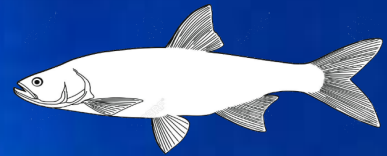


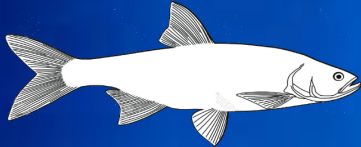
آرام‌ها ۱۴۰۱ جزو و ب

شماره ۵۶ - دی ماه ۱۳۹۶ - No 56- December 2017

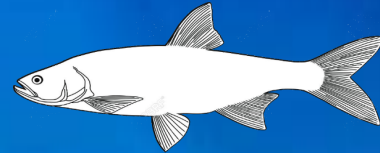
برگزاری مراسم شب یلدا با حضور پرسنل گروه تحفه



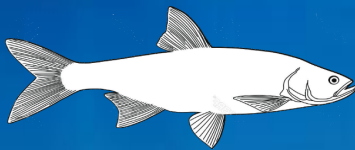
افتتاح مدرسه ادیبان در شهرستان کنارک



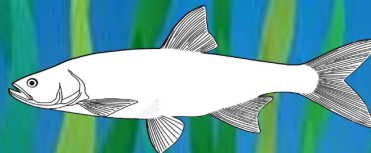
انتصاب جناب آقای موعاری به عنوان مدیرعامل
شرکت آرمان جنوب



چگونه جلسات کاری را جذاب تر کنیم ؟



مصاحبه با پرسنل شرکت



پایه در این شماره می خوانید



۴ دی ماه:



مدیر مسئول: زهرا اکبری

سر دبیر: زهرا اکبری

طراحی و صفحه آرایی: الناز فرجام نیا

ویراستار: الناز فرجام نیا

گرد آورنده مطالب: الناز فرجام نیا

شماره ۵۶ - دی ماه ۱۳۹۶ - ۳۲ صفحه



تبریک به آقای موغاری بابت مدیر عاملی شرکت آرمان جنوب

۱..... اخبار داخلی کارخانه

۲..... پیام تبریک تولد به پرسنل آذرماهی

۳ و ۴..... مصاحبه با خانم عابده رئیسی

۵ و ۶..... چگونه جلسات کاری را جذاب تر کنیم؟

۷ و ۸..... جریان نقدی کسب و کارتان را چگونه مدیریت کنید؟

۹..... داستان کوتاه (قرص سردرد)

۱۰..... جملات زیبا و الهام بخش برای زندگی

۱۱..... افتتاح مدرسه ادیبان در شهرستان کنارک

۱۲..... اخبار داخلی کارخانه

۱۳ و ۱۴..... معرفی شهرستان کنارک

۱۵ و ۱۶..... مصاحبه با حامد نارویی

۱۷..... دانستنی های سلامت و احادیث پزشکی

۱۸..... آیا میدانید که...؟؟؟

۱۹ و ۲۰..... زالو درمانی چیست؟

۲۱..... معرفی ماهی شیر جنوب

۲۲..... آشپزی

۲۳ و ۲۴..... مصاحبه با بشیر احمد آزمون

۲۵..... جملات زیبا و پندآموز

۲۶..... تبریک تولد پرسنل دی ماهی

۲۷ و ۲۸..... اخبار داخلی کارخانه

۲۹..... مراسم شب یلدا ۹۶ با حضور پرسنل مجموعه تحفه

۳۰..... لوح سپاس جناب آقایان ادیب زاده

۳۱..... شعر طنز

۳۲..... جوکهای تصویری

بسمه تعالی



جناب آقای موفاری

انتصاب شایسته جنابعالی را به عنوان "مدیر عامل شرکت پروتئین آرمان جنوب"
تبریک عرض نموده و یقین داریم با عنایت به شایستگی و تجارب جنابعالی و استعانت از
خداوند متعال شاهد رشد و شکوفائی هر چه بیشتر شرکت خواهیم بود.

روابط عمومی کارخانه پروتئین آرمان جنوب

اخبار داخلی کارخانه



شروع همکاری با شرکت کاله از
مورخه ۹۶/۸/۲ و بسته بندی و
کارتن گذاری میگو ۵۰۰ گرمی با
پاکت و کارتن های برند پمینا. با
حضور نماینده شرکت کاله جناب
آقای دکتر رسولی

برگزاری اولین جلسه تغییر فرایندها
و زیرساختها. با حضور جناب آقای
یوسفی آذر و بحرودی و همچنین
مسئولین واحدها در مورخه ۹۶/۸/۱۴
در دفتر مدیریت محترم کارخانه

پیام تبریک تولد به پرسنل آذرماه (البته با کمی تاخیر!)

همکاران گرامی

با بهترین آرزوها تولدتان را تبریک گفته و از خداوند منان خوشبختی و سلامتی را برای شما عزیزان تقاضا داریم و آرزو مند زیباترین لحظه برای شما و خانواده محترم تان می باشیم.

عثمان پاسره
۲۳ آذرماه



مسلم دهقانی
۱ آذرماه



مرتضی کوهستانی
۱۰ آذرماه



کامران علیمردانی
۶ آذرماه

وحید خدیر
۱ آذرماه



مهتاب شهنوازی
۲۰ آذرماه

رقیه شه بخش
۲۰ آذرماه

جمیله حسین زاده
۱۰ آذرماه



نادیا اسکندری
۲۹ آذرماه

حنیف دستیار
۱۰ آذرماه



مصاحبه با پرسنل واحد فنی



۸- اگر بخواهید از یک نفر حلالیت

بطلبید آن شخص چه کسی است؟

آدمی نیستم که زیاد کسی رو اذیت کنم، اگر هم از جانب من کسی آزرده شده ارزش طلب بخشش کردم. به نظر من تنها کسی که همیشه باید ارزش حلالیت طلبید مادر است. پس از مادرم حلالیت میخوام.

۹- آیا اهل سفر کردن هستید؟

دوست دارید به کجا و با چه کسی سفر کنید؟

نه زیاد- با خانوادم سواحل شمالی کشور.

۱۰- از چه تیپ آدمهایی با چه

خصوصیات اخلاقی بدتان می آید و

خوشتان می آید؟

از آدمهایی که سعی می کنند با نادیده گرفتن دیگران خودشان را به بالا بالاها برسانند خوشم نیاید- از آدم های دلسوز.

۱۱- بزرگترین آرزو و بزرگترین

هدفتان چیست؟ در زندگیتان بیشتر

برای چه چیزی تلاش می کنید؟

بزرگترین آرزوم خوشبختی خانوادم و بزرگترین هدفم تحصیل در مقطع دکتراست. در زندگیم بیشتر برای پیشرفت تحصیلی و مالی تلاش میکنم، تلاش برای رفاه و آرامش بچه هایم.

۱۲- ورزش - غذا - رنگ - ماشین و

قسمت از کارخانه کار کنید؟

بله- بخش آزمایشگاه یا کنترل کیفی

۵- اوقات فراغت خود را چگونه می

گذرانید؟

معمولا اوقات فراغتم را با فرزندانم و برای رفع مشکلات درسی آنها سپری میکنم.

۶- نظرتان را در مورد افراد ذیل

(در یک کلمه) بگویید؟

آقای امرائی: محکم و دوست داشتنی

آقای احمد دانش: جدی

آقای یونس اریش: مهربان

آقای سهراب چاکری: صمیمی

۷- اگر به شما بگویند که فقط یک

ساعت دیگر زنده هستید، آن یک

ساعت را چگونه می گذرانید؟

همه دوستانم را دور خودم جمع میکنم و به همراه بچه هام آخرین ساعت زندگیم رو با خوشی سپری میکنم.

۱- لطفاً خودتان را بطور کامل

معرفی کنید؟

عابده رئیسی هستم کارشناس ارشد مهندسی شیلات (فرآوری محصولات شیلاتی) دارای ۳ فرزند- متولد ۲۷ آبان

۲- از چه زمانی در کارخانه مشغول

به کار هستید؟ و در کدام قسمت از

کارخانه فعالیت میکنید؟

از مردادماه ۱۳۹۶، در واحد فنی به عنوان مسئول pm مشغول به کارم.

۳- بهترین دوستان شما در کارخانه

چه کسانی هستند؟

همه پرسنل واحد فنی دوستانم هستند، بهترین دوستانم خانم زارع و مارندگانی هستند.

۴- آیا از شغل فعلی خود راضی

هستید؟ دوست داشتید در کدام

سرکار خانم عابدہ رئیسی

میوه مورد علاقه تان چیست؟

والیبال- قرمه سبزی- سبز- زانثیا- انبه

۱۳- اگر به شما بگویند که میتوانید یکی از توانایی های زیر را داشته باشید، کدام را انتخاب می کردید؟ چرا؟

۱) خواندن ذهن ۲) نامرئی شدن ۳) سفر به گذشته ۴) سفر به آینده

خواندن ذهن- از آنجایی که روانشناسی من نسبت به اطرافیانم زیاد تعریفی نداره دوست دارم ذهن افراد رو بخونم و نظرشون رو راجع به خودم بدونم بدون هیچ رودربایستی.

۱۴- ویژگی خوب و بدتان از نظر خودتان چیست؟ شما را معمولاً با چه خصوصیات می شناسند؟

آدم ها اگر قرار باشد نظر خودشون رو بگن همیشه فکر میکنن بهترین اند، پس مسلماً نظر من هم همین خواهد بود، ولی معمولاً آدم با پشتکاری هستم. و ویژگی بد من زود ناراحت شدن هست البته اکثراً به روی خودم نمیارم تا طرف مقابل نفهمه که ازش ناراحتم.

۱۵- در هنگام مواجهه با مشکلات ، چه در زندگی و چه در محیط کار، با آنها چگونه برخورد می کنید؟ سعی میکنم با خونسردی و عقل و

درایت مشکلات را حل کنم البته با مشورت و کمک دیگران.

