

آورد

پیشنرو

شماره ۴۱ - نشریه داخلی شرکت اورندپیشرو - خرداد ۹۶

اورند پیشرو در مسیر تعالی کیفیت



ارزیابی شرکت بهمن موتور



ارزیابی پژوه



ارزیابی پژوه

۱	پیشگفتار	۰
	گزارشات خبری	۰
۲	گزارش جشن پایان سال ۹۵	۰
۶	مصاحبه با مدیرعامل جدید شرکت اورندپیشرو	۰
۷	گزارش ارزیابی بهمن موتور و FAW	۰
۷	گزارش تجدید میثاق با آرمان های امام راحل	۰
۷	گزارش ارزیابی شرکت اورندپیشرو توسط شرکت پژو	۰
۸	گزارش مراسم تقدیر از مدرسین داخلی	۰
۸	گزارش اخذ گواهینامه های اصلاح شده استاندارد با نام اورندپیشرو	۰
۸	گزارش ارزیابی جامع گرید A ساپکو	۰
۹	گزارش ضیافت افطار مشتریان اورندپیشرو	۰
۹	گزارش آدیت سیتروئن سایا	۰
۱۰	گزارش سنجش رضایت شغلی همکاران شرکت اورندپیشرو در سال ۹۵	۰
۱۱	آشنایی با آیین نامه ها (صندوق قرض الحسنه)	۰
	مدیریتی	۰
۱۳	حکایت مدیریتی (دل بستگی به سازمان)	۰
۱۴	مقاله مدیریتی (مدیریت تغییر)	۰
۱۶	مقاله (جلوگیری از فرسودگی شغلی)	۰
	فنی و مهندسی	۰
۱۷	مقاله مهندسی (بهبود خواص پلیمر توسط پرکننده های معدنی)	۰
۱۸	تازه های تکنولوژی (دوربین فیلمبرداری سه بعدی- ربات پیش بینی خودکشی)	۰
	خانوادگی	۰
۱۹	خانه داری / دکوراسیون (انتخاب و چیدمان میز غذاخوری)	۰
۲۰	سلامتی (آلرژی فصلی)	۰
۲۲	همسر داری (۹ موردی که عشقتان را نابود می کند)	۰
۲۴	فرزندپروری (رابطه پدر و دختر)	۰
	کودکانه	۰
۲۶	روزشمار فروردین / اردیبهشت	۰
۲۸	آشنایی با مشاغل (معلم)	۰
۲۹	نتیجه مسابقه داستان های کودکانه (ماهی رنگین کمان و دوستانش)	۰
۳۵	همکار ارزشممدار	۰
۳۰	مسابقه پیامکی	۰
	سرگرمی و اجتماعی	۰
۳۱	پاسخ تست روانشناسی: چقدر مثبت اندیش هستید؟	۰
۳۲	گردشگری (سندج)	۰
۳۶	مناسبتها	۰

همکار ارزشممدار

تلفن دفتر مرکزی: ۲۷۶۰۷۰۰۰ داخلی ۱۱۵۹
 فکس: ۲۷۶۰۷۰۰۰ داخلی ۱۱۵۱
 نشانی: بلوار آفریقای شمالی - خیابان طاهری - پلاک ۸
 آدرس الکترونیکی: Info@avrand.com - Info@riseco.co
 آدرس سایت: www.avrand.com - www.riseco.co
 پل ارتباطی نشریه: n.yavari@riseco.co
 شماره پیامک: ۳۰۰۷۲۱۶۰

صاحب امتیاز: شرکت اورند پیشرو
 مدیر مسئول: عباس غفاری
 سردبیر: ندا یاوری
 عکاس: اکرم واحدی
 طراح: مهران شیوافر

سازمان های پیشرو و سازمان های پرتحرک

در ابتدا لازم می داند حلول ماه مبارک رمضان را تبریک عرض نموده، قبولی طاعات و عبادات همکاران محترم را در این ماه رحمت از خداوند متعال خواهیم و امید که توفیق عمل به تذهیب نفس و نیکی به همنوعان که پیام این ماه عزیز است، حاصل شده باشد و در حالی از این ماه عزیز خارج شویم که دستاوردهای معنوی زیادی را به ارمغان برده باشیم.



این دهان بستی دهانی باز شد تا خورنده لقمه های راز شد
لب فرو بند از طعام و از شراب سوی خوان آسمانی کن شتاب
گر تو این انبان ز نان خالی کنی پر ز گوهرهای اجلالی کنی

اگر به پیشینه شرکت های پیشرو در عرصه کسب و کار با نگاهی عمیق بنگریم، داستان موفقیت آنها را همواره با تغییر و تکامل می بینیم. امروزه حتی استراتژی ها و برنامه های راهبردی شرکت ها که در گذشته برای مدت های طولانی طراحی می شد، با توجه به رشد تغییرات در عرصه های تکنولوژیک و مدیریتی بسیار کوتاه شده است.

به قول حضرت مولانا:

هر نفس نو می شود دنیا و ما بی خبر از نو شدن اندر بقا

در این عرصه پرشتاب، شرکت اورندپیشرو به عنوان بزرگترین شرکت هولدینگ راز، نقش پیشتاز خود را در مجموعه ایفاء می نماید. از آنجا که جناب آقای دکتر صمدی ریاست محترم هیات مدیره و کارآفرین خستگی ناپذیر و توسعه گرا، با حجم فراوانی از کار و تلاش در عرصه های مختلف توسعه صنعتی مواجه هستند، در اردیبهشت ماه سال جاری مدیرعاملی شرکت اورندپیشرو را به جناب آقای مهندس آرمان موسوی که از مدیران متعهد و با سابقه در صنعت خودرو هستند، واگذار و خود رهبری و هدایت کلیه شرکت های هولدینگ را به عهده گرفتند. ضمن آرزوی توفیق برای مدیرعامل محترم شرکت اورندپیشرو، انتظار می رود کلیه همکاران عزیز همچون گذشته با عزمی راسخ اهداف شرکت را محقق و پیشرو بودن این شرکت معظم را بیش از پیش هویدا نمایند.

در ابتدای سال جاری شرکت با ارزیابی های متعددی در زمینه کیفیت روبرو بود و امید است مسیر تعالی کیفیت با شتاب در مسیر رشد و بهبود حرکت نماید. از سویی تحولات ایران و جهان در سال جاری نشان از چالش ها و فراز و نشیب های فراوانی دارد که قطعاً صنعت کشور و بالتبع شرکت ما نیز با آن مواجه می باشد، چالش های بین المللی و منطقه ای که اقتصاد و توسعه را تحت الشعاع قرار خواهد داد. استفاده از فرصت ها برای توسعه محصولات در داخل و توسعه صادرات محصولات در کنار شرکای تجاری خارجی، توجه به کیفیت محصولات و ارتقاء آن، ارتقاء عرضه کنندگان و تامین کنندگان شرکت، حرکت به سمت کاهش هزینه ها و رشد شایستگی ها و قابلیت های کارکنان می تواند اهداف تعالی و توسعه پایدار را در شرکت محقق نماید.

