

آرمان جزوب

شماره ۵۷ - بهمن ماه ۱۳۹۶ - No 57 February

زنجیه در این ماه میخوانید

معرفی سردخانه آزادی

اخبار داخلی کارخانه

تبریک تولد پرسنل بهمن ماهی

مصاحبه با آقایان تقی پور و نوری

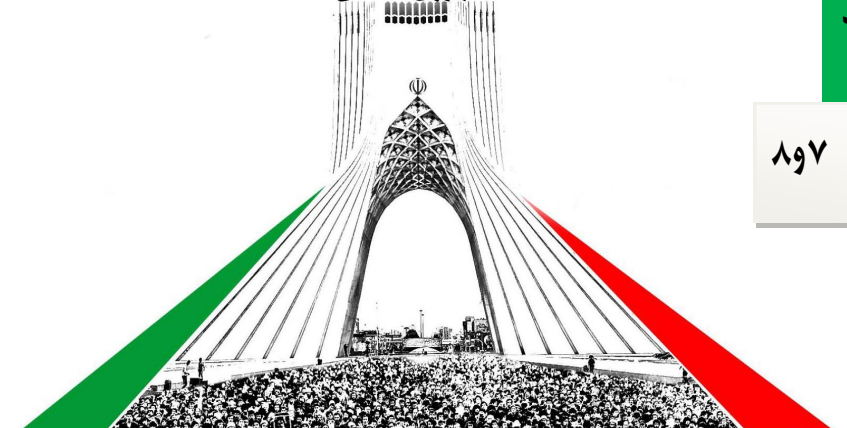
معرفی خلیج گواتر

تست شخصیت شناسی



بهمن ماهی

استقلال
ازادی
جمهوری اسلامی



فخر است و سپیده حلقه بر در زده است

روز آمده، تاج لاله بر سر زده است

با آمل امام در کشور ما

خوشید حقیقت ز افق سر زده است

دبه فخر مبارک

مدیر مسئول : زهرا اکبری

سر دبیر : زهرا اکبری

طراحی و صفحه آرای : ویراستاری

و گرد آورنده مطالب : الناز فرجام نیا

شماره ۵۷ - بهمن ماه ۱۳۹۶ - ۲۷ صفحه

شماره صفحه

فهرست مطالب

۲۹۱

اخبار داخلی کارخانه

۳

تبریک تولد پرسنل بهمن ماهی

۴

اخبار داخلی شرکت

۶۹۵

معرفی سردخانه آزادی تهران

۸۹۷

مصاحبه با آقای نقی پور

۱۰۹۹

داستان کوتاه

۱۲۹۱۱

معرفی خلیج گواتر

۱۴۹۱۳

بی انگیزگی و عدم علاقه کارکنان به کار را متوقف کنید!

۱۶۹۱۵

تست شخصیت شناسی

۱۸۹۱۷

مصاحبه با آقای نوری

۲۰۹۱۹

قوی ترین مسکن های گیاهی برای دندان درد

۲۱

استفاده از تکنولوژی پوست ماهی برای بهبود زخم

۲۲

سالمون، یک فوق غذا

۲۴۹۲۳

طرز پخت ماهی سالمون

۲۵

داستان کوتاه و پندآموز

۲۶

جوک و لطیفه

خدای من
در حرثانیه ای که میگذرد، بی شمار نعمت بر من ارزانی میکنی

تپش قلب

دم و بازدم

دیدن

شنیدن

لمس کردن

نبض زدن ها

پلک زدن

فکر کردن ...

نعمت بیشمار کی که از شمردن آن ناتوانم و من چقدر بی تفاوت میگذرم
و مدام از نداشته هایم پیش تو گلّه و شکایت میکنم

خدایا برای ناشکری ها و کم طاقتی هایم

برای فراموشکاری ها و بی توجهی هایم، مرا بخش

خداوند

به دل نکیر اگر گاهی، زبانه از شکرت بازمی ایستد

تقصیری ندارد، قاصر است، کم می آورد

در برابر بزرگی ات

انتخاب داخلی کارخانه



حضور جناب آقای رحمانی،
نماینده شرکت کاله در مورخه
۱۰ و ۲۰ و ۲۱ دی ماه در
کارخانه آرمان جنوب جهت
تولید میگوی ۵۰۰ گرمی برای
شرکت کاله.



حضور سرکار خانم اربابی
(اداره کار) و خانم دارابی
(شبکه بهداشت) در
کارخانه آرمان جنوب در
مورخه ۹۶/۱۰/۵ و حضور
مجدد ایشان در مورخه
۹۶/۱۰/۷ جهت گرفتن
آزمایش از پرسنل برای
صدور کارت بهداشتی.



حضور جناب آقایان ریگی و
صفاری (رئیس و معاون
اعتباری بانک سپه) در کارخانه
آرمان جنوب در مورخه
۹۶/۱۰/۱۳ با حضور جناب
آقایان ادیب زاده و فتحی.



فیلم برداری و عکس برداری از کارخانه آرمان جنوب جهت چاپ در مجله دامدار (توسط سازمان شیلات استان)



حضور جناب آقایان ادیب زاده و فتحی در مورخه ۱۲ و ۱۳ و ۱۴ دی ماه در کارخانه آرمان جنوب



بازدید مورخه ۲۵/۱۰/۹۶ مدیران شرکت شهرکهای صنعتی
خراسان رضوی، مدیران شرکت پویا شیمی نوآوران، مدیران
شرکت بوران صنعت دنا، از کلیه قسمتهای کارخانه.

گردآورنده : الناز فرجام نیا



یحیی خرم
۱۲ بہمن



مسعود نیرومند
۲۵ بہمن



بالترین تبریکات بہ مناسب سالروز تولد شما دوستان عزیز را با
ہزاران شاخہ گل سرخ تقدیم می نمایم و برای شما بہترین ہارا
آرزو داریم. باشد کہ بہ ہر آنچہ لایق آن ہستید برسید.



یعقوب رئیسی زادہ
۱۲ بہمن



احمد دانش
۱۵ بہمن



عبدالنبی جدگال
۱۰ بہمن



اسحاق اشکانیان
۱۷ بہمن



جہانبخش نوروزی خواہ
۲۵ بہمن



محمد میہن دوست
۱۷ بہمن



میثم نیرومند
۲۲ بہمن



آقایان بلال جدگال و اسلام
رئیسین، ششم و یکم بہمن ماہ



اسماعیل پهلوان زادہ
۲۸ بہمن

گردآورنده : الناز فرجام نیا



یکم بهمن ماه
تولد آقای زحمتکشان



برگزاری مراسم تقدیر و تشکر از بانوان
شاغل کارخانه در روز سه شنبه
مورخه ۹۶/۱۰/۱۹ با حضور جناب آقایان
زحمتکشان- امرائی و علیمردانی.
و تقدیم لوح سپاس به ۶ نفر از بانوان :
زهرا لشکری- فاطمه اکبری- نازی بی
گروئی- زینت دلاوری- انوک دادی پور-
مریم پور اربابی



همکار محترم، سرکار خانم انیتر
عشق ممکن است که کور باشد، ولی بیج اتفاقی در دنیا
به اندازه ازدواج چشمان انسان را باز نمیکند...
ورود شباهت دنیای عشاق را تبریک میگویم
* خوشبختی شما آرزوی قلبی ما است *



Happily Married...





همه ما بارها و بارها اسم سردخانه آزادی رو شنیدیم ولی شاید دقیقاً ندونیم که نحوه کارشون به چه صورته. پرسشش چه کسانی هستن، چه تعداد انبار و سردخانه داره؟ و....
من براتون مطلبی تهیه کردم که شمارو با سردخانه آزادی و نحوه عملکردش بیشتر آشنا میکنه. پس با ما همراه باشید.

و اما در شرکت آرمان جنوب، علاوه بر کارهای تخلیه و بارگیری که شرح داده شد، پخش مویرگی (داخل تهران) نیز انجام می پذیرد، بدین صورت که ابتدا تیم بازاریابی که در دفتر مرکزی مستقر می باشند سفارشات را از فروشگاه ها گرفته و در سیستم ثبت می نمایند که بعد از تأیید مسئولین مربوطه به مدیریت توزیع ارسال می گردد. که توسط مدیر توزیع جناب آقای پاکاری، مسیrbندی شده و حواله خروج به صورت جداگانه برای هر مسیر صادر و به تعداد ماشینها در اختیار انبار قرار می گیرد. و توسط پرسنل انبار، محصولات به صورت تفکیکی چیده شده و در انبار برای بارگیری روز بعد آماده سازی میگردد. صبح روز بعد، محصولات آماده شده به سکو انتقال داده می شود و توسط مسئول انبار به مؤزعین (پخش کننده ها) تحویل داده می شود. و مؤزعین بعد از تحویل گرفتن بار، به سطح شهر مراجعه و محصولات را طبق فاکتور تحویل می نمایند. و در آخر فاکتورها و مبلغ، به حسابداری شرکت تحویل، و تسویه حساب می نمایند.