۱۶- با اولین حقوق یا اولین پولی که با تلاش خودتان به دست آوردید چه کاری انجام دادید؟

با اولین پولم چون به بچه ها قول داده بودم براشون هرچی میخوان بخرم براشون خرجشون کردم.

۱۷- در هنگام عصبانیت چه عکس العملی نشان می دهید؟

در هنگام عصبانیت سعی میکنم محیط را ترک کنم و به موضوع زیاد دامن نزنم.

۱۸- شغل مورد علاقه تان در زمان کودکی چه بوده؟ معلمی

۱۹- روابط اجتماعی شما چطور است؟ آیا به سادگی با دیگران ارتباط برقرار میکنید؟ چرا؟

روابط اجتماعی خوبی دارم. به سادگی با هر کسی دوست نمیشم و معمولاً به سادگی با اطرافیانم ارتباط برقرار نمیکنم چون بدون شناخت افراد نمیشه باهاشون دوست شد چون دوستی به نظرم فقط اعتماد و فقط اعتماد. پس به کسی که نمیشناسیش نمیشه اعتماد کنی و وقتی اعتماد نداری نمیشه باهاش ارتباط برقرار کنی و دوست بشی.

۲۰- اگر برنده مبلغ بسیار زیادی پول شوید با آن پول چکار میکنید؟ با اون پول سعی میکنم با بچه هام به کشور خارجی که دوست دارم سفر کنم.

۲۱- بزرگترین تجربیاتی که در زندگیتان به دست آورده اید چه بوده؟

اینکه افتادن، دلیل بر تمام شدن نیست. بعد از هر افتادنی بلند شدن با قدرت بیشتر است. و اینکه پشت هر تاریکی ، روشنایی نهفته است. البته اینها همه با کمک خدا و "امید" می باشد.

۲۲- تکه کلامتان چیست؟ تکه کلام خاصی ندارم.

۲۳- کلام آخر؟

اگر سختی ها نباشد، ناملایمات نباشند نمیشه قدر خوشی ها و شادیها را فهمید. در پی هر پستی، بلندی هست. پس با سربلندی و با امید زندگی کنیم و هرگز ناامید نشویم.

با تشکر از خانم رئیسی،
براشون سلامتی و موفقیت
رو آرزو میکنیم.

چگونه جلسات کاری را جذاب تر کنید؟!

بسیاری از جلسات کاری، خسته کننده و عذاب آور هستند؛ چراکه تمام انرژی افراد را می گیرند و در پایان هم کار خاصی در آنها انجام نمی شود. محققان بعد از مدت ها تحقیق در این باره دریافته اند که دلایل اصلی ناکارآمد بودن جلسات کاری عمدتاً شامل موارد زیر می شوند:



- ۱- جلسات کاری بیش از حد طولانی هستند.
- ۲- معمولاً یک نفر در چنین جلساتی بر دیگران تسلط دارد.
- ۳- جلسات به موقع شروع نمی شوند.
- ۴- به اظهار نظر و عقاید افراد ارزش چندانی داده نمی شود.
- ۵- بعضی از مدیران به جای پرداختن به موضوع جلسه به اشخاص می پردازند.
- ۶- کسانی بی ارتباط به موضوع جلسه آنجا حضور دارند.
- ۷- شرکت کنندگان از آمادگی لازم برای جلسه برخوردار نیستند.
- ۸- هدف از تشکیل جلسه، روشن نیست.

از آمار و ارقام جمع آوری شده از سایت اینترنتی جلسات موثر نیز چنین برمی آید که جلسات کاری به دلایل زیر کارآمد نیستند:

بیش از ۹۱٪ کسانی که باید در جلسات منظم و هفتگی شرکت کنند، در زمان حضور جلسه به مسائل دیگری می اندیشند.

۹۶ درصد از افراد، در جلسات شرکت نمی کنند و ۹۵ درصد افراد نیز دیر به جلسه می آیند.

۷۳٪ از پاسخ دهندگان به نظر سنجی این سایت اعلام کرده اند که در هنگام شرکت در جلسه، کارهای دیگرشان را انجام می دهند.

۳۹ درصد گفته اند در طول جلسه چرت می زنند.

به نظر بسیاری از کارشناسان تمام این مشکلات، به یک مشکل بنیادین برمی گردد و آن اینکه جلسات کاری جذاب و دوست داشتنی نیستند و واضح است که وقتی افراد در جایی احساس لذت و شادی نکنند،

علاقه ای به آنجا و آن کار نخواهند داشت.

در بسیاری از سایت های اینترنتی معتبر در زمینه مدیریت، بیشتر بر لزوم منظم برگزار شدن جلسات و رعایت نظم و مقررات در آنها تاکید می شود. اما یک نکته بسیار مهم در اغلب این سایت ها نادیده گرفته شده است و آن علاقه و گرایش شرکت کنندگان به حضور در جلسه و ایفای نقش در آن است. جلسات کاری حتی اگر برای مدتی کوتاه و با نهایت نظم هم برگزار شوند در صورت بی انگیزه و بی علاقه بودن حضار، ثمری نخواهند داشت و به بیراهه خواهند رفت. اما اگر یک جلسه کاری برای افراد جذابیت داشته باشد افراد با خلاقیت و انگیزه بالایی در آن حضور خواهند داشت و ارتباط به نحو مطلوب تری شکل

خواهد بود و بر مشارکت‌شان در بحث افزوده خواهد شد.

نکات مثبت را بر شمرده و موفقیت‌ها را مرور کنید

در پایان هر جلسه‌ای ممکن است برخی از حاضرین با خود بگویند: «خدا را شکر که جلسه به پایان رسید و من می‌توانم به سر کارم برگردم و یک کار مفید انجام دهم» برای اجتناب از ایجاد چنین احساسی لازم است از همه حاضرین خواسته شود حداقل یک نکته مثبت که از آن جلسه کسب کردند، را بیان کنند. اگر این خواسته از آغاز جلسه با افراد در میان گذاشته شود، آنها با تمرکز و توجه بیشتری در جلسه شرکت می‌کنند و مسئولیت‌پذیرتر خواهند شد. بهترین قسمت این قضیه به بیان دیدگاه‌های گوناگون مربوط می‌شود، امری که خروجی هر جلسه‌ای را غنی‌تر و موثرتر می‌سازد.

پیشرفت‌ها را تداوم دهید
حتماً از افراد بپرسید که چگونه می‌توان جلسات را بهبود داد. این کار را باید در اولین جلسه هر ماه انجام داد و کوشید تا در جلسات بعدی همان ماه، عقاید مطرح شده را مورد توجه قرار داد و پیشنهادهای ارائه شده را به کار بست.

این ایده‌ها را حتماً اجرایی کنید
از بین بردن عادات‌های غلط، کاری دشوار و طاقت‌فرسا است و مدیران سازمان‌تان به احتمال زیاد ترجیح می‌دهند جلسات را به سبک و سیاق قبلی برگزار کنند. این عذر و توجیه‌ها به هیچ عنوان پذیرفته نیست و شما باید جذاب‌تر کردن جلسات کاری را به یک رسالت و هدف کلیدی در سازمان خود تبدیل کنید.

اولویت قرار دهید و کدام نیاز، دست‌یافتنی‌تر است. هدف‌گذاری برای جلسات کاری باعث می‌شود پس از پایان جلسه، کارهای خاصی صورت پذیرد و پیشرفت‌های محسوس حاصل آید و همین مساله، احساس مثبت و دلپذیری بین شرکت‌کنندگان به وجود می‌آورد.

از تکنیک «بله» و «یا» تایید استفاده کنند

مبنای اصلی تکنیک «بله و...» در باز گذاشتن عرصه برای ورود ایده‌های نو و خلاقانه خلاصه می‌شود. شما با استفاده از این تکنیک، به همه ایده‌ها و عقاید اجازه بروز پیدا کردن می‌دهید و علاوه بر پذیرش آنها، چیزهایی نیز به آنها می‌افزایید. شما با این کار الگویی می‌شوید برای دیگران تا با ذهنی باز و پذیرا با افکار دیگران برخورد کنند و از برخورد قهرآمیز با آرای گوناگون خودداری کنند. با حاکم شدن چنین جوی بر جلسات کاری، همه حاضرین تشویق می‌شوند تا اظهار نظر کرده و در مباحث شرکت کنند، چرا که در چنین جلساتی، افراد از مسخره شدن و زیر سوال رفتن ترس نمی‌دارند و می‌دانند که ایده‌هایشان مورد پذیرش و ستایش قرار خواهد گرفت.

در جریان برگزاری جلسه، وقت استراحت و تنفس را نیز بگنجانید

در بسیاری از جلسات طولانی، حاضرین پس از مدت کوتاهی در صندلی‌های خود فرو رفته و در انتظار پایان جلسه می‌مانند. بهترین راه برای جلوگیری از وقوع چنین حالتی این است که به آنها فرصت حرکت داده شود. کافی است به مدت پنج دقیقه به افراد استراحت داده شود تا بتوانند در این دقایق بلند شوند و حرکتی کنند و چیزی بنوشند. پس از آن خواهید دید که رفتارشان چقدر متفاوت

خواهد گرفت و در چنین جلساتی است که همه افراد کمک می‌کنند تا راه‌حل بهتری پیدا شود. شرایط حاکم بر جلسات کاری باید به گونه‌ای رقم بخورد که از سه ویژگی زیر برخوردار باشند:

- پربازده باشند، یعنی کارهای لازم در آنها انجام و تصمیمات لازم اتخاذ شود.
- لذت‌بخش باشند به طوری که افراد همیشه چشم انتظار برگزاری جلسه بعدی باشند نه اینکه از جلسه بعدی گریزان باشند.
- خلاقانه باشند یعنی اینکه طی جلسه، افراد به نحو دیگری با مسائل برخورد کرده و راه حل‌های بدیعی ارائه دهند. در اینجا هفت ایده‌ای که می‌تواند به لذت بخش‌تر و موثرتر شدن جلسات کاری کمک کند مورد اشاره قرار می‌گیرد.

