

ماهانامه داخلی کارخانه پروتئین

آرام جان جزو ب

شماره ۵۳ - شهریور ماه ۱۳۹۶ No 53 - September 2017



مناسبت‌های شهریور ماه

اخبار داخلی شرکت

مصاحبه با آقای سعید درزاده

معرفی بندر چابهار

شرایط پرورش ماهی و آبزیان در قفس

تبریک تولد پرسنل شهریور ماهی

دانستنی‌های آبزیان



آنچه در این ماه می‌خوانید:

فهرست مطالب

البر
الرحمن

نیایش

- مناسبت‌های این ماه ۲۰۱
 اخبار داخلی شرکت ۴۰۳
 داستان کوتاه ۵
 جملات زیبا و الهام بخش ۶
 مصاحبه با آقای سعید درزاده ۸۰۷
 نقاشی فرزندان پرسنل کارخانه ۱۰ و ۹
 نحوه نگه داشتن کارمندان خوب ۱۱
 چگونه در محیط کار نگرش مثبت داشته باشیم؟ ۱۲
 معرفی بندر چابهار ۱۴ و ۱۳
 شرایط پرورش ماهی در قفس ۱۶ و ۱۵
 دکتر ماهی ۱۷
 دانستنی‌ها و ترین‌های آبزیان ۱۸
 تبریک سالروز پرسنل شهریورماه ۱۹
 تقدیر از پرسنل نمونه واحد تولید ۲۰
 دانستنی‌های پزشکی ۲۲ و ۲۱
 طرز تهیه ماهی شوریده شکم پر ۲۳
 آشنایی با خواص بامیه ۲۴
 معرفی ویژگی‌های ماهی گیدر و فراوری آن ۲۶ و ۲۵
 داستانک ۲۷
 اخبار داخلی شرکت ۲۸
 سرگرمی - جدول ۳۰ و ۲۹

مدیر مسئول: زهرا اکبری

سر دبیر: زهرا اکبری

طراحی و صفحه آرایی: الناز فرجام نیا

ویراستار: الناز فرجام نیا

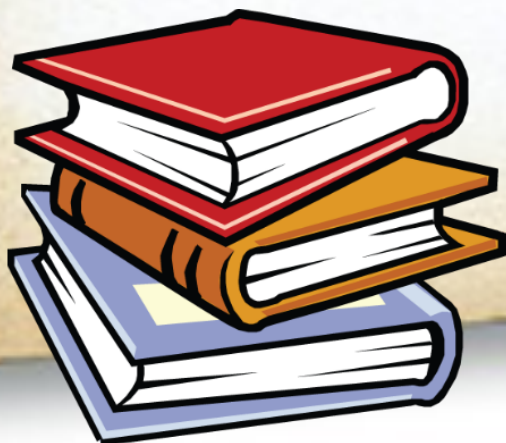
گرد آورنده مطالب: الناز فرجام نیا

شماره ۵۳ - شهریور ماه ۱۳۹۶ - ۳۰ صفحه

شماره تماس کارخانه: ۰۵۴۳۵۳۳۵۱۵۵

E-mail :

Armanjonoob.factory@gmail.com



پروردگارا!

یارمان کن بتوانیم افکار پریشان خود را ربانی بخشیم....

ودلمان را مالالال از نور تو گردانیم

راه رسیدن به تو دشوار است

ما را توان تحمل این دشواری عنایت کن

و در تاریک خانه این دنیا تنهارمان نکن

پنهان که تنهایمان نگذاشته ای مرحم دل غمگینمان باش

تا بتوانیم پیام شادی را به دل هستی برسانیم.

مهربانا! به بایاموز آنگاه خوشبخت خواهیم بود

که در خوشبخت کردن دیگران سهم باشیم

و تلاشمان را دیاری رساندن به دیگر انسانها فرونی بخش....

آمین

منا سبتهای این ماه

سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س)

اولین روز از ماه ذی الحجه که دارای دو عید مبارک قربان و غدیر نیز است سالروز ازدواج زیباترین پیوند آسمانی در جهان اسلام می باشد که نمونه تکرار نشدنی در تاریخ می باشد. در این روز فرخنده، حضرت علی (ع) با برترین بانوی جهان پیمان عشق بست و خدا، والاترین فرستاده خویش را بر این پیمان گواه گرفت. برکت ازدواج حضرت علی و حضرت زهرا، عمری به گستردگی آفتاب دارد، هم چنان که یاد و نام آن در تاریخ برای همیشه ماندگار شد.



۹ شهریور، روز عرفه

نهم ذیحجه را روز عَرَفه گویند. این روز از روزهای مهم برای مسلمانان و از جمله شیعیان است. گرچه عید نامیده نشده اما همچون عید خوانده شده است. از سوی دیگر از آنجا که امام سوم شیعیان حرکت خود را بسوی کربلا پس از مراسم حج آغاز کرد برای شیعیان از اهمیت بسزایی برخوردار است. همچنین زیارت امام سوم شیعیان در این روز بسیار توصیه شده است. دعای امام حسین در روز عرفه از مهم ترین اعمال این روز است که پس از نماز ظهر و عصر خوانده میشود. عید قربان پس از روز عرفه قرار دارد.



۱۰ شهریور، عید قربان

عید قربان یا عید الاضحی (روز دهم ذی حجه) از عیدهای بزرگ مسلمانان است. بنابر روایات دینی، در این روز خدا به ابراهیم خلیل فرمان داد اسماعیل را ذبح کند. او اسماعیل را به قربانگاه برد ولی جبرئیل همراه با گوسفندی فرود آمد و ابراهیم آن را به جای اسماعیل قربانی کرد. سنت قربانی در روز عید قربان در سرزمین منا به یاد آن رخداد است. مسلمانانی که برای حج، به زیارت خانه خدا می روند، طبق شروطی وظیفه دارند در منا قربانی کنند.



۱۵ شهریور، ولادت با سعادت امام هادی (ع)

۴

امام علی النقی پیشوای دهم شیعیان و دوازدهمین نور از انوار عصمت و طهارت، در نیمه ذی الحجه سال ۲۱۲، در محلی در حوالی مدینه، چشم به جهان گشود و با نور وجودش جهان را غرق در سرور کرد و لطف خدا از دریچه پر فیض وجودش جاری شد. آسمان و زمین مدینه ازدای تبریک و تهنیت فرشتگان مقرب الهی پر شد و قلب آسمانیان به دمیدن خورشیدی دیگر در آسمان ولایت شادمان گشت. خجسته باد میلاد فرخنده و پر نورش.



۲۰ شهریور، ولادت با سعادت امام موسی کاظم (ع)



نخره های هدایت یک بار دیگر کشوده می شوند
و خداوند، آفتاب لطف و کرامت خویش را بر دل های مشتاق می تاباند
میلاد امام موسی کاظم علیه السلام مبارک باد...



۵

۱۸ شهریور، عید سعید غدیر خم

غدیر، روز حماسه جاوید، روز ولایت، روز امامت، روز وصایت، روز اخوت، روز رشادت و شجاعت و شهامت و حفاظت و رضایت و صراحت شناخته شد. روز نعمت، روز شکرگزاری، روز پیام رسانی، روز تبریک و تهنیت، روز سرور و شادی و هدیه فرستادن، روز عهد و پیمان و تجدید میثاق، روز تکمیل دین و بیان حق، روز راندن شیطان، روز معرفی راه و رهبر، روز آزمون، روز یأس دشمن و امیدواری دوست و خلاصه روز اسلام و قرآن و عترت، روزی که پیروان واقعی مکتب حیات بخش اسلام آن را گرمی می دارند و به همدیگر تبریک می گویند.

۶





اخبار داخلی شرکت



بازدید مورخه ۹۶/۵/۱ مدیران شرکت کاله از سالنهای تولید، آزمایشگاه، تحقیق و توسعه و... با حضور آقایان محمدرضا ادیب زاده و قاسمی جهت عقد قرارداد برای تولید میگو.



بازدید مورخه ۹۶/۵/۹ گروه انجمن NGO به همراه تیم بهبود کیفیت شیلات استان از کارخانه آرمان جنوب، به منظور شناسایی ظرفیت های منطقه و آموزش صنایع دریایی.



توزیع و فروش ماهی گیدر ۵۰۰ گرمی با بسته بندی مولتی وک در فروشگاه کوروش تهران



تولید انبوه فیله گیدر
۵۰۰ گرمی مولتی وک،
ماهانه به مقدار
۱۵۰۰۰ بسته



برگزاری کارگاه
آموزشی پیشگیری
از مصرف الکل ویژه
جامعه کارگری، با
مشارکت شبکه
بهداشت، در روز
شنبه مورخه
۹۶/۵/۲۱ در واحد
آموزش کارخانه
آرمان جنوب.



داستان کوتاه



فرق بین عشق و ازدواج

یک روز از پدرم پرسیدم فرق بین عشق و ازدواج چیست؟ روز بعد او کتابی قدیمی آورد و به من گفت این برای توست. با تعجب گفتم: اما این کتاب خیلی با ارزش است، تشکر کردم و در حالیکه خیلی ذوق داشتم تصمیم گرفتم کتاب را جایی دنج بگذارم تا سر فرصت بخوانم.

چند روز بعد پدرم روزنامه ای را آورد، نگاهی به آن انداختم و بنظرم جالب آمد که پدرم گفت این روزنامه مال تو نیست، برای شخص دیگریست و موقتا میتوانی آن را داشته باشی، من هم با عجله شروع به خواندنش کردم که مبادا فرصت را از دست بدهم، در همین گیر و دار پدرم لبخندی زد و گفت: حالا فهمیدی فرق عشق و ازدواج به چیست؟ در عشق میکوشی تا تمام محبت و احساسات را صرف شخصی کنی که شاید سهم تو نباشد اما ازدواج کتاب با ارزشیست که به خیال اینکه همیشه فرصت خواندنش هست به حال خود رهاش میکنی.



آرزوهای کوچک

در دبستانی، معلمی به بچه ها گفت آرزوهایشونو بنویسن. اون نوشته های بچه ها رو جمع کرد و به خونه برد. یکی از بزرگه ها؛ معلم رو خیلی متاثر کرد. مشغول خوندن بود که همسرش وارد شد و دید که اشک از چشمای خانمش جاریه. پرسید، چی شده؟ چرا اینقدر ناراحتی؟ زن جواب داد، این انشا را بخوان؛ امروز یکی از شاگردانم نوشته. گفتم آرزوهایشان را بنویسند و اون اینجوری نوشته.