در هنگام ورود ماشین به سردخانه، مدارک راننده از جمله مجوز دامپزشکی توسط نگهبانی رویت، و به دکتر سردخانه اطلاع داده میشود و مجوز ورود به سردخانه صادر می گردد. و بعد از باسکول، ماشین کنار سکو تخلیه و بارگیری قرار میگیرد. و محصولاتی که از قبل تهیه و آماده گردیده است روی سکو قرار می گیرد و بعد از کنترل نهایی و شمارش توسط مسئول بارگیری، کالاهای به ترتیب تحویل راننده میشود و توسط لیفتراک داخل تریلی قرار میگیرد.

بعد از اتمام بارگیری، ترموگراف داخل ماشین قرار گرفته و درب های ماشین بسته می شود و توسط مسئول سردخانه مجوز خروج ماشین صادر میگردد. و اما اگر ماشین برای تخلیه آمده باشد، در سکو توسط دکتر سردخانه مجوز اخذ و اجازه باز کردن درب ماشین صادر می گردد که در شرکت ما، یک نماینده از دفتر مرکزی در هنگام تخلیه حضور دارد که محصولات به صورت رندوم و درصدی تعداد پنچری داخل کارتن، کیفیت محصول و همچنین تعداد آنها مورد بررسی قرار میگیرد.

سردخانه آزادی تهران (مولتی فراست) در جاده مخصوص کرج، کیلومتر ۱۲ خیابان جهاد جنوبی، تقاطع خیابان جلال واقع شده و از سال ۱۳۵۳ شروع به کار کرده است. در سرخانه آزادی بالغ بر ۴۰ انبار و سالن سردخانه وجود دارد که در اجاره شرکتهای مختلف از جمله: خلیج فارس نوین- کاویان صید- آرمان جنوب- میلآتن و.... است که گنجایش انبارها از ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ تن می باشد.

پرسنل سردخانه عموماً به سه دسته تقسیم می شوند که عبارتند از: اداری- خدمات و تاسیسات (که وظیفه نگهداری و تعمیرات سردخانه را به عهده دارند). به دلیل تجمیع بیشتر شرکتهای بزرگ و مطرح ایران در این سردخانه، با اکثر شرکتهایی که در بالا از آنها نام برده شد داد و ستد انجام می پذیرد. به این صورت که اجناسی که مورد احتیاج کارخانه و یا مشتریان ما می باشد از این شرکتهای تهیه و کالایی که مورد احتیاج آنها می باشد در اختیار آنها قرار میگیرد.

بارگیری:

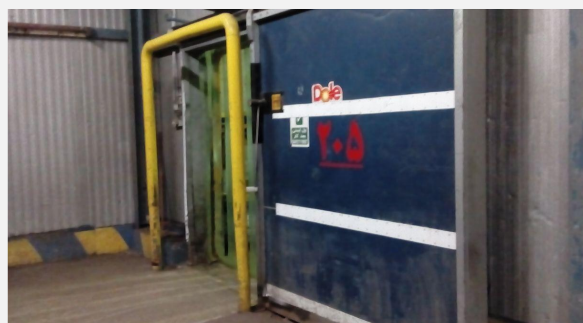


عکسهای از قدیمتقای مختلف بیرونخانه آزادی



انبار آرمان جنوب

مجموع سالنها



درب ورودی و محوطه



تاسیسات



سکوی تحویلگیری و بارگیری

تشکر ویژه از جناب آقای نقی پور که بنده را در تهیه مطالب و عکسها یاری نمودند

ساختمان اداری



مصاحبه کننده :

الناز فرجام نیا

خوشتان می
آید ؟

از آدمهای دو رو
بدم میاد و از
آدمهای صادق
خوشم میاد.

۱۱- بزرگترین
آرزو و
بزرگترین
هدفتان چیست



۱- لطفاً خودتان
را بطور کامل
معرفی کنید ؟
با سلام- من صمد
نقی پور هستم، ۴۶
سال سن دارم و در
شهر ری تهران
متولد شدم و در
همونجا دیپلم
گرفتم و به خدمت

؟در زندگیتان بیشتر برای چه چیزی
تلاش می کنید ؟

تنها و بزرگترین آرزوی من عاقبت به خیری
برای همه به خصوص خودم و خانواده و
هدفم رضایت خداوند در همه کارامه و
همیشه برای رفاه و آسایش خانواده تلاش
میکم.

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

آقای یوسفی آذر : مغز متفکر شرکت

آقای بحری : کم حوصله

آقای صالحی: صبور

آقای پاکاری : جدی در کار و سخت کوش

۷- اگر به شما بگویند که فقط یک
ساعت دیگر زنده هستید، آن یک
ساعت را چگونه می گذرانید؟ تا حالا
بهش فکر نکردم وفکر نمیکنم توی یک
ساعت آدم بتونه کار انجام بده.

۸- اگر بخواهید از یک نفر حالیت

بطلبید آن شخص چه کسی است؟

فکر کنم تنها کسی که باید ازش حالیت
بطلبم مادرمه.

۹- آیا اهل سفر کردن هستید ؟

دوست دارید به کجا و با چه کسی سفر
کنید؟

خیلی زیاد ولی متأسفانه با توجه به موقعیت
کاری که دارم خیلی کم پیش میاد به مسافرت
بریم. ولی خیلی دوست دارم به جاهایی که
مناطق بکر و طبیعت زیبا داره سفر کنم.

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

سربازی رفتم و بعد از خدمت ، سال ۷۴ در
دانشگاه اصفهان مدیریت دولتی قبول شدم و
در سال ۷۶ ازدواج کردم.

۲- از چه زمانی در سردخانه آزادی
مشغول به کار هستید؟ و سمت شما
چیست؟

من از تاریخ ۹۱/۴/۱۷ در این شرکت مشغول
به کار شدم و در حال حاضر به عنوان مسئول
انبار فعالیت میکنم.

۳- بهترین دوستان شما در شرکت

آرمان جنوب و در سردخانه چه

کسانی هستند؟ آقایان پاکاری و بهزادی نیا

۴- آیا تا به حال به چابهار سفر کرده

اید؟ اگر سفر نکرده اید، دوست دارید

شهر چابهار را ببینید؟

خیر- بله با تعریفایی که از چابهار شنیدم خیلی

دوست دارم به چابهار سفر کنم.

۵- اوقات فراغت خود را چگونه می

گذرانید؟

اکثر اوقات در خدمت خانواده هستم.

۶- نظرتان را در مورد افراد ذیل (در

یک کلمه) بگویید ؟



واقعا دیگه غیرقابل تحمل شده چون آلودگی به حدی رسیده که دیگه حتی نمیشه به راحتی نفس کشید.

۲۴- به چه نوع فیلم سینمایی علاقه دارید؟

فیلمهای کمدی بیشتر نگاه میکنم.

۲۵- نظراتان در مورد ماهنامه چیست؟ چه پیشنهادی برای بهتر شدن آن دارید؟

واقعا این ماهنامه به نظر من در نوع خودش کم نظیره هم از لحاظ محتوایی و هم از لحاظ اینکه با همکارانمون که در فاصله بیش از ۱۰۰۰ کیلومتری هستند آشنا میشیم و از اخبار شرکت مطلع میشیم.

۲۶- کلام آخر؟

واقعا تشکر میکنم از همه کسانی که برای تهیه این ماهنامه زحمت میکشند و از خداوند توفیق روز افزون اونارو خواستارم.

ما هم تشکر میکنیم از آقای

نقی پور به خاطر اینکه از

خوانندگان دائمی مجله ما

هستند و وقتشون رو در اختیار

ما گذاشتند . امیدواریم

هر کجا که هستید سالم و موفق

و تندرست باشید.

برقرار میکنید؟ چرا؟ این سوال رو باید از دوستان پرسید ولی به نظر خودم در روابط عمومی و اجتماعی خودم سعی میکنم کسی از دستم ناراحت نشه و تا اونجایی که میتونم به دیگران سود برسونم.

۲۰- اگر برنده مبلغ بسیار زیادی پول شوید با آن پول چکار میکنید؟

سعی میکنم تا جایی که میتونم در کارهای تولیدی و اشتغال زایی سرمایه گذاری کنم تا هم خودم و هم دیگران از این پول بهره مند شوند.