خطوط راهنما را ترسیم کنید

هر جلسه‌ای نیازمند یکسوی استانداردها است و در صورت عدم وجود این استانداردها، جلسات به بیراهه خواهند رفت. اگر در شرکت شما، جلسات ۳۰ دقیقه‌ای مرسوم است، طبق همان استاندارد عمل کنید و به یاد داشته باشید که اگر جلسه خود را در یک چارچوب زمانی مشخص محدود کنید، خواهید توانست کارهای بیشتری را در مدت زمان کوتاه‌تری انجام دهید. هر مدیری بهتر از هر کسی، شرکت یا سازمان مطبوع خود را می‌شناسد و به همین دلیل باید نهایت تلاش خود را به کار ببندد تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن، جلسات کاری را به نتیجه نهایی و مطلوب برساند.

هدف‌گذاری کنید

شما باید پیش از شروع جلسه، یک یا دو هدف خاص را در ذهن خود ترسیم کرده باشید. تعداد زیاد اهداف می‌تواند موجب پراکندگی تمرکز و پریشانی‌تان شود و افراد را خسته و دلزده کند. با محدود کردن دایره اهداف، شما می‌دانید که کدام کار را باید در

جریان نقدی کسب و کارتان را چگونه مدیریت کنید؟



همیشه می‌شنویم که ”پول نقد پادشاه است“ با اینکه این جمله کلیشه‌ای است، ولی واقعا تعبیر درستی به خصوص برای کسب و کارهای کوچک دارد. بدون اندوخته نقدی مطمئن یا برقراری ارتباط مستقیم با بخش وام دهی یک بانک بزرگ، بقای کسب و کار شما به توانایی‌های خودتان و نیز مدیریت موثر ورود و خروج پول نقد در کسب و کارتان بستگی دارد. وقتی اندوخته نقدی وجود ندارد همه چیز از جمله پرداخت حقوق پرداخت قبوض و خرید تجهیزات دشوار می‌شود و کاملا روشن است که برای رفتن به مراحل بعدی رشد باید سرمایه‌گذاری بیشتری انجام شود. اگر برای مدیریت گردش و جریان وجوه نقدی نیاز به راهنمایی دارید، هفت مورد زیر را در نظر داشته باشید:

برای دارایی‌هایتان پیش‌بینی داشته باشید

کلید موفقیت در مدیریت موثر جریان نقدی در کسب و کارتان این است که بدانید در حال حاضر در چه جایگاهی هستید و می‌خواهید به چه جایگاهی برسید. بیشتر صاحبان کسب و کار تجربه فراز و نشیب‌های دوره ای در مسائل مالی را دارند. شاید مشتریان در

اگر خودتان به تنهایی موسس شرکتی هستید و همه پول خود را در یک حساب قرار داده‌اید، اکنون زمان آن رسیده که حساب کسب و کارتان را از حساب شخصی‌تان جدا کنید. از این طریق می‌توانید چشم‌انداز دقیقی از وضعیت مالی موجود در کسب و کارتان داشته باشید. به خاطر داشته باشید که اگر کسب و کارتان ساختار یک شرکت ثبت شده یا شرکت با مسئولیت محدود دارد، از نظر قانونی هم ملزم هستید حساب‌های خود را جدا کنید.

قبض‌های خود را به موقع پرداخت کنید نه زودتر از موعد
به عنوان یک شهروند مسؤول باید قبض‌های خود را به محض دریافت، تسویه کنید. با این حال، توصیه می‌شود که صبر کنید تا موعد پرداخت آنها فرا برسد.

ماه آگوست به تعطیلات بروند و فصل زمستان شغل‌ها دچار رکود شود. اوج فروش در فروشگاه‌های بزرگ در ماه دسامبر یا در زمان شروع سال تحصیلی جدید است. تجزیه و تحلیل فروش ماهانه خود را در چند سال گذشته برای هر دوره انجام دهید و در کنار پیش‌بینی ۱۲ ماهه متوالی قرار دهید. ممکن است از یک حسابدار برای پیاده کردن این تجزیه و تحلیل مالی کمک بگیرید. هنگامی که کار را شروع می‌کنید و از همه چیز نقشه برداری می‌کنید، می‌توانید برای نوسان‌های پیش‌آمده در مسائل مالی و رکود به وجود آمده در فروش، بهترین پیش‌بینی و برنامه ریزی را داشته باشید.

حساب کسب و کارتان را از حساب شخصی خود جدا کنید



برای پوشش هزینه‌های روزانه یا پرداخت حقوق کارکنان، گرفتن وام با بهره پایین، کار سختی است.

اطلاعات مربوط به جریان نقدی را به کارکنان خود انتقال دهید

اگر کارمندان شما در این مورد اطلاعات کافی داشته باشند، اهمیت جریان نقدی را درک می‌کنند و این به بهتر شدن کسب و کار کمک می‌کند. به عنوان مثال، کارمندان بخش فروش نباید فقط روی فروش تمرکز داشته باشند، بلکه باید از پرداخت شدن به موقع و کامل فاکتورها اطلاع و اطمینان حاصل کنند. کارمندان باید بدانند که پایان یافتن یک پروژه، به معنی ارسال فاکتور نهایی و بستن حساب‌های مالی مربوط به آن بسیار مهم است. در نظر داشته باشید که همه کسب و کارها در هر اندازه و ابعادی، با مدیریت جریان نقدی کسب و کار سر و کار دارند. اجتناب از همه چالش‌ها ممکن نیست، اما شما می‌توانید کمبودها و نواقص را پیش‌بینی کنید و گام‌های پیشگیرانه‌ای برای مدیریت بهتر و موثر امور مالی خود بردارید.

نادیده گرفته نشده است. صورتحساب‌های گذشته را بررسی و فاکتورهای عقب افتاده را پیگیری کنید.

برای بدهکاران خوش حساب تخفیف در نظر بگیرید

برخی از کسب و کارها برای آن دسته از مشتریان که صورتحساب خود را فوراً پرداخت می‌کنند، تخفیف‌های کوچکی در نظر می‌گیرند. این کار می‌تواند برای تشویق مشتریانی که صورتحساب‌های خود را دیر پرداخت می‌کنند، استراتژی موثری باشد. البته باید بر کار فروشندگان خود نظارت داشته باشید که تخفیف‌های بی‌مورد در نظر نگیرند.

از وام‌های بلندمدت و حتی لیزینگ استفاده کنید

به طور کلی، لیزینگ یا گرفتن وام برای خرید یک قطعه از تجهیزات و موارد دیگر بهتر از خرید نقدی آن است. پرداخت اقساط بلند مدت می‌تواند برای کسب و کار شما سودمند باشد. در این صورت می‌توانید پول نقد خود را برای هزینه‌های دیگری استفاده کنید. بانک‌ها برای خریدهای بزرگی مثل وسایل نقلیه، تجهیزات کامپیوتری یا ابزارها معمولاً نرخ‌های بهره پایین و معاملات جذاب را پیشنهاد می‌کنند.

به این ترتیب، شما اندوخته نقدی در دست دارید که هزینه‌های غیرمنتظره را پوشش می‌دهد. برای اینکه برنامه‌ریزی زمانی برای شما آسان شود، پرداخت الکترونیکی قبضه‌ها را فعال کنید.

در مورد صورتحساب‌ها منظم باشید

همیشه مشتریان مشکل‌سازی وجود دارند که پرداخت‌های خریدهایی که کرده‌اند را به تعویق می‌اندازند. اما در اغلب موارد بزرگ‌ترین مقصر در کندی پرداخت فاکتورها، ضعف مدیریت جریان نقدی کسب و کار است. بسیاری از صاحبان کسب و کارهای کوچک پیگیری پرداخت‌های مشتریان را به عنوان اولویت وظایف اداری در فعالیت‌های روزانه خود قرار نمی‌دهند. اما در نهایت اگر فاکتورها پرداخت نشوند، درآمدی هم وجود نخواهد داشت. برای هر پروژه یک ساختار رسمی مطمئن ایجاد کنید که فاکتورها به موقع تحویل و پرداخت شود. در هر هفته زمانی را تعیین کنید. مثلاً می‌توانید هر صبح چهارشنبه ۱۵ دقیقه را به بررسی فاکتورها اختصاص دهید. اطمینان حاصل کنید که هیچ چیزی

داستان کوتاه “قرص سر درد”

پسری برای پیدا کردن کار، از خانه به راه افتاد و به یکی از فروشگاههای بزرگ که همه چیز میفروشد رفت...
مدیر فروشگاه به او گفت: یک روز فرصت داری تا به طور آزمایشی کار کرده و در پایان روز با توجه به نتیجه کار، در مورد استخدام تو تصمیم میگیرم. در پایان اولین روز کاری مدیر به سراغ پسر رفت و از او پرسید که چند مشتری داشته است؟
پسر پاسخ داد که “یک مشتری”

مدیر با ناراحتی گفت: تنها یک مشتری...؟ بی تجربه ترین متقاضیان کار در اینجا حداقل ۱۰ تا ۲۰ فروش در روز دارند.
حالا مبلغ فروشت چقدر بوده است؟ پسر گفت: ۱۳۴,۹۹۹,۵۰ دلار
مدیر فریاد کشید: ۱۳۴,۹۹۹,۵۰ دلار...؟ مگه چی فروختی؟

پسر گفت: اول یک قلاب ماهیگیری کوچک فروختم، بعد یک قلاب ماهیگیری بزرگ، بعد یک چوب ماهیگیری گرافیت به همراه یک چرخ ماهیگیری ۴ بلبرینگ. بعد پرسیدم کجا میرید ماهیگیری؟ گفت: خلیج پستی
من هم گفتم پس به قایق هم احتیاج دارید و یک قایق توربوی دو موتوره به او فروختم، بعد پرسیدم ماشینتان چیست و آیا میتواند این قایق را بکشد؟ که گفت هوندا سیویک! من هم یک بلیزر دلیو دی ۴ به او پیشنهاد دادم که او هم خرید...
مدیر میگه اون اومده بود قلاب ماهیگیری بخره تو بهش قایق و بلیزر فروختی؟
میگه نه، اومده بود قرص سردرد بخره من بهش پیشنهاد کردم بره ماهیگیری برای سردردش خوبه

و این سرنوشت انسانهای بزرگ و نابغه است.