مرد کاغذ را برداشت و خواند. متن انشا اینگونه بود: "خدایا، می خواهم آرزویی داشته باشم که مثل همیشه نباشد؛ مخصوص است. می خواهم که مرا به تلویزیون تبدیل کنی. می خواهم که جایش را بگیرم. جای تلویزیونی را که در منزل داریم بگیرم. می خواهم که جایی مخصوص خودم داشته باشم و خانواده ام اطراف من حلقه بزنند. می خواهم وقتی که حرف می زنم مرا جدی بگیرند؛ می خواهم که مرکز توجه باشم و بی آن که سؤالی بپرسند یا حرفم را قطع کنند بگذارند حرفم را بزنم. دلم می خواهد همانطور که وقتی تلویزیون خراب است و به آن می رسند، به من هم برسند و توجه کنند. دلم می خواهد پدرم، وقتی از سر کار برمی گردد، حتی وقتی که خسته است، قدری با من باشد. و مادرم، وقتی غمگین و ناراحت است، به جای بی توجهی، به سوی من بیاید. و دوست دارم، برادرانم برای این که با من باشند با یکدیگر دعوا کنند ... دوست دارم خانواده هر از گاهی همه چیز را کنار بگذارند و فقط وقتشان را با من بگذارند. و نکته آخر که اهمیتش کمتر از بقیه نیست این که مرا تلویزیونی کن تا بتوانم آنها را خوشحال و سرگرم کنم. خدایا، فکر نکنم زیاد چیزی از تو خواسته باشم. فقط دوست دارم مثل هر تلویزیونی زندگی کنم."

انشاء به پایان رسید.

مرد نگاهی به همسرش کرد و گفت، "عجب پدر و مادر وحشتناکی اند!" زن سرش را بالا گرفت و گفت، "این انشاء را دخترمان نوشته"





جملات زیبا و الهام بخش

فراموش نکنیم:

از دشمنی تا دوستی
یک لبخند
از جدائی تا پیوند
یک قدم
از توقف تا پیشرفت
یک حرکت
از کینه تا بخشش
یک گذشت
و از نفرت تا علاقه
یک محبت است
مواظب این یکها باشیم

شروع کردن و تسلیم نشدن،
دو شرط اصلی برنده شدن است
"ترسوها"
هیچوقت "شروع" نمی کنند،
"ضعیفها"
هیچوقت "تمام" نمی کنند،
"برنده ها"
هیچوقت "بیخیال" نمی شوند
پس بیخیال نشو

گذشته، در گذشته...
من برای گذشته هیچ کاری نمیتوانم
بکنم.
اگر شما تمام علم و علمای جهان را
هم جمع کنید
حتی نمی توانید لباسی را که دیشب
در مهمانی پوشیده بودید را عوض
کنید و یک لباس دیگر بپوشید.
تمام شد و رفت.
وقتی هیچ کس
نمیتواند هیچ کاری برای گذشته
بکند

چرا انسان باید در گذشته بماند؟
از گذشته باید آموخت،
نباید به آن آویخت.
گذشته برای آموزش است،
نه برای سرزنش.

دو واقعیت فقر فرهنگی مردم

چارلی چاپلین :

من هر قدر با کار طنز، کوشش کردم تا مردم
بفهمند
اما آنها فقط
خندیدند

امام سجاد (علیه السلام) :

پدرم با برترین مردان زمان خویش در خون غلطید تا مردم
بفهمند
اما آنان فقط
گریه کردند

معمولاً ما انسانها برای عیب های
دیگران ؛

قاضی های دقیق...

و برای عیب های خود ؛

وکیل مدافعانی چشم پوش هستیم!!!

بی ارزشترین نوع افتخار؛

افتخار به داشتن ویژگی هایی است که خود انسان در داشتنشان هیچ نقشی ندارد
مثل چهره، قد، رنگ چشم، ملیت، ثروت خانوادگی و خیلی چیزهای دیگر....
از چیزهایی که خودتان به دست آورده اید حرف بزنید..
مثل: انسانیت، شعور، مهربانی، گذشت، صداقت و
آدمی را آدمیت لازم است.

بهترین جفت در جهان خنده و
گریه است
آنها هیچگاه یکدیگر را همزمان
ملاقات نمیکنند ولی اگر
یکدیگر را ملاقات کردند ، آن
لحظه بهترین لحظه زندگی
شماست !

مصاحبه با پرسنل شرکت



خوشتان می آید؟

از آدمهای ریاکار و دروغگو بدم میاد. و از آدمهای ساده و کسانی که به بقیه کمک میکنند خوشم میاد.

۱۲- بزرگترین آرزو و بزرگترین هدفان

چیست؟ در زندگیتان بیشتر برای چه چیزی تلاش می کنید؟

بزرگترین آرزوم عاقبت بخیر شدن بچه هام و هدفم این است که زندگی خوب و آرامی برای خانواده مهیا کنم.

۱۳- ورزش- غذا- رنگ و ماشین مورد علاقه تان چیست؟

پیاده روی- قرمه سبزی- سفید- تویوتا تایلندی.

۱۴- 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- چون کنجکاوم آینده رو ببینم.

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

ویژگی خوب: پیگیر کار هستم تا تموم بشه. ویژگی بد: پرخوری!

۱- خودتان را بطور کامل معرفی کنید؟

سعید درزاده متولد سال ۱۳۶۲ از ایرانشهر.

۲- از چه زمانی به مجموعه تحفه پیوستید؟ و سبک فعلی شما چیست؟

از سال ۸۳- مسئول خرید واحد پشتیبانی
۳- بهترین دوستان شما در مجموعه تحفه چه کسانی هستند؟ همه پرسنل واحد پشتیبانی

۴- آیا از شغل فعلی خود راضی هستید؟ شغل ایده آل و مورد علاقه شما در حال حاضر چیست؟
بله- از شغل فعلی خود راضی هستم.

۵- اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟
بیشتر مشغول کارهای شرکت هستم.

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

یحیی دهقانی: ساده و خوش خنده
حمزه میرلاشاری: خنده رو و لجباز
لیاقت علی جاوشیری: دلسوز و زحمتکش
حسین درزاده: فنی کار ماهر

آقای اکبری: مسئولیت پذیر و منظم
آقای کوهستانی: با جنبه

۷- آیا تا به حال در زندگیتان اتفاقی افتاده است که کل مسیر

زندگیتان را تغییر دهد؟ واکنش شما در مقابل آن تغییرات چه بوده؟

اتفاق زندگیم ازدواج بود که بعدش برای کار به چابهار اومدم و الان زندگی خوبی دارم و راضی ام.

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

فقط طلب آموزش گناهان از خدا

۹- چه قدر نظر دیگران برای شما مهم است و در تصمیم گیریهایتان آنها را دخالت می دهید؟ من قبل از هرکاری با دوستان و خانواده مشورت می کنم و نظر همه آنها برایم مهم است.

۱۰- آیا اهل سفر کردن هستید؟ دوست دارید به کدام شهر ایران و با چه کسی سفر کنید؟

بله- اگر وقت کنم به شمال کشور سفر میکنم.

۱۱- از چه تیپ آدمهایی با چه خصوصیات اخلاقی بدتان می آید و

آقای سعید درزاده

به ما ارجاع داده میشه همیشه
اضطراریه !!!

۲۴- نظرتان در مورد آقای
زحمتکشان ؟

آقای زحمتکشان برای واحد
پشتیبانی خیلی زحمت کشیده اند و
همه پرسنل پشتیبانی مدیون آقای
زحمتکشان هستیم.

۲۵- خودتان را به چیز در
طبیعت میتوانید تشبیه کنید؟

درخت نخل

۲۶- نظرتان در مورد شهر ایرانشهر
چیست؟

از آب و هوای ایرانشهر خیلی خوشم میاد
و خاطرات خوبی از آن دارم.

۲۷- در کودکی آرام بودید یا
شیطون ؟ بازی دوران کودکتان
چه بود؟

آروم بودم- بیشتر فوتبال و هفت سنگ
بازی میکردم.

۲۸- کلام آخر ؟ تشکر از آقای
زحمتکشان و همکاران واحد
پشتیبانی که چندین سال مثل یک
خانواده با هم هستیم.

ممنون از آقای درزاده که
وقشتان را در اختیار ما
گذاشتند. برایشان آرزوی
موفقیت و پیروزی داریم.



بله هستم. چون بعضی مواقع با ریسک
کردن جواب مثبت گرفتم.

۲۲- اگر برنده مبلغ بسیار زیادی
پول شوید با آن پول چکار میکنید؟
اول مشکلات خودم و خانوادم رو حل
میکنم و بقیشو به نیازمندان کمک میکنم.

۲۳- سختی کار واحد پشتیبانی در
چیست؟

اینکه هیچکس از سختی کار ما خبر ندارد
و کار ما را درک نمی کند و هرکاری که

۱۶- در هنگام مواجهه با
مشکلات ، چه در زندگی و چه
در محیط کار، با آنها چگونه
برخورد می کنید؟

سعی میکنم آرامش خودم رو حفظ
کنم و با مشورت با افراد باتجربه
مشکلم رو حل کنم.

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

مقداری را خرج خودم کردم و بقیه را برای
خانواده فرستادم ایرانشهر.

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

سعی میکنم عصبانیت خودم رو کنترل کنم.
خیلی کم عصبانی میشم.

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

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

روابط اجتماعی خوبی دارم چون
مستول خرید هستم با همه کنار میام و
رابطه خوبی دارم.

۲۱- آیا فرد ریسک پذیری
هستید ؟ چرا؟





نقاشی فرزندان پرسنل کارخانه



دختر نازمون: الناز، ۶ ساله، (فرزند خانم اصغری)

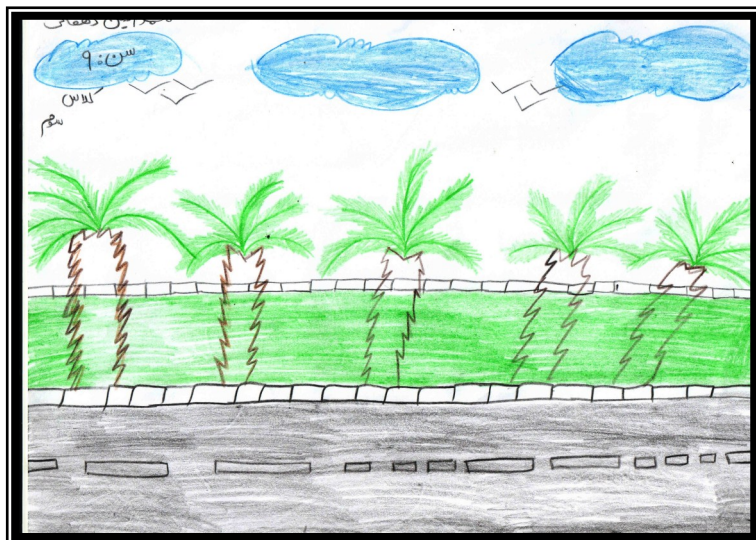


پسر عزیزمون: آریا، ۸ ساله، فرزند خانم اربابی



آقا دانیال گل، ۱۳ ساله فرزند خانم اکبری





محمد امین عزیز، ۹ ساله



امیرحسین گل، ۱۰ ساله

النا خانوم خوشگل

آقا پسرای عزیزم

ممنون به خاطر نقاشیای قشنگی که

برامون کشیدین.

ایشالا سال تحصیلی خوبی رو پیش رو

داشته باشین و موفق و سلامت باشید.