عباس غفاری

مدیرمسئول

گزارش جشن پایان سال ۱۳۹۵ و انتخاب همکاران نمونه



مطابق با روال سال های گذشته، همایش پایان سال ۹۵ در روز دوشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۲۳ از ساعت ۱۶ الی ۱۹ با حضور مدیر عامل محترم جناب آقای دکتر صمدی و خانواده ایشان، معاونین و مدیران و پرسنل شرکت اورند پیشرو و گروه رایزکو در سالن همایش های بعثت صفادشت برگزار گردید.

مراسم با پخش سرود ملی و تلاوت آیات قرآن کریم توسط آقای صابر احمدزاده آغاز و پس از خوشامدگویی و اعلام برنامه توسط مجری با پخش کلیپی با عنوان اورند در سالی که گذشت ادامه یافت. پس از آن با اهدای تندیس از مدیریت محترم سازمان جناب آقای دکتر صمدی تقدیر و تشکر بعمل آمد سپس جناب آقای دکتر صمدی ضمن ارائه اقدامات سال ۹۵ به تشریح برنامه ها و اهداف سال ۹۶ پرداختند.

در قسمت بعدی برنامه موسیقی پاپ توسط همکار محترم جناب آقای تاجیک اجرا گردید. این سرود که شعر، آهنگ و تنظیم آن نیز توسط ایشان انجام شده بود در وصف اورند بود.

سپس سخنرانی توسط جناب آقای دکتر غفاری معاون محترم سرمایه های انسانی رایزکو صورت پذیرفت. ایشان در این سخنرانی به اجتناب ناپذیر بودن تغییرات سازمانی و لزوم همدلی، یکپارچگی و مشارکت برای گذر از این تغییرات پرداختند.



در ادامه اجرای سرود کار و کوشش توسط فرزندان پرسنل مستقر در مجتمع مسکونی که با لباسهای محلی حضور یافته بودند بسیار مورد توجه حضاران واقع گردید.

همچنین اجرای موسیقی سنتی توسط گروه ماهور که خوانندگی آن به عهده همکار محترم جناب آقای فیروزی بود از جمله برنامه هایی بود که مورد استقبال حضار قرار گرفت.

پس از آن نمایشی توسط تیم تئاتر متشکل از همکاران گرمای آقابان باوندپور، کوشکی، عزیزی و فیض آبادی اجرا شد.

تجلیل از پرسنل نمونه برنامه بعدی همایش پایان سال بود که طی آن از برترین نفرات ضمن اهدای لوح تقدیر و ربع سکه بهار آزادی، تقدیر به عمل آمد. همچنین از برترین ها در حوزه های مختلف شامل پیشنهادات، پرسنل ایمن، برندگان مسابقات ورزشی، برترین 5S، سرپرست و مدرس نمونه و بیشترین مشارکت کننده در نشریه تقدیر بعمل آمد. در قسمت آخر برنامه طی قرعه کشی از همکارانی که طی اجرای برنامه ها همراهان بودند نیز تقدیر بعمل آمد.



اسامی همکاران نمونه اورند و سایر افرادی که مورد قدردانی قرار گرفتند به شرح جدول زیر می باشد:

همکاران نمونه			
قسمت کاری	نام و نام خانوادگی	قسمت کاری	نام و نام خانوادگی
تولید سایت (۱ و ۲)	مهدی مسعودی	دفتر مدیریت عامل	محمد باقریان
	موسی افضلی واحد مقدم	حراست	محمد قارلقی
	ابوالقاسم خلیلی گیوی	مالی	سلمان رضایی فرد
	هادی حسن پور	حسابداری مدیریت	مینا طیبی خوب
	علی درخشان	فروش	حمید ریاحی
	وحید الماسپور	آزمایشگاه	الیه صباغیان
	یعقوب چراغی	مهندسی	رضا تصویری
	بهنام جهانگیری	فیکسچر سازی	عظیم گرمی
	بهروز نصوری کاماردخی	منابع انسانی	سعید صمداتی پور
	الیاس وثوق زاده		بنفشه اشرفی
	رضا قلیزاده	خدمات	وحید اکبری
	سحر حنیفی	پروژه مجتمع مسکونی	محسن عارف پور
	سعید گلستانی		سید مجتبی رضوی دوله ملال
	محمد محمدی	مرفوییت	فرشاد علی پور الکامی
	سعید راسخی گوراب زرمخی		رضا طاهری متامن
	حمید پورنقدی		مهدی حسینی
	حسن آزادی		سحر قربان پور
	آمنه ترابی کهلبونی	برنامه ریزی و لجستیک	مقداد صادق دقیقی
	جواد حسینی ولاشجردی		میلاذ صفی زاده خانواده
	حبیب رحیمی		علی شیرین شیخ احمد
حسن صادقی صومعه علیا	محمد ناظمی		
حمیدرضا الفشار	طرح و برنامه	حمید کاظمی	
پاسر علامی		علیرضا محمدی سوتچی	
تولید سایت ۲ و ۲	محمد بهاری ساروخیل	تولید سایت ۵	آرش قشقایی
	امین توری		
	کیوان برزگر علی آبادی		
	شهرزاد نظری		
	سعید داتش		
مهدی عباسی زمهریر			

مسابقات تنگ بادی

عنوان	نام و نام خانوادگی
نفر اول مسابقات تنگ بادی	صادق آزاد فلاح
نفر دوم مسابقات تنگ بادی	علیرضا بیگی
نفر سوم مسابقات تنگ بادی	میر حسن هاشمی مقدم
نفر سوم مسابقات تنگ بادی	پاسر فراهانی
نفر سوم مسابقات تنگ بادی	شاهین قنبری
نفر سوم مسابقات تنگ بادی	محمد گبیری

تیم برنده فوتسال در سطح مسابقات صفادشت

نام و نام خانوادگی
آیت اله حق شناس
عباس شهرایی
سعید راسخی
محمد فربرین
شهرام ندائی
شهاب فرجی
علی آقاجانی
میلاذ صادق دقیقی
مجید افشار
علی کیانی
هادی ایلداری
وحید فولاد زاده

نفرات منتخب جشنواره ترینها

عنوان	نام و نام خانوادگی
برترین نفرات 55	مهدی منگی دینایی
برترین مشارکت در نشریه	نوشین گلشنی مهر
برترین مدرس دوره های داخلی	میثم بیانی
بیشترین مشارکت در پیشنهادات	حسین ویسکرمی
برترین ایده / پیشنهاد	علی انجیل آلی
برترین تیم اجرا کننده پیشنهادات	رسول دهقان
	رسول شاهمرادی
	محمد بهاری ساروخیل
	آیت اله حق شناس
	محمد گبیری
پرسل ایمن	حسین احمدی
	سعید راسخی
	حبیب برویخته

