنین کمبودهای موجود در انجمن را به رشته تحریر درآوریم.

در بدو تأسیس انجمن نظر به اینکه هنوز مابین اعضاء آشنائی و اعتماد لازم موجود نبود، مشکلات ارتباطی بسیار به چشم می‌خورد و دوستان در مقابل انتقادات یا پیشنهادات مخالف با نظریه خودشان برخورد‌های نادرست می‌کردند و بعضی مواقع این اختلاف‌نظرها در مورد مسائل انجمن به خارج از انجمن هم انتقال پیدا می‌کرد. خوشبختانه به همت اعضاء انجمن و رشد کیفی آن، در کوتاه مدت، این مشکل از بین رفت و جو مناسبی بوجود آمده و در حال حاضر اعتمادی قابل تحسین و باورنکردنی و همچنین همبستگی در میان اعضاء برقرار شده و برای کسانی که از انجمن ما دور می‌باشند باورنکردنی است.

در حال حاضر انجمن تاکسیران پرنیروترین، مؤثرترین و موفق‌ترین تشکیلات می‌باشد و به عنوان یک انجمن نمونه می‌توان از آن نام برد. چه بسا که انجمن‌های مشابه می‌توانند از عملکردهای انجمن ما برای پیشبرد کارهایشان آموزش گرفته و در تکامل مسیر راهشان از آن استفاده نمایند.

اعضاء انجمن ما توانسته‌اند با همبستگی و پشتکار با ارتباط نزدیک با بانک‌های مختلف برای

بزرگداشت روز زن و یا مراسم سوگواری نیز در زمره فعالیت‌های انجمن می‌باشد.

انجمن تاکسیران یک اجتماع قانونی بوده و در فرمانداری شهر Crèteil به ثبت رسیده.

مدیریت انجمن هم به عهده اعضاء انجمن می‌باشد. هیئت مدیره انجمن شامل ۵ نفر بوده که هر عضو بطور کاملاً دمکراتیک با رأی اعضاء برای یکسال انتخاب می‌شوند و برای اینکه رهبری انجمن به بیراهه نرود هر عضو بیش از ۲ سال پی در پی نمی‌تواند در مدیریت باقی بماند.

انجمن دارای یک نشریه اطلاع‌رسانی نیز می‌باشد که در ابتدا به نام گونه‌گون انتشار می‌یافت ولی چون از مسیر چهارچوب اساسنامه انجمن انحراف پیدا کرده بود با تصمیم اعضاء تعلیق شد و سپس ماهنامه انجمن جایگزین آن شد که همین مقاله در آن درج شد و شما مشغول خواندن آن می‌باشید.

دوستان، به مناسبت ۲۰ سالگی انجمن تصمیم به برپائی مراسم خاصی گرفته‌ایم.

جشن ۲۰ سالگی انجمن را می‌خواهیم جشن وحدت، همبستگی و همیاری بنامیم. به این مناسبت از اعضاء انجمن و خانواده‌های محترمشان که در حال حاضر همگی تبدیل به خانواده بزرگ انجمن شده‌اند تقاضا می‌کنیم که در این مراسم شرکت نمایند.

از طرفی از سایر همکاران چه آنهایی که قبلاً عضو انجمن و چه کسانی که تاکنون به عضویت انجمن درنیامده‌اند دعوت می‌نمائیم به عنوان مهمان افتخاری در مراسم ما شرکت نمایند. به امید موفقیت و پیروزی برای کلیه همکاران تاکسی ایرانی، موفق و پیروز باشید

داود - پاریس، سپتامبر ۲۰۱۲

XXXXXXXXXX

قیمت بنزین در کشورهای مختلف جهان

دفعه بعد که از بالا بودن قیمت بنزین گله کردید، یادتان باشد که قیمت نفت در بسیاری از کشورها نسبی و متفاوت است. مثلاً ونزوئلا برای پر کردن یک باک ۳۹ لیتری یک شورویت باید ۳۵ دلار بپردازد و نروژی‌ها ۳۹۴٫۶۸ دلار. گفتنی است نوسانات قیمت بنزین طی سه ماه اخیر قیمت آن را تا ۸ درصد کاهش داده است که البته در کشورهای مختلف متفاوت است. کاهش قابل توجه

قیمت بنزین در ایالات متحده آمریکا فعلاً جدال‌ها در آستانه انتخابات ریاست جمهوری را کاهش داده است، اما بالا بودن قیمت این سوخت در برزیل بدین معناست که برزیلی برای بدست آوردن همان میزان بنزین باید ۱۵ برابر بیشتر کار کند. بلومبرگ در گزارشی قیمت بنزین در ۶۰ کشور جهان را براساس درصد متوسط روزانه درآمدها برای خرید یک گالن سوخت مورد بررسی قرار داده است که در این گزارش به برخی از آنها اشاره شده است.