”کارل استوارت”

صاحب بزرگترین هایپرمارکتهای دنیا....



جملات زیبا و الهام بخش برای زندگی



این جمله ابو علی سینا را باید با طلا نوشت که میفرمایند :
هر چیزی کمش دارو است ، متوسطش غذا است و زیادش سم است!
حتی محبت کردن !...

- ۱- هیچ وقت با کسی بیشتر از جنبه اش شوخی نکن... حرمتها شکسته میشود.
 - ۲- هیچ وقت به کسی بیشتر از جنبه اش خوبی نکن... تبدیل به وظیفه میشود.
 - ۳- هیچ وقت به کسی بیشتر از جنبه اش عشق نورز... بی ارزش میشی...
- از ذهن تا دهن فقط یک نقطه فاصله است... پس تا ذهنت را باز نکردی ، دهانت را باز نکن

یه وقتا لازمه زمین بخوری
تا ببینی کیا پشتتن ...
کیا باعث رشدتن ...
کیا میرن ...
کیا همه جوهره میمونن !!!
گاهی لازمه جووری زمین بخوری که

- این پنج رویکرد موفقیت شما را تضمین می کند :
- (۱) نه گفتن
 - (۲) استقبال از انتقاد
 - (۳) خوش بینی
 - (۴) عدم ترس از شکست
 - (۵) توانایی تمرکز بر هدف

بیل گیتس



زخمی بشی ...
زخماتو باز بزاری تا ببینی ...
کیا نمک میپاشن ...
کیا مرهم میزارن ...
کیا با تو هم دردن ...
کیا هم خودِ خودِ دردن ...
هیچوقت تا زخمی نشی نمیتونی بفهمی
کی چه رفتاری میکنه !!!

دست یه کسایی نمک میبینی که روشن
قسم میخوردی ...
و یه کسایی مرهم میزارن که اصلا
یادشون نمیکردی ...

زمین که میخوری میبینی !!!
کیا خودی هستند
کیا نخودی هستند
کیا هم بیخودی
.....

وقتی کسی مرا ناراحت می کند یا به چالش می کشد از خود
می پرسم این فرستاده شده تا چه درس مهمی را به من یاد بدهد؟
در این لحظه فاقد کدام ویژگی شخصیتی و روانی هستم که
باعث شده متحمل درد و رنج شوم؟
انسانهای کندذهن و کم هوش به شما صبر و بردباری می آموزند.
انسانهای عصبانی، آرامش و خونسردی را می آموزند.
انسانهای تحقیرگر، عزت نفس و احترام را به شما می آموزند.
انسانهای لجباز، انعطاف را به شما می آموزند.

دنیای پیرامون شما دنیایی سراسر تجربه است



افتتاح مدرسه ادیبان در شهرستان کنارک

مدرسه ادیبان شهرستان کنارک که از سال ۱۳۹۴ ساخت و ساز آن با سرمایه گذاری جناب آقای صالح ادیب زاده و حمایت اجرایی جناب آقای رسولی و شهرکی آغاز شده بود ، در روز ۱۴ آذرماه ۹۶ افتتاح گردید.



اخبار داخلی کارخانه آرمان جنوب



بازدید مورخه ۹۶/۸/۳۰ جناب آقای سعید جلیلی و هیئت همراه با حضور جناب آقایان صالح و محمدرضا ادیب زاده ، جناب آقای موعاری و جناب آقای قاسمی از همه قسمتهای کارخانه آرمان جنوب.



معرفی شهرستان کنارک

کنارک یکی از شهرهای استان سیستان و بلوچستان ایران در منطقه چابهار است. کنارک در کرانه باختری خلیج چابهار و بر ساحل دریای عمان قرار گرفته و شهری بندری است. موقعیت جغرافیایی :

شهرستان کنارک با مساحتی بالغ بر ۱۱۵۶۷ کیلومتر مربع و به مرکزیت شهر کنارک می باشد. کل جمعیت آن ۶۷۵۸۲ نفر است که از این تعداد ۴۲۱۳۹ نفر در روستا و ۲۵۴۴۳ نفر در شهر زندگی میکنند. در مورد وجه تسمیه این شهر آن چه که بر سر زبان ها باقی مانده این است که در این مکان درختان کنار زیادی یافت می شده است که به همین علت این شهر کوچک بندری به کنارک معروف شده است.

محیط طبیعی

شهرستان کنارک دارای یک شهر کنارک، دو بخش کنارک و زراآباد، چهار دهستان زراآباد شرقی، زراآباد غربی، کهیر، جهلان می باشد. این شهرستان از شمال به شهرستان نیکشهر، از جنوب به دریای عمان از شرق به شهرستان چابهار از غرب به استان هرمزگان منتهی می گردد. کنارک رشد خود را مدیون موقعیت مناسب صید و صیادی و نیز موقعیت تجاری بخصوص با کشورهای پاکستان و حوزه خلیج فارس است. وجود دو کارگاه قایق سازی در شهر مکمل فعالیت های صیادی و تجاری بوده توان پذیرش جمعیت کنارک را در سطحی نسبتا بالا نگه داشته است. بعد از

انقلاب اسلامی، اجرای طرح های زیر

بنایی و توسعه بنادر و احداث اسکله های جدید، به آن رونق بیشتری بخشیده است. ۲- دشت کهیر با هشتاد و چهار هزار هکتار. ۳- دشت لاش وزراآباد با صدوسی و چهار هزار هکتار.

آب و هوا

کنارک دارای آب و هوای گرم و مرطوب است. هوای آن در اوج گرمای تابستان به علت وزش بادهای موسمی معتدل می باشد. این منطقه گرمترین نقطه کشور در زمستان می باشد. داشتن چنین اقلیمی باعث شده است که محصولات کشاورزی فراوانی همچون چیکو، پاپایا، موز، کنار، انبه، زیتون محلی، بی دام و هندوانه در آن کشت شود.

مهمترین دشتهای شهرستان کنارک عبارتند از :

۱- دشت سرگان با هشتاد و چهار هزار هکتار.

رودخانه ها

رودخانه کهیر حوزه آبریز رودخانه کهیر در قسمت غرب حوزه کاجو و شرق حوزه رایج واقع شده است. سرشاخه های رودخانه های این حوزه از ارتفاعات شمالی حوزه، یعنی کوه های مکران سرچشمه گرفته و رودخانه اصلی این حوزه از جهت شمال به جنوب جریان می یابد. این رودخانه در مسیر خود از محل آبادی تنگ سرحد و تحت ملک و شهرستان نیکشهر و نهایتا آبادی کهیر

عبور نموده و به دریای عمان میریزد.

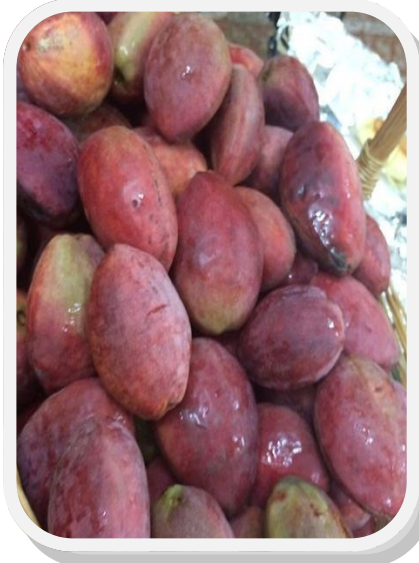
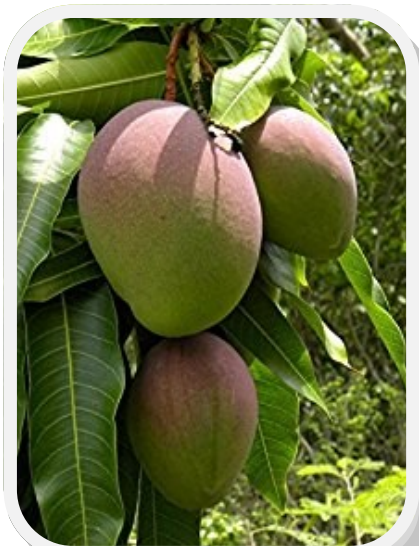
کنارک در کرانه باختری خلیج چابهار و بر ساحل دریای عمان قرار گرفته و شهری بندری است.

محصولات کشاورزی شهرستان کنارک:

محصولات کشاورزی این شهرستان شامل گواوا، چیکو، پاپایا (خربزه درختی)، موز، کنار، انبه، زیتون محلی، بیدام و همچنین محصولات خارج از فصل مثل هندوانه و انواع صیفی جات می باشد.

غذاهای محلی شهرستان کنارک:

بتوماش (ترکیب برنج و ماش) - شودوده (خرمای سرخ شده با بادام و کنجد) - ماشینگ (سوپ ماش) - کیش (مغز درخت خرما) - دلگ (برنج) - ناروش (خورشت ماهی) - بریانی (مانند استانبولی با ادویه تند) - انباغ (مرغ و شنبلیله) - شیلانچ (کشک) - حواری (برنج و ماهی تند) - حمیر (مانند نان تافتون) - تی موش (نان نازک تراز لواش، فطیر) - نان تنوری روغنی - نان روغنی روی تابه - کوفتا لازم به ذکر است اصلی ترین خوراک مردم شهرستان کنارک ماهی می باشد که به صورت صید روزانه مصرف می شود.