مقام اول مسابقات فوتسال	مقام دوم مسابقات فوتسال	مقام سوم مسابقات فوتسال
نام و نام خانوادگی	نام و نام خانوادگی	نام و نام خانوادگی
حبیب اله فریفته	محمد محمدی	شهرام ندائی
محمد فربرین	سعید راسخی	محمد علی مخی
علیرضا آقاجانی	محمد زهنما	صمد رضائی
شهاب فرجی	وحید فولاد زاده	کریم امینی
اکبر علیخانی	داود محمدی	رحمت اله شیری
میلاذ صفی زاده	وحید طلعتی	علیرضا خانی
فخرالدین فروتن	محمد شهیدی	رشا دارابی
محمد با غمیسه	موسی زارع	مرتضی سلطانی

مسابقات پینگ پنگ

عنوان	نام و نام خانوادگی
نفر اول مسابقات پینگ پنگ آقایان	محمود خدابنده لو
نفر دوم مسابقات پینگ پنگ آقایان	محمد ابروئی
نفر سوم مسابقات پینگ پنگ آقایان	آیت اله حق شناس
نفر اول مسابقات پینگ پنگ بانوان	مریم فولادی
نفر دوم مسابقات پینگ پنگ بانوان	سحر حنیفی
نفر سوم مسابقات پینگ پنگ بانوان	نارزین خدابنده لو

مسابقات کتابخوانی

عنوان	نام و نام خانوادگی
نفر اول مسابقات کتابخوانی	مینا نعمتی
نفر دوم مسابقات کتابخوانی	خدایچه لک
نفر سوم مسابقات کتابخوانی	امین گیوه چی زاده

تقدیر از آقایان محمد راجی، بهروز کشاورز، احسان فیروزی، اشکان تاجیک، محمد باوند پور، مصطفی کوشکی، محمد عزیزی و محسن فیض آبادی به پاس فعالیتهای هنری، فرهنگی و سایر همکاری که با واحد سرمایه های انسانی در اجرای این مراسم همکاری نمودند.



• مصاحبه با مدیر عامل جدید شرکت اورندپیشرو

در موقعیت مناسب برای بررسی بیشتر این موضوعات در خدمتتان خواهیم بود.

برنامه و استراتژی شما برای توسعه شرکت با توجه به فضای رقابتی حال حاضر چیست؟

برنامه من در درجه اول بر یاری گرفتن از توانمندی پرسنل در سطوح مختلف در امر افزایش کارایی و بهبود مستمر در فرایندها می باشد که در این امر به خودی خود منجر به بالا رفتن غیرقابل اجتناب توان رقابتی اوردن می گردد.

انتظار شما از همکاران شرکت در این موقعیت حساس چیست؟

از همکاران عزیز انتظار می رود با درک شرایط حساس و خطیر پیش رو که تا حدود زیادی ناشی از تغییرات محیط کسب و کار و بازسازی اجتنابناپذیر صنعت خودرو در سال های آتی می باشد، با روحیه خلاق و پشتکار مثال زدنی که همواره از خود نشان داده اند ما را در دستیابی به اهدافی که تعیین شده بویژه افزایش تولید و فروش محصولات، کاهش ضایعات و بهبود کیفیت یاری نمایند.

ضمن آرزوی موفقیت و توفیق روزافزون برای جنابعالی در صورتی مورد دیگری است به عنوان کلام آخر بفرمایید.

بسیار علاقمندم که با سطوح مختلف پرسنل محترم شرکت در ارتباط بوده و از نقطه نظرات و پیشنهادات عزیزان بهره مند شوم، از شما و همکاران محترمتان که فرصت معرفی و بیان نظراتم را فراهم نمودید، بسیار متشکرم.

ما هم به نوبه خود برای شما و شرکت اورندپیشرو موفقیت و پیشرفت روزافزون آرزومندیم، از اینکه با وجود مشغله فراوان وقت خود را در اختیار این امور قرار دادید، از شما صمیمانه متشکرم.

جناب آقای مهندس آرمان موسوی ضمن عرض خیرمقدم و خوشامد به شما جهت حضورتان در شرکت اورندپیشرو به عنوان مدیرعامل، لطفاً جهت شناخت بیشتر همکاران، خود را معرفی بفرمایید؟

با سلام، ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات کلیه همکاران و خوانندگان محترم نشریه بویژه همکاران عزیزم در گروه رایزکو و شرکت اورندپیشرو در ماه مبارک رمضان، اینجانب آرمان موسوی متولد ۱۳۴۵، متاهل و و دارای دو فرزند میباشم. با بیش از ۲۵ سال تجربه کاری در شرکت های مختلف صنعتی بویژه در صنعت خودرو و قطعه سازی، سطوح مختلف شغلی را از پایه آغاز و تا امروز که در خدمت شما عزیزان هستم پیشینه عضویت در هیئت مدیره و مدیریت عامل شرکت های مختلف در حوزه های ذکر شده و خارج از صنعت خودرو را دارا می باشم.

دیدگاه شما از وضعیت کنونی شرکت اورندپیشرو چیست؟

شرکت اوردن به لحاظ وضعیت نیروی انسانی در شرایط خوب و پایداری قرار دارد که ناشی از رهبری توانمند جناب آقای دکتر صمدی و همدلی کامل پرسنل سطوح مختلف شرکت با ایشان می باشد. به لحاظ دستگاهها و تجهیزات نیز شرکت در وضعیت مناسب قرار داشته و البته پروژه های توسعه در حال اجرا نیز منجر به بهبود هرچه بیشتر این شرایط در آینده نزدیک خواهد شد.

جایگاه شرکت اورندپیشرو را در صنعت خودرو چگونه ارزیابی میکنید؟

صدا البته که اوردن دارای جایگاه بسیار ممتازی در صنعت خودروسازی کشور می باشد، اما به لحاظ ممتاز بودن جایگاه بالتبع با چالش های دشواری نیز روبه رو بوده، از جمله چالش رقابت با سایر بازیگران در این عرصه، ارتقای کیفیت محصولات و برخی موارد دیگر که در آینده

گزارش ارزیابی بهمن موتور و FAW



“جناب آقای مهندس سبحانی” به معرفی گروه شرکت های رایزکو و بیان توانمندی ها و قابلیت های اورندپیشرو پرداختند. تیم ممیزی با حضور در سایت های مختلف تولید، روند انجام فعالیت های تولیدی، کیفی و مهندسی سازمان را مورد ارزیابی قرار دادند. در پایان آدیت و در جلسه اختتامیه دستاوردهای سازمان در حوزه شاخص های عملکرد کیفی، توسط مدیر محترم کیفیت جناب آقای سعیدی تشریح شد و از طرف تیم ممیزی وضعیت مطلوب سازمان اعلام گردید.