ایران: قیمت یک گالن بنزین در ایران ۲،۸۰ دلار است و طی ۴ ماه اخیر به میزان ۷ درصد افزایش یافته است. ایران در میان کشورهایی که بالاترین قیمت سوخت را دارند در رتبه ۵۴ قرار دارد. قیمت سوخت در ایران طی ماه‌های اخیر به دلیل افزایش تحریم‌های آمریکا و اروپا علیه صنعت نفت و گاز ایران رو به افزایش نهاده است. ایران چهارمین تولید کننده نفت در جهان است و در سال ۲۰۱۰ در میان کشورهای جهان، بالاترین میزان سوبسید به این بخش را به خود اختصاص داده بود. از دسامبر ۲۰۱۰، دولت برنامه ۵ ساله‌ای را برای کاهش سوبسیدها آغاز کرده و بدین ترتیب قیمت بنزین و برق در این کشور در حال حاضر هماهنگی بیشتری با بازارهای بین‌المللی دارد، اما اجرای برنامه مذکور تورم ۲۱ درصدی را به این کشور تحمیل کرده است. در حالیکه ایران هفتمین کشور دنیاست که دارای گاز بسیار ارزانی است. پایین بودن سطح درآمدها یکی از مشکلات سوختی است. متوسط درآمد روزانه یک ایرانی ۱۸ دلار است و برای خرید یک گالن بنزین باید ۱۶ درصد از درآمد هزینه شود.

نروژ: قیمت یک گالن بنزین در نروژ ۱۰،۱۲ دلار است و قیمت آن طی ۴ ماه اخیر به میزان ۴،۴٪ افزایش یافته است. نروژ تنها کشور تولیدکننده منابع طبیعی در جهان است که قیمت سوخت در آن بسیار بالاست. این کشور در رتبه ۵۲ کشورهای جهان به لحاظ بالا بودن قیمت سوخت قرار دارد. در اواخر ماه ژوئن و اوایل ژوئیه بالا رفتن قیمت بنزین در این کشور اعتصاب کارگران در بخش انرژی را به همراه داشت و تا قبل از ورود دولت به این جریان، این مسئله سبب کاهش ۱۵ درصدی در میزان تولید نفت شد. طبق اعلام مؤسسه «صنعت انرژی نروژ» اعتصابات کارگری

فرانسه در جدول کشورها با سوخت گران در رتبه یازدهم قرار دارد. طبق آمار کمیسیون اروپا، قیمت بنزین در فرانسه در مقایسه با کشورهای اروپایی از کاهش قابل توجهی برخوردار بوده است. در واقع قیمت سوخت در کشورهای فرانسه، ایتالیا و اسپانیا از کاهش برخوردار بوده است. فرانسه به رغم سوبسید بالایی که دولت برای سوخت در نظر گرفته (به میزان ۳ میلیارد دلار در سال ۲۰۱۰) در رتبه یازدهم کشورهای گرانتقیمت در سوخت قرار دارد. متوسط درآمد روزانه در فرانسه ۱۱۷ دلار است و برای خرید یک گالن بنزین باید ۶۰۷ درصد از درآمد هزینه شود.

هند: قیمت هر گالن بنزین در هند ۵۰۴۴ دلار است و طی چهار ماهه اخیر نیز قیمت این سوخت به میزان ۱۰٪ کاهش یافته است. هند در میان کشورهای گرانتقیمت به لحاظ سوخت در جایگاه ۴۳ قرار دارد. اما هند در مشکلات مربوط به بنزین در رتبه اول قرار دارد. پایین بودن سطح درآمد مردم، فقر انرژی را در این کشور به همراه آورده و کیفیت زندگی به دلیل عدم دسترسی به صنایع انرژی و همچنین غذای سالم در سطح نامطلوبی قرار دارد. طبق اعلام صنایع رسمی، سوبسیدی که دولت برای سوخت در نظر گرفته ۱۰ درصد از بودجه سالیانه این کشور است. در حالیکه سوبسید در نظر گرفته شده برای از میان برداشتن فقر انرژی کافی نیست. میزان متوسط درآمد روزانه یک هندی ۳۰۹۷ دلار است و برای خرید یک گالن سوخت باید ۱۰۴ درصد هزینه شود. نکته قابل توجه اینجاست که کشوری با ۱۰۲۴ میلیارد جمعیت به دلیل فقر زیاد و بالا بودن قیمت انرژی، پایین ترین میزان سرانه مصرف انرژی را دارد.

انگلستان: قیمت هر گالن بنزین در انگلستان ۷۰۸۷ دلار است و طی چهار ماه اخیر نزدیک به ۱۱٪ نیز کاهش یافته است. انگلستان در میان کشورهای که بالاترین قیمت سوخت را دارند، در رتبه دهم قرار دارد. قیمت بنزین در این کشور در ماه ژوئن به میزان ۲۲ درصد کاهش یافته است. متوسط درآمد روزانه یک انگلیسی ۱۰۶ دلار است و برای خرید یک گالن بنزین به ۷۰۴ درصد درآمد نیاز است.

تهیه و تنظیم: حسین مادرشاهی

XXXXXX

خسارتی معادل ۵۰۸ میلیون دلار برای کشور به همراه داشته است. نیروی‌ها بیش از هر کشوری مصرف زیادی در سوخت دارند و دولت به جای اختصاص سوبسید، سود بدست آمده را در بخش‌های مختلف دیگر اعم از آموزش و تقویت زیرساخت‌های کشور به کار می‌گیرد. میزان درآمد روزانه یک نیروی ۲۷۲ دلار است و برای خرید یک گالن سوخت باید ۳۰۷ دلار در این کشور هزینه شود.