۲۱- تکه کلامتان چیست؟ انشا ...

۲۲- یک خاطره که مشترک با کار شرکت آرمان جنوب دارید را برایمان تعریف کنید؟

تقریبا دو سال پیش نزدیکیای عید تو فشار کاری زیادی که داشتیم ، کمبود جا و تریلی های زیادی که از چابهار میفرستادن ، یک تریلی وارد سردخانه شد اومد پای سکو ایستاد. ما که برای تخلیه رفتیم دیدیم از پشت ماشین خونابه راه افتاده. در ماشینو باز کردیم دیدیم چشمتون روز بد نبین، همه بار دیفراسست شده!!! با راننده که صحبت کردیم متوجه شدیم چون تجربه ترمو کینگ نداشته به جای اینکه درجه اونو روی منفی ۲۵ تنظیم کنه روی مثبت ۲۵ تنظیم کرده بود که این مشکل به وجود اومده بود و باعث شد تا یک هفته کارگرا رو بسیج کردیم تا محصول دیفراسست و سالم رو از هم سوا کنن.

۲۳- زندگی در کلان شهری مثل تهران چطور است؟ چه می کنید با آلودگی هوا؟!

تنیس روی میز- لوبیا پلو- سبز- BMW-انار
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 من دوست دارم به آینده سفر کنم و ببینم آیندگان و بچه هامون در آینده چطوری زندگی میکنن.

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

ویژگی خوبم از نظر خودم مهربانی و خونگرمی در ارتباطاتمه و ویژگی بدم زود عصبانی شدنمه.

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

سعی میکنم صبور باشم و راههای مختلف رو برای حل مشکل بررسی کنم تا اون مشکل حل بشه.

۱۶- با اولین حقوق یا اولین پولی که با تلاش خودتان به دست آوردید چه کاری انجام دادید؟ یادم نیاد ولی مطمئنم خرجش کردم.

۱۷- بزرگترین قانون اجتماعی ایران که شما را اذیت می کند چیست؟ طرح ترافیک

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

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

دو کلام حرف حساب!

هفت یا هشت سالم بودم، با سفارش مادرم برای خرید میوه و سبزی به مغازه محل رفتم. اون موقع مثل حالا نبود که بچه رو تا دانشگاه هم همراهی کنن!

پنج تومن پول داخل یه زنبیل پلاستیکی قرمز رنگ که تقریباً هم قد خودم بود با یه تکه کاغذ از لیست سفارش... میوه و سبزی رو خریدم کل مبلغ شد ۳۵ زار. دور از



چشم مادرم مابقی پول رو دادم یه کیک پنج زاری و یه نوشابه زرد کانادا از بقالی جنب میوه فروشی خریدم و روبروی میوه فروشی روی جدول نشستم و جای شما خالی نوش جان کردم.

خونه که برگشتم مادر گفت مابقی پولو چکار کردی؟ راستش ترسیدم بگم چکار کردم، گفتم بقیه پولی نبود... مادر چیزی نگفت و زیر لب غرولندی کرد منم متوجه اعتراض او نشدم. داشتم از کاری که کرده بودم و کسی متوجه نشده بود احساس غرور می کردم اما اضطراب نهفته ای آزارم می داد.

پس فردا به اتفاق مادر به سبزی فروشی رفتم اضطرابم بیشتر شده بود. که یهو مادر پرسید آقای صبوری میوه و سبزی گران شده؟ گفت نه همشیره.

گفت پس بقیه پول رو چرا به بچه پس ندادی؟ آقای صبوری که ظاهراً فیلم خوردن کیک و نوشابه از جلو چشمش مرور میشد با لبخندی زیبا روبه من کرد گفت: آجی فراموش کردم ولی چشم طلبتون باشه.

دنیا رو سرم چرخ می خورد اگه حاجی لب باز میکرد و واقعیت رو می گفت به خاطر دو گناه مجازات می شدم، یکی دروغ به مادرم یکی هم تهمت به حاج صبوری!

مادر بیرون مغازه رفت. اما من داخل بودم. حاجی روبه من کرد و گفت: این دفعه مهمان من!

ولی نمی دونم اگه تکرار بشه کسی مهمونت میکنه یا نه؟! بخدا هنوزم بعد ۴۴ سال لبخندش و پندش یادم هست!

بارها باخودم می گم این آدم کجان و چرا نیستن؟

چرا تعدادشون کم شده آدمهایی از جنس بلور که نه کتاب های روان شناسی خوندن و نه مال زیادی داشتن که ببخشند؟ ولی تهمت رو به جان خریدن تا دلی پریشون نشه!...



همسر خردمند

مردی صبح از خواب بیدار شد و با همسرش صبحانه خورد و لباسش را پوشید و برای رفتن به کار آماده شد. هنگامی که وارد اتاقش شد تا کلیدهایش را بردارد گرد و غباری زیاد روی میز و صفحه تلویزیون دید.

به آرامی خارج شد و به همسرش گفت: دلبندم، کلیدهایم را از روی میز بیاور. زن وارد شد تا کلیدها را بیاورد دید همسرش با انگشتانش وسط غبارهای روی میز نوشته "یادت باشه دوستت دارم" و خواست از اتاق خارج شود صفحه تلویزیون را دید که میان غبار نوشته شده بود "امشب شام مهمون من" زن از اتاق خارج شد و کلید را به همسرش داد و به رویش لبخند زد.

انگار خبر می داد که نامه اش به او رسیده.

این همان همسر عاقلیست که اگر در زندگی مشکلی هم بود، مشکل را از ناراحتی و عصبانیت به خوشحالی و لبخند تبدیل می کند.

هیچوقت با حالت دستوری با افراد خانواده تان صحبت نکنید.

پسری مادرش را بعد از درگذشت پدرش، به خانه سالمندان برد و هر لحظه از او عیادت می کرد.

یکبار از خانه سالمندان تماسی دریافت کرد که مادرش در حال جان دادن است پس باشتاب رفت تا قبل از اینکه مادرش از دنیا برود، او را ببیند.

از مادرش پرسید: مادر چه می خواهی برایت انجام دهم؟ مادر گفت: از تو می خواهم که برای خانه سالمندان پنکه بگذاری چون آنها پنکه ندارند و در یخچال غذاهای خوب بگذاری، چه شبها که بدون غذا خوابیدم. فرزندم با تعجب گفت: داری جان می دهی و از من اینها را درخواست می کنی؟

و قبلا به من گلایه نکردی.

مادر پاسخ داد: بله فرزندم من با این گرما و گرسنگی خو گرفتم و عادت کردم ولی می ترسم تو وقتی فرزندانت در پیری تورا به اینجا می آورند، به گرما و گرسنگی عادت نکنی.

«مراقب رفتارمون باشیم»



در جنوب شرقی ترین نقطه بر روی نقشه کشورمان منطقه ای به نام خلیج گواتر وجود دارد. خلیج گواتر واقع در استان سیستان و بلوچستان بین دریای عمان و ساحل مکران است. به طور کلی در نواحی جنوبی ایران سمت چابهار و گواتر دنیایی از دیدنی ها که شامل سواحل، کوه های مینیاتوری، روستاهای کوچک و همینطور با توجه به خلیجی بودن این منطقه اسکله ها و قایق های رنگارنگی را می توانید مشاهده کنید. خلیج گواتر هم دیگر جاذبه ی جذاب این منطقه است. زمانی که اسم خلیج می آید مفهومی از ترکیب خشکی و دریا در کنار هم در ذهن انسان ایجاد می شود. درست هم است خلیج در لغت به معنای جایی است که دریا به درون خشکی پیش روی کرده است.

خلیج گواتر در مرز پاکستان قرار دارد. این خلیج در واقع جزء استان سیستان و بلوچستان محسوب میشود و در بین دریای عمان، ساحل مکران قرار گرفته است رودخانه ی باهوکلالت از سمت ایران و رودخانه ی نهر دشت از سمت پاکستان، به خلیج گواتر می ریزد. تجارت در گواتر پیشینه ای طولانی داشته است و تاجران بلوچ از آب های این خلیج، از هند به سمت آفریقا را زیر پا می گذاشته اند. گواتر از مراکز اصلی پرورش و صادرات میگو بوده است که در این سال ها کمی از رونق افتاده اما همچنان پابرجاست. روستای کوچک گواتر نزدیک ترین نقطه ایران به مرزهای آبی عمان است.

به گفته ی اهالی این منطقه کمی مورد بی توجهی قرار گرفته است. این روستا حدود ۱۶۰ هزار نفر جمعیت دارد و بیشتر مردم این منطقه به ماهیگیری و حصیر بافی مشغول هستند.