تیم ارزیابی شرکت FAW و گروه بهمن، در مورخ ۹۶/۰۲/۰۴ برای آدیت چرخه تولید در محل سازمان حضور یافت. آدیت جامعی توسط تیمی متشکل از هشت نفر از نمایندگان شرکت FAW و سه نفر از گروه بهمن، بر اساس چک لیست FAW از کلیه سایت ها و آزمایشگاه سازمان صورت پذیرفت. طی جلسه افتتاحیه با حضور مدیران محترم سازمان و معاونت محترم اجرایی “جناب آقای مهندس سپانلو”، معاونت وقت توسعه کسب و کار



تجدید میثاق با آرمان های امام راحل (ره)

به مناسبت روز جهانی کار و کارگر، روز دوشنبه مورخ ۱۱ اردیبهشت ۹۶ پرسنل شرکت اورندپیشرو در مرقد امام خمینی (ره) حضور یافتند. همچنین در این مراسم رئیس جمهور جناب آقای دکتر روحانی نیز سخنرانی را با محوریت جایگاه ارزشمند کارگران ایفاد نمودند.



ارزیابی شرکت پژو

آدیت PCAT شرکت پژو با حضور نمایندگان شرکت های پژو فرانسه و ساپکو در روز چهارشنبه مورخ ۹۶/۰۲/۲۷ در خصوص مجموعه باک ۲۰۰۸ صورت پذیرفت. نتیجه این آدیت که با همکاری واحدهای تضمین کیفیت، مهندسی، تولید، کیفیت، برنامه ریزی و لجستیک و سرمایه های انسانی انجام شد، از سمت مشتری مثبت اعلام گردید.

گزارش مراسم تقدیر از مدرسین داخلی

به مناسبت روز معلم و به جهت قدردانی و افزایش انگیزه در روز سه شنبه مورخ ۹۶/۰۲/۱۲ از نفراتی که با عنوان مدرس داخلی عهده دار تدریس در حوزه های مختلف بودند، در مراسمی که با حضور معاون مهندسی جناب آقای مهندس سبحانی، معاون اجرایی جناب آقای مهندس سپانلو و مدیر سرمایه های انسانی سرکار خانم مهندس رحیمیان برگزار گردید، تقدیر به عمل آمد. در این مراسم به کلیه مدرسین داخلی که در سال ۹۵ در امر آموزش سازمانی مشارکت داشتند لوح تقدیر به همراه هدایای ویژه و به مدرسینی که در سال گذشته بیشترین دوره را با بالاترین اثربخشی برگزار نمودند، علاوه بر لوح تقدیر کارت هدیه به مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال اهدا گردید.



اخذ گواهینامه های اصلاح شده استاندارد با نام اورندپیشرو

- استاندارد اجباری مربوط به فرآورده های گازسوز کردن خودرو (CNG)
- استاندارد تشویقی مربوط فرآورده های لوله پلی آمید تک لایه برای انتقال سوخت در خودروها
- استاندارد تشویقی مربوط به فرآورده پمپ برقی سوخت داخل باک با نام تجاری APCO
- استاندارد تشویقی مربوط به فرآورده مخازن سوخت مایع خودروها با نام تجاری APCO

تهیه و تنظیم: علیرضا صفائی واحد تضمین کیفیت

در راستای صیانت از حقوق مشتریان سازمان و حفظ جایگاه کیفی محصولات تولیدی، استانداردهای اجباری و تشویقی محصولی سازمان با نام "اورندپیشرو" تمدید گردید. اورندپیشرو براساس این استانداردها خود را ملزم به تولید باکیفیت و مطابق استانداردهای تعریف شده می داند و تلاش خواهد نمود تا برای احراز مجدد این استاندارد ها در دوره های آتی نیز شرایط لازم را بهبود و حفظ نماید. این استانداردها برای محصولات مختلف و براساس تاریخ اولیه صدور گواهینامه تا سه سال معتبر می باشند. استانداردهای مورد اشاره بدین شرح می باشند:

گزارش ارزیابی جامع گرید A ساپکو:

ممیزان شرکت ساپکو، به منظور ارزیابی جامع گرید A در تاریخ های ۹۶/۰۳/۰۸ و ۹۶/۰۳/۰۷ جهت ممیزی حوزه های زیر در سازمان حضور یافتند:

- ارزیابی حوزه کیفیت و مهندسی کیفیت، ممیز: جناب آقای مهندس امینی
- ارزیابی حوزه ساخت و خودکفایی، ممیزین: آقایان مهندسین مرادپور، طاهرخانی، معصومی

در تاریخ ۹۶/۰۳/۰۷، در حوزه کیفیت و مهندسی کیفیت، رویکردها و مستندات سازمان با همکاری واحدهای مهندسی، تضمین کیفیت، خدمات پس از فروش، منابع انسانی و آزمایشگاه به ممیز محترم ارائه شد و نتیجه بسیار مثبت اعلام شد.

در حوزه ساخت و خودکفایی، مهم ترین ارزیابی حوزه های هفتگانه ارزیابی جامع گرید A ساپکو، توانایی های سازمان طی جلسه افتتاحیه توسط مدیریت مهندسی مرغوبیت، جناب آقای مهندس سعیدی، پرزنت شد. در این حوزه آدیت همچنین از خطوط تولیدی سایت های تولیدی صورت گرفت؛ واحدهای تولید، قالبسازی، مهندسی، کنترل کیفیت،



توسعه تکنولوژی با همراهی واحد تضمین کیفیت پاسخگوی سوالات ممیزین بودند. با توجه به وضعیت بسیار مناسب شرکت اورند پیشرو، گزارش و مستندات جمع بندی شده با واحدهای مربوطه، توسط واحد تضمین کیفیت جهت ارزیابی نهایی به ساپکو ارائه گردید.

تهیه و تنظیم: سینا طاووسی مسرور واحد تضمین کیفیت

گزارش ضیافت افطار مشتریان هتل المپیک سال ۹۶



هدایا و هماهنگی بین تیم اجرایی و کادر هتل، کادر اجرایی متشکل از تیم فروش و تبلیغات به سرپرستی سرکار خانم مهندس امینیان در صبح همان روز، در محل هتل المپیک حاضر شدند. همزمان با اذان مغرب، میهمانان به تدریج در محل مراسم حاضر و با مشایعت کادر اجرایی در محل‌های تعیین شده مستقر گردیدند. در این مراسم جناب آقای دکتر صمدی به همراه معاونین و مدیران در ورودی سالن آگینه به منظور استقبال و تجدید دیدار، پذیرای ورود میهمانان ارجمند بودند، بعد از صرف شام پک هدایا در حین خروج میهمانان به آنان تقدیم گردید.

تهیه و تنظیم: نساء شاه میری واحد فروش

مطابق با روال سال‌های گذشته، مراسم افطار مشتریان در روز شنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۲۰ مصادف با ولادت امام حسن مجتبی (ع) و روز اکرام با هدف تکریم فرهنگ رمضان و ایجاد ارتباط عمیق تر فرهنگی و کاری با حضور حدود ۲۰۰۰ نفر از مشتریان سازمان در محل هتل المپیک از ساعت ۲۰ الی ۲۲ با حضور جناب آقای دکتر صمدی، مدیرعامل محترم اورند، معاونین و مدیران و کادر اجرایی مراسم به همراه میهمانان (مشتریان خارج از سازمان) از شرکت های ایران خودرو، سایپو، سایپا، سازه گستر، بهمن موتور، رنو، زامیاد و ... برگزار گردید.