امارات متحده عربی: قیمت یک گالن بنزین در امارات متحده عربی ۱۰۸۹ دلار است و طی ماه‌های اخیر نوسانی نداشته است. امارات در جدول کشورهای گرانتقیمت به لحاظ سوخت در رتبه ۵۶ قرار دارد. زمانی که در سال ۱۹۶۰ نفت در امارات متحده عربی کشف شد، این امیرنشین بسیار فقیر بود اما امروز به کشوری مدرن با سطح رفاه بسیار بالا تبدیل شده است. گفتنی است تنوع در اقتصاد امارات متحده عربی تا ۲۵ درصد از وابستگی اقتصادی کشور به گاز و نفت کاسته است. امارات متحده عربی با ۲۰۸۱ میلیارد بشکه نفت، هشتمین تولید کننده نفت در جهان و دهمین مصرف کننده بزرگ بنزین در جهان است. متوسط درآمد روزانه یک اماراتی ۱۹۱ دلار است و دولت به میزان ۶۸ درصد از قیمت بنزین را به سوبسید اختصاص داده است. برای خرید یک گالن بنزین باید ۱ درصد از درآمد هزینه شود.

آلمان: قیمت یک گالن بنزین در آلمان ۷۰۷۴ دلار است و طی چهار ماهه اخیر نوسانات در سوخت رقم ۹۰۵٪ را نشان می‌دهد. آلمان در رتبه سیزدهمین کشورهای گرانتقیمت به لحاظ سوخت قرار دارد. یک راننده آلمانی برای اتومبیل گلف هاچ یک (ساخت کارخانه فولکس واگن) - اتومبیل محبوب آلمانی‌ها - ۴۴ لیتر (۱۴۰۵ گالن) بنزین می‌زند و باید برای آن ۱۱۲۰۲۳ دلار هزینه کند و این در حالی است که این رقم در آمریکا برای همین میزان بنزین ۵۴۰۳۸ دلار است. متوسط درآمد روزانه هر آلمانی ۱۱۶ دلار است و برای خرید یک گالن بنزین باید ۶۰۶ درصد از درآمد هزینه شود.

فرانسه: قیمت هر گالن بنزین در فرانسه ۷۰۷۹ دلار است و طی ماه‌های اخیر نوسانات در قیمت سوخت در این کشور رقم ۱۱٪ را نشان می‌دهد.

آداب سخن گفتن

خواجه نصیرالدین طوسی، حکیم، ریاضی دان و دانشمند ایرانی در قرن هفتم (۵۹۷-۶۷۲) می باشد. متن زیر یکی از آثار او به نام اخلاق ناصری اقتباس گردیده است.

آداب سخن گفتن

باید که بسیار نگویید. سخن دیگری را با سخن خود قطع نکنید. اگر کسی حکایتی یا روایتی بگوید و او بر آن واقف باشد، وقوف خود را بر آن اظهار نکنید تا آنکه آن شخص سخن خود را به اتمام رساند. چیزی را که از دیگری پرسند جواب نگوید. اگر سؤال از جماعتی کنند که او داخل آن جماعت باشد بر ایشان سبقت ننماید. اگر کسی به جواب مشغول شود و او قادر به دادن پاسخی بهتر باشد صبر کند تا آن سخن تمام شود، سپس جواب خود بگوید بطوریکه به متقدم توهین نشود.

در محاورتی که در حضور او میان دو کس انجام شود دقت نکند. و اگر از او پوشیده دارند، استراق سمع نکند و تا او را با خود در آن سخن مشارکت ندهند، مداخلت نکند. نه با صدای بلند سخن گوید و نه با صدای آهسته، بلکه اعتدال نگاه دارد. و اگر در سخن او معنی غامض افتد در بیان آن به مثال های واضح بکوشد. از بکار بردن الفاظ عجیب و غریب و کنایات نامستعمل بپرهیزد. اگر با او سخن می گویند تا تمام نشود به جواب مشغول نگردد و آنچه خواهد گفت تا در خاطر مقرر نگرداند در نطق نیاورد. سخن مکرر نکند مگر که بدان محتاج شود. از فحش و دشنام بپرهیزد. اگر عبارتی پرت و پلا شنید مزاح منکر نکند.

در هر مجلسی سخن مناسب آن مجلس گوید. در اثنای سخن به دست و چشم و ابرو اشارت نکند مگر حدیثی که اقتضای اشارتی لطیف کند. آن گاه آنرا بر وجه پسندیده ادا نماید. در راست و دروغ با اهل مجلس خلاف و لجاج نورزد، خصوصاً با بزرگان و سفیهان.

اگر در مناظره و محاوره طرف مقابل را رجحان یابد انصاف بدهد و لجاجت نکند. از محاوره با عوام و کودکان و دیوانگان و مستان تا می تواند احتراز کند. سخن باریک با کسی که فهم نکند نگوید و لطف در محاوره نگاه دارد. حرکات و گفتار و افعال هیچ کس را به قبح تقلید نکند. از غیبت و تهمت و دروغ و

افترا اجتناب کند و با اهل آن مداخلت نکند.