سینا جان، ۱۲ ساله

شیوه نگه داشتن کارمندان خوب

داشتن کارمندهای خوب یکی از سرمایه های اصلی هر شرکتی است که اگر کارشان را ترک کنند مدیران با مشکلاتی روبرو می شوند

کارمند خوب را چگونه نگه داریم؟

شاید شما هم شنیده باشید که مدیران یک مجموعه کاری از اینکه ناگهان نیروهای شایسته و موثر خود را از دست داده اند و دست تنها مانده اند، گلایه می کنند؛ البته آن ها تا حدی حق دارند؛ چرا که از دست دادن یک نیروی خوب برای یک مجموعه، کم هزینه و بی دردسر نیست. این در حالی است که آن ها یک نکته کلیدی را فراموش می کنند: کارکنان خوب شغلشان را ترک نمی کنند، بلکه وضعیت ناخوشایند موجود را که مدیر هم بخشی از آن است - ترک می کنند! بنابراین شناخت عواملی که باعث ایجاد وضع نامطلوب برای یک کارمند خوب می شود، از اهمیت خاصی برخوردار است.

به کارکنان خود اهمیت دهید :

نامطلوب بودن رابطه کارکنان با مدیر خود یکی از دلایل مهم در ریزش نیروهای خوب است. رفتار شما به عنوان یک مدیر باید خردمندانه باشد، به طوری که انجام وظایف و انتظارات شغلی از کارمند خود را از وظایف انسانی تفکیک کنید، هنگامی که دچار مشکل خاصی هستند مشکلاتشان را نادیده بگیرید و با آنان همدردی کنید، پیروزی های شان را ارج نهید و تعادل مناسبی بین کار و روابط انسانی برقرار کنید .

از چالش برانگیز بودن کار مطمئن شوید :

هیچ فردی دوست ندارد کار کسالت آور و خسته کننده ای انجام دهد، این مسئله درباره نیروهای کار اهمیت دو چندان دارد؛ بنابراین لازم است از طریق صحبت با خودشان یا از طریق همکاران جویا شوید که کارکنان موثر چه حسی از انجام امور دارند و آیا انگیزه کافی برای انجام وظایف شان دارند؟ اگر فاقد انگیزه کافی هستند، تدبیری بیندیشید تا بتوانند از کارشان لذت ببرند و با علاقه آن را ادامه دهند.

ارتباط همکاران را تقویت کنید :

به طور معمول وقتی یک کارمند خوب شغلش را ترک می کند، اگر دلش برای کارش تنگ نشود، ممکن است برای همکاران خوب یا فضای دوستانه محیط کار تنگ شود. داشتن همکاران خوب که به دوستان خوب تبدیل می شوند، یکی از عوامل مهم در رضایت شغلی شاغلان و مانع ترک شغل است. از ایجاد دوستی بین کارکنان خود نهراسید، از تفرقه افکنی بین آن ها اجتناب و تلاش کنید اگر بین آن ها مشکلی وجود دارد، شناسایی و برطرف کنید.

نسبت به اهداف و خواسته های شخصی آن ها بی تفاوت نباشید :

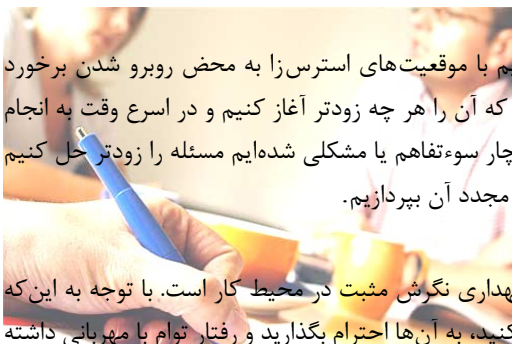
بسیاری از مدیران فقط به اهداف کاری مجموعه خود توجه می کنند و نسبت به اهداف شخصی کارکنان بی تفاوت هستند. ممکن است نیروی کارآمد یک مجموعه علاوه بر دنبال کردن اهداف شغلی خویش، خواسته های شخصی مانند ادامه تحصیل یا دنبال کردن علایق و استعدادهای شخصی داشته باشد. شما به عنوان یک مدیر نباید شرایط و محدودیت هایی فراهم کنید که آن ها در پیگیری تمایلات و اهداف شخصی خود تحت فشار قرار بگیرند و خواسته های شخصی و شغلی را در مقابل هم ببینند.





اگرچه ماهیت کار گاهی استرس زاست و نگهداشتن نگرش مثبت در محیط کار نیز گاهی دشوار به نظر می رسد، اما این امر مهم به دلایل مختلف باید انجام شود. مطالعات مختلف نشان می دهد افرادی که معمولا در محیط کار نگرش مثبتی دارند، در شغل خود بیشتر موفق هستند، با همکاران خود رابطه بهتری دارند و در محیط کار با آرامش بیشتری به سر می برند.

برعکس، استرس و منفی گرایی مداوم در محیط کار روی سلامت جسمانی و روانی فرد اثر نامطلوبی می گذارد، باعث رابطه نامناسب با دیگران می شود و موفقیت کمتری در محیط کار برای فرد به دنبال دارد. در ادامه ۵ روش مفید و ساده برای ایجاد محیط کاری شاد، آرام و راحت پیشنهاد می گردد:



با مسائل ، به موقع برخورد و آن ها را حل کنید :

یکی از راه های باقی ماندن بر سر نگرش مثبت در محیط کار این است که سعی کنیم با موقعیت های استرس زا به محض روبرو شدن برخورد کنیم و در حل آن ها بکوشیم. مثلا اگر پروژه بزرگی به ما داده می شود به نفع ماست که آن را هر چه زودتر آغاز کنیم و در اسرع وقت به انجام برسانیم و استرس ناشی از آن را کاهش دهیم. یا در صورتی که با یکی از همکاران دچار سوء تفاهم یا مشکلی شده ایم مسئله را زودتر حل کنیم و از آن عبور کنیم، بدون این که آن را روزها خوراک فکری خود قرار دهیم و به طرح مجدد آن بپردازیم.

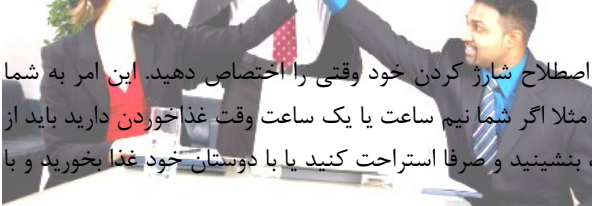
به دیگران توجه کنید و به آن ها احترام بگذارید :

رفتار همراه با احترام و توجه به موفقیت ها و توانایی های دیگران راه دیگری برای نگهداری نگرش مثبت در محیط کار است. با توجه به این که هر فردی نیاز دارد که مورد توجه قرار گیرد سعی کنید از توانایی های دیگران تقدیر کنید، به آن ها احترام بگذارید و رفتار توأم با مهربانی داشته باشید. این شیوه برخورد، نه تنها انسانی است و به رشد انسان ها کمک می کند بلکه به شما روحیه خوب می دهد و راه برخورد با موانع را برایتان آسان تر می سازد.



در محیط کار سرگرمی و شادی بیافرینید :

در محیط کار سعی کنید وقایع سرگرم کننده و شادی آفرین برای خود و سایر همکاران بیافرینید. مثلا با همه قرار بگذارید که در روز معین همه همکاران غذا با خود بیاورند و شریکی بخورند یا جشن تولد برای یک همکار دوست یا مسن خود بگیرید. حتی می توانید یک موضوع روز اجتماعی یا علمی را با همکاران مطرح کنید و با یکدیگر به بحث بپردازید. این گونه کارها به ایجاد احساس مثبت تر در محیط کار برای شما و سایرین می انجامد.



روزانه خود را شارژ کنید :

بهتر است هر روز برای تقویت روحیه و بازیابی توان روانی ادامه کار یا به اصطلاح شارژ کردن خود وقتی را اختصاص دهید. این امر به شما کمک می کند تا انرژی از دست رفته را بازیابید و احساس بهتری پیدا کنید. مثلا اگر شما نیم ساعت یا یک ساعت وقت غذا خوردن دارید باید از این وقت کاملا استفاده کنید. برای قدم زدن به بیرون بروید، کتاب بخوانید، بنشینید و صرفا استراحت کنید یا با دوستان خود غذا بخورید و با هم حرف بزنید.

هدف از این کار آن است که شما روحیه و توان خود را بازیابی کنید و به همین دلیل مهم این است که این وقت را به کاری اختصاص دهید که به شما آرامش و راحتی فکر می دهد. ضمنا آرامش فکری ایجاد شده، شما را به هنگام بازگشت به کار مولدتر می سازد.

حفظ نگرش مثبت، تصمیمی هشیارانه است :

نگهداشتن نگرش مثبت در محیط کار عمدتا یک تصمیم فردی هشیارانه است. شما در برخورد با موقعیت های مختلف روزانه امکان انتخاب پاسخ را دارید؛ می توانید با استرس و خشم پاسخگوی شرایط پیش آمده باشید یا به گونه ای مثبت واکنش نشان دهید. حتی اگر بروز واکنش مثبت به طور طبیعی برایتان مقدور نبود می توانید وانمود به آن کنید.

منظور از وانمود کردن، واکنش مثبت نسبت به دیگران به صورتی است که می دانید بهتر است اما به طور طبیعی نمی توانید آن را نشان دهید. چنین برخوردی در صورت تکرار می تواند هم در شما و هم در شیوه رویارویی مردم با شما تغییر ایجاد کند.

معمولا وقتی افراد تدریجا بدانند که فردی در شرایط استرس زا آرام باقی می ماند، آن ها نیز به احتمال بیشتر با او به همین شیوه رفتار خواهند کرد.



معرفی بندر چابهار

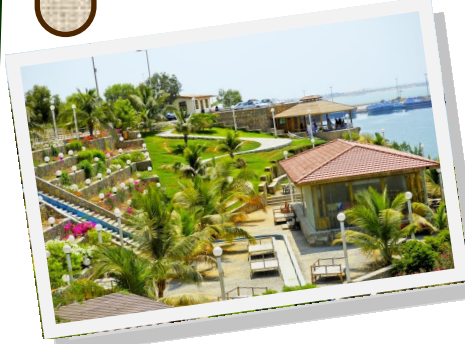
شهرستان چابهار با مساحت ۱۳۱۶۲ کیلومتر مربع حدود ۷ درصد مساحت استان را به خود اختصاص داده است. این شهرستان در جنوب استان سیستان و بلوچستان قرار گرفته و فاصله مرکز شهرستان تا مرکز استان ۶۸۲ کیلومتر است. این شهرستان دارای ۲ مرکز شهری، ۳ بخش ۷ دهستان و ۵۴۳ آبادی دارای سکنه است. **بندر چابهار** به عنوان یکی از بنادر مهم کشور در بخش شمالی دریای عمان واقع شده واز دیر باز کانون داد و ستد، تجارت و دریانوردی بوده است. از نقطه نظر مبادلات بازرگانی بندر چابهار به علت موقعیت استراتژیک و دستیابی به آبهای آزاد بین المللی جایگاه ویژه ای در انجام مبادلات کشور با سایر کشورهای منطقه دارد.