باتوجه به لزوم برگزاری هرچه منظم‌تر و باشکوه تر مراسم، آماده سازی

گزارش آدیت سیتروئن سایپا

برگزارشده به ممیزین ارائه گردید. پس از بررسی های صورت گرفته، سازمان در نهایت موفق به کسب امتیاز ۷۰ گردید و وضعیت آن برای قرارگیری در لیست تامین کنندگان سیتروئن بسیار مناسب ارزیابی شد.

تهیه و تنظیم: سینا طاووسی مسرور واحد تضمین کیفیت

آدیت NSA شرکت سیتروئن سایپا از شرکت اورند در تاریخ ۲۰ و ۲۱ خرداد ماه، توسط ممیزین محترم آقایان مهندس آزاد و مهندس گلشنی صورت پذیرفت. در این آدیت، بازدید از خطوط تولید و واحدهای مهندسی، کنترل کیفیت، برنامه ریزی و لجستیک، نت و انبار انجام و طی این برنامه تواناییها و پیشرفت های صورت گرفته در سازمان در جلسات



گزارش سنجش رضایت همکاران شرکت اورندپیشرو در سال ۹۵ آیا میدانید ثمرات حاصل از سنجش کارکنان چیست !!!؟

رضایت شغلی به عنوان عاملی که در موفقیت شغلی تاثیر دارد و باعث افزایش کارایی و رضایت فردی می شود، باید مورد توجه جمعی قرار بگیرد. از طرف دیگر عدم رضایت نیز باعث کم کاری، غیبت و سهل انگاری شده و حتی در درجات بالاتر می تواند اثرات نامطلوب و مخربی بر برنامه ریزی های نیروی انسانی داشته باشد. بنابراین رضایت شغلی کارکنان اهمیت و حساسیت خاصی دارد، چرا که تاثیر متقابلی روی فرد و سازمان دارد. فرد همراه با خواسته ها و آرزوهایی به سازمان می پیوندد و همسوئی سازمان با این آرمانها در فرد ایجاد رضایت می نماید و این رضایت شغلی خود باعث نو آوری، خلاقیت در کار، افزایش میزان تولید و یا خدمات می شود و از این رهیافت، سازمان از سلامت و پویایی برخوردار می شود. کارکنانی که از رضایت اندکی برخوردارند احتمال دارد چشم به جاهای دلخواه تر بدوزند، در حالیکه کارکنانی که از رضایت بیشتری برخوردارند در جای خود باقی می مانند. بطور کلی برای اینکه یک سازمان اعضای درون سیستم خود را راضی نگاه دارد، در اولین وهله می بایست از نقاط قوت و ضعف خود بخوبی آگاه باشد تا از این طریق بتواند تصویری جامع و دقیق از خود بدست آورد. در این راستا واحد سرمایه های انسانی در شرکت اورندپیشرو بصورت سالیانه به سنجش رضایت شغلی کارکنان می پردازد و با تجزیه تحلیل نتایج و آنالیز داده ها به منظور رفع نقایص و تقویت نقاط قوت و ایجاد زمینه مناسب جهت بهره وری و

کارایی هرچه بیشتر پرسنل راهکارهای بهبود ارائه می نماید.

قابل ذکر است بطور کلی میزان رضایت کارکنان اورند در سال ۹۵؛ ۳ درصد نسبت به سال ۹۴ کاهش داشته است. می توان گفت تغییر ساختار سازمانی و جابجایی که به دنبال تغییر چارت سازمانی در سال ۹۵ به وجود آمد و همچنین طولانی شدن پروسه طبقه بندی مشاغل منجر به کاهش رضایت در اکثر ابعاد مورد سنجش رضایت شغلی از جمله: امنیت شغلی، ارتباطات سازمانی، آموزش، ارتقاء؛ حقوق و دستمزد و .. شد. بیشترین میزان کاهش رضایت نسبت به سال گذشته مربوط به موارد فوق است.

• **گزیده ای از نظرات کارکنان که با فراوانی بیشتری در فرمهای نظرسنجی (پایان سال ۹۵) به آنها اشاره شده است:**

- ✓ ایجاد و تقویت حس امنیت شغلی در کارکنان؛
 - ✓ شفاف سازی شرح وظایف بگونه ای که پرسنل اشراف کامل به وظایف خویش داشته باشند؛
 - ✓ بهبود کیفیت نهار پرسنل؛
 - ✓ شفاف سازی نظام ارتقاء و اجرای یکسان آن برای تمام پرسنل؛
 - ✓ ایجاد شرایطی که پیشرفت پرسنل بر اساس شایستگی آنها باشد؛
 - ✓ بیان شرایط واقعی کار در جهت افزایش رضایت پرسنل از پرداختیهها؛
 - ✓ بهبود سیستم سرمایشی و گرمایشی سرویسهای ایاب و ذهاب.
- **راهکارهای تعریف شده جهت افزایش رضایتمندی کارکنان در دوره های بعدی:**
- ✓ افزایش مدت قراردادهای پرسنلی از یک ماه به ۳ ماه؛
 - ✓ بازنگری و جاری سازی آیین نامه طرح رفاه پرسنل کلیدی خانواده اورند؛
 - ✓ بازنگری و شفاف سازی رویه ارتقاء مطابق طرح طبقه بندی مشاغل و اطلاع رسانی به کارکنان؛
 - ✓ تهیه بانک سوالات تخصصی جهت مصاحبه، جذب و ارتقاء؛
 - ✓ بازنگری و به روز رسانی شرح وظایف کارکنان و اطلاع رسانی آن؛
 - ✓ برنامه ریزی دوره های آموزشی بر اساس نقشه استراتژیک راه دانش سازمان و مطابق نیازهای شغلی کارکنان؛
 - ✓ بازنگری برنامه زمانبندی دوره های آموزشی بدو استخدام بر اساس آیین نامه جامعه پذیری؛
 - ✓ امکان سنجی جهت ایجاد مدرسه مهارت ها؛
 - ✓ احیاء کمیته ها از جمله کمیته 5S؛
 - ✓ مکانیزه نمودن نظام پیشنهادات.

تهیه و تنظیم: معصومه حقیقی و احد منابع انسانی اورند

آیین نامه صندوق قرض الحسنه کارکنان



هدف: ایجاد حسن تعاون و همکاری میان کارکنان، رفع مشکلات مالی از طریق پرداخت وام قرض الحسنه و افزایش انگیزه بین کارکنان طبق ضوابطی که با سرمایه و پس انداز پرسنل و کمک های مدیریت محترم عامل تشکیل گردیده است.

دامنه کاربرد: کلیه پرسنل شرکتهای اورند پیشرو - آرسام پلاست - مهرآب بهشت - پیشرو سلامت راز - آذر آبادگان ارس - ماد پارت - جنرال کپ که در صندوق عضو گردیده اند.