باید شنیدن او از گفتن بیشتر باشد. از حکیمی پرسیدند که «چرا استماع تو از نطق تو زیادت است؟» گفت: «زیرا مرا دو گوش داده اند و یک زبان، یعنی دو چندان که می گویی گوش کن».

کم گوی و به جز مصلحت خویش مگوی چیزی که نپرسند تو از پیش مگوی دادند دو گوش و یک زبانت ز آغـاز

یعنی که دو بشنو و یکی بیش مگوی «اخلاق ناصری»

تهیه و تدوین (صفا)

XXXXXXXXXX

معرفی شخصیت ها:

نگاهی به زندگی و آثار الکساندر دوما
۲۱۰ سال بعد از تولد

در شماره های قبلی نشریه تاکسیران فرصتی بود به معرفی شخصیت های سیاسی فرانسه که در تاریخ این کشور نقش مهمی داشتند اشاره کنیم. حال برای آشنائی با چهره های ادبی فرانسه که افکار و آثار آنان نیز در تحولات جریان فکری و اجتماعی فرانسه بی تأثیر نبوده اند می پردازیم. از آن جمله الکساندر دوما یکی از پرآوازه ترین نویسندگان قرن نوزدهم است که به خاطر رمان های ماجراجویانه و تاریخی اش مانند «سه تفنگدار» و «کنت کریستو» که هر دوی آنها را فقط در عرض دو سال (۴۵-۱۸۴۴) نوشته بود به شهرت رسید. او به همراه «اونوره دوبالزاک» و «لوژن سو» از اولین نویسندگانی به شمار می روند که با استفاده از تمام قابلیت های رمان به نوشتن داستان های پاورقی اقدام کردند که به خلق آثاری مهم در فرهنگ عامه منجر شد.

الکساندر دوما (پدر) ۲۴ ژوئیه ۱۸۰۲ در روستای «ویلر کوتره» فرانسه به دنیا آمد. پدر بزرگش از نجیب زادگان فرانسه بود که در منطقه «سانتودومینگو» (بخشی از هائیتی امروز) زندگی می کرد در حالیکه مادر بزرگ پدری اش «مارت کوزت» از سیاه پوستان افریقائی - کارائیبی بود که به بردگی به همان منطقه آورده شده بود. پدر دوما هم از ژنرال های ارتش ناپلئون بود که به ارتش وفادار نماند و پس از مرگش به سال ۱۸۰۶ فقر گریبانگیر خانواده شد.

به ایتالیا رفت. او با ثروتی که از فروش نوشته‌هایش به دست آورده بود و اندکی قرض توانست در حومه پاریس قصری بنام «مونت کریستو» بنا کند. ولی در سال ۱۸۵۱ از دست طلبکارانش به بروکسل گریخت و پس از دو سال به پاریس بازگشت. در سال ۱۸۵۸ به روسیه سفر کرد و دوباره به ایتالیا برگشت و در آنجا به حمایت از گاریبالدی و جریان استقلال طلبانه ایتالیا پرداخت و سپس چهار سال به ننگهبانی موزه‌ای در ناپل گمارده شد. او که لقب سلطان پاریس را یدک می‌کشید پس از بازگشت به فرانسه تمام ثروتش را صرف دوستان کرد و به شدت بدهکار شد و بالاخره در پنج دسامبر ۱۸۷۰ درگذشت.

پسرش «الکساندر دوما فیس» که به الکساندر دومای پسر مشهور است هم به نویسندگی و نمایشنامه‌نویسی مشغول شد اما هیچ وقت شیوه زندگی پدرش را تأیید نکرد.

رسول

XXXXXXXXXX

مروری کوتاه بر زندگی خیام

حجه‌الحق امام غیاث‌الدین عمر بن ابراهیم خیامی معروف به حکیم عمر خیام در اول ذیحجه ۴۳۹ قمری (۱۸ ماه مه ۱۰۴۸ میلادی) در نیشابور متولد شد. شاگرد امام‌الحرمین جوینی، ابوالحسن انبیری و... بوده است. ابن سینا ۱۱ سال قبل از تولد خیام چشم از جهان فرو بسته بود اما خیام همواره خود را شاگرد او دانسته و ارادتی وافر به او داشته است. روزی در حضور او از کسی سخن می‌گویند که نظریات ابوعلی سینا را رد می‌کرده و نظر خیام را می‌پرسند. می‌گوید: او را رتبه یافت کلام ابوعلی نیست؛ چگونه رتبه اعتراض باشد او را؟

خیام در تمام علوم زمان خود سرآمد بود. در اوان جوانی رساله‌ای در گرفتن جذر و کعب نوشت. در سمرقند در سایه حمایت ابوطاهر عبدالرحمن بن علق رساله‌ای در جبر و مقابله نوشت. در این رساله معادلات درجه دوم و درجه سوم از راه‌های هندسی و جبری حل شده‌اند. او بسیاری از مسائل جبری را با استفاده از مقاطع مخروطی حل کرد. خیام هم چنین با بسط دو جمله‌ای که اکنون به بسط دوجمله‌ای خیام - نیوتن (۱۷۲۷-۱۶۴۲)

دوما که دست خطی زیبا داشت ابتدا در یک دفتر اسناد رسمی مشغول به کار شد و پس از آنکه در سال ۱۸۲۳ برای یافتن شغلی جدید رهسپار پاریس شد در دفتر «دوک اورلئان» استخدام شد. پس از مدتی کار در دفتر «دوک» که بعدها به پادشاهی رسید و بنام فیلیپ لوئیس شهرت یافت، دوما توانست در دنیای تئاتر به جایگاهی مناسب برسد و بتدریج به عنوان ناشر، انتشارات برخی نشریات گمنام را بر عهده گرفت.