با توجه به نتایج حاصل از مطالعات توسعه محور شرق، عمده ترین امکان ایجاد کار و اشتغال برای ساکنان استان، به دلیل کم آبی و طبیعت خشک این سرزمین **بخش تجارت و حمل و نقل** می باشد که در این خصوص بندر چابهار با توجه به شرایط جغرافیایی و منطقه ای خود و نیاز کشورهای همانند افغانستان و همسایگان شمالی کشور می تواند به عنوان تنها دروازه تأمین کننده ارتباط این کشورها با آبهای آزاد و دسترسی به سایر کشورهای جهان مطرح باشد. **شهرستان های چابهار و کنارک** با دارا بودن ۳۱۵ کیلومتر ساحل با دریای عمان بین تمام شهرستانهای کشور موقعیت منحصر به فردی دارند. این مقدار خط ساحلی حدود یک ششم کل مرزهای جنوبی کشور است. اما امتیاز چابهار نسبت به سایر بنادر و جزایر خلیج فارس، تماس مستقیم و بدون واسطه سواحل مکران با آبهای آزاد است.

بندر چابهار در حال حاضر شامل ۲ بندر شهید بهشتی و شهید کلانتری است که در فاصله ۵ کیلومتر

از یکدیگر قرار گرفته اند.

عملیات اجرایی بندر شهید کلانتری که یکی از دو بندر مهم چابهار میباشد، از سال ۶۲ بطور جدی آغاز و باتکمیل ۴ پست اسکله فلزی در سال ۶۲ عملاً به بهره برداری رسید و بندر شهید بهشتی نیز به عنوان دومین بندر مهم چابهار در سال ۶۱ با توجه به شرایط خاص حاکم بر خلیج فارس (جنگ تحمیلی عراق بر علیه ایران) و با تاکید دولت بر لزوم داشتن بندر در خارج از تنگه هرمز و خلیج فارس احداث گردید.



معرفی بندر شهید بهشتی و شهید کلانتری چابهار



بندر شهید بهشتی

مساحت کل : ۲۴۰ هکتار

مساحت محوطه های بارانداز : ۱۶ هکتار

مساحت انبارهای مسقف : ۳۰۰۰ مترمربع

دارای پنج اسکله:

اسکله شماره یک: کالاهای عمومی

اسکله شماره دو : نفتی با عمق آبخور ۸ متر

اسکله های شماره سه و چهار: چندمنظوره با عمق آبخور

۹ متر هر کدام دارای ۱۵۰ متر طول و ۱۵ متر عرض

هستند، که در سال ۱۳۶۲ ساخته شده اند و قابلیت

پهلودهی به کشتی های ۲۵ هزار تن را دارا می باشند.

اسکله شماره پنج : چندمنظوره به طول ۲۶۲.۸ متر، عرض

۴۸.۵ متر و عمق آبخور ۱۱ متر که در سال ۱۳۸۳ احداث

شده و قابلیت پهلودهی کشتی های تا ۷۰ هزار تن را دارد.



بندر شهید کلانتری

مساحت کل : ۳۰ هکتار

مساحت محوطه های بارانداز : ۳۵۰۰ مترمربع

مساحت انبارهای مسقف : ۳۰۰۰ مترمربع

مساحت محوطه های کانتینری : ۱۸۵۰۰ مترمربع

دارای یک اسکله بتنی با عمق ۱۱.۶ متر

ظرفیت پهلودهی ۴۰۰۰۰ DWT

بطول ۱۷۵ متر

۳ اسکله پیش ساخته با ظرفیت

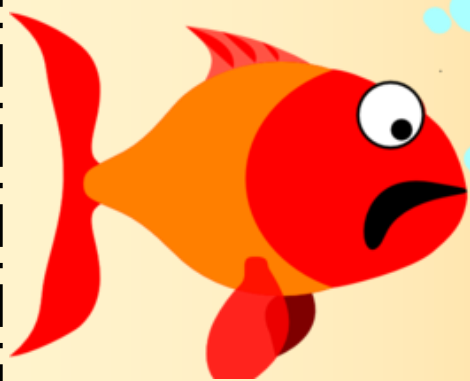
پهلودهی ۲۵۰۰ DWT جهت استفاده لنجهای باری

و شناورهای خدماتی (یک اسکله کوچک محلی جهت

استفاده نیروی انتظامی می باشد.)



شرایط و خصوصیات پرورش ماهی و آبزیان در قفس



انواع بسیار زیادی از آبزیان از جمله ماهی ها ، سخت پوستان و نرم تنان را میتوانیم در قفس های مناسب نگهداری و پرورش دهیم . از گونه های ماهیان معمول برای این کار میتوانیم از: گربه ماهی، ماهی تیلاپیا، ماهی استریپدس، قزل آلا، کپور و گونه های مناسب دیگری که بسته به اقلیم و شرایط در دسترس است نام ببریم که از نظر خصوصیات فیزیولوژیک و تغذیه ایی برای پرورش ماهی در قفس مناسب هستند.

پرورش ماهی در قفس می تواند جذابیت ها و مشکلات خاص خودش را داشته باشد این کار میتواند به عنوان فعالیتی سرگرم کننده در نظر گرفته شود و یا اینکه گزینه ای برای بهره وری بیشتر از منابع طبیعی در دسترس باشد .

انواع قفسهای پرورش آبزیان مکان یابی قفس - قفسهایی که در ستون آب پنهان شده اند یعنی حالتی که از سطح تا کف و بستر آنها در آب قرار دارد. - قفسهای شناور یا قفسهایی که از بویه ساخته شده اند و تا نیمه در آب قرار میگیرند. - قفسهای کفی که در بستر رودخانه یا دریا یا آبگیر قرار می گیرند. این موارد ، خود به صورت زیر دسته بندی می شوند:

- قفسهای منفرد
- قفس های چند تایی
- قفسهای انعطاف پذیر
- قفسهایی که خودشان را در آب حفظ می کنند
- قفسهایی که توسط قایق بر پا می شوند.

انتخاب نوع قفس مورد استفاده بستگی به مکان و شرایط موجود در سایت مزرعه و ویژگیهای طرح پرورش آبزی دارد.

امکان جریان آب کافی در محیط قفس وجود داشته باشد و از طرف دیگر فعالیت های زیستی شبانه روزی گیاهان نتواند اثر منفی بر محیط قفس و ساکنانش بگذارد .

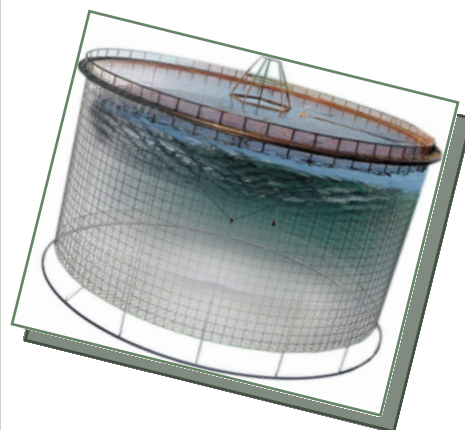
خرید ماهیان از تولید کنندگان

پرورش دهندگان باید در نظر داشته باشند که همیشه ماهیها یا آبزیان پرورشی خود را از تولید کنندگان معتبر خریداری کنند چون آنها همیشه همه ماهیان خود را با کیفیت خوب تولید کرده و از مؤلّدین مناسبی تهیه کرده اند ، محصولشان را گارانتی یا تضمین می کنند. چنانچه پرورش دهندگان از فروشندگان دوره گرد یا عمده فروشان ناشناس ماهیان خود را خریداری کنند حتما به خاطر بی احتیاطی به عمل آمده در روشهای تولید و تکثیر و پرورش ماهی ، دچار نقصان یا خسارت می شوند.

مکان یابی قفس امکان پرورش ماهی یا آبزی دیگر در قفس نیازمند حداقل ۲ فوت یا چیزی در حدود ۶۰ سانتیمتر آب در زیر قفس است تا فضولات حاصل از فعالیت های زیستی ماهی و آبزی و نیز ضایعات غذایی قفس به درون آن وارد شود.

چنانچه قفسها به شکل متراکم تری استفاده شوند و در کنار هم یا در چند ردیف واقع قرار گیرند نیاز به انواع هواده ها برای تامین و حفظ مقدار کافی اکسیژن در محیط پرورش بوجود می آید.

قفسها برای عملیات غذادهی و تمیز کردن و نیز چرخش خوب و مناسب جریان آب درون محوطه آن ، نیاز به امکان دسترسی کافی دارند از این رو قفسها باید به دور از نواحی که پوشیده شده از گیاهان آبزی و بسترهای علفی هستند واقع شوند تا از یک طرف



- فاکتور های مورد توجه :** معایب پرورش در قفس
- کاهش شدید اکسیژن محلول در مغذی باعث عدم موفقیت در پرورش ماهیان در قفس می شود.
 - وابستگی به غذاهای دستی و در طول فصل رشد ، ماهیان نباید به هر علتی دچار آشفتگی شوند. حرکت دادن قفس، صید ماهیان، خارج کردن قفس از آب برای مشاهده ماهیان، شنا کردن و یا صید اطراف قفس و یا قرار دادن قفس در مکانی که به دلایل مختلف دچار آشفتگی می شود می تواند باعث ایجاد استرس در ماهیان شود که در نهایت به بروز بیماری ها می انجامد.
 - غذادهی خوب و مناسب در سلامتی ماهیان اهمیت بسیار زیادی دارد. به یاد داشته باشید که هرگز ماهیانی را که از سلامتی آنها مطمئن نیستید خریداری ننمائید.
 - مزایای پرورش در قفس**
 - پرورش در قفس نسبت به روشهای دیگر آبی پروری مزایایی دارد که عبارتند از :
 - نیاز به فضای کم
 - تولید زیاد در هر واحد سطح.
 - امکان حرکت دادن و جابجا کردن قفس یا محل پرورش در موقع وجود آلودگی.
 - حفاظت و نگهداری مناسب آبی در برابر شکارچیان.
 - شرایط مناسب برای پرورش انواع گوناگون ها.
 - امکان استفاده از نواحی مربوط به بستر دریا در حالی که برای کشاورزی مناسب نیست.
 - سادگی و راحتی در صید.
 - و توجه اقتصادی پرورش.

دکتر ماهی



زیر نظر متخصصان این مرکز تحت مداوا قرار می گیرند و چگونگی و طول دوره درمان افراد متفاوت است. در موسسه دکتر ماهی، با توجه به نوع امراض پوستی و اینکه در کدام قسمت بدن باشد حوضچه های آب عمومی و خصوصی در نظر گرفته شده است.

بیشتر افراد نخستین بار است که به این مرکز مراجعه می کنند که مشکلات برخی از آنان جدی تر است. یکی از بیمارانی که به موسسه دکتر ماهی آمده بود در مصاحبه گفت ابتدا خیلی برای من عجیب بود اما خیلی سریع متوجه شدم که ماهیها به طرزی عجیب شروع به جویدن پوست های زاید بدن من کردند. هر شخص بیمار با پرداخت ۳۸ رینگیت معادل یازده هزار تومان برای نیم ساعت از این حوضچه ها استفاده و با روشی کاملاً طبیعی بیماری پوستی خود را درمان می کند.