رودخانه رایج کاریان

سرشاخه های رودخانه رایج از ارتفاعات شمالی رشته کوه مکران سرچشمه گرفته که پس از عبور از ارتفاعات مختلف و الحاق تعدادی آبراههای مختلف نهایتاً از دشت زراباد به دریای عمان می ریزد.

موقعیت جغرافیایی و زیست محیطی شهرستان کنارک:

شهرستان کنارک دارای ۴ دهستان می باشد و مردم به زبان بلوچی با گویش مکرانی صحبت می کنند.

این شهرستان دارای رشته کوه های گل فشان، کوه گوردیم و کوههای مینیاتوری می باشد. همچنین رورخانه های کهیر، رایچ کاریانی، بندینی و سرگان از مهمترین منابع آبی این شهرستان بشمار می رود.

پیشینه تاریخی شهرستان کنارک:

وجه تسمیه کنارک بر اساس آنچه سرزبان هاست به خاطر فراوانی درخت کناری است که در این محل وجود داشته است - این شهرستان در سال ۱۳۸۴ از شهرستان چابهار جدا گردید.



مصاحبه با پرسنل انبار محصول

۱۰- از چه تیپ آدمهایی با چه خصوصیات اخلاقی بدتان می آید و خوشتان می آید؟

از آدمهای دروغگو بدم میاد- و از آدمهای شوخ طبع خوشم میاد.

۱۱- بزرگترین آرزو و بزرگترین هدفتان چیست؟ در زندگیتان بیشتر برای چه چیزی تلاش می کنید؟

بزرگترین آرزوم موفقیت در کار و زندگی و بزرگترین هدفم رضایت خداوند متعال و برای خوشبختی خانواده ام تلاش می کنم.

۱۲- ورزش - غذا- رنگ- ماشین و میوه مورد علاقه تان چیست؟

شنا-برایانی-قرمز-پژوپارس-زیتون

۱۳- اگر به شما بگویند که میتوانید یکی از توانایی های زیر را داشته باشید، کدام را انتخاب می کردید؟ چرا؟

۱) خواندن ذهن ۲) نامرئی شدن ۳) سفر به گذشته ۴) سفر به آینده

خواندن ذهن اطرافیان، چون دوست دارم ببینم در مورد من چه فکری میکنند و بتونم برای بهتر شدن خودم تلاش کنم.

۱۴- ویژگی خوب و بدتان از نظر خودتان چیست؟ شما را معمولاً با چه خصوصیتی می شناسند؟



محمد میهن دوست : شوخ طبع

محتاج درزاده : صبور

مالک دانش : خندان

۷- اگر به شما بگویند که فقط یک ساعت دیگر زنده هستید، آن یک ساعت را چگونه می گذرانید؟
با دخترم بازی میکنم و سعی میکنم خوشحالش کنم.

۸- اگر بخواهید از یک نفر حالیت بطلبید آن شخص چه کسی است؟
پدر و مادرم که زحمات زیادی برایم کشیده اند.

۹- آیا اهل سفر کردن هستید؟
دوست دارید به کجا و با چه کسی سفر کنید؟

بله- دوست دارم با خانواده ام به شمال ایران سفر کنم.

۱- لطفاً خودتان را بطور کامل معرفی کنید؟

بسم الله الرحمن الرحيم، حامد نارویی هستم، ۲۸ ساله، متاهل و دارای یک فرزند دختر ۳ ساله و از کارکنان شرکت آرمان جنوب هستم.

۲- از چه زمانی در کارخانه مشغول به کار هستید؟ و در کدام قسمت از کارخانه فعالیت میکنید؟

سال ۹۱ مشغول به کار شدم و در واحد انبار محصول هستم.

۳- بهترین دوستان شما در کارخانه چه کسانی هستند؟

همه بچه های انبار محصول

۴- آیا از شغل فعلی خود راضی هستید؟ دوست داشتید در کدام قسمت از کارخانه کار کنید؟
بله- همین واحد انبار محصول

۵- اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ بیشتر اوقات خود را با دوستانم سپری میکنم.

۶- نظرتان را در مورد افراد ذیل (در یک کلمه) بگویید؟

مرتضی کوهستانی : مهربان

امام بخش دهقانی : عصبانی و مهربان

آقای حامد ناروئی

۱۹- روابط اجتماعی شما چطور است؟ آیا به سادگی با دیگران ارتباط برقرار میکنید؟ چرا؟
به سادگی با هر کسی رابطه برقرار نمی کنم چون فکر میکنم تا شناخت کافی از افراد نداشته باشیم نمی توانیم به آنها اعتماد کنیم.

۲۰- اگر برنده مبلغ بسیار زیادی پول شوید با آن پول چکار میکنید؟
مقداری را در راه خدا خرج می کنم و مقداری را برای زندگی خودم و دخترم خرج میکنم.

۲۱- تکه کلامتان چیست؟
تکه کلام خاصی ندارم.

۲۲- کلام آخر؟
در آخر از همه عوامل آرمان جنوب تشکر می کنم و آرزوی سلامتی و موفقیت برای تک تکشان دارم.



۱۷- در هنگام عصبانیت چه عکس العملی نشان می دهید؟
از جایی که هستم بیرون میروم و به کارهایم فکر میکنم.

۱۸- شغل مورد علاقه تان در زمان کودکی چه بوده؟
در کودکی دوست داشتم آتش نشان شوم.

به نظر خودم ویژگی خوبی که دارم صبر است و ویژگی بدی که دارم این است که با اطرافیانم زیاد راحت نیستم و فکر میکنم معمولاً من را از سکوت می شناسند.

۱۵- در هنگام مواجهه با مشکلات ، چه در زندگی و چه در محیط کار، با آنها چگونه برخورد می کنید؟
به خدا توکل می کنم و بهترین راه حل که به نظرم می رسد را انتخاب می کنم.

۱۶- با اولین حقوق یا اولین پولی که با تلاش خودتان به دست آوردید چه کاری انجام دادید؟
اولین حقوق خودمو به پدر عزیزم دادم تا از زحماتش قدردانی کنم.

با تشکر از آقای ناروئی، برایشان آرزوی موفقیت و سلامتی داریم.



دانستی های سلامت و احادیث پزشکی

اهمیت خواب و تاثیر بر سلامتی



حال آرامش باشد.

ساعت ۱۱ تا ۱ شب:

عطسه می کنند.

ساعت ۵ تا ۷ صبح:

عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید.

ساعت ۷ تا ۹ صبح:

جذب مواد مغذی صورت می گیرد، پس بهتر است صبحانه بخورید. افرادی که بیمار می باشند، بهتر است صبحانه را در ساعت ۶ و ۳۰ دقیقه میل کنند.

ساعت ۱ تا ۳ نیمه

شب:

عملیات سم زدایی در کیسه صفرا، در طی یک خواب عمیق به طور

مهمترین علت پیری زودرس و بیماری ها:

مناسب انجام می شود. **ساعت ۳ تا ۵ صبح:** عملیات از بین بردن مواد سمی در ریه اتفاق می افتد. بعضی مواقع دیده شده که افراد در این زمان، سرفه شدید یا

ساعت ۹ تا ۱۱ شب:

زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری که این عملیات توسط آنتی اکسیدان ها انجام میشود. در این ساعت بهتر است بدن در



احادیث پزشکی



امام صادق (ع) :

- بر شما باد به کاهو خوردن، که خونت را تصفیه میکند.

امام رضا (ع) :

داخل شدن به حمام با شکم پر باعث قولنج میگردد.

- ترک نکنید شام خوردن را اگر چه سه لقمه با نمک باشد .

هر چیزی زینتی دارد و زینت سفره سبزی است.

- اگر مردم خاصیت سیب را میدانستند ، فقط با سیب به درمان مریض میپرداختند.

پیامبر اکرم (ص)

بهترین آشامیدنی در دنیا و آخرت آب است.

- هر کس " به " بخورد تا چهل روز حکمت بر زبانش جاری شود

امام علی (ع) :

هر کس عمر زیاد میخواهد، صبح زود ناشتایی بخورد.

- نان را گرمی بدارید که برای ایجاد آن، همه ی موجودات بین عرش و زمین به کار افتاده اند.

- اگر آدم گرسنه انار بخورد، سیر

آیا میدانید که...؟!؟

روباه همه چیز را
خاکستری می بیند.

ستاره دریایی فاقد
مغز می باشد.

تنها حیوانی که نمی تواند
شنا کند شتر است.

موشهای صحرایی سالانه
یک سوم ذخایر غذایی
جهان را نابود می سازند.

میوه های سبز به قدرت
دندان ها و استخوان های
شما کمک می کند.

هندوانه شامل ۹۲
درصد آب و حدود ۶
درصد قند است

نفس کشیدن در هوای پکن
به اندازه ۲۱ نخ سیگار به
شش ها ضرر می زند.

سیستم دفاعی بدن هر روز
یک سلول را از بین می برد که
اگر می ماند سرطانی می شد

بیشتر ستارگانی که
در آسمان می بینیم
دیگر وجود ندارند

شانس کشته شدن انسانها
توسط حمله گاو ۲۲ مرتبه
بیشتر از کوسه ها است.

۸۰٪ موجودات دنیا
را حشرات تشکیل
داده اند.

میوه های زرد شما را
در برابر مریض شدن
محافظت می کند.

گره قادر نیست مزه
شیرین را تشخیص
دهد.

میانگین مدت یک رویا
در حین خواب بین ۲
تا ۳ ثانیه است

انسان و موز ۵۰٪
DNA شان شبیه به
هم است.

همه پرچم های امریکایی
برافراشته شده در ماه به خاطر
امواج رادیو اکتیو، سفید شده اند.