آغاز کار نویسندگی: دوما در مقام یک نمایشنامه‌نویس کار خود را با اثر «هنری سوم و دربارش» آغاز کرد که با موفقیتی بزرگ همراه بود و در سال ۱۸۲۹ به چاپ رسید. در سال ۱۸۳۲ بزرگترین شاهکار ملودرام ادبیات فرانسه بنام «برج نسله» بدست دوما خلق شد. از این پس به طور بی‌وقفه به تولید جریان ثابتی از نمایشنامه، رمان و داستان کوتاه ادامه داد و از فروش آثار و رمان‌های تاریخی‌اش به ثروتی هنگفت دست یافت. اما سرعت خرج‌اش به شدت بالا بود. او به کمک ۷۳ دستیارش خصوصاً استاد تاریخ‌اش «اگوست ماکوت» بیش از ۲۵۰ کتاب منتشر کرد.

دوما در دیالوگ‌نویسی نیز قهار بود و با پروراندن صفات بارز قهرمان داستان‌اش، جریان رمان را آنچنان هنرمندانه به پیش می‌برد که خواننده تا صفحه آخرین کتاب هنوز مشتاق و در عین حال از پایان داستان بی‌اطلاع بود. نقش دوما در پرورش و رشد ادبیات تاریخی بیش از آنکه زائیده فکر و اراده شخصی او باشد ناشی از شرایط اجتماعی آن روز فرانسه است. شدت یافتن سانسور در عالم مطبوعات فرانسه سردبیران را بر آن داشت تا برای حفظ خوانندگان خود به چاپ داستان‌های پاورقی دست بزنند.

اولین داستان پاورقی دوما بنام «کاپیتان پل» در سال ۱۸۳۸ به چاپ رسید که بازنویسی سریعی از یک نمایشنامه به همین نام بود. از دیگر آثار او می‌توان به «ژوزف بالسامو»، «لاله سیاه»، «گودال جهنم»، «تبعید شدگان»، «غرش طوفان» و «قبل از طوفان» اشاره کرد.

دوما مثل قهرمانان داستان‌هایش زندگی پرماجرایی داشت. او در انقلاب ژوئیه فرانسه شرکت کرد و پس از ابتلا به وبا در سال ۱۸۳۲ برای معالجه

خیام رساله‌ای در باره نظریه ریاضی موسیقی، رساله‌ای در علم مکانیک و تعیین وزن مخصوص اجسام و هم چنین رساله‌ای در باره روش‌های تعیین جهات و سبب اختلاف هوا در مناطق مختلف (هواشناسی) دارد. مهم‌ترین رساله خیام در فلسفه رساله الکون والتکلیف است. در کلام و هم چنین ادبیات فارسی و عرب نیز استاد بوده است. از اشعارش پیداست که با فردوسی و شاعر بزرگ عرب یعنی ابوالعلائی معری به خوبی آشنا بوده. او را تالی ابن سینا دانسته‌اند. امام محمد غزالی و عین‌القضات همدانی در زمره شاگردان او بودند.

از آزمایشی که در حضور شاگردانش انجام داده چنین برمی‌آید که به حرکت زمین به دور خورشید پی برده بود. او در این آزمایش، در یک فضای استوانه‌ای شکل، جسمی را حول محوری و دور یک شمع می‌چرخاند و وضعیت زمین و ستارگان را در آسمان به این شکل توضیح می‌دهد. یعنی در ثابت بودن زمین که مورد تأیید همه دانشمندان آن روز بوده، شک می‌کند و بدیلی بسیار هوشمندانه برای آن می‌یابد.

پس از کشته شدن خواجه نظام‌الملک توسط فدائیان اسماعیلیه و مرگ ملک‌شاه در سال ۴۸۵ قمری (۱۰۹۲ میلادی)، رصدخانه اصفهان تعطیل شد و خیام به نیشابور بازگشت. در زمانی که سنجر نوجوان بود، خیام برای بیماری آبله‌اش به بالین او آمد. یعنی در پزشکی هم مورد مشورت قرار می‌گرفته، اما هیچ‌گاه مورد محبت سلطان سنجر قرار نگرفت. شاید این بی‌مهتری از آن رو باشد که خیام تحت تأثیر سیاست مدنی یونانیان مداخله اعضای جامعه را در حکومت طلب می‌کرد و مخالف حکومت پادشاهی مطلقه بود. ابن قفطی می‌گوید: «در التزام سیاست مدنی، بر موجب قواعد یونانیه، مبالغت فرمودی...» نارضایی سلطان سنجر از این نظریات و مخالفت اصل ظاهر و متکلمان از سوی دیگر، موجب خانه‌نشینی خیام شد.

خیام در سال ۵۲۶ قمری (۱۱۳۱ میلادی) در سن ۸۳ سالگی در نیشابور درگذشت. شاید بی‌مناسبت نباشد که گفته شود در دم مرگ مشغول مطالعه کتاب شفای ابن سینا بوده است.