آب و هوا

آب و هوای منطقه گواتر معتدل بوده و دارای وزش بادهای موسمی هست. حتی در اوج تابستان هوای این منطقه معتدل می باشد. این خلیج به دلیل قرار گرفتن در مجاورت با جنگل های حرا، جزء مناطقی است که توسط محیط زیست حفاظت شده است. ساحلی که در این منطقه وجود دارد باعث شده تازیبایی و جذابیت بیشتری در این منطقه ایجاد شود.

از طرفی دیگر خرچنگ هایی که در این منطقه رژه می روند و جزر و مد دریا همگی با هم سبب می شوند که این خلیج جاذبه ای برای سفر به جنوبی ترین نقطه ای ایران باشد. طبق گفته سازمان حفاظت محیط زیست چابهار خلیج گواتر هر ساله در اوایل پاییز پذیرای تعداد بیشماری از پرندگان مهاجر می باشد. به گفته او همه ساله ۴۰ نوع از گونه های مختلف پرنده ها در قالب دسته های ۱۰۰ تایی وارد این منطقه می شوند.

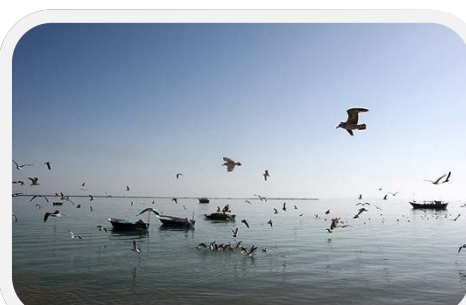
همواره در تمامی جوامع مناطقی که در مجاورت دریا باشند از رونق اقتصادی بیشتری برخوردار هستند. علت هم آن است که بسیاری از کالاها از طریق راه های آبی جابه جا می شوند. اما در ایران



این موضوع کاملاً برعکس می باشد. زیرا ایرانیان امنیت راه های جاده ای و کویری را بیشتر از آبی می دانستند. به همین دلیل خلیج گواتر از لحاظ اقتصادی با توجه به اینکه در کنار دریای عمان و و آب های آزادی زیادی قرار دارد اما نتوانسته از این قانون جهانی بهره برد. با توجه به مواردی که گفتیم منطقه چابهار در غرب این خلیج از لحاظ اقتصادی توانسته است که رشد خوبی پیدا کند. در سمت شرق به بندر کراچی پاکستان دسترسی داریم که جزء مناطق پرورش میگو بر شمرده می شود.



در ایران پرورش میگو در ۵ استان انجام می شود که استان های سیستان و بلوچستان و بوشهر بیشترین میگوی کشور را تولید می کنند.



امسال پیش بینی می شود ۱۰۰۰ تن میگو از مزارع زیر کشت برداشت شود. بیش از ۹۰ درصد میگوی پرورشی استان به علت کیفیت مناسب، پس از بسته بندی به کشورهای اروپایی و حوزه ی خلیج فارس صادر می شود.



در سیستان و بلوچستان ۳ کارخانه فرآوری میگو فعالیت می کند.



اختصاص ۴۵۰ هکتار از مزارع خلیج گواتر به پرورش میگو

سیستان و بلوچستان، از بزرگترین تولیدکنندگان میگو در کشور است که هم اکنون کار آماده سازی ۴۵۰ هکتار از مزارع آن در مجاورت خلیج گواتر در بندر چابهار آغاز شده است.

آماده سازی این مزارع با هدف جلوگیری از بروز بیماری ها به ویژه لکه ی سفید در سایت پرورش میگوی گواتر در حال انجام است و به زودی به پایان می رسد.

چگونه رفتار و عملکرد مدیران به مشکل بی انگیزگی پرسنل اضافه می کند؟؟؟

همچنین مدیران برای تغییر این وضع چه کاری می توانند انجام دهند؟؟؟



یکدیگر شوند. شناختن و درک کردن صحیح پرسنل نمی تواند جایگزین دستمزد خوب شود، پول نمی تواند جایگزین حس افتخار و سربلندی از انجام یک کار شود و سربلندی به تنهایی هیچ تضمینی ایجاد نمی کند.

آنچه مدیران به تنهایی می توانند انجام دهند:

تأمین این سه هدف، هم به سیاستهای یک سازمان بستگی دارد و هم به عملکرد روزمره مدیران که به صورت فردی انجام می گیرد. مثلاً اگر یک شرکت مدیریت با استعدادی داشته باشد سعی کند که خیلی خوب شرکت را مدیریت کند، یک مدیر بد می تواند این مدیریت خوب را در قسمت زیر نظر خودش خراب کند. و برعکس؛ مدیران باهوش و همدل [با کارکنان] می توانند با ایجاد علاقه و تعهد در زیرمجموعه خودشان، بر مقدار زیادی بی مدیریتی یک شرکت غلبه کنند. در حالی که مدیران به صورت فردی نمی توانند همه

سه هدف کلیدی افراد در کار

برای آنکه علاقه و شیفتگی را که کارکنان در ابتدای شروع کار خود دارند حفظ کنیم، مدیریت باید سه هدفی را که عده زیادی از کارکنان در کار خود در پی آن هستند، بفهمد و سپس آنها را برآورده کند. این اهداف عبارتند از:

برابری: در مسائلی مثل دستمزد، مزایا و امنیت شغلی با پرسنل به طور عادلانه و برابر رفتار شود.

موفقیت: احساس افتخار کردن از شغل و از کارفرما.

همراهی و رفاقت: داشتن روابط خوب و پر بار با همکاران.

برای نگهداری یک نیروی کار علاقه مند، مدیریت باید تمام این اهداف را تأمین کند. در شرکتی که فقط یکی از این اهداف تأمین می شود، کارکنان یک سوم علاقه مندی کارکنانی را دارند که شرکتهاشان تمام این اهداف را برآورده می سازند. این اهداف نمی توانند جایگزین

تعداد زیادی از پرسنل وقتی یک کار جدید را آغاز می کنند، بسیار شیفته و علاقه مند آن هستند. اما در ۸۵ درصد شرکتها، انگیزه پرسنل در شش ماهه اول به سرعت کاهش می یابد و در سالهای بعد نیز روحیه آنها بدتر خواهد شد. این یافته ها بر اساس مطالعه ای شکل گرفته است که بر روی ۲/۱ میلیون نفر از کارکنان ۵۲ شرکت برتر از میان ۱۰۰۰ شرکت مجله فورچون بین سالهای ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۴، توسط موسسه تحقیقاتی سیروتا (نیویورک) انجام شده است.

این مشکل به اصول و مبانی مدیریت مربوط می شود. یعنی هم به سیاستها و رویه هایی که شرکتها در مدیریت کردن نیروهایشان به کار می گیرند و هم به روابطی که مدیران به صورت فردی به وسیله گزارشهای مستقیم خود برقرار می کنند. اغلب شرکتها اشتباه عمل می کنند. آنها به جای آنکه سعی کنند تا به کارکنان خود انگیزه بدهند، باید از بی انگیزه شدن کارکنان خود جلوگیری کنند.

هدایت کنید:

یک دلیل عمده که بسیاری از مدیران به زیردستان در بهبود عملکرد آنها کمک نمی‌کنند، این است که آنها نمی‌دانند چگونه بدون رنجاندن یا دلسرد کردن پرسنل این کار را انجام دهند.

۵- رابطه خوبی با کارکنان داشته باشید

محروم کردن کارکنان از اطلاعات به خاطر نبود یک رابطه مناسب با مدیریت، یکی از مهمترین یافته‌های منفی است. آنچه کارکنان نیاز دارند تا کارشان را انجام دهند و آنچه به آنها احساس احترام و حس مشارکت می‌دهد، امری که مدیران باید محدودیتهای خیلی کمی در جریان اطلاعات قرار دهند. چیزی را از کارکنان مخفی نگه ندارید، مگر آن موارد ناچیزی را که واقعاً محرمانه هستند.

بیشتر شود. دستی بر شانه فرد زدن، گفتن جمله «خوب بود»، غذا خوردن با کارمند، اشاره کردن به کار خوب پرسنل نزد مقامات بالا، مقداری انعطاف پذیری در زمان‌بندی برنامه‌ها، یک روز مرخصی یا حقوق تشویقی یا حتی یک پیغام تشکر روی میز.

۳- برای کارکنان خود یک تسریع کننده باشید:

ترکیب کردن مدل فرمان دادن و کنترل کردن، یک راه مطمئن برای کاهش بی‌انگیزگی است. در عوض، نقش کلیدی خود را به عنوان تسریع کننده کارکنان تعریف کنید.