آیا می دانید
؟؟؟



زالو درمانی چیست؟

از زمان مصر باستان، زالوها به عنوان یک گزینه درمانی برای بهبود ناهنجاری های سیستم عصبی، مشکلات دندانی، بیماری های پوستی و عفونت ها مورد استفاده قرار می گیرند. این روزها، زالو را بیشتر در جراحی پلاستیک و سایر جراحی های میکرو استفاده می کنند. این موضوع بدین خاطر است که زالو پیتید و پروتئین هایی را ترشح می کند که مانع از لخته شدن خون می گردد. این ترشحات به عنوان ضد لخته نیز معروف اند. همین امر موجب می شود خون بر روی زخم جریان داشته باشد و باعث بهبود آن گردد. اخیراً، زالو درمانی توجه افراد زیادی را به خود جلب کرده است زیرا این گزینه یک فرایند درمانی ساده و ارزان است و می تواند از بروز عوارض متعدد جلوگیری کند.

خون شده اند یا شریان هایشان مشکلی دارد ممکن است کاندید مناسبی برای زالودرمانی نباشند. کودکان زیر ۱۸ سال و زنان باردار نیز باید از انجام این



زالودرمانی چگونه کار می کند؟

زالوهای درمانی سه فک یا ردیف های ریز دندانی دارند. آن ها بر روی پوست فرد نفوذ می کنند و

روش درمانی خودداری کنند.

کاربردهای پزشکی زالودرمانی:

در طول یک جلسه درمانی، زالوی زنده به ناحیه هدف چسبانده شده و خون از فرد مکیده می شود. همانطور که قبلاً نیز بیان کردیم، زالوها پیتیدها و پروتئین هایی را آزاد می کنند که می تواند خون را رقیق کند و از بروز لخته خون پیشگیری نماید. این موضوع جریان خون را بهبود می بخشد و از مرگ بافت

افرادی خواهد بود که در معرض خطرات ناشی از دیابت هستند، افرادی که بیماری قلبی دارند، افرادی که جراحی پلاستیک را انجام می دهند و ممکن است برخی از بافت های نرم خود را از دست بدهند.

این نوع درمان همچنین برای درمان لخته های خونی و رگ های واریسی مورد استفاده قرار می گیرد.

کسانی که کم خونی دارند، دچار لخته

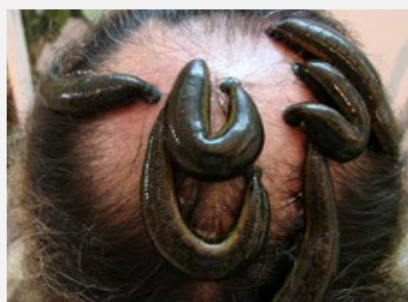
ترشحات ضد لخته ای خود را از طریق بزاق وارد بدن می سازند. سپس به زالوها اجازه داده می شود خون را استخراج کنند. این مقدار خون بسیار اندک است و برای هر زالو حدود ۱۵ میلی لیتر خواهد بود. موقعیت های متعددی وجود دارد که می توان در آن از زالو به عنوان یک گزینه درمانی استفاده کرد. افرادی که ممکن است از این گزینه درمانی بهره مند شوند شامل

افراد مبتلا به بیماری های قلبی از زالو درمانی استفاده می کنند زیرا این گزینه می تواند التهاب و جریان خون را بهبود ببخشد.

و همین امر باعث از دست رفتن خون اضافی می شود. در برخی از شرایط، فرد در طول زالودرمانی یا بعد از آن ممکن است به بزاق زالو حساسیت نشان دهد. اگر چنین عوارضی رخ داد بلافاصله جلسات خود را متوقف کنید.

نتیجه گیری:

بیشتر افراد از اینکه زالودرمانی در درمان های پزشکی مدرن استفاده می شود متعجب و شگفت زده خواهند بود. اما تحقیقات زیادی در این حوزه انجام شده و نشان می دهد این گزینه می تواند درمان خوبی برای برخی از افراد باشد. با پیشرفت تحقیقات می توان به نتایج عملی بیشتری دست پیدا کرد. البته قبل از اینکه بخواهید از زالودرمانی برای بهبود شرایط خود استفاده کنید بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت نمایید.



مبتلا به بیماری های قلبی تبدیل شده است.

سرطان:

درمان سرطان به کمک زالو در حال مطالعه است زیرا انزیم های خاصی در بزاق زالو یافت می شود. با اینکه افراد مبتلا به سرطان خاص خون ممکن است نتوانند از زالودرمانی استفاده کنند اما تحقیقات نشان می دهد این گزینه قادر است اثرات سرطان ریه را کندتر کند. تست های حیوانی نیز نشان می دهد که تزریق بزاق زالو به موش ها از تکثیر سلول های سرطانی پیشگیری کرده است.

زالودرمانی عارضه ای هم دارد؟

استفاده از زالودرمانی آسان است و می تواند عوارض جانبی اندکی داشته باشد. با اینحال باز هم ممکن است خطراتی در این فرایند باشد. به عنوان مثال خطر عفونت باکتریایی همچون باکتری های مقاوم به دارو وجود دارد. به همین خاطر افرادی که سیستم ایمنی شان به خاطر بیمارهای خود ایمنی یا سایر فاکتورهای محیطی دچار مشکل شده است، نمی توانند گزینه خوبی برای زالودرمانی باشند.

برخی از اوقات زالو به قسمت های دیگر بدن که نیازی به درمان ندارند می روند

ها جلوگیری می کند. زالوها زخم Y شکل کوچکی را به جای می گذارند که معمولاً بدون باقی ماندن جای زخم بهبود می یابد. زالوها در افزایش جریان خون و تجزیه لخته ها بسیار مفید خواهند بود. این کرم های کوچک را می توان برای درمان اختلالات مرتبط با جریان خون و بیماری های قلبی عروقی مورد استفاده قرار داد. مواد شیمیایی مشتق شده از بزاق زالو برای تهیه دارو مورد استفاده قرار می گیرد و می تواند شرایط زیر را درمان کند:

پرفشاری خون

رگ های واریسی

هموروئید

مشکلات پوستی

آرتروز

آزمایش های بالینی نشان داده است که زالودرمانی یک گزینه درمانی مناسب برای بیماری های مفصلی است. خواص ضد التهابی بزاق زالو می تواند درد و سفتی موجود در مفاصل را کاهش دهد.

بیماری قلبی:

افراد مبتلا به بیماری های قلبی از زالو درمانی استفاده می کنند زیرا این گزینه می تواند التهاب و جریان خون را بهبود ببخشد. در چند سال اخیر، زالودرمانی به یک گزینه درمانی جایگزین برای افراد

معرفی ماهی شیر جنوب



متابولیسم مواد انرژی را در بدن گردیده و در نتیجه منجر به افزایش وزن و چاقی می نماید و ید در تولید مثل نیز مؤثر بوده و افراد مبتلا به گواتر ناشی از کمبود ید دچار اختلال در تولید مثل خواهند گردید. مصرف ماهی ها و آبزیان می تواند نیاز انسان را به ید تامین کرده و از بروز عوارض ناشی از کمبود ید پیش گیری نموده. ماهی شیر: تقریباً بدون تیغ و بی آزار است؛ با گوشتی صورتی که ضایعات کمی دارد. همه جوره اش را هم درست می کنند: سرخ کرده، بخارپز و کبابی.

ماهی مشکل دارند گذاشت. وزن های مشاهده شده از این ماهی در بازار معمولاً از ۵۰۰ گرم تا ۲،۳،۵ و بزرگترین تا ۲۸ کیلو می باشد. رنگ بدن ماهی شیر در قسمت پشتی و کمر ماهی خاکستری رنگین کمانی، پهلوها نقره ای با انعکاس رنگ های آبی با نورهای عمودی مواج و نازک متعددی می باشد.

ارزش غذایی و فواید

ماهی شیر

مصرف ماهی شیر دو تا سه بار در هفته در برنامه غذایی مادران باردار و شیرده می تواند اثرات مثبتی در رشد جسمی و ذهنی جنین و نوزاد داشته و نقش دیگری که ید در سلامت انسان به عهده دارد تاثیر آن در متابولیسم مواد انرژی را بوده و کمبود ید موجب کاهش

گوشت ماهی شیر لخم (بی خار، بدون تیغ) است. ماهی شیر از خانواده ی تون ماهیان است و در خانواده ی تون ماهیان شیر و قباد، بهترین آن ها محسوب می گردند. پولک های بدن این ماهی بسیار ظریف هستند و در زمان صید با اولین تماس دست محو می گردد و پاک می شود و معمولاً هنگام عرضه در بازار فاقد پولک می باشد.

برش های این ماهی می توان بصورت رولتی یا کالباسی انجام داد. اگر ماهی شیر را برای سرخ کردنی خریداری نموده اید برش های آن را نازک ببرید ولی برای قلیه بهتر این است که قطعات ماهی را با ضخامت برش بزنید. این ماهی را می توان با خیال راحت جلوی بچه ها و کسانی که با تیغ

شیر ماهی در خلیج فارس زیست و صید می شود و دارای اسکلت استخوانی است. ماهی شیر تقریباً به شکل هواپیمای جت است و رگه های عرضی تیره به مقدار کم و روی بدن ماهی دیده می شود و تقریباً شبیه ماهی قباد بوده اما از آن بزرگتر است. ماهی شیر نام نوعی ماهی آب شور است که دارای اسکلت استخوانی است. این ماهی همچنین در خلیج فارس زیست و صید می شود. نوعی از ماهی فلس دار که گوشت بسیار لذیذی دارد. ماهی شیر جزء گروه اول ماهیان جنوب است، از لحاظ مزه، گوشت ارزش اقتصادی دارد..