میلادی) معروف است و یافتن ضرایب این بسط، به دستوری دست یافت که اکنون به مثلث خیام - پاسکال (۱۶۲۳-۱۶۶۲ میلادی) معروف است. خیام به بسیاری از خواص این مثلث پی برده بود. پس از فتح سمرقند توسط ملک‌شاه سلجوقی، خیام در سایه حمایت خواجه نظام‌الملک وزیر خردمند ملک‌شاه قرار گرفت.

در سال ۴۶۷ قمری (۱۰۷۴ میلادی) در حالی که تنها ۲۷ سال داشت، مأمور شد که با همکاری دانشمندان و ریاضی‌دانان مشهوری به اصلاح تقویم موجود بپردازد. حاصل این کار گروهی عظیم که در رصدخانه اصفهان صورت گرفت و تا سال ۴۷۱ قمری (۱۰۷۸ میلادی) ادامه یافت، تقویم جلالی بود که تا به امروز یکی از دقیق‌ترین تقویم جهان به شمار می‌رود.

پس از استیلای اعراب تقویم هجری قمری رایج شده بود. با این تقویم کار گرفتن مالیات از کشاورزان همواره با مشکل مواجه می‌شد. برای یکنواخت کردن تاریخ گرفتن مالیات، ملک‌شاه تصمیم به تغییر تقویم گرفت.

تقویم جلالی تقویمی شمسی است. در این تقویم سال کبیسه هر ۴ سال یک بار اجرا می‌شود (کبیسه رباعی) ولی هر ۲۳ و یا ۲۹ سال (بسته به رصد آسمان توسط منجمان) یک بار کبیسه پس از پنج سال اجرا می‌شود (کبیسه خمسسه). تاریخ شروع تقویم جلالی اول فروردین ۴۵۸ هجری شمسی معادل ۱۵ مارس ۱۰۷۹ میلادی و ۹ رمضان ۴۷۱ هجری قمری بوده است.

خیام در سال ۴۷۰ قمری (۱۰۷۷ میلادی) رساله‌ای در هندسه نوشت که در آن روی اصول هندسه اقلیدس مخصوصاً اصل پنجم آن تحقیق و کار کرد. یعنی نسبت به اصول هندسه اقلیدسی که صدها سال کتاب درسی سراسر دنیا بود، شک کرد. باید قبول کرد که ایجاد هندسه غیراقلیدسی برای آن دوره بسیار زود بوده است، زیرا تمامی مسائل آن زمان با استفاده از هندسه اقلیدسی قابل حل بودند. اما بیش از ۷۰۰ سال بعد، همان روش خیام مبنای کار لباچفسکی (۱۷۹۲-۱۸۵۶ میلادی) در ساختن هندسه غیراقلیدسی قرار گرفت که با فاصله کمی مورد استفاده انشتین (۱۸۷۹-۱۹۵۵ میلادی) قرار گرفت.

منجر به تنگ شدن این عروق می شود. این وضعیت می تواند انعطاف پذیری رگ ها را کم کرده و منجر به انسداد سرخرگ، تصلب شرایین، ایجاد لخته و در نهایت حمله قلبی و یا سکته شود.

کلسترول خوب یا HDL

در حدود یک چهارم تا یک سوم کلسترول خون از نوع HDL است. این نوع کلسترول برخلاف نوع LDL مانع بروز حمله قلبی است. تا جایی که کاهش یافتن این کلسترول در خون (کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر) می تواند خطر حمله قلبی را افزایش دهد. این نوع کلسترول با پیشگیری از رسوب کلسترول LDL از انسداد رگ ها و خطرات بعدی جلوگیری می کند.

تری گلیسیرید و Lp(a)

تری گلیسیرید، از چربی های داخلی بدن ساخته می شود. اضافه وزن، چاقی، عدم فعالیت بدنی، مصرف سیگار و الکل و نهایتاً رژیم غذایی نامناسب با کالری بالا، می تواند باعث افزایش تری گلیسیرید در بدن شود. خون افراد با تری گلیسیرید بالا، حاوی کلسترول زیادی است. خبر بد اینکه سطح کلسترول بد (LDL) در خون این افراد بسیار بیشتر از میزان کلسترول مفید (HDL) می باشد. اغلب افرادی که دچار حملات قلبی و دیابت هستند، در واقع از تری گلیسیرید بالا، رنج می برند.

وجود Lp(a)، نیز موجب ایجاد تغییرات ژنتیکی منفی و افزایش میزان کلسترول LDL در خون است. مقادیر زیاد Lp(a) می تواند یک فاکتور خطرناک در رسوب کلسترول در شریان های حیاتی باشد.

پایین آوردن کلسترول خون

کلسترول بالای خون یکی از مهمترین عوامل خطر در ایجاد بیماری های قلبی است. در واقع به هر میزان که کلسترول خون بالاتر می باشد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی بیشتر است. بیماری قلبی به عنوان اولین عامل مرگ و میر شناخته شده اند. سالانه، حدود یک میلیون نفر در ایالات متحده دچار حمله قلبی می شوند و حدود نیم میلیون نفر در اثر بیماری های قلبی می میرند.