۴- کارکنان خود را برای بهسازی

تصمیمات رهبری (مدیران رده بالای سازمان) را کنترل کنند، با این حال می‌توانند یک نفوذ عمیق بر انگیزش کارکنان داشته باشند. مهمترین مسئله در انگیزه دادن به پرسنل، ایجاد حس امنیت برای آنهاست، بدین معنی که آنها ترسی نداشته باشند از اینکه اگر عملکرد آنها عالی نباشد، شغل آنها در خطر خواهد بود. کارکنان باید حس کنند که اخراج کردن آنها آخرین راه چاره است و تنها راه برخورد با مشکلات نیست. اما ایجاد حس امنیت فقط آغاز کار است. اگر هر یک از ۸ مرحله زیر درست به کار برده شوند، می‌توانند نقش کلیدی را در تأمین اهداف کارکنان شما برای کسب موفقیت، برابری و همراهی بازی کنند و آنها را قادر سازند تا شور و شوقی را که در زمان استخدام و شروع به کار داشتند، حفظ کنند.

۱- یک هدف الهام بخش را القا کنید

یک عامل مهم برای ایجاد اشتیاق (علاقه) در کارمندان، وجود یک هدف سازمانی مشخص، معتبر و الهام بخش است. در واقع برای کارمندان، هدف انجام کار، خیلی اهمیت دارد. آنها باید بدانند که برای چه در این شغل استخدام شده‌اند و هدف از انجام این شغل چیست.

۲- درک موفقیت‌های فرد توسط دیگران، یکی از نیازهای اساسی انسان است:

توجه و درک کردن کارکنان، فضایل و کمالات آنها را افزایش می‌دهد، یاری کردن باعث می‌شود که این کمالات



به این تست شک نکنید.. این آخرین و استانداردترین تست شخصیت شناسی است که این روزها در اروپا بین روانشناسان در جریان است. پاسخهایش هم اصلاً کار دشواری نیست. کافی است کمی به خودتان رجوع کنید. یک کاغذ و قلم هم کنار دستتان باشد که بتوانید امتیازهایی که گرفته اید را جمع بزنید. حاضرید؟

۱) چه موقع از روز بهترین و آرام ترین احساس را دارید؟

الف (صبح،

ب) عصر و غروب،

ج (شب

۲) معمولاً چگونه راه می روید؟

الف (نسبتاً سریع، با قدم های بلند،

ب) نسبتاً سریع، با قدمهای کوتاه ولی تند و پشت سر هم،

ج (آهسته تر، با سری صاف روبرو،

د (آهسته و سربه زیر، ه- - خیلی آهسته

۳) وقتی با دیگران صحبت می کنید؛

الف (می ایستید و دست به سینه حرف می زنید،

ب) دستها را در هم قلاب می کنید،

ج (یک یا هر دو دست را در پهلوی می گذارید،

د (دست به شخصی که با او صحبت می کنید، می زنید،

ه-) با گوش خود بازی می کنید، به چانه تان دست می زنید یا موهایتان را صاف میکنید.

۴) وقتی آرام هستید، چگونه می نشینید؟

الف (زانوها خم و پاها تقریباً کنار هم،

ب) چهارزانو،

ج (پای صاف و دراز به بیرون،

د (یک پا زیر دیگری خم

۵) وقتی چیزی واقعاً برای شما جالب است، چگونه واکنش نشان

می دهید؟

الف (خنده ای بلند که نشان دهد چقدر موضوع جالب بوده،

ب (خنده، اما نه بلند،

ج (با پوزخند کوچک،

د (لبخند بزرگ،

ه) لبخند کوچک

۶) وقتی وارد یک میهمانی یا جمع می شوید؛

الف (با صدای بلند سلام و حرکتی که همه متوجه شما شوند، وارد می شوید

ب (با صدای آرامتر سلام می کنید و سریع به دنبال شخصی که می شناسید، می گردید

ج (در حد امکان آرام وارد می شوید، سعی می کنید به نظر سایرین نیایید

۷) سخت مشغول کاری هستید، بر آن تمرکز دارید، اما ناگهان دلیلی یا شخصی آن را قطع می کند؛

الف (از وقفه ایجاد شده راضی هستید و از آن استقبال می کنید

ب (بسختی ناراحت می شوید

ج (حالتی بینابین این ۲ حالت ایجاد می شود

۸) کدامیک از مجموعه رنگ های زیر را بیشتر دوست دارید؟

الف- قرمز یا نارنجی

ب- سیاه

ج- زرد یا آبی کم رنگ

د- سبز

ه- آبی تیره یا ارغوانی

و- سفید

ز- قهوه ای، خاکستری، بنفش

۹) وقتی در رختخواب هستید (در شب) در آخرین لحظات پیش از خواب، در چه حالتی دراز می کشید؟

الف- به پشت

ب- روی شکم (دمر)

ج- به پهلو و کمی خم و دایره ای

د- سر بر روی یک دست

ه- سر زیر پتو یا ملافه...

۱۰) آیا شما غالباً خواب می بینید که:

الف- از جایی می افتید.

ب- مشغول جنگ و دعوا هستید.

ج- به دنبال کسی یا چیزی هستید..

د- پرواز می کنید یا در آب غوطه ورید.

ه- اصلاً خواب نمی بینید.

و- معمولاً خواب های خوش می بینید

امتیازات

سؤال اول: الف (۲ امتیاز)، ب (۴ امتیاز)، ج (۶ امتیاز)

سؤال دوم: الف (۶ امتیاز)، ب (۴ امتیاز)، ج (۷ امتیاز)، د (۲ امتیاز)، ه (۱ امتیاز)

سؤال سوم: الف (۴ امتیاز)، ب (۲ امتیاز)، ج (۵ امتیاز)، د (۷ امتیاز)، ه (۶ امتیاز)

سؤال چهارم: الف (۴ امتیاز)، ب (۶ امتیاز)، ج (۲ امتیاز)، د (۱ امتیاز)

سؤال پنجم: الف (۶ امتیاز)، ب (۴ امتیاز)، ج (۳ امتیاز)، د (۵ امتیاز)، ه (۲ امتیاز)

سؤال ششم: الف (۶ امتیاز)، ب (۴ امتیاز)، ج (۲ امتیاز)

سؤال هفتم: الف (۶ امتیاز)، ب (۲ امتیاز)، ج (۴ امتیاز)

سؤال هشتم: الف (۶ امتیاز)، ب (۷ امتیاز)، ج (۵ امتیاز)، د (۴ امتیاز)، ه (۳ امتیاز) و (۲ امتیاز)، ز (۱ امتیاز)

سؤال نهم: الف (۷ امتیاز)، ب (۶ امتیاز)، ج (۴ امتیاز)، د (۲ امتیاز)، ه (۱ امتیاز)

سؤال دهم: الف (۴ امتیاز)، ب (۲ امتیاز)، ج (۳ امتیاز)، د (۵ امتیاز)، ه (۶ امتیاز) و (۱ امتیاز)

خب، امتیازهایتان را جمع زدید... عدد به دست آمده را با جدول مقابل مقایسه کنید و شخصیت خودتان را بشناسید.

نتیجه گیری

اگر امتیاز شما بالای ۶۰ است: دیگران در ارتباط و رفتار با شما شدیداً مراقب و هوشیار هستند آنها شما را مغرور، خودمحور و بی نهایت سلطه جو می دانند، گرچه شما را تحسین می کنند و به ظاهر می گویند «کاش من جای تو بودم!!» اما معمولاً به شما اعتماد ندارند و نسبت به ایجاد رابطه ای عمیق و دوستانه بی میل و فراری هستند.

اگر از ۵۱ تا ۶۰ امتیاز دارید: بدانید دوستان شما را تحریک پذیر می دانند، بدون فکر عمل می کنید و سریع از موضوعات ناخوشایند برآشفته می شوید، علاقه مند به رهبری جمع و تصمیم گیریهای سریع هستید (هرچند اغلب درست از کار در نمی آیند!) دیگران شما را جسور و اهل مخاطره می دانند. کسی که همه چیز را تجربه و امتحان می کند، از ماجراجویی لذت می برد و در مجموع به دلیل ایجاد شرایط و بستر هیجانات توسط شما، از همراهی تان لذت می برند.

اگر از ۴۱ تا ۵۰ امتیاز به دست آوردید: به خود امیدوار باشید، دیگران شما را بانشاط، سرزنده، سرگرم کننده و جالب و جذاب می بینند.