شرایط عضویت: پرسنلی که حداقل چهار ماه در شرکت سابقه کار داشته، می توانند تقاضای عضویت را با مراجعه به نمایندگان صندوق و تکمیل فرم درخواست و سپس توسط نماینده به مسئول صندوق تحویل دهند تا بتواند مبالغ مورد نظر را از حقوق مشارالیه کسر و به حساب صندوق قرض الحسنه واریز نمایند.

* حداقل سرمایه اولیه جهت عضویت در صندوق قرض الحسنه ۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (عضویت اولیه) و حداقل پس انداز ماهیانه عضو ۵۰۰/۰۰۰ ریال (اندوخته) تعیین می گردد و مبلغ ۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از محل عیدی سالانه (عضویت سال بعد) کسر و بحساب صندوق منظور میگردد. (اندوخته و پس انداز عضو نزد صندوق)

۵ - ۳ - ۱ - قوانین و شرایط کلی وام قرض الحسنه : حداکثر وام

اعطایی به مبلغ ۱۰ برابر (مزد شغل + ۲ برابر حق سنوات + حق مسکن + بن کارگری) هر عضو، مشروط بر اینکه مجموع بازپرداخت اقساط ماهیانه آن از ۵۰٪ حقوق و مزایا مستمر ماهیانه عضو { فاقد اضافه کاری و رکورد و پاداش و معوقه و نوبت کاری (حق شیفت) و آیتم های غیر حکمی } تجاوز نکند، در نظر گرفته می شود.

سقف ۱۰ برابر مزد تسهیلات پرداختی وام های قابل دریافت هر عضو حداکثر تا ۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (موارد فوق الذکر) می باشد.

➤ سقف اقساط وام ها، در صورتیکه عضو توان پرداخت اقساط را داشته باشد، می تواند تا ۲۷۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال وام دریافت نماید.

به عبارت دیگر، بشرطیکه از ۵۰٪ حقوق و مزایا فراتر نرود. (وام بلند مدت مسکن + وام ازدواج + وام سفر + وام اضطراری)

مجموع اقساط :

۱۰۱۰۴.۱۶۶ ریال = (۵.۰۰۰.۰۰۰ + ۳.۳۳۳.۳۳۳ + ۸۳۳.۳۳۳ + ۹۳۷.۵۰۰)

➤ در صورت پایین بودن موجودی پس انداز (تجمع اندوخته) کمتر از ۲۵٪ (مبلغ وام + تجمع مانده وام های قبلی)، هنگام پرداخت وام به اعضاء مبلغ ما به التفاوت از وام گیرنده کسر و به حساب قرض الحسنه (بعنوان کسری اندوخته وام گیرنده) واریز و محفوظ می ماند.

➤ در صورتیکه عضوی بخواهد بیش از یک نوع وام (مطابق سقف



: (مانده وامهای قبلی + وام یا وامهای درخواستی جدید) منهای ۱۰ برابر (مزد شغل + ۲ برابر حق سنوات + حق مسکن + بن کارگری) هر عضو و تا سقف ۱۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال لحاظ می گردد و مشروط بر اینکه مجموع بازپرداخت اقساط عضو (اقساط ماهیانه + قسط و یا اقساط وام درخواستی جدید) منهای ۵٪ حقوق و مزایا مستمر ماهیانه عضو (فائد اضافه کاری و رکورد و پاداش و آیتم های غیر حکمی) تجاوز نکند، در نظر گرفته می شود.

➤ اخذ تمامی وامها بصورت مجدد، پس از اتمام اقساط وام قبلی به هر عضو تعلق می گیرد.

به عبارت دیگر : مبلغ اقساط وام مجدد درخواستی و مانده وام در فیش حقوقی موجود نباشد.

۵ - ۳ - ۲ - انواع وام ها :

- (۱) اضطراری (۲) درمان / تولد (۳) دانش آموزی (۴) کالا (۵) دانشجویی
- (۶) سفر (۷) مسکن (۸) ثامن (علی ابن موسی الرضا) (۹) ازدواج
- (۱۰) خودرو (۱۱) بلند مدت مسکن

تهیه و تنظیم: آرش شیشه چی واحد مالی

تعیین شده) دریافت نماید، بازپرداخت اقساط بصورت جداگانه محاسبه و ماهانه از حقوق و دستمزد وام گیرنده کسر می گردد.

➤ هر عضو می تواند تا سقف ۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال ضمن سایر اعضاء جهت اخذ وام شود.

تبصره ۱: وامهایی که نیاز به ۲ نفر ضامن دارند، هر ضامن نیمی از وام را ضمانت می کند. (بطور مثال: وام ۳۰.۰۰۰.۰۰۰ ریالی هر ضامن ۱۵.۰۰۰.۰۰۰ ریال ضمانت وام را به عهده می گیرد.)

تبصره ۲: جهت ضمانت وام میبایستی فرد ضامن حداقل ۷ ماه سابقه خدمت داشته باشد.

در صورت استعفا، اخراج، انصراف و شخص ضامن می بایست نفر جدیدی برای ضمانت به صندوق معرفی نموده (جایگزین ضامن) و فرم مربوطه به امضاء ضامن جدید برسد، لازم به ذکر است تسویه فرد مستعفی منوط به معرفی فرد جایگزین می باشد.

➤ در صورت داشتن هر گونه تعهد انضباطی، نوبت وام یک دوره پرداخت به تاخیر می افتد و در صورت داشتن کمیته انضباطی نوبت وام به دوره فراخوان بعدی به تأخیر می افتد.

➤ حداقل زمان درخواست اولین وام چهار ماه بعد از تاریخ عضویت صندوق می باشد.

➤ بابت پرداخت وام به هیچ عنوان از پرسنل کارمزد کسر نمی شود. (کلیه ملزومات و سایر هزینه های اداره نمودن صندوق و برگزاری جلسات بر عهده سازمان خواهد بود.)

➤ تقاضای وام با تکمیل فرم درخواست وام به شماره FT 11 35 انجام می پذیرد.

➤ سفته به عنوان ضمانت یکبار جهت کلیه وامها مبلغ (۳۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال) هنگام پرداخت اولین وام اخذ می گردد.

➤ پس از تکمیل فرم درخواست وام و مدارک مربوطه و مراجعه وام گیرنده و ضامنین بصورت واریز گروهی بحساب بانکی وام گیرندگان و یا در صورت لزوم چک پرداخت می گردد.

➤ اولویت برای نوبت وام با اعضاییست که سابقه خدمت و همچنین سابقه عضویت بیشتری در صندوق را نسبت به دیگر اعضاء دارا باشند.

➤ وام اضطراری و درمان / تولد و ازدواج خارج از فراخوان پرداخت می گردد و الباقی وام ها طی فراخوان درخواست و پرداخت می گردد.

➤ وام ازدواج و سفر و اضطراری در مبنای ۱۰ برابر (مزد شغل + ۲ برابر حق سنوات + حق مسکن + بن کارگری) لحاظ نمی گردد و همچنین در محاسبات وام های دیگر نیز لحاظ نمی گردد ولی در مبنای حد اقساط (۵۰٪ حقوق و مزایا) لحاظ و محاسبه می گردد.