زمانی که کلسترول خون از حد طبیعی بالاتر رود، در دیواره عروق رسوب می کند. در درازمدت رسوبات ایجاد شده باعث سختی دیواره شریان ها و

بعید به نظر می رسد آن را برای اولین بار در دم مرگ می خوانده، بیش تر احتمال دارد که همیشه به آن مراجعه می کرده است؛ یعنی در فلسفه پیرو ابن سینا بوده و همواره عقل و منطق و برهان را معیار و ترازوی شناخت می دانسته است.

تهیه و تنظیم: حسین مادرشاهی



کلسترول چیست

و کلسترول خوب و بد کدامند

از کلسترول چه می دانید؟ سطح بالای کلسترول خون، یکی از عوامل اصلی بروز بیماری های قلبی و خصوصاً سکته است. در مقابل، باید بدانیم که وجود این ماده در بدن بسیار حیاتی است. چنانچه می خواهید در خصوص کلسترول، انواع آن و دلایل ایجاد کلسترول نوع بد در بدن بدانید، این مطلب برای شما است.

کلسترول چیست؟

کلسترول ماده ای نرم و مومی شکل است که از چربی ساخته می شود. این ماده در جریان خون و تمامی سلول های بدن وجود دارد. کلسترول یکی از مهمترین مواد مورد نیاز بدن است. وجود میزان کافی از آن برای ساخت غشای سلولی، ساخت و ترمیم دیواره رگ های خونی، تولید برخی هورمون ها، تأمین ویتامین D و... برای بدن ضروری است. مقداری از کلسترول مورد نیاز بدن از طریق مصرف برخی مواد غذایی و در کبد تولید می شود. تفاوت کلسترول با سایر چربی های موجود در خون این است که این ماده در خون حل نمی شود. این ماده توسط لیپوپروتئین ها بین سلول ها جابجا می گردد.

لیپوپروتئین های با چگالی کم که به LDL معروف هستند، از انواع بد کلسترول به شمار می روند. در مقابل، لیپوپروتئین های با چگالی بالا یا HDL به عنوان کلسترول خوب شناخته شده اند.

سطح کلسترول که ترکیبی از HDL، LDL و تری گلیسیرید است، از طریق آزمایش خون، قابل اندازه گیری است.

کلسترول بد یا LDL

چنانچه میزان کلسترول LDL در خون افزایش یابد، این کلسترول در دیواره رگ های خونی که وظیفه تغذیه قلب و مغز را دارند، رسوب کرده و

رژیم غذایی:

چربی‌های اشباع شده موجود در غذاها میزان کلسترول خون را بالا می‌برند. در اقع چربی‌های اشباع شده عامل اصلی افزایش کلسترول می‌باشد، لیکن کلسترول موجود در غذاها نیز عامل مهمی می‌باشد، لذا کاهش این دو عامل در غذاهای مصرفی نقش بسیار مهمی در کاهش کلسترول خون دارد.

وزن:

بالا بودن وزن نقش مهمی در ابتلا به بیماری‌های قلبی دارد. ضمناً افزایش وزن می‌تواند میزان کلسترول خون را افزایش دهد. کاهش وزن نیز می‌تواند در کاهش LDL و کلسترول خون مؤثر واقع شود.

فعالیت‌های بدنی:

عدم تحرک بدنی می‌تواند به عنوان یک عامل ابتلا به بیماری‌های قلبی به حساب آید. فعالیت بدنی منظم می‌تواند میزان کلسترول را کاهش داده و میزان کلسترول خوب را افزایش دهد. ضمناً باعث کاهش وزن بدن نیز می‌شود. فاکتورهای بالا قابل تغییر می‌باشند و هر شخص می‌تواند آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد، لیکن فاکتورهای زیر قابل تغییر نمی‌باشند:

۱. سن و جنس:

با افزایش سن سطح کلسترول افزایش می‌یابد. قبل از یائسگی، زنان سطح کلسترول پایین‌تری نسبت به مردان هم‌سن و سال خود دارد، لیکن بعد از یائسگی LDL در خانم‌ها افزایش می‌یابد.

کلسترول خون در بعضی از خانواده‌ها بیشتر از حد می‌باشد:

به طور کلی، هرچه LDL خون بالاتر باشد و عوامل خطر بیماری‌های قلبی بیشتر در شخص باشد، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و سکت‌های مغزی را افزایش می‌دهد. یکی از مهم‌ترین عوامل خطر، دیابت (مرض قند) می‌باشد. مهمترین عوامل خطری که میزان LDL و اثرات آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد:

۱. استعمال دخانیات

۲. فشار خون بالا (۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی‌متر جیوه تا بالاتر از آن)

۳. میزان HDL پایین (پایین‌تر از ۳۰ میلی‌گرم

باریک شدن جریان خون عروق قلبی و کاهش خون‌رسانی به آن می‌شوند و در نتیجه قلب دچار کاهش و ایست حرکت می‌گردد. با کاهش جریان خون به عضلات قلب شخص دچار درد سینه می‌شود. حال اگر جریان خون به طور کامل متوقف شود حمله قلبی عارض می‌گردد.