شما دائماً مرکز توجه جمع هستید و از تعادل رفتاری خوبی بهره مند هستید. فردی مهربان، ملاحظه کار و فهمیده به نظر می رسید. قادر هستید به موقع باعث شادی و خوشی دوستانتان شوید و اسباب هلهله و خنده آنها را فراهم کنید و در همان شرایط و در صورت لزوم بهترین

کمک بر اعضای گروه هستید.

اگر ۳۱ تا ۴۰ امتیاز نصیب شما شد: بدانید در نظر سایرین معقول، هوشیار، دقیق، ملاحظه کار و اهل عمل هستید.. همه می دانند شما باهوش و با استعداد هستید اما مهمتر از همه فروتن و متواضع هستید. به سرعت و سادگی با دیگران باب دوستی را باز نمی کنید. اما اگر با کسی دوست شوید صادق، باوفا و وظیفه شناس هستید. اما انتظار بازگشت این صداقت و صمیمیت از طرف دوستانتان را دارید گرچه سخت دوست می شوید اما سخت تر دوستی ها را رها می کنید.

*** از ۲۱ تا ۳۰ امتیاز:** در نظر سایرین فردی زحمت کش هستید اما متأسفانه گاهی اوقات ایرادگیر هستید. شما بسیار بسیار محتاط و بی نهایت ملاحظه کار به نظر می رسید. زحمتکشی که در کمال آرامش و با صرف زمان زیاد در جمع بار دیگران را بردوش می کشد و بدون فکر و براساس تحریک لحظه ای و آنی هرگز نظر نمی دهد. دیگران می دانند شما همیشه تمام جوانب کارها را می سنجید و سپس تصمیم می گیرید.

*** و اگر کمتر از ۲۱ امتیاز داشتید:** دیگران شما را خجالتی، عصبی و آدمی شکاک و دودل می دانند شخصی که همیشه سایرین به عوض او فکر می کنند، برایش تصمیم می گیرند و از او مراقبت می کنند. کسی که اصلاً تمایل به درگیر شدن در کارهای گروهی و ارتباط با افراد دیگر را ندارد!

۱- لطفاً خودتان را بطور کامل معرفی کنید؟

مهدی نوری متولد آذر ۵۶ متاهل

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

مرداد ۸۹ برای کار در مجتمع تولیدی ساحل صید قرارداد بستم. قرار شد از روز بعد برم کارخانه ساحل صید، که شب بهم زنگ زدن گفتن به عنوان نماینده شرکت ساحل صید مهمان کارخانه آرمان جنوب باشم و از همان زمان در واحد پشتیبانی سازمان زیر نظر آقای زحمتکشان مشغول به فعالیت هستم.

۵- اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ اوقات فراغتی که مال خودم باشه سعی میکنم فیلم ببینم یا کتاب بخونم.

ساعت را چگونه می گذرانید؟

روال زندگی رو ادامه میدم

۸- اگر بخواهید از یک نفر حلالیت بطلبید آن شخص چه کسی است؟

از کسانی که ناخواسته باعث رنجشون شدم و خودم خبر ندارم.

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

زیاد نه، پاریس، لندن... قطعاً با خانواده.

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

آدمهایی که زندگی رو سخت میگیرن- و آدمهایی که زندگی رو ساده میگیرن.



۳- بهترین دوستان شما در کارخانه چه کسانی هستند؟

همه عزیزانی که باهاشون کار کردم از دوستان خوبم هستند.

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

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

سعید درزاده: آرام و دوست داشتنی
لیاقت علی جاوشیری: همه کاره و ساکت
مرتضی کوهستانی: خوش پوش و باکلاس
خانم اسکندری: پیگیر و پرتلاش

۷- اگر به شما بگویند که فقط یک ساعت دیگر زنده هستید، آن یک

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

زندگی بسازم که خانوادم در آرامش و آسایش باشن.

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

فوتبال- عدس پلو با ترشی لیته همراه با نیمرو- آبی و نارنجی- BMW .
 ۱۷- در هنگام عصبانیت چه عکس العملی نشان می دهید؟
 خوبه- ولی زود ارتباط برقرار نمیکنم چون برام مهمه.

۱۳- اگر به شما بگویند که میتوانید یکی از توانایی های زیر را داشته باشید، کدام را انتخاب می کردید؟
 ۱۸- شغل مورد علاقه تان در زمان زندگی
 ۲۰- اگر برنده مبلغ بسیار زیادی پول شوید با آن پول چکار میکنید؟

۲۱- نظر تان در مورد ماهنامه چیست؟

چون خودم یه مدتی کار کردم میدونم تهیه مطالب، ویرایش و... چه کار وقتی گیر و پر زحمتیه و در کل کارتان عالیه و خدایوت.

۲۲- تکه کلامتان ؟ ندارم

۲۳- کلام آخر ؟

بیایم تلاش کنیم زندگی رو برای هم ساده کنیم.



چرا؟ (۱ خواندن ذهن (۲ نامرئی شدن (۳ سفر به گذشته (۴ سفر به آینده ؟
 نامرئی شدن- همه جا میتونی بری 😎 😊

۱۴- ویژگی خوب و بدتان از نظر خودتان چیست؟
 شما را معمولا با چه خصوصیتی می شناسند؟
 اینو باید از کسانی که باهام رفت و آمد و کار میکنند پرسید. ولی در کل آدم بدی نیستم.

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

منطقی و کمی احساسی

کودکی چه بوده؟

خلبانی

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

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

ما هم در آخر برای آقای مهدی نوری ، سلامتی و طول عمر با عزت را در کنار همسر و پسر کوچولوشون آرزو میکنیم.

تقریباً همه افراد در طول زندگی خود به دندان درد دچار می شوند. یکی از مهم ترین عوامل دندان درد، پوسیدگی دندان است. باکتری های دهان از قند و نشاسته باقی مانده روی دندان ها تغذیه و اسیدهایی را تولید می کنند که به تدریج مینای دندان را از بین می برند و موجب دندان درد می شوند. در این مطلب گیاهانی را معرفی می کنیم که تاثیر بسزایی در تسکین دندان درد دارند.



محلول روغن میخک



۲ قطره از روغن میخک را روی یک پنبه بریزید و آن را تا زمان فروکش کردن درد، پشت دندانان قرار دهید همچنین می توانید یک دانه میخک را آنقدر بجوید که روغنش خارج شود. میخک را می توانید به مدت نیم ساعت یا تا زمانی که دردتان آرام بگیرد، در دهان خود نگه دارید.

میزان مساوی از زنجبیل و فلفل را با آب مخلوط، توپ کوچکی از پنبه را درست و به این محلول آغشته کنید.

سپس آن را روی دندانان (محل که لثه و زبان شما به آن برخورد نکند) بگذارید و تا زمان فروکش کردن درد یا حداقل تا زمانی که طاقتش را دارید، پنبه را از دهانتان خارج نکنید.



محلول زنجبیل و فلفل



محلول آب نمک

یک قاشق چای خوری نمک را در یک فنجان آب جوش حل کنید سپس دهانتان را به مدت ۳۰ ثانیه با استفاده از این محلول غرغره کنید.

دَم کرده نعناع



یک قاشق چای خوری نعناع خشک را در یک فنجان آب جوش بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه صبر کنید تا به خوبی دَم بکشد. وقتی که دمنوش خنک شد، دهانتان را با استفاده از این محلول غرغره کنید.



آب اکسیژنه

آب
اکسیژنه



کمی آب اکسیژنه سه درصد را غرغره کنید. از این محلول تنها برای شستشو استفاده کنید و پس از چرخاندن آن در دهانتان، محلول را بیرون بریزید سپس چند بار دهانتان را با آب خالی بشوید.

روغن نارگیل

۲ قاشق غذاخوری روغن نارگیل را در دهانتان بریزید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را غرغره کنید. بهترین زمان برای غرغره کردن روغن نارگیل، صبح ناشتا است.



کمپرس یخ



چند قالب یخ را در یک کیسه پلاستیکی بریزید سپس پارچه نازکی را دور کیسه بپیچید و برای بی حس شدن دندانان، ۱۵ دقیقه آن را روی قسمتی از صورت خود که دندان دردناک در آن محدوده وجود دارد، بگذارید.

صمغ مرمری

یک قاشق چای خوری از پودر مر را در ۲ فنجان آب به مدت ۳۰ دقیقه بجوشانید و صبر کنید تا محلول خنک شود. برای هر بار استفاده، یک قاشق چای خوری از این دارو را در یک فنجان آب بریزید و پنج تا ۶ بار در روز این محلول را غرغره کنید.