آشپزی- طرز تهیه استیک ماهی شیر



مواد لازم:

ماهی شیر: ۲ تکه

نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

لیموترش: یک عدد

مواد لازم برای سس تهرندی:

تهرندی: ۵۰ گرم

آب داغ: یک لیوان

رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری

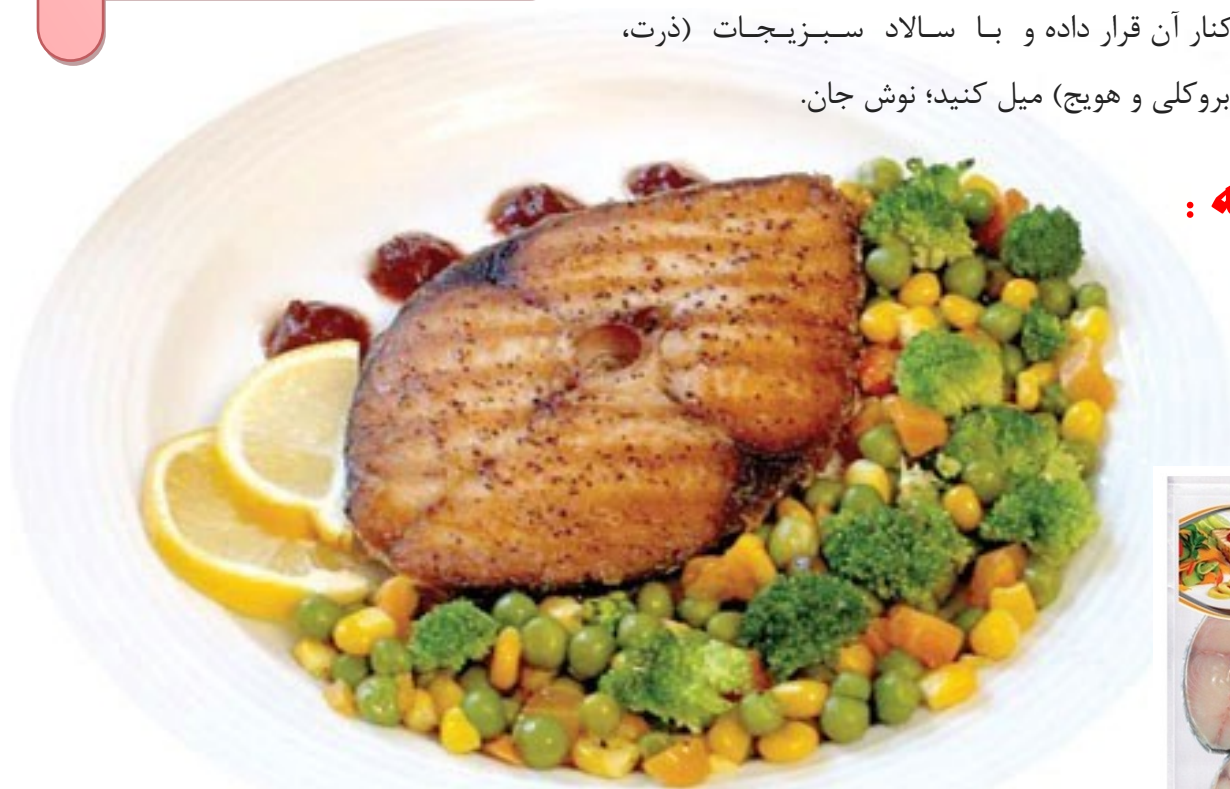
فلفل قرمز: یک قاشق چای خوری

۱- دو طرف ماهی شیر را با نمک و فلفل سیاه نیم کوب مزه دار کنید. داخل ماهیتابه تان یک قاشق غذاخوری روغن مایع بریزید و به روغن فرصت بدهید کمی داغ شود. یک طرف ماهی را حدود ۳ دقیقه سرخ کنید، حالا نوبت طرف دیگر ماهی است که سرخ شود. ماهی را برگردانید و طرف دیگر آن را نیز گریل کنید.

۲- حالا می توانید کمی روی ماهی سرخ شده آبلیموی تازه بچکانید تا ماهی مزه دار شود. هنگام سرخ شدن ماهی فرصت کوتاهی دارید تا سس تهرندی خود را درست کنید. یک لیوان آبجوش تهیه کنید و تهرندی را در آب داغ حل کنید. بعد آن را از صافی رد کنید تا صاف و یکدست شود.

۳- آب تهرندی را داخل ماهیتابه بریزید، رب گوجه و فلفل قرمز تند را هم به آن اضافه کنید و اجازه دهید با حرارت کم به مدت پنج دقیقه سس غلیظ شود. مقداری از سس را در بشقاب خوراک تان بریزید و استیک ماهی را کنار آن قرار داده و با سالاد سبزیجات (ذرت، نخودفرنگی، کلم بروکلی و هویج) میل کنید؛ نوش جان.

طرز تهیه:



ماهی یعنی تحفه، تحفه یعنی سلامتی

مصاحبه با پرسنل واحد خدمات

بطلبید آن شخص چه کسی است؟

مادرم

۹- آیا اهل سفر کردن هستید ؟
دوست دارید به کجا و با چه کسی
سفر کنید؟ بله- به هر جایی که
موقعیت پیش بیاید همراه با خانواده.

۱۰- از چه تیپ آدمهایی با چه
خصوصیات اخلاقی بدتان می آید و
خوشتان می آید ؟ از آدمهای
خودخواه و مغرور بدم می آید و از
انسانهای صاف و ساده خوشم می آید.

۱۱- بزرگترین آرزو و بزرگترین
هدفتان چیست ؟ در زندگیتان بیشتر
برای چه چیزی تلاش می کنید ؟
رسیدن به زندگی ایده آل- برای آینده
ای بهتر و خوشبختی در کنار خانواده.

قسمت از کارخانه کار کنید؟

متأسفانه خیر- در واحد تولید

۵- اوقات فراغت خود را چگونه می
گذرانید؟ تفریح در کنار خانواده
۶- نظرتان را در مورد افراد ذیل
(در یک کلمه) بگویید ؟

ایوب دستیار : خوب

محمد بشکو : خوب

ابراهیم اشکانیان : خوب

جواد پناهی : خوب

۷- اگر به شما بگویند که فقط یک
ساعت دیگر زنده هستید، آن یک
ساعت را چگونه می گذرانید؟

سعی می کنم از همه آنهایی که می
شناسم حلالیت بطلبم.

۸- اگر بخواهید از یک نفر حلالیت



۱- لطفاً خودتان را بطور کامل
معرفی کنید ؟

بشیراحمد آزمون- متولد ۱۳۶۴ در
شهرستان لاسار

۲- از چه زمانی در کارخانه مشغول
به کار هستید؟ و در کدام قسمت از
کارخانه فعالیت میکنید؟

از اردیبهشت ۹۶ مشغول به کار شده و
در واحد خدمات فعالیت میکنم.

۳- بهترین دوستان شما در کارخانه
چه کسانی هستند؟

عبیدالله دیناری- محمد بشکو- ایوب
دستیار- جواد پناهی.

۴- آیا از شغل فعلی خود راضی
هستید؟ دوست داشتید در کدام



آقای بشیر احمد آزمون

۱۲- ورزش- غذا- رنگ- ماشین و میوه مورد علاقه تان چیست؟
فوتبال- قورمه سبزی- قرمز- زانتیا- انبه و شلیل
۱۳- اگر به شما بگویند که میتوانید یکی از توانایی های زیر را داشته باشید، کدام را انتخاب می کردید؟ چرا؟

۱) خواندن ذهن (۲)
نامرئی شدن (۳) سفر به گذشته (۴) سفر به آینده
سفر به آینده- می خواهم بینم در زندگی و کار تا چه حد موفق بوده ام.

۱۴- ویژگی خوب و بدتان از نظر خودتان چیست؟ شما را معمولا با چه

خصوصیاتی می شناسند؟

ویژگی خوب: ساده، خنده رو و بااخلاق
ویژگی بد: گاهی وقتا زود عصبانی میشم.

۱۵- در هنگام مواجهه با مشکلات، چه در زندگی و چه در محیط کار،

با آنها چگونه برخورد می کنید؟

با خونسردی

۱۶- با اولین حقوق یا اولین پولی که با تلاش خودتان به دست آوردید چه کاری انجام دادید؟
در مجردی برای خانواده خرج کردم.
۱۷- در هنگام عصبانیت چه عکس

خوب است- بله

۲۰- اگر برنده مبلغ بسیار زیادی پول شوید با آن پول چکار میکنید؟
در مرحله اول به زندگی خود سر و سامان می دهم و تا جائیکه بتوانم به فقرا کمک می کنم.

۲۱- نصیحت

همیشگی تان به فرزندانان چیست؟
فعلا فرزندی ندارم اما در آینده اگر قسمت شود: در برابر مشکلات قوی، و همیشه شکرگزار باشد.

۲۲- کلام آخر؟

همیشه موفق و سربلند باشید در امان خدا



العملی نشان می دهید؟

سعی می کنم خودمو کنترل کنم.

۱۸- شغل مورد علاقه تان در زمان کودکی چه بوده؟ تجارت

۱۹- روابط اجتماعی شما چطور است؟ آیا به سادگی با دیگران ارتباط برقرار میکنید؟

با تشکر از آقای آزمون که وقتشون رو در اختیار ما گذاشتن، امیدواریم هر کجا که هستند تندرست و موفق باشند.

جملات زیبا و پند آموز

اولین جمله ای که ما در اول دبستان

می آموزیم چیست؟

بابا آب داد بابا نان داد...

می دانید اولین جمله ای که انگلیسها در دبستان

یاد می گیرند چیست؟

من میتوانم بخوانم و بنویسم

و اولین جمله ای که ژاپنی ها یاد میگیرند :

من باید بدانم

و این است که ما همیشه چشمان به دست پدر

است و پدر را ضامن تامین همه ملزومات

زندگی میدانیم و در بزرگسالی نیز حتی

زندگی تجملی را انتظار داریم که ارث پدری

باشد...

کار از ریشه خراب است و این یعنی:

فقر فرهنگی



لطفا کمی قدرشناس تر...