کلسترول بالای خون به خودی خود باعث ایجاد علائم نمی‌شود و لذا بسیاری از مبتلایان به این عارضه، علامت مشخصی ندارند. آگاهی از سطح کلسترول خون بسیار مهم و حیاتی است، چرا که کاهش سطح کلسترول خون می‌تواند به طور چشمگیری میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و احتمال سکت‌های قلبی را کاهش دهد. کاهش سطح کلسترول در تمامی رده‌های سنی اهمیت دارد. جوانان، میانسالان و افراد مسن، زنان و مردان و حتی افرادی که بیماری قلبی ندارند باید به طور جدی در کاهش سطح کلسترول تلاش نمایند.

هر فرد ۳۰ ساله یا مسن‌تر باید کلسترول خون خود را حداقل هر پنج سال یک بار اندازه‌گیری نماید.

معمولاً میزان کلسترول خون پس از حدود ۹ تا ۱۲ ساعت ناشتا بودن اندازه‌گیری می‌شود و می‌توان همزمان معیارهای زیر را اندازه‌گیری کرد:

۱. میزان کلسترول تام خون

۲. میزان LDL که همان کلسترول بد می‌باشد و عامل اصلی در تخریت دیواره عروق می‌باشد.

۳. میزان HDL که در واقع به عنوان کلسترول خوب است و عامل جلوگیری کننده از تخریب دیواره عروقی می‌باشد.

۴. تری‌گلیسیریدها: نوع دیگری از چربی خون می‌باشد.

اگر میزان کلسترول خون بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم باشد و یا کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد باید مورد ارزیابی بیشتری از نظر چربی‌های خون قرار بگیرد.

HDL بدن را در مقابل بیماری قلبی محافظت می‌نماید لذا هرچه بیشتر باشد بهتر است. مقادیر کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

عوامل مختلفی بر سطح کلسترول خون تأثیر می‌گذارند:

تسلیت

همکاران گرامی آقایان مهرداد معتمدی و علی سرمدی
بدین وسیله مصیبت وارده را به شما و خانواده
گرامیتان تسلیت گفته، برای شما صبر و شکیبائی
آرزومندیم.

انجمن تاکسیران

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.

دعوت

به جلسه عمومی انجمن تاکسیران

از کلیه اعضای انجمن و همکاران گرامی دعوت
می کنیم که در جلسه عمومی انجمن در ماه
سپتامبر شرکت نمایند.

زمان: دوشنبه ۳ ماه سپتامبر

مکان: رستوران الهام

ساعت شروع جلسه: ۱۹:۳۰

دستور جلسه:

۱ - سخن هیئت مدیره

۲ - شرکت کابینه FICS در مورد تقاضای
وام های بانکی

۳ - حضور و معرفی مدیریت تعمیرگاه Auto
Club 75

۴ - حضور مادام Chalabi در رابطه با حسابداری

۵ - بحث آزاد

حضور فعال شما به غنی کردن جلسه می افزاید.

موفق و پیروز باشید

هیئت مدیره انجمن تاکسیران

در دسی لیتر خون)

سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری های قلبی -
عروقی در سنین پایین، منظور بیماری قلبی -
عروقی در پدر یا برادر در سن پایین تر از ۵۵ سال و
یا بیماری قلبی - عروقی در مادر یا خواهر در سن
کمتر از ۶۵ سال می باشد. سن ۴۵ سال یا بالاتر در
مردان و ۵۵ سال یا بالاتر در زنان.
با کمک معادلات زیر می توانید تا حدودی از
ریسک ابتلای خود به بیماری های قلبی - عروقی
آگاه شوید:

نکته (۱): اگر HDL کلسترول خون شما ۶۰ یا
بالاتر باشد یک نمره از جمع نمرات خود کم کنید.
نکته (۲): اگر چه چاقی و عدم تحرک بدنی در
فهرست بالا اشاره نشده است، لیکن همواره باید
مورد توجه باشند تا در حد مطلوب قرار گیرند. چه
تعدادی از عوامل خطر فوق را دارا هستید؟
صفر یا یک عامل خطر را دارا هستید.
احتمال بیماری قلبی کم یا متوسط می باشد
دو یا تعداد بیشتری عامل خطر دارید
احتمال خطر متوسط می باشد.

دو یا تعداد بیشتری عامل خطر دارید و جزو
بیماران با خطر بسیار بالا هستید دیابت نیز همراه
باشد.

درمان:

مهمترین هدف درمان کلسترول در واقع کاهش
میزان LDL خون می باشد که منجر به کاهش
احتمال ابتلا به بیماری قلبی - عروقی خواهد بود.
دو راه عمده برای کاهش کلسترول مطرح
می باشد:

تغییر فرهنگ زندگی که عبارتند از: رژیم غذایی
مناسب، افزایش فعالیت بدنی و کنترل وزن.
درمان دارویی:

البته در صورت لزوم حتماً باید با روش اول
آمیخته شود. البته شایان ذکر است پزشکان در
مورد نوع درمان، با توجه به میزان وجود عوامل
خطر تصمیم گیری خواهند نمود. به عنوان مثال
شخصی که در جدول فوق در بین افراد «با احتمال
خطر بالا» قرار گرفته باشد.

برگرفته از اینترنت

تهیه و تنظیم: امیر

XXXXXXXXXX