گردآورنده: الناز فرجام نیا

در تمام کشورهای پیشرفته برای بهبود زخم‌های پوستی از کلاژن موجود در حیواناتی مانند گاو، بز و گراز استفاده می‌شود.



این روش با وجود اینکه درمان زخم را تسریع می‌کند، می‌تواند باعث انتقال بیماری از دام به انسان شود. محققان برای حل این مشکل از کلاژن موجود در ماهی تیلاپیا استفاده کرده‌اند.



کلاژن یک پروتئین ساختاری است که در یک چهارم تمام پروتئین‌های بدن یافت می‌شود. این پروتئین یکی از ترکیبات اصلی تاندون، پوست، استخوان، غضروف، رگ‌های خونی و غشاء است. کلاژن حاوی ژن‌های محرکی است که پروتئین‌های محل آسیب‌دیده را تحریک می‌کند و بافت آسیب‌دیده به سرعت التیام می‌یابد. در این روش از کلاژن برای پانسمان زخم استفاده می‌شود. پانسمان زخم با کلاژن مانع از ورود باکتری‌ها به پوست می‌شود و ضد آلرژی و بدون درد است. یکی از مهمترین کاربردهای این روش، درمان زخم بیماران دیابتی است.

این لایه پوستی در واقع یک داربست طبیعی را در اختیار بیمار قرار می‌دهد تا سلول‌های پوستی خود بیمار بتوانند بر روی آن رشد کرده و یک پوست طبیعی را درست کنند. امروزه برای پیوند پوست معمولا از لایه‌هایی که از پوست خوک تهیه می‌شود استفاده می‌کنند. استفاده از لایه پوست ماهی می‌تواند احتمال انتقال بعضی بیماری‌ها را کاهش داده و موانعی را که به علت اعتقادات مذهبی در مورد استفاده از لایه‌های پوستی خوک وجود دارد برطرف کند.

اخیرا محققین ایسلندی اجازه یافته‌اند تا محصول جدیدی را به نام MariGen Omega3 روانه بازار مصرف کنند. این محصول یک ورقه شبیه به پوست انسان است با این

تفاوت که حاوی روغن غیر اشباعی امگا ۳ است. این روغن می‌تواند موجب بهبود زخم‌ها شود. پس کاربرد مهم این ورقه پوستی کمک به بهبود زخم‌هایی است که دیر خوب میشوند مانند زخم‌های افراد مبتلا به دیابت و یا هر زخم دیگر مقاوم به درمان زخم‌های مزمن پوستی معمولا به علت مشکلاتی در سیستم خونسازی به وجود می‌آید و مهمترین این مشکلات ابتلا به بیماری دیابت یا مرض قند است. در این زخم‌ها مراحل التهاب، تکثیر و تغییر شکل، که باید بطور طبیعی وجود داشته باشد ایجاد نشده و روند بهبودی زخم در همان مرحله التهاب متوقف می‌شود. استفاده از لایه پوست MariGen Omega3 به بیمار کمک می‌کند تا روند بهبودی زخم مراحل طبیعی خود را طی کند.



ماهی سالمون تازه "نروژی" منبع غنی از پروتئین است . پروتئین های موجود در گوشت ماهی سالمون تازه دربردارنده اسیدهای آمینه ضروری و غیر ضروری هستند . بدن قادر به ساخت اسیدهای آمینه ضروری نمی باشد. با مصرف ماهی سالمون ، اسیدهای آمینه ضروری جذب بدن می گردد. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در این ماهی سبب کاهش جلوگیری از بیماری های قلبی و عروقی می شود .

محافظت می کند .

معرفی انواع گونه های ماهی سالمون

در خانواده ماهی سالمون انواع گوناگونی از این ماهی وجود دارد . دو نوع اصلی از ماهی سالمون وجود دارد. ماهی سالمون آتلانتیک و ماهی سالمون پسیفیک، ماهی سالمون پسیفیک شامل انواع پینک ، قزل آلا ، چام ، سوهو، سوکی و کینگ می باشد.

آتلانتیک سالمون

در دنیا بیش از هر گونه دیگری ماهی سالمون آتلانتیک وجود دارد . این نژاد به صورت فوق العاده عالی در آبهای سرد نروژ رشد می کند. البته در شیلی ، انگلستان ، آمریکای شمالی ، جزایر فارو ، ایرلند ، استرالیا و تاسمانی نیز قادر به رشد می باشد . در سراسر دنیا ماهی سالمون آتلانتیک به روش های مختلفی می تواند از بخارپز تا کنسرو شده واز دودی تا سوشی می تواند سرو شود.

این نوع از اسیدهای چرب عناصر اساسی ساخت سلولهای مغز هستند . ۱۰۰ گرم سالمون تازه شامل ۳-۲۰ میکروگرم ویتامین آ می باشد. ویتامین آ سبب تقویت بینایی و سیستم ایمنی بدن می شود . بهبود باروری از دیگر خواص ویتامین آ در بدن می باشد . ماهی سالمون تازه نروژی منبع غنی از ویتامین B12 می باشد . مصرف ۱۰۰ گرم ماهی سالمون تازه روزانه ۳-۹ میکروگرم ویتامین B12 را برای بدن تامین خواهد کرد . این ویتامین به منظور تشکیل سلولهای جدید برای بدن مورد نیاز است .

کمبود ویتامین B12 سبب بروز کم خونی می شود . جذب روزانه پیشنهاد شده از این ویتامین ، ۸/۰-۲ میکروگرم است که به منظور متابولیسم نرمال بدن ضروری است . ماهی سالمون تازه یک منبع غنی از سلنیوم و ید می باشد . تحقیقات نشان می دهد این دو عنصر بدن را در برابر آلودگی های زیست محیطی و فرایندهای شیمیایی تخریبی



ماهی سالمون یکی از مفیدترین و خوش طعم ترین ماهی هایی است که فیله و گوشت ضخیم دارد. این ماهی ارزش تغذیه ای بالا و طعم دلپذیری دارد. در طبخ ماهی سالمون

به علت بافت و ضخامت فیله آن باید نکاتی را رعایت نمایید. بهتر است ماهی سالمون از قبل طعم دار شود و به چاشنی و ادویه های مختلف طبخ گردد. روش ایده آل برای پخت ماهی سالمون طبخ در فر است، چون علاوه بر حفظ تمام ویتامین ها و مواد آلی این ماهی پخت آن بهتر انجام شده و در اصطلاح مغز پخت می گردد. اگر ماهی سالمون سرخ شود با مقادیر زیادی روغن ترکیب می شود و چون بافت فیله آن ضخیم است ممکن است مغز ماهی پخت لازم را نگیرد و بوی زهم بدهد.



مواد لازم مزه دار کردن و پخت ماهی سالمون

فیله سالمون	۴ تکه	گردوی ریز شده	۱/۴ پیمانه
کره	۲ قاشق سوپخوری	پودر سوخاری	۱/۴ پیمانه
سس خردل	۲ قاشق سوپخوری	جعفری ریز شده	۲ قاشق چایخوری
عسل	۱ قاشق سوپخوری	نمک	۳/۴ قاشق چایخوری
لیمو ترش	برای سرو	فلفل سیاه	۱/۴ قاشق چایخوری

مزه دار کردن ماهی سالمون و

پخت آن :

۱- بهتر است پخت ماهی سالمون در فر انجام شود اما می توان مایه مرینیت را آماده کرد و فیله های ماهی را در مایه مرینیت خواباند و سپس آنها را در تابه چدن و با روغن کم سرخ نمود.

۲- مایه مرینیتی که در این دستور آموزش داده ایم طعم و عطر دلپذیر و ویژه ای به ماهی می دهد و با سایر طعم دهنده ها متفاوت است.

۳- کره را ذوب کنید.

۴- در ظرفی سس خردل ، کره ذوب شده ، عسل ، نمک و فلفل سیاه تازه ساییده شده را بریزید.

۵- مواد را با ویسک دستی یا چنگال به خوبی مخلوط کنید تا مایه یکدستی حاصل شود.

۶- این مایه مرینیت فیله ماهی است ، اگر پخت ماهی را در فر انجام می دهید یک لایه کراست بسیار خوش طعم برای رویه ماهی تهیه می کنیم گردوی خرد و ریز شده ، جعفری تازه و خرد شده و پودر سوخاری درشت را در ظرفی بریزید.

۷- مواد را با هم به خوبی مخلوط کنید تا ترکیب شوند .

۸- فیله های سالمون را با روغن مایع چرب کنید.

می توانید نسبت به علایق خود سس و کراست ماهی را بیشتر کنید.