مردم کشورهای آسیایی مانند مالزی، سنگاپور، ژاپن، کره جنوبی و ترکیه از این روش استقبال کرده اند.

ماهی جونده یا دکتر ماهی با نام علمی "گارا روبا" با جویدن نقاطی از پوست بدن که دچار عارضه هایی مانند التهابات مزمن پوستی یا اگزما هستند به درمان بیماری کمک می کند. ماهی جونده می تواند پوست های زبر و خشن را با دندانهای خود به پوست نرم و لطیف تبدیل کند.

زیستگاه اصلی این ماهی رودخانه ای، ترکیه، ایران، سوریه و عراق است، خانم لئونگ از مسئولان موسسه دکتر ماهی کوالالامپور میگوید: بیمارانی که برای درمان به موسسه دکتر ماهی مراجعه می کنند، قبل از وارد شدن به حوضچه هایی که ماهی ها در آن قرار دارند، بدن خود را ضد عفونی می کنند.

افرادی که دارای امراض پوستی هستند

ماهی های "گارا روبا" معروف به دکتر ماهی، در ژاپن برای معالجه بیماری های پوست بکار می روند. این ماهی ها در سرچشمه های آب گرم ترکیه زندگی می کنند.

این ماهی برای از بین بردن کک و مک - درمان خشکی پوست - شفاف کردن پوست و از بین بردن لکه ها، در مجتمع بهداشتی دکتر ماهی در مالزی مورد استفاده قرار گرفته که ظرف یک سال به موفقیت بینظیری دست یافته است که با توجه به موفقیت او، مشابه این مجتمع، مجتمع های دیگری به صورت قارچی در سراسر ژاپن و کره افتتاح شدند. روش درمان این گونه است که فرد داخل آن استخری با آب گرم می رود که داخل آن ماهی هایی بدون دندان بین ۳ تا ۴ سانتی متر به پوست فرد حمله می کنند و شروع به مکیدن پوست او می کنند و لایه رویی پوست او را می خورند. آب استخر بعد از هر استفاده، تصفیه می شود تا میکروبها به نفر بعدی انتقال پیدا نکنند. این روش در اصل در ترکیه استفاده می شده است.

یکی از موسسه های درمان بیماریهای پوستی در مالزی بیماران خود را با روشی کاملاً طبیعی و با کمک نوعی ماهی زنده رودخانه ای درمان می کند. استفاده از ماهی جونده موسوم به دکتر ماهی، روشی جدید برای درمان امراض پوستی است و

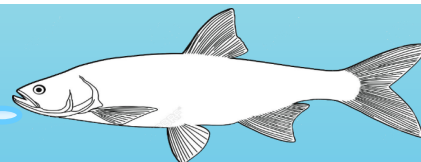


دانستنی ها و تریه های آبزیان

عمیق ترین قسمت دریا که در آنجا به وسیله تور،

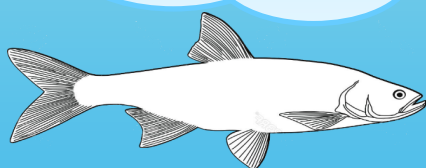
ماهی صید شده است

در سال ۱۹۵۱ در جنوب جاوه و در گودال دریائی سوندا ماهی
از عمق ۷۱۲۹ متری صید و به ساحل آورده شد.



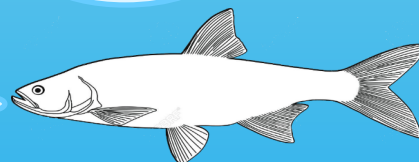
پوست کلفت ترین ماهیها

نهنگ کوسه بزرگ ممکن است دارای پوستی به
ضخامت ۱۰ سانتیمتر یا بیشتر باشد.



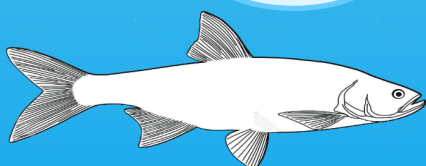
بزرگترین ماهی که با قلاب گرفته شده

بزرگترین ماهی که تاکنون با قلاب صید شده است یک
کوسه ماهی سفید به وزن ۱۲۰۸ کیلوگرم بوده است.



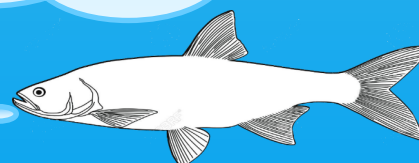
سنگین ترین ماهی شناخته شده

بزرگترین ماهی که تاکنون صید شده است یک نهنگ
کوسه بوزن ۴۰۸۲۳ کیلوگرم و طول ۱۸ متر بوده است.



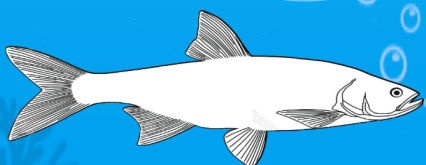
بزرگترین کوسه آدمخوار

بزرگترین کوسه آدمخوار، کوسه ماهی سفید بزرگ
است که طول آن ممکن است تا ۱۲ متر برسد.



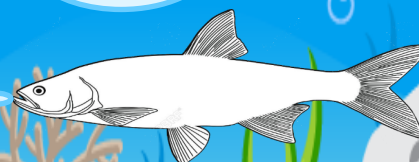
کوچکترین ماهی

کوچکترین ماهی دنیا نوعی گاو ماهی بنام
لوزون Luzon است که در فیلیپین زندگی میکند
و طول آن تا ۱۲ میلی متر میرسد.

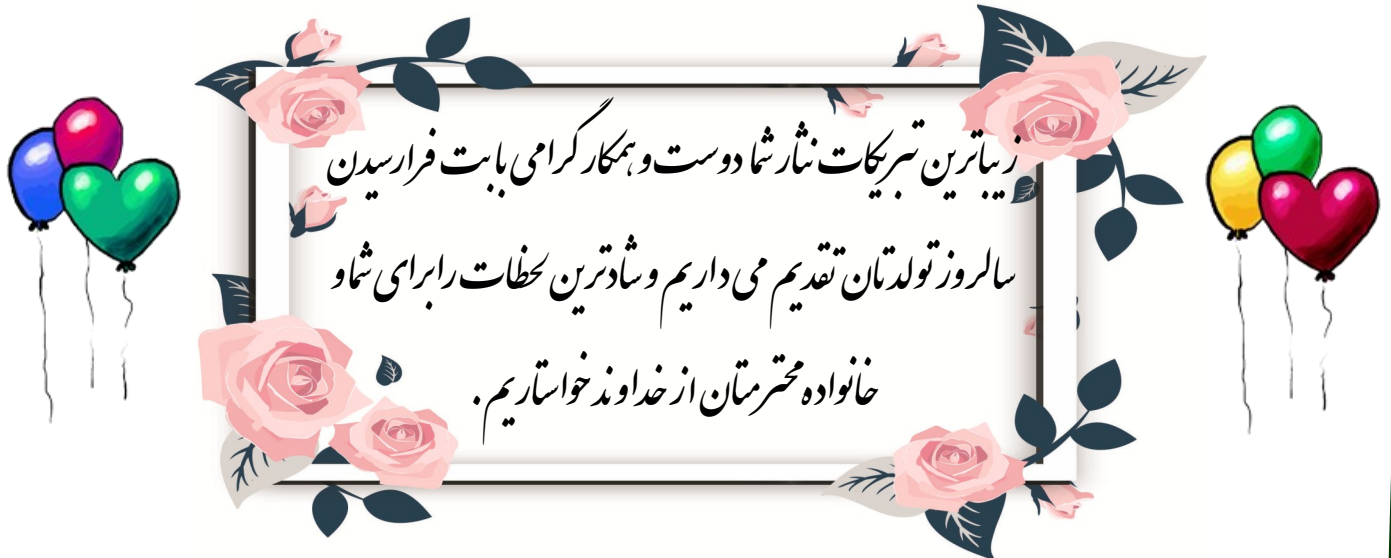


سریعترین ماهیها

ماهی ملوان که قدرت شنای آن حدود ۱۱۰ کیلومتر در
ساعت است از سریعترین ماهیهای شناخته شده می باشد.



تبریک سالروز پسر سندل شهریور ماه



روز تولد	نام و نام خانوادگی	روز تولد	نام و نام خانوادگی
۳۰	رضا صدیق پور	۱	حامد درزاده
۱	محتاج درزاده	۱	رحیم بخش صادقی
۱۰	فاطمه اکبری	۱	عبدالرحمان آب باز
۳۱	یاسر سرحدی	۳۰	مهناز دچال
۲۳	ارسلان بیرامی	۱	علی ناروئی
۱	مهراب دانش	۱	یاسین دستیار
۱	سهراب چاکری	۱	بی بی هاجر ناروئی
۲۶	قادر بخش بمپوری	۱	کلثوم درزاده
۱	عبدالغفور سرکوری	۳۰	مینا راسخ
۶	کریم پیشگر	۲۹	ستاره مارندگانی
۱	موسی بامری	۱	عبدالعزیز اسفندیاری
۲۸	الناز فرجام نیا	۳۰	زهرا لشکری
۲۸	الهه عرفانی	۱	احمد لشکری
۱	کامبیز انوشه	۱	خالد دیناری
		۱	بشیر احمد آزمون



لوح تقدیر

پرسنل محترم تولید:
آقایان:

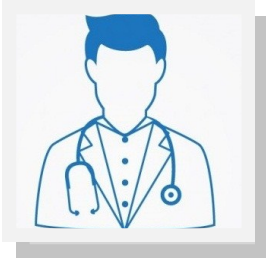
حاتم راسخ - علی دستیار ۱ - رؤف آتش پنج - کمال میسر - حامد درزاده - عطا محمد بلوچی - اسماعیل پهلوان زاده
- عبدالصمد مضانی - حنیف دستیار - شرام پاسره - عبدالرشان - مسلم درزاده - مسلم دهقانی - جاسم دهقانی
- غفور رئیسین - عبدالرحمن آب باز - داوود بزرگزاده - محمد عظیم بلیده - یاسر سرحدی -

و خانم ها:

زهراراع - نرجس ریواز - زرخاتون سکری - انوک دادی پور و موزه ملازهی

و نطفه شناسی و تلاش صادقانه شما قابل تحسین و تقدیر
است، به این جهت از زحمات و خدمات شایسته شما
تقدیر و تشکر نموده، توفیقات روز افزون شما را از درگاه
ایزدمنان خواستاریم





دانشتنی های پزشکی



میکروب های اسفنج ظرفشویی ۷ برابر افراد

ساکن بر روی زمین است!

بر اساس تحقیقی جدید، اسفنج ظرفشویی حاوی میکروب های بی شماری است که موجب ذات الریه و منژیت می شوند.

محققان با بررسی اسفنج ها در زیر میکروسکوپ دریافتند که در یک سانتیمتر مکعب اسفنج بیش از $10 \times 10 \times 5$ باکتری وجود دارد که حدود هفت برابر تعداد افرادی است که بر روی زمین زندگی می کنند.

چنین تراکم باکتریایی فقط در مدفوع انسان و حیوانات یافت می شود.