نمک شناسی مثل یک بیماری مزمن

شیوع پیدا کرده است بین مردم!

مهم نیست تو چقدر خودت را خرج حال

خوبشان کردی!

حالشان که با تو خوب شد، دلیل حال

بدت می شوند!

مهم نیست چقدر در گذشته کنارشان

بودی!

می روند و شیفته ی آدم های جدید

زندگی شان می شوند.

مهم نیست تو چقدر دردشان را به جان

خریدی!

درد می زنند به جانت.

مهم نیست چقدر بار تنهایی شان را به

دوش کشیدی!

در نهایت تنهایی می گذراند.

لطفاً به فرزندانان،

قدر شناس بودن را یاد دهید؛

جملاتی کوچک، مفاهیمی بزرگ:

آنقدر خوب باشید که ببخشید، اما

آنقدر ساده نباشید که دوباره اعتماد

کنید!

اگر احساس افسردگی دارید، درگیر

گذشته هستید.

اگر اضطراب دارید، درگیر آینده!

و اگر آرامش دارید، در زمان حال به سر

می برید.

پس در لحظه زندگی کنید!...

قدر لحظه ها را بدانید!

زمانی می رسد که دیگر شما نمی توانید

بگویید جبران می کنم.

یک نکته را هرگز فراموش نکنید :

لطف مکرر ، حق مسلم می گردد!

پس به اندازه لطف کنید...

از کسی که به شما دروغ گفته نپرسید:

چرا؟

چون سعی می کند با دروغ های پی در

پی، شما را قانع کند!

غصه هایتان را با قاف بنویسید تا هرگز

باورشان نکنید!

انگار فقط قصه است و بس...

هیچ بوسه ای جای زخم زبان را خوب

نمی کند!

پس مراقب گفتارتان باشید...

جاده زندگی نباید صاف و هموار باشد

وگرنه خوابمان می برد!

دست اندازه ها نعمت بزرگی هستند...

و نکته آخر:

هیچ وقت فراموش نکنید که:

دنیا تکرار نمی شود ...!



ده چیز، ده چیز دیگر را از بین

می برد :

نیکی بدی را

تکبر علم را

توبه گناه را

دروغ رزق را

عدل ظلم را

غم عمر را

صدقه بلا را

خشم عقل را

پشیمانی سخاوت را

غیبت حُسن عمل را

معلمی گفت :توانا بود هر که... ؟

دانش آموز گفت :

توانا بود هر که دارا بود

ز ثروت دل پیر برنا بود

تهیدست به جایی نخواهد رسید

اگر چه شب و روز کوشا بود

ندانست فردوسی پاکزاد

که شعرش در این ملک بیجا بود

گر او را خبر بود از این روزگار

که زر بر همه چیز والا بود

نمیگفت آن شعر معروف را

توانا بود هر که دانا بود..

تبریک تولد پرسنل دی ماهی

همکاران گرامی

با بهترین آرزوها تولدتان را تبریک گفته و از خداوند منان خوشبختی و سلامتی را برای شما عزیزان تقاضا داریم و آرزو مند زیباترین لحظه ها برای شما و خانواده محترم تان می باشیم.



رئوف آتش پنجه

۱ دی ماه



علی دستیار

۴ دی ماه



منوچهر امراثی

۹ دی ماه



حسین درزاده

۲۰ دی ماه

محمد اکبر میرلاشاری

۳ دی ماه



راضیه نوروزی

۴ دی ماه

طاہره افشاری

۱ دی ماه

زهرا قانع زارع

۸ دی ماه



انوک دادی پور

۱۵ دی ماه



آسیه نصرتی

۷ دی ماه



اخبار داخلی کارخانه



حضور جناب آقای قربان نژاد
(مدیر کل برنامه و بودجه شیلات
ایران) و جناب آقای میرزایی
(سرپرست شیلات ایران) و هیئت
همراه ، در کارخانه آرمان جنوب
در مورخه ۸ آذرماه



حضور جناب آقای میرمراذهی
(مدیرکل شیلات استان) جناب
آقایان امیری و غلامی و جناب
آقای محمدی (خبرنگار مجله
دامدار استان) در مورخه
۱۹ آذر جهت تحقیق در
خصوص فعالیت شرکت و
تبلیغ در مجله دامدار استان.



نصب یک دستگاه پلیت فریزر
در سالن تولید (بین سالن
میگو و سالن وکیوم)

اخبار داخلی کارخانه



بازدید مورخه ۲۸ آذرماه دانش
آموزان دختر مدرسه شهید
چراغ مکان سپاه شهرستان
چابهار از سالنهای تولیدی



حسانه خانوم
فرزند خانم بی باک

ایلیا جان
فرزند آقای نوری



همکاران گرامی ، سرکار خانم صغری بی باک

و جناب آقای مهدی نوری

امیدواریم با قدمهای فرشته ی کوچولو تازه به زمین آمده،
زندگی تان سرشار از سلامتی، برکت، شادی گردد.

قدم نو رسیده مبارک



مراسم شب یلدا با حضور پرسنل مجموعه تحفه



یلدایتار فرخنده باد



مراسم شب یلدا با حضور مدیران شرکتهای آرمان جنوب (جناب آقای زحمتکشان)، ساحل صید (جناب آقای استقامت)، دانه طلایی (جناب آقای فضایی) و همکاران خلیج (جناب آقای دیلمی) به همراه پرسنل هر شرکت در هتل ونوس چابهار، به میزبانی شرکت آرمان جنوب از ساعت ۱۹ الی ۲۳ برگزار شد.



لوح سپاس از جناب آقایان ادیب زاده در مراسم شب یلدا

به نام یگانه مانا

عبادت ده جزء است که نه جزء آن در کار و تلاش برای بدست آوردن روزی حلال است.

(پیامبر اکرم)

مدیریت محترم جناب آقایان ادیب زاده

پس از حمد و شمای باری تعالی و به شکرانه توفیق و پاسداشت همت و شوق حضراتعالی در کار آفرینی و تلاش مجاهدانه در راستای ایجاد فضای پر نشاط و مطمئن در اشتغال به پاس این همت عالی و رویکرد خلاقانه و مدبرانه این لوح سپاس به محضر کارآمد حضراتعالی تقدیم می گردد.

امید است همت ترویج و توسعه اشتغال زایی و تجلی کسب و کارهای نوین و نوآورانه چون گذشته سرآمد و پیشتر باشید.

همتی کن این جهان را باز ساز

بانگاهی نوجوانی نو بساز

مدیران و پرسنل گره تنخه (چابهار)

شعر طنز



ای زن به تو از شوهرت اینگونه خطاب است

ارزنده ترین زینت زن طبخ کباب است

هرچند که تعظیم به مخلوق روا نیست

تعظیم به شوهر بکنی عین ثواب است

بد نیست که از غر زدن نیز بگاهی

مخصوصاً اگر شوهرت اعصاب خراب است

تا وصله ی پوشاک تو معلوم نباشد

چادر به سرت کن که مهم حفظ حجاب است

هر زن که نوازش نکند شوهر خود را

بدجور پس از مرگ گرفتار عذاب است

از شوهرش آن زن که اطاعت ننماید

از دوزخیانی ست که در قیر مذاب است

احسنت بر آن زن که همان اول صبحی

رختش همگی شسته و بر روی طناب است

باید قفس از جنس طلا ساخت برایش

زن مثل قناری ست ولی مرد عقاب است

مرد است که اصل است چنان موج خروشان

زن وصل به اصل است، قشنگ است، حجاب است

آرایش زن نیز خودش چیز عجیبی ست

معلوم نشد چیست، لعاب است؟ نقاب است؟

حتی نتوانست بفهمد قلم صنع

زن چیست در این بین، سؤال است؟ جواب است

البته مشخص شده از مهریه اش که

از ثانیه ی عقد سرش توی حساب است

مردان همه باید دو سه تا زن بستانند

مقصود از این کار هوس نیست، ثواب است

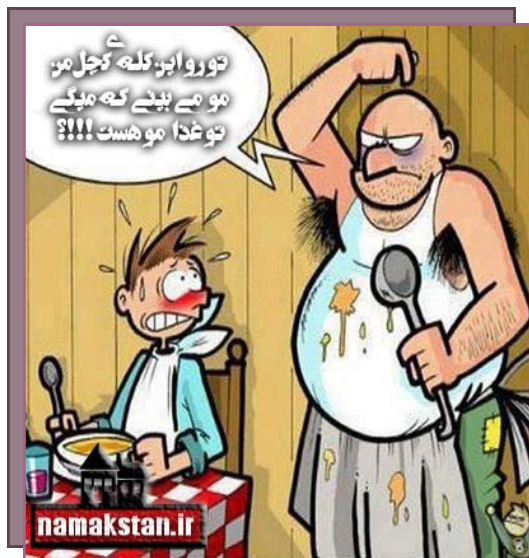
دلواپس شعرم همه ی عمر، زنم گفت:

دلواپس نان باش که این خربزه آب است



متأسفانه شاعر نگون بخت همان شب بطور نامشخصی از دار دنیا رفت !!!

جوکهای تصویری



کریستین رونالدو به رفیقش هدیه عروسی
اجزیره تو یونان داده
بعد من واسه عروسی رفیقم ۲۰ تومن گذاشتم
تو پاکت
بابام ۲ ساله میگه تو قدر پولو نمیدونی



Agg.ir

وقتی داری
رانندگی میکنی



وقتی داری
پیاده میری



آقا این اسب آبی اعصابمو خورد کرده،
هم تو آب زندگی نمیکنه هم طوسی
چرا؟



۱. وقتی انگشتم با چاقو
میبره



۲. چیزی که
خودم میبینم



kermak.blogspot.com

۳. چیزی که بابام
میبینه



۴. چیزی که مامانم
میبینه !!!



کاری از روابط عمومی کارخانه پروسین آرمان جنوب