اگر می خواهید ماهی ها را در تابه سرخ کنید آنها را در مایه مرینیت بغلطانید و نگه دارید تا مایه اضافی از روی ماهی بریزد و سپس در تابه سرخ کنید و وقتی یک سمت آن سرخ شد ماهی را برگردانید و سمت دیگر را سرخ نمایید ، در حالی که سمت دوم ماهی سرخ می شود لایه کراست را روی ماهی بریزید و درب ظرف را بگذارید تا ماهی ها مغز پخت شود البته روش پخت در فر بهتر است و طعم و بافت بهتری از ماهی سالمون به شما می دهد.



۹- داخل سینی فر فویل بیندازید و روی فویل روغن بزنید تا کاملاً چرب شود ، فیله ها را روی فویل بچینید ، فیله ها باید از هم حدود ۳ سانتی متر فاصله داشته باشند

۱۰- روی فیله های چرب شده یک لایه از مایه مرینیت را بریزید ، مقدار مایه نباید کم باشد چون در حین پخت به داخل بافت ماهی نفوذ می کند و آن را کاملاً مزه دار می نماید.

۱۱- یک لایه از مواد کراست روی لایه مرینیت بریزید.

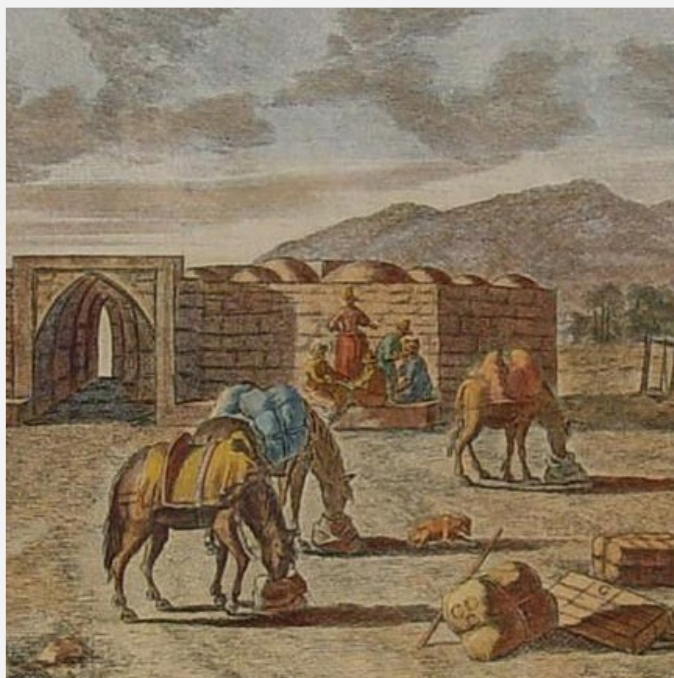
۱۲- این لایه طعم بیشتر و حالت تردی در ماهی ایجاد می کند.

۱۳- فر را با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد روشن و از قبل گرم کنید .

۱۴- سینی فر را در طبقه وسط فر گرم شده بگذارید و به مدت ۱۰ دقیقه ماهی ها را بپزید.

۱۵- می توانید با خلال دندان یا چنگال ماهی را تست کنید و اگر لایه های فیله از هم جدا شدند و بافت ماهی نرم بود پخت به خوبی انجام شده است.

۱۶- ماهی های پخته شده را گرم سرو کنید ، می توانید این مدل ماهی سالمون را در کنار نان حجیم و سبزیجات سرو نمایید و یا برنج را دم کنید و ماهی را با پلو ساده کره ای میل کنید .



خودمان را به خواب نزنیم

گویند مردی وارد کاروانسرای شد تا کمی استراحت کند... کفشاشو گذاشت زیر سرش و خوابید. طولی نکشید که دو نفر وارد آنجا شدند.

یکی از اون دو نفر گفت: طلاها رو بزاریم پشت اون جعبه... اون یکی گفت: نه اون مرد بیداره وقتی ما بریم طلاها رو بر میداره. گفتند: امتحانش کنیم کفشاشو از زیر سرش برمیداریم اگه بیدار باشه معلوم میشه.

مرد که حرفای اونا رو شنیده بود، خودشو بخواب زد. اونها کفشاشو برداشتن و مرد هیچ واکنشی نشون نداد. گفتند: پس خوابه! طلاها رو بزاریم زیر جعبه...! بعد از رفتن آن

دو، مرد بلند شد و رفت که جعبه طلای اون دو رو برداره اما اثری از طلا نبود و متوجه شد که همه این حرفا برای این بوده که در عین بیداری کفشهایش رو بدزدن!!

*** یادمان باشد در زندگی هیچ وقت خودمان را به خواب نزنیم که متضرر خواهیم شد ***

چند وقت پیش در یک مهمانی، یکی از مهمانها پس از اتمام مکالمه تلفنی جنجالی که با همسرش داشت با چشمان خشمگینی رو به جمعیت گفت: این زن من عقل نداره... من هم نه گذاشتم و نه برداشتم و بهش گفتم: اگه عقل داشت که زن تو نمی شد. بحث بی عقل بودن زن ها، بحث بسیار تأمل برانگیزی است. به عقیده من: زن اگر عقل داشت باردار نمی شد و نه ماه فرزندی را با خود حمل نمی کرد. او با این کار زیبایی اندام و چهره اش را زیر سوال می برد. بعد از آن با شیر دادن به فرزندش، شیره جان خود را بطور رایگان به آنها می دهد. زن اگر عقل داشت آشپزی نمی کرد، هم وقت خودش را برای پختن غذا هدر نمی داد و هم بوی خوش عطرش را با بوی غذا تعویض نمی کرد. زن اگر عقل داشت خود را قربانی رشد همسر و فرزندانش نمی کرد. مشخص است که زن ها عقل ندارند. اگر عقل داشتند که دنیا بهم می ریخت.



زن ها عشق دارند *

زن ها محبت دارند *

زن ها لطافت دارند *

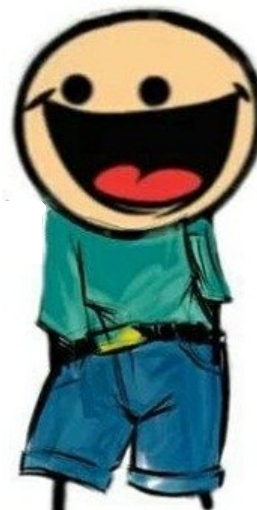
به نظر من زن ها عقل که ندارند هیچ، آنها آدم هم نیستند؛

زن ها فرشته اند *

چگونه و لطیفه



بابام میگه : بسه دیگه از اون اینترنت کوفتی بیا
بیرون و گرنه میام اونقدر سرتو میکوبم
به کیبورد که بمیریا!!!
ولی عمرا اینکارو بکنه انقد مهربونه که.....
حخششپورمم یمیثیننطند کطشن سممکو پ و ی
گ ه ه ک ق م خ ط ه ع بر ر ر س د ن ث ث ص گ
گ ر پ پ ث ن ر ث م ص ه ذ [ش]
لبرلیبتاذرا بتلن تذن تالتمندمنمخه ۶۳ع لخ ۷۸۶۷غ
عخ ۷۴۵۶ثفل



مامانم زنگ زده آتش نشانی که آقا توی
انباری خونه ی ما یه مار هست...
هیچی اون بدبختا اومدن همه چیو زیر و
رو کردن وسایلو انداختن بیرون، آخر سر
هیچی پیدا نکردن و رفتن...
بهش میگم مامان مطمئنی مار دیدی؟
میگه: نه مامان جون میخواستم انباری
رو خالی کنم دست تنها بودم!



یه روز یه جای سوختگی کوچیک روی زانوم
دیدم
به مامانم گفتم : این جای چیه؟
گفت : حدودا ۵-۶ سالت بود؛
شلوارک پات بود
چهارشنبه سوری هم بود، با پسرعموهات رفتی از
روی آتیش پریدی!
گفتم : آهان ... پس اونجا سوخته!
گفت : نه اونجا نسوختی، اومدی خونه خودم با
قاشق سوزوندتم
که دیگه بی اجازه جایی نری...!
مادر من مادر من
تو یاری و یاور من

دیروز داشتم غذا نذری پخش
میکردم یه پیرزنه اومد گفت:
خیر از جوونیت ببینی یه غذا
بده به من گفتم : مادر جان
غذا تموم شده
گفت : خدا بزنه تو کمرت و
رفت !!!!!!!

ادم تو زندگیش...!!!! همه چی رو راحت از دست میده
..
..
..
..
جز چربی دور شکم... خیلی وفاداره...



پروتئین آرمان جنوب