با تعویض هفته ای اسفنج ظرفشویی این میکروب ها وارد بدن نخواهند شد.

با این حساب، اگر بشقاب و قاشقمون رو بعد غذا لیس بزنیم و دوباره با همونا غذا بخوریم سالمتره!



چسبندگی پفک براساس تحقیقات، تا هفت بار مسواک هم تمیز نمی شود و موجب بی اشتها می شود. آمار مصرف پفک در ایران روزانه هر نفر ۲ عدد می باشد.

۲۰ تمرین ساده برای جلوگیری از آلزایمر

مغزتان را به چالش بکشید تا دچار آلزایمر نشوید.

به این منظور تمرین های زیر را گاهی انجام دهید:

۱. با دست مخالف مسواک و شانه بزنید و بنویسید.

۲. ساعت را به دست راست ببندید.

۳. کلمات را وارونه بگویید.

۴. از مسیر جدیدی به سر کار بروید.

۵. پاتوقتان را عوض کنید.

۶. درباره باورهایتان با تردید فکر کنید.

۷. جملات یک صفحه از کتاب را از آخر به اول بخوانید.

۸. کار جدیدی بکنید (مثل وصله کردن لباس یا تعمیر رادیو)

۹. موبایل را همراه نبرید.

۱۰. یک یا چند بیت شعر حفظ کنید.

۱۱. جایی امن عقب عقب یا چشم بسته راه بروید.

۱۲. حدس های شمارشی متنوع و قابل راستی آزمایی بزنید

(مانند این که از اینجا تا آنجا چند قدم است، در صف چند نفر ایستاده اند، پشت ویتترین چند پیراهن وجود دارد و...).

۱۳. قبل از پایان فیلم ویدئویی، آن را متوقف کنید و درباره پایانش، تخیل کنید.

۱۴. با افرادی که مدت هاست ندیده اید تماس بگیرید.

۱۵. رنگ بندی های جدید در لباس تان را امتحان کنید.

۱۶. جدول حل کنید.

۱۷. نقاشی یا رنگ آمیزی کنید.

۱۸. بدون ماشین حساب محاسبه کنید.

۱۹. چیز تازه ای مانند روش درست کردن یک غذای ساده یاد بگیرید.

۲۰. آلبوم عکس های قدیمی را ورق بزنید و درباره عکس هایش با کسی صحبت کنید.



اثر لب و زبان هر
کس همانند اثر
انگشت آن منحصر به
فرد است

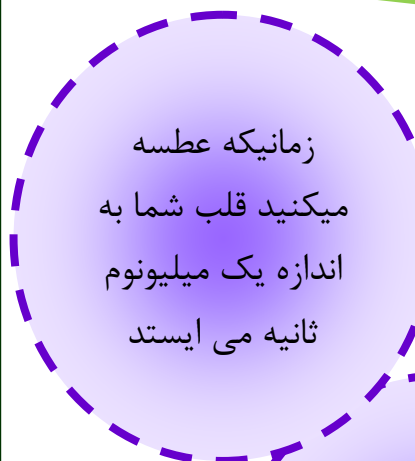


جویدن آدامس هنگام خرد
کردن پیاز مانع از اشک ریزی
شما می شود

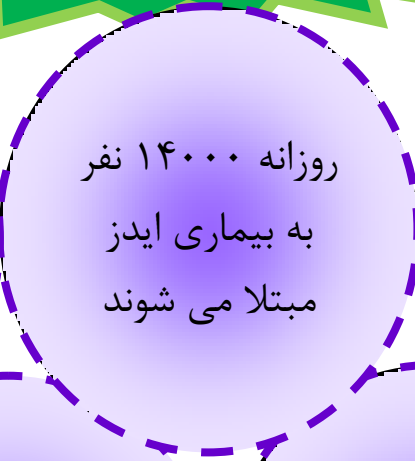


تعداد افرادی که در اثر
گزندگی زنبور میمیرند
بیش از افرادی است که
در اثر مار گزیدگی
میمیرند

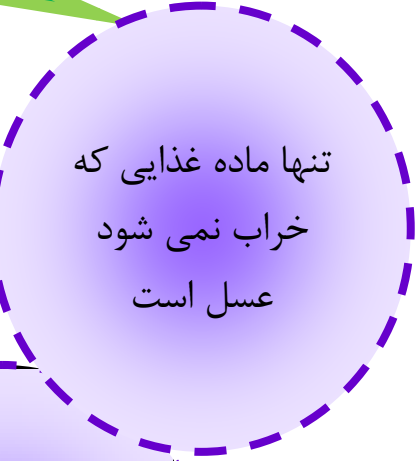
بیشتر سردردهای معمولی از کم
نوشیدن آب است



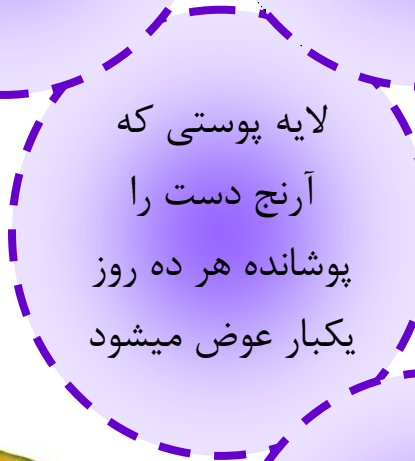
زمانیکه عطسه
میکنید قلب شما به
اندازه یک میلیونوم
ثانیه می ایستد



روزانه ۱۴۰۰۰ نفر
به بیماری ایدز
مبتلا می شوند



تنها ماده غذایی که
خراب نمی شود
عسل است



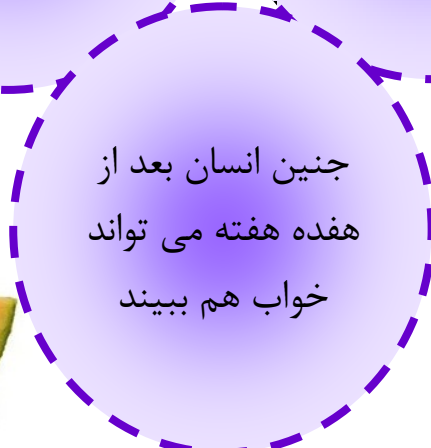
لایه پوستی که
آرنج دست را
پوشانده هر ده روز
یکبار عوض میشود



مقاومترین
ماهیچه در بدن
زبان است



تنها قسمتی از بدن
که خون ندارد قرنیه
و عدسی چشم است



جنین انسان بعد از
هفته هفتم می تواند
خواب هم ببیند



چشم انسان
معادل یک دوربین
۱۲۵ مگا پیکسلی
عمل می کند!

آموزش آشپزی

گردآورنده: الناز فرجام نیا



طرز تهیه ماهی شوریده شکم پر



قلب یکی از مهم ترین اعضای بدن است. آخرین دستاوردهای پزشکی و البته علم تغذیه به این مهم دست یافته است که با خوردن مرتب ماهی می توان تا حدودی از بروز بیماری های قلبی جلوگیری کرد. به این دلیل امروز ، غذایی را به شما پیشنهاد کرده ایم که ماهی جزء اصلی آن است.



طرز تهیه :

بعد از شستن ماهی، آن را از کمر باز می کنیم تا به شکم برسیم. داخل شکم ماهی را خالی می کنیم و می شوئیم. به طوری که شکم ماهی باز نشود و شکل آن به هم نخورد. تمپر هندی را با نصف لیوان آب کاملاً مخلوط و صاف می کنیم تا مایه ترش رنگ و غلیظی به دست آید. پیاز و سیر را نیز با کره تفت می دهیم. بعد سبزی ها را اضافه می کنیم. وقتی سبزی ها نرم شدند، آرد را می ریزیم و خوب مخلوط می کنیم. بعد هم مایه تمپر هندی را همراه نمک و فلفل به مواد می افزاییم. سپس می گذاریم تا مایه کاملاً غلیظ شود. آنگاه مواد را از کمر درون ماهی ریخته و با نخ و سوزن ماهی را می دوزیم و در کاغذ آلومینیوم می پیچیم. زمان پخت این ماهی یک ساعت و ده دقیقه در پنجره وسط فر و در دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد است.

مواد لازم:

- ماهی شوریده ۱ / عدد
- تمپر هندی ۱ / بسته کوچک
- تره، گشنیز، نعناع، جعفری و ریحان
- خرد شده ۱ / پیمانه بزرگ
- آرد ذرت یا گندم ۱ / قاشق غذاخوری
- کره ۵۰ / گرم
- سیر رنده شده ۳ / حبه
- گوجه فرنگی خرد شده ۲ / عدد
- پیاز ۱ / عدد
- نمک و فلفل قرمز / به مقدار لازم

آشنایی با خواص بامیه



ارزش غذایی بامیه

مواد اصلی موجود در بامیه فلاونوئید، موسیلاژها، پروتئین های بوسیدیک، دیفن سین ها و تیونین است. بامیه منبع بسیار خوبی برای تامین ویتامین ث، ویتامین آ و تا حدودی منیزیم است. جالب است بدانید که یکی از مهمترین و شناخته شده ترین خواص بامیه کمک به درمان و ناراحتی های دستگاه گوارش است.

طبع بامیه سرد و تر است. برخی از مهمترین خواص بامیه برای سلامتی به طور خلاصه عبارتند از:

کمک به کاهش قند و چربی خون

فیبر موجود در گیاه بامیه به کلسترول موجود در غذا چسبیده و از جذب شدن آن توسط سلولهای بدن پیشگیری می کند. همچنین به دلیل دارا بودن بامیه از مقدار کافی پتاسیم، برای بیماران مبتلا به فشار خون، خوراکی مفیدی محسوب می گردد. افرادی که دچار چربی خون و فشار خون بالا هستند بهتر است بامیه را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

رفع کم خونی

بامیه سرشار از فولاد و آهن است و بنابراین مصرف آن برای رفع کم خونی مفید می باشد. مواد مغذی و ویتامین های موجود در بامیه به طور کلی باعث افزایش قوای جسمانی بدن می گردد.

تقویت سیستم ایمنی بدن

ویتامین ث می تواند حدود ۳۶ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تامین کند. ویتامین ث یکی از مواد موثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر عفونت ها و ... است.

بامیه (Okra) از ارزش غذایی

بالایی برخوردار است. خواص بامیه شامل خاصیت ملین، ضد التهاب، کاهنده قند و چربی خون، مقوی، ضد سرطان و ضد میکروب است.

بامیه گیاهی یکساله به ارتفاع ۱ تا ۲

متر با میوه ای مخروطی و چند ضلعی، سبز رنگ، کمی توخالی و به بزرگی یک بند انگشت است. برگهای این گیاه مانند گل ختمی پنجه ای و سبز تیره، گل هایش منفرد و زرد رنگ و قسمت مرکزی گلبرگ ها به سرخی می گراید.



درمان یبوست و کمک به کاهش وزن فیبر بالای موجود در بامیه باعث شده که یکی از خواص بامیه استفاده از آن در رژیم های لاغری و کاهش وزن باشد. همچنین مصرف بامیه نیز همانند سایر سبزیجات به درمان مشکل یبوست در افراد مبتلا کمک می کند.