➤ اعضای که بیش از یک وام تقاضا دارند، محاسبات وامشان بصورت



حکایت مدیریتی (تعلق سازمانی)

تا اینکه سه ماه به پایان رسید.
اما وزیر دوم، این سه ماه را با سختی و گرسنگی و مقدار میوه های تازه ای که جمع آوری کرده بود سپری کرد...
و وزیر سوم قبل از اینکه ماه اول به پایان برسد از گرسنگی مرد!
آیا اگر این افراد می دانستند که نتیجه کارشان به خودشان برمی گردد، باز هم اینچنین عمل می کردند؟؟؟
در مورد سازمان نیز چنین است، اگر در برابر وظایفی که به هریک از ما سپرده می شود، احساس مسئولیت نموده و سعی در انجام امور محوله به بهترین نحو نماییم، نتیجه خوب و عواید پیشرفت و توسعه سازمان به خودمان برمی گردد و بالعکس.
حال از خود این سؤال را بپرسیم، عملکرد ما در سازمان و نحوه انجام وظایفمان مانند کدامیک از سه وزیر حکایت می باشد؟!
کمی بایستیم و با خود به عملکردمان در سازمان بیاندیشیم ...

نکته مدیریتی :

"سازمان خود را از خود بدانیم و خود را از سازمان خود!"

تهیه و تنظیم: واحد توسعه سرمایه های انسانی هولدینگ

در یکی از روزها، پادشاه سه وزیرش را فراخواند و از آنها درخواست کرد کار عجیبی انجام دهند، از هر وزیر خواست تا کیسه ای برداشته و به باغ قصر برود و اینکه این کیسه ها را برای پادشاه با میوه ها و محصولات تازه پر کنند، همچنین از آنها خواست که در این کار از هیچ کس کمکی نگیرند و آن را به شخص دیگری واگذار نکنند، وزراء از دستور شاه تعجب کرده و هر کدام کیسه ای برداشته و به سوی باغ به راه افتادند وزیر اول که به دنبال راضی کردن شاه بود بهترین میوه ها و با کیفیت ترین محصولات را جمع آوری کرده و پیوسته بهترین را انتخاب می کرد تا اینکه کیسه اش پر شد اما وزیر دوم با خود فکر می کرد که شاه این میوه ها را برای خود نمی خواهد و احتیاجی به آنها ندارد و درون کیسه را نیز نگاه نمی کند، پس با تنبلی و اهمال شروع به جمع کردن نمود و خوب و بد را از هم جدا نمی کرد تا اینکه کیسه را با میوه ها پر نمود.

و وزیر سوم که اعتقاد داشت شاه به محتویات این کیسه اصلا اهمیتی نمی دهد کیسه را با علف و برگ درخت و خاشاک پر نمود.

روز بعد پادشاه دستور داد که وزیران را به همراه کیسه هایی که پر کرده اند بیاورند

وقتی وزیران نزد شاه آمدند، به سربازانش دستور داد، سه وزیر را گرفته و هر کدام را جداگانه با کیسه اش به مدت سه ماه زندانی کنند در زندانی دور که هیچ کس دستش به آنجا نرسد و هیچ آب و غذایی هم به آنها نرسانند.

وزیر اول، پیوسته از میوه های خوبی که جمع آوری کرده بود می خورد



مدیریت تغییر Management Change

جهان همواره در حال تغییر و تحول است و ادامه حیات ذرات هستی در گرو همین تغییرات است. تغییر در همه پدیده‌های جهان جریان دارد و این تنها به طیف خاصی محدود نیست. تغییر پیش از پیدایش بشر وجود داشته و همیشه نیز وجود خواهد داشت. چه در غیر این صورت، در هر موقعیت و لحظه از زمان، انتقال به زمان و شرایط بعدی ممکن نخواهد بود. بشر همیشه درصدد ایجاد تغییرات مثبت، مهار تغییرات منفی و مبارزه با آثار آن بوده است و سعی نموده است که تغییرات را مدیریت نماید تا از آثار زیان بار آن در امان بماند. سازمان‌ها و بنگاه‌های اقتصادی نیز در دنیای پرشتاب امروزی دائماً در حال تغییر و تحول هستند و سازمان‌هایی می‌توانند باقی بمانند که برای بقای خود مزیت رقابتی بوجود آورند. سوالی که به ذهن متبادر می‌شود این است که آیا تغییر فرآیندی مثبت است یا منفی؟

نگرش به تغییر در دنیای مدیریت، نگرشی سیستمی و مبتنی بر فرآیند است. فرآیند از جایی آغاز و در جایی پایان می‌پذیرد. بنابراین می‌توان گفت که فرآیند مدیریت تغییر، فرآیندی آگاهانه و مبتنی بر رویکردی تعریف شده می‌باشد. در یک نگرش کلی می‌توان گفت فرآیند مدیریت تغییر از هفت مرحله تشکیل می‌شود که عبارتند از:

- ۱ - مرحله تدوین راهبرد و طرح
- ۲ - تغییر مستندات و مدارک در هسته مرکزی سازمان
- ۳ - تشخیص جدول‌بندی تغییرات
- ۴ - برپایی ساختار و ترکیب‌بندی

۵ - آزمایش در محیط قابل کنترل

۶ - گسترش ترکیب‌بندی تغییر

۷ - نمایش پایداری و عملکرد

زیرساخت‌های این هفت مرحله، زیرساخت‌های نرم‌افزاری و سخت‌افزاری هستند اما زیرساخت اصلی هر نوع تغییر در سازمان‌ها در حقیقت انسان‌ها هستند.

در مواجهه با تغییرات اگر سازمان آمادگی لازم را نداشته باشد که از درون خود، تغییرات را پذیرا نباشد و در مقابل آن مقاومت نشان دهد، لاجرم به سمت اضمحلال خواهد رفت.

برای مدیریت در تغییر باید دانست که:

- چرا تغییر ضروری است؟

- چه کسی می‌خواهد تغییر رخ دهد؟

- چه نتایجی مطلوب است؟

- چگونه تغییر ایجاد می‌شود؟

- چه کسانی حمایت و چه کسانی مشارکت می‌کنند؟

- ما باید چه کنیم و در چه مسیری حرکت نماییم؟

باید اذعان نمود که پیچیدگی پدیده تغییر از آن جهت است که فرآیندی دینامیک بوده و از تعامل متقابل عوامل مختلف بوجود می‌آید و تمامی این عوامل و متغیرهای آن در رابطه علت و معلولی با یکدیگر، ساز و کاری بوجود می‌آورند که درک و تحلیل آن را مشکل می‌سازد. از این رو تشخیص جهت مناسب تغییر دشوار می‌شود.

در بازار رقابت باشند.