درمان ناراحتی های گوارشی

مصرف بامیه باعث بهبود اختلال و التهابات گوارشی نظیر زخم و ورم معده، روده تحریک پذیر و سایر مشکلات دستگاه گوارش می شود. همچنین بامیه دارای خاصیت ضد عفونی کننده می باشد و کرم معده و کرمک را از بین می برد.

مفید برای مبتلایان به گواتر

در برگ و ساقه بامیه، مقدار زیادی ید وجود دارد، در نتیجه برای بیماران گواتر مفید است.

تقویت استخوان ها

کلسیم موجود در بامیه برای تقویت استخوانها و پیشگیری از پوکی استخوان مفید است. همچنین یکی دیگر از خواص بامیه پیشگیری از آرتروز و روماتیسم است.

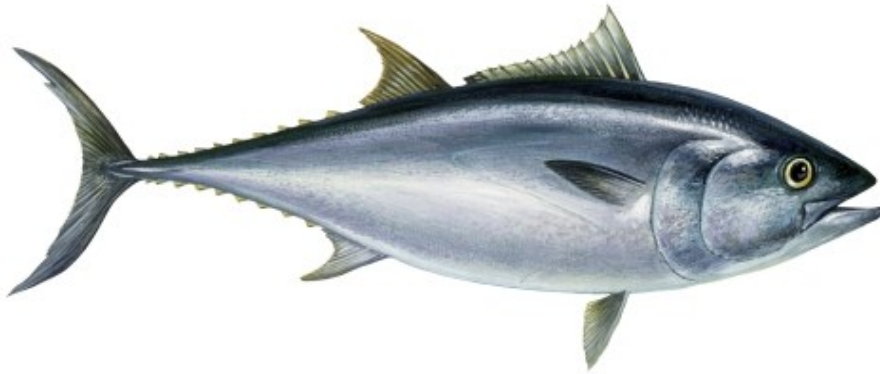
کمک به درمان عفونت های مجاری

تنفسی

لعب و مواد لزج در بامیه، سینه های خسته و کوفته را نرم و گرفتگی صدا آواز را باز می کند.



معرفی ویژگی های ماهی گیدر



گیدر از جمله ماهیان اقیانوس است که در مناطق نیمه گرمسیر و گرمسیر به خوبی رشد می کند. ماهی گیدر دارای ویژگی های زیادی است که در ادامه به معرفی آن ها پرداخته شده است. **ماهی گیدر** نمونه ای از ماهی های تُن می باشد که البته از مرغوب ترین آن ها به شمار می رود. البته این ماهی دارای نام های فراوانی است که در برخی از مناطق آن را با نام ماهی جودر و گباب می شناسند و بهترین روش برای صید این ماهی ها رشته قلاب دراز و تور گردان است.

ویژگی های ظاهری و باطنی ماهی گیدر

این ماهی از جثه و بدنی بزرگ برخوردار است و البته این ماهی ها دارای باله های زرد رنگی که به دم آن ها متصل شده است، می باشند.

از سخت پوستان و سرپایان می باشد و البته این ماهی خود نیز توسط انسان ها به صورت کبابی مصرف می شود.

از خصوصیات گوشت ماهی گیدر می توان به مواردی چون سفتی گوشت و بدون تیغ بودن اشاره کرد و همچنین این ماهی در اندازه های معمول چون ۱۲۰ سانتی متر در بازار به فروش می رسد. رنگ گوشت ماهی گیدر سفید مایل به صورتی می باشد و همانطور که گفته شد به دلیل سفتی گوشت، آن را به صورت کبابی مصرف می کنند.

بیش ترین مناطقی که ماهی های گیدر در آن دیده می شود، می توان به مواردی چون اقیانوس آرام، هند، اطلس و کناره های استرالیا اشاره کرد و البته صید این ماهی در تایلند و اندونزی نیز صورت می گیرد. از نظر ظاهری می توان گفت که این ماهی ها دارای طولی حدود ۱۹۵ سانتی متر می باشند و همانطور که مشخص است از جثه ایی دراز برخوردار هستند. شکل این ماهی ها دوکی مانند می باشد و البته از هر دو طرف دارای فشردگی نیز هستند. تغذیه ماهی های گیدر

باتولید فیله گیدر تحفه، با گوشت قرمز خدا حافظی کنید!

ماهی جداسازی میگردد و تمام خونابه های ناشی از این عمل به سرعت شسته میشوند. سپس به وسیله چاقوی تیز از ناحیه پشتی (موازی با باله های پشتی) و موازات خط جانبی در دو سمت بدن

سپس ماهی ها به منظور انجام عملیات جداسازی فیله ها به قسمت قصابی منتقل میگردند. در صورت استفاده از ماهی تازه، ماهیها بعد از شست و شو و ورود به قسمت قصابی، ابتدا امعاء و احشاء

مراحل تولید و بسته بندی ماهی گیدر در کارخانه پروتئین آرمان جنوب

ماهی در ابتدا به دقت شسته شده تا از آلودگی ها و گل لای احتمالی پاک شود.

فراوری ماهی گیدر



بسته بندی و انجماد:

به منظور انجام بسته بندی متناسب با تقاضای مصرف کننده باید به موارد زیر توجه شود.

بسته بندی فروشگاه های ۵۰۰ گرمی: در زمان استفاده از بسته بندی اسکین، فیله ها بعد از خروج از دستگاه اینجکتور باید به سرعت توزین و در فیلمها چیده شوند. در زمان چیدمان باید تلاش شود تا حد امکان برشهای یک اندازه در داخل یک بسته قرار گیرند. از خرده های ماهی برای تنظیم وزن در زیر فیله ها میتوان استفاده کرد؛ اما باید دقت شود که وزن این خرده ها از ۱۰ درصد وزن خالص بسته بیشتر نباشد. بعد از اتمام فرآیند بسته بندی، بسته ها لیبل زنی میگردند و برای انجماد در ترولی های مربوطه چیده میشوند. بعد از اتمام فرآیند انجماد و رسیدن دمای محصول به ۱۸- درجه ، بسته ها کارتن گذاری و به انبار سرد منتقل میگردند.

شدن و صدمه به بافت ماهی جلوگیری شود. به منظور این عمل استفاده از چاقوی نوک تیز و مناسب با سایز ماهی الزامی میباشد. در این مرحله میتوان از باله ها و همچنین ساقه دمی ماهی به عنوان عامل نگهداری ماهی استفاده کرد. بعد از جداسازی لویین ها، پوست و گوشت تیره ماهی با استفاده از چاقوی تیز جدا میگردد (در صورت صلاحدید ناظر واحد تحقیق و توسعه و تأیید کیفیت ماهی ، میتوان پوست گیری را مستقیماً بعد از آماده سازی اولیه و قبل از جداسازی لویین ها انجام داد) و لویین های ترمیم شده به منظور انجماد فرآیندهای بعد شامل اصلاح رنگ، اینجکت و یا هر دو داخل سبد چیده میشوند. در تمام مراحل فوق باید دمای ماهی با استفاده از یخ در محدوده صفر تا ۱۰ درجه نگهداری گردد.

برشهایی ایجاد میشود. برش پشتی و برشهای جانبی به وسیله یک برش عمودی در ساقه دمی و همچنین برش عمودی مورب از ناحیه سر تا خط جانبی (به نحوی که برش از ناحیه سر شروع و بعد از عبور از پشت باله سینههای به برش خط جانبی عمود میگردد) قطع میشود. سپس به تدریج با استفاده از نوک تیز چاقو در تماس با استخوان میانی، برشها عمیق تر میگردند تا زمانی که دو لویین اصلی ماهی از استخوان کاملاً جدا شود. بعد از جداسازی لویین های پشتی، برشی از ناحیه زیرین به موازات باله مخرجی تا انتهای ناحیه شکمی داده میشود تا لویین های زیرین نیز جداسازی گردد. در این قسمت گوشت ناحیه شکمی نیز از لویین ها جداسازی میگردد.

باید دقت شود این عملیات با کمترین فشار صورت گیرد تا از له



برخلاف سایر منابع پروتئینی مانند گوشت قرمز و مرغ، توصیه می شود که ماهی و فراورده های آن حداقل در طول هفته ۲ نوبت مصرف شوند که با توجه به ذائقه، می توانیم ماهی کنسروی یا منجمد یا تازه مصرف کنیم. ضمن اینکه در هیچ منبعی قیید نشده مصرف زیاد ماهی مضر است!

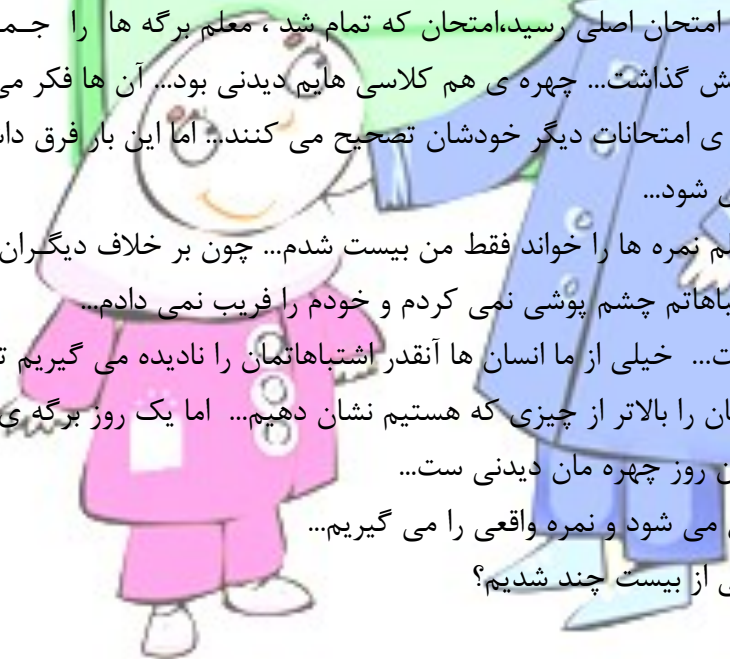


داستان نکر



امتحان زندگی

عجیب ترین معلم دنیا بود ، امتحاناتش عجیب تر... امتحاناتی که هر هفته می گرفت و هر کسی باید برگه ی خودش را تصحیح می کرد... آن هم نه در کلاس، در خانه... دور از چشم همه... اولین باری که برگه ی امتحان خودم را تصحیح کردم سه غلط داشتم... نمی دانم ترس بود یا عذاب وجدان، هر چه بود نگذاشت اشتباهاتم را نادیده بگیرم و به خودم بیست بدهم... فردای آن روز در کلاس وقتی همه ی بچه ها برگه هایشان را تحویل دادند فهمیدم همه بیست شده اند به جز من... به جز من که از خودم غلط گرفته بودم... من نمی خواستم اشتباهاتم را نادیده بگیرم و خودم را فریب بدهم... بعد از هر امتحان آنقدر تمرین می کردم تا در امتحان بعدی نمره ی بهتری بگیرم... مدت ها گذشت و نوبت امتحان اصلی رسید، امتحان که تمام شد، معلم برگه ها را جمع کرد و برخلاف همیشه در کیفش گذاشت... چهره ی هم کلاسی هایم دیدنی بود... آن ها فکر می کردند این امتحان را هم مثل همه ی امتحانات دیگر خودشان تصحیح می کنند... اما این بار فرق داشت... این بار قرار بود حقیقت مشخص شود... فردای آن روز وقتی معلم نمره ها را خواند فقط من بیست شدم... چون برخلاف دیگران از خودم غلط می گرفتم؛ از اشتباهاتم چشم پوشی نمی کردم و خودم را فریب نمی دادم... زندگی پر از امتحان است... خیلی از ما انسان ها آنقدر اشتباهاتمان را نادیده می گیریم تا خودمان را فریب بدهیم... تا خودمان را بالاتر از چیزی که هستیم نشان دهیم... اما یک روز برگه ی امتحانمان دست معلم می افتد... آن روز چهره مان دیدنی ست... آن روز حقیقت مشخص می شود و نمره واقعی را می گیریم... راستی در امتحان زندگی از بیست چند شدیم؟



خانمی سراغ دکتر رفت و گفت: نمی دانم چرا همیشه افسرده ام و خود را زنی بدبخت می دانم. چه دارویی برایم سراغ دارید آقای دکتر؟ دکتر قدری فکر کرد و سپس گفت:

تنها راه علاج شما این است: پنج نفر از خوشبخت ترین مردم شهر را بشناسید و از خانه هر کدام آنها یک تکه سنگ بیاورید به شرط این که از زبان آنها بشنوی که خوشبخت هستند. زن رفت و پس از چند هفته به مطب دکتر برگشت، اما این بار اصلاً افسرده نبود. او به دکتر گفت: برای پیدا کردن آن پنج نفر، به سراغ پنجاه نفر که فکر می کردم خوشبخت ترین ها هستند رفتم اما وقتی شرح زندگی همه آنها را شنیدم فهمیدم که خودم از همه خوشبخت تر هستم!

باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکنیم.

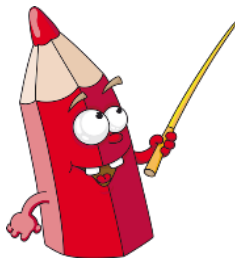


بازدید مورخه ۹۶/۵/۲۰ توسط هنرمندان و عکاسان باحضور خانم دکترزارعان مسئول روابط عمومی سازمان دامپزشکی کشور، مهندس باکیده دبیر جشنواره بیطار، حاج آقا شریفی نیک نماینده ولی فقیه اداره کل دامپزشکی استان، آقای مرتضی ذالفقاری معاون توسعه مدیریت و منابع اداره کل دامپزشکی استان و دکتر اولیاء میرلاشاری رئیس اداره دامپزشکی چابهار از کارخانه آرمان جنوب.

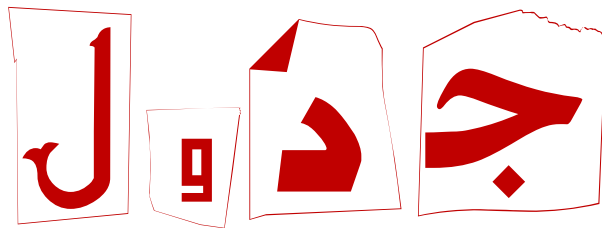


بازدید مورخه ۹۶/۵/۳۰ جناب آقای محمدرضا ادیب زاده و آقایان قاسمی و یوسفی آذر از کارخانه آرمان جنوب





مسابقه



افقی:

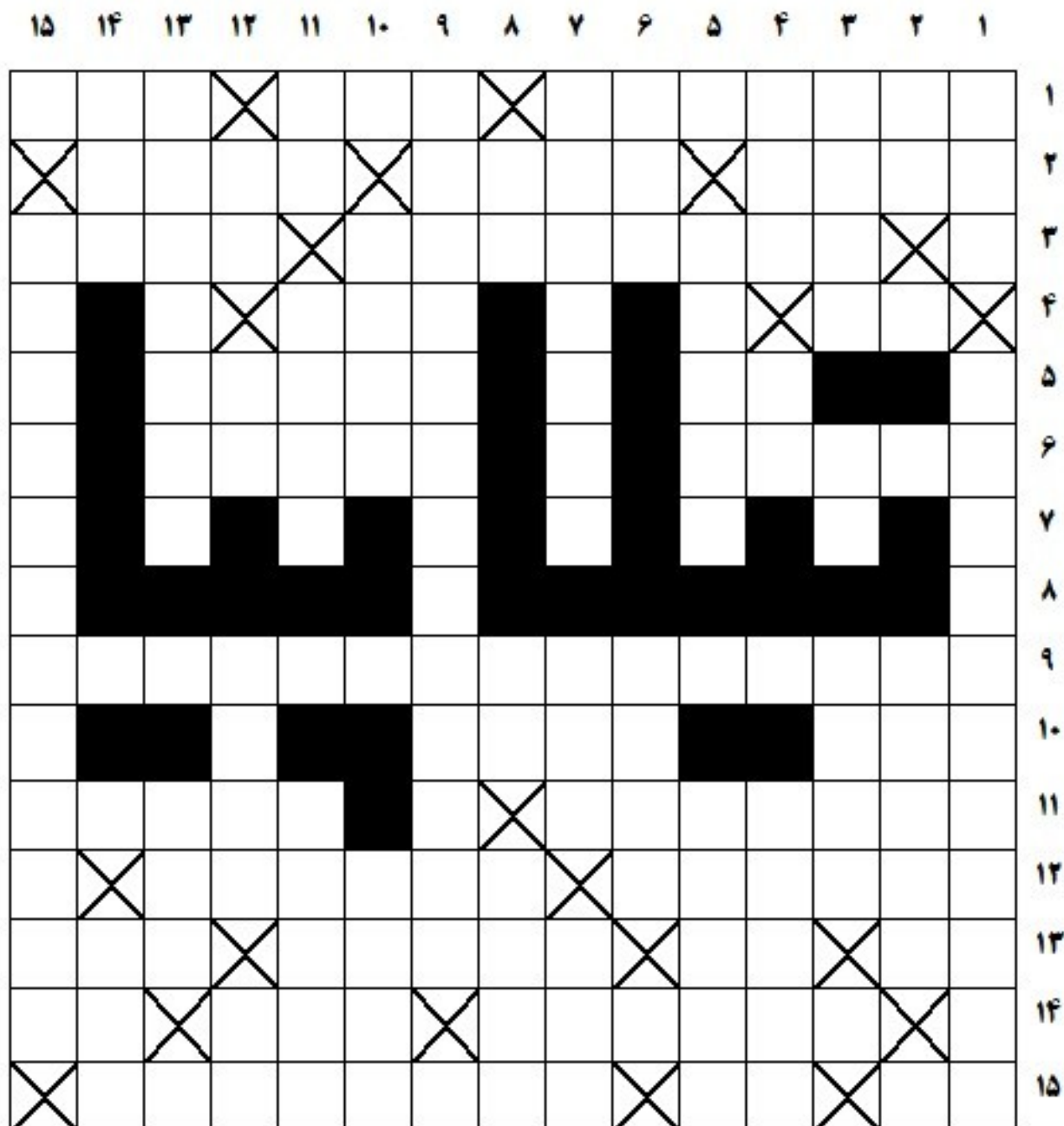
- ۱- ماهی و میگوهای که به صورت امانی وارد این شرکت می گردند در این نوع گونی ها و کارتن ها بسته بندی می شوند- نمونه خروار است- نصیحت، اندرز
- ۲- آرامگاه، قبرستان- یکی از ماههای شمسی- نام کوچک آقای نصرالهی.
- ۳- از کشورهای اروپایی- داستان یا نمایشنامه غم انگیز
- ۴- طلا- جدا، منفک.
- ۵- حرف نداری- نیایش و ذکر خدا و مناجات کردن.
- ۶- اگر به ابراهیم اضافه شود نوعی ماهی می شود که در این شرکت به صورت فیله ۷۰۰ گرمی بسته بندی می شود- تصادفی، اتفاقی.
- ۹- این ضرب المثل در مورد کسانی است که چیزی ندارند ولی ادعای آنها بالاست.
- ۱۰- از غلات- از جان، ای جان.
- ۱۱- داستانی، افسانه مانند- مساوی، همسنگ.
- ۱۲- آونگ، آویز ساعت- مایل گشته.
- ۱۳- واحد پول ژاپن- یازده- دگرگون کردن، عوض گرفتن- پیامی که از جانب خدا به پیغمبر برسد.
- ۱۴- راستا، درازی- بدنام- حرف دهن کجی.
- ۱۵- آسیب، آفت- خیس، مرطوب- دستگاهی که در انبارهای محصول این شرکت وجود داشته و برای ثبت تغییرات دمای انبار از آن استفاده می شود و رانندگان یخچالی نیز ملزم به داشتن این وسیله هستند.

عمودی:

- ۱- وسیله انفجاری که قدرت تخریب دارد- از کارگران با سابقه و یکی از فوتبالیستهای معروف کشور.
- ۲- حرص و طمع- معالجه.
- ۳- نام کوچک فدرر تنیسور مشهور سوئیسی- پیمودن- از گازها
- ۴- واحد وزن معادل شش دانگ- حرف همراهی- پشیمانی، افسوس.
- ۵- خرج، مقابل درآمد- پیایی، پشت سرهم.
- ۶- هنوز یاور نشده!- میوه های خشک مرکب از پسته، بادام، کدو و... را گویند.
- ۷- از درزاده ای شاغل در این شرکت- از تیم های باشگاهی یونان- بعضی طوایف ایرانی قسمت شمال غربی ایران.
- ۸- حرف ندا- پسوند آخر کلمه که معنی نسبت و آلودگی می دهد- آنکه شب در راه رود.
- ۹- آلکس فرگوسن سرمربی این تیم محبوب و قدرتمند بود.
- ۱۰- بالشت، زیرسری- بهشت.
- ۱۱- ضمیر داخل!- همیشگی، جاوید- نوعی مربای خوشمزه.
- ۱۲- مبحثی در ریاضی- ضمیر انگلیسی- از بیماری های خطرناک بین انسان و دام- آتش.
- ۱۳- این هم یکی از دهقانی های شاغل در این شرکت- از میوه ها.
- ۱۴- از اسامی خانم ها و به معنی آواز دادن- افسوس، دریغ.
- ۱۵- مدیر فنی و با سابقه شرکت پروتئین آرمان جنوب.

همکاران محترم:

با پاسخ دادن به جدول ما، جزء یکی از برندگان این ماه باشید. شما می توانید جواب هایتان را حداکثر تا تاریخ ۹۶/۶/۲۰ به واحد اداری تحویل نمائید. به برندگان این مسابقه به قید و قرعه جوایزی اهدا خواهد شد. (ضمناً همکاران محترم دفتر تهران هم می توانند در مسابقات ما شرکت نمایند.)





کاری از روابط عمومی کارخانه پروتئین آرمان جنوب



آدرس: چابهار - جاده کمربندی - شهرک کارگاهی - بالاتر از یخسازی صدف - شرکت آرمان جنوب