در ارتباط با انجام تغییرات نکته حائز اهمیت مقاومت کارکنان در مقابل تغییرات است. اما این مقاومت و عدم تمایل دلیل بر رد مسأله تغییر و تحول و تأخیر در آن نیست و انتظار می‌رود مدیر با اداره صحیح امور و تدبیر و کاردانی خویش، کارکنان را به سمت و سوی ایجاد تغییر هدایت نماید و این جا است که مشاهده می‌شود مدیریت آمیزه‌ای زیبا و پیچیده از علم و هنر است و مدیر هنرمند کسی است که بدون وقفه در فعالیت‌های قبلی سازمان قادر به انتقال کارکنان خود به وضعیت جدید باشد. سه اصل بنیادین مدیریت تغییر؛ ارزشیابی مستمر وضعیت (بیرونی و درونی) سازمان، مشارکت بخشیدن به کارکنان (در فعالیت‌ها و نتایج حاصله از آن) و ارتباطات اقناعی (در همه زمینه‌ها و موضوعات) است که بر پایه آنها می‌توان بر مقاومت در برابر تغییر غلبه کرد.



بد و خوب تغییر

درباره تغییر بحث‌های گوناگونی می‌توان انجام داد. یکی از این مسائل، بد و خوب تغییر و آثار خیر یا شر آن است. ممکن است اصلاً ضرورتی منطقی برای تغییر وجود نداشته باشد و تغییر فقط بر مبنای عوامل احساسی و هیجانی صورت گیرد. گاهی نیت اولیه تغییر ایراد دارد و به جای اصلاح، برای سوءاستفاده و منافع شخصی انجام می‌شود. گاهی ضرورت تغییر وجود دارد، ولی روش تغییر نادرست است و به نتایج معکوس می‌انجامد. یکی از سخت‌ترین کارهای انسان که تنش زیادی به همراه دارد، تصمیم‌گیری و اقدام برای تغییر و پذیرش عواقب آن است. در هر حال، آثار هر نوع تغییری، وابسته به مدیریت آن است. تغییراتی صورت می‌گیرند که علی‌رغم توجه‌های مثبت اولیه، نتایج ناخوشایندی برای افراد، سازمان و محصول آن دارند. تغییراتی هم هستند که در فرآیندی سیستمی و با تدبیر و دوراندیشی به نتایجی خوشایند می‌انجامند.

تهیه و تنظیم: واحد توسعه سرمایه‌های انسانی هولدینگ

دو دلیل عمده وجود دارد که ضرورت تغییر در سازمانها را ایجاب می‌نماید:

۱ - نیاز به تغییرات درونی برای تطبیق با رخ داده‌های ایجاد شده در خارج از سازمان.
 ۲ - علاقه به پیش‌بینی توسعه در آینده و یافتن راه‌های تطبیق با آن.
 به هنگام حادث شدن تغییر، عوامل انسانی در سازمان پاسخ‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند.
 مقاومت افراد در مقابل تغییر یکی از مهمترین مسائل سازمان‌ها و بنگاه‌های اقتصادی است زیرا آنها تغییر را نوعی تهدید برای خود می‌دانند و به سادگی پذیرای تحولات و تغییرات نمی‌شوند و غلبه بر این مقاومت و هدایت آن، یکی از مشکل‌ترین وظایف مدیران است. به هر حال تغییر هرچه باشد و مقاومت در مقابل آن به هر شدتی که باشد نیاز به مدیریت و راهبری دارد و مدیر باید افراد را توجیه کرده و آگاهی‌های لازم را به آن‌ها بدهد.

مقاومت در مقابل تغییرات دو منشاء دارد:

۱ - مقاومت‌هایی که منشاء فردی دارند و به ویژگی‌های شخصیتی افراد مربوط می‌شود که عبارتند از: عادت، امنیت، ترس از ناشناخته‌ها، عوامل اقتصادی و بی‌اعتمادی به خود.
 ۲ - مقاومت‌هایی که منشاء سازمانی دارند که عبارتند از: مکانیسم‌های ساختاری، احساس تهدید توسط متخصصان، هنجارهای گروه و سرمایه‌گذاری شغلی.

برای مدیریت تغییر و مقابله با مقاومت کارکنان در برابر تغییر، "رابینز" روش‌هایی را به شرح زیر پیشنهاد نموده است:

۱ - **ارتباطات:** مدیر باید با کارکنان ارتباطی موثر برقرار نموده و دلایل ایجاد تغییر را برای آنان بیان کند.
 ۲ - **مشارکت:** کارکنان را باید در جریان تغییرات شرکت قرار داد و بدین ترتیب از مقاومت آنان در مقابل تغییرات کاست.
 ۳ - **اعطای تسهیلات:** شامل آموزش مهارت‌های جدید و دادن مزایا و..
 ۴ - **استفاده از زور:** آخرین روش است و مدیر باید گروه‌هایی را که هنوز مقاومت می‌نمایند به طور مستقیم مورد تهدید قرار داده و از روش‌های مختلف مجبورشان نماید که از مقاومت دست بردارند.
به هر حال باید تاکید نمود که در تحولات سازمانی دو هدف به شرح زیر وجود دارد:

۱ - همساز کردن سازمان با نیازهای محیطی

۲ - تغییر رفتار کارکنان و همسو ساختن آن با نیازهای جدید

که هر دو این اهداف باید توسط مدیران و رهبران سازمان‌ها دنبال شود تا سازمان‌ها و بنگاه‌های اقتصادی قادر به ادامه حیات و ماندگاری

فرسودگی شغلی



باشند. این همکاران همچنین برای مشکلات شخصی و اجتماعی افراد نیز نسخه پیچی می کنند و نظرات خود را اعلام می کنند، آن ها به مکالمات شخصی فرد گوش می کنند و درباره نحوه پوشش، نوع کار و مواردی از این دست نیز اظهار نظر می کنند.

چیدمان میز و صندلی ها و به طور کلی محیط کار نامناسب است: بسته به نوع کار، دور بودن از شرایط استاندارد می تواند باعث فرسودگی شغلی در فرد شود، نور کم محیط، اتاق یا ساختمان دلگیر و بدون پنجره، نبودن گل و گیاه در ساختمان، بهداشت نامناسب محل کار، مشکل در تامین مواد غذایی و آشامیدنی، فاصله دور خانه تا محل کار، ترافیک و یا سختی کار همگی باعث افسردگی شغلی در فرد می شود.

ابتلا به بیماری های روحی و جسمی: بیماری به هر شکل می تواند در روند کار فرد اختلال ایجاد کند، بویژه اگر فرد در ارتباط با نوع کار خود مبتلا به بیماری شده باشد. در هنگام بیماری، فرد باید در خانه استراحت کند و از رفتن به محل کار خودداری کند، اما اگر مجبور به ادامه کار در حین بیماری باشد این باعث فرسودگی شغلی در او می شود و نیز روند درمان و بهبود بیماری را نیز کند می کند. از جمله دیگر بیماری هایی که در اثر فرسودگی شغلی ایجاد می شود می توان معده درد، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و ابتلا به سرماخوردگی را نام برد.

به شدت تحریک پذیر و حساس شده اید: اگر با هر اختلاف در محل کار دچار خشم، اندوه، گریه و یا ناراحتی می شوید، نشان دهنده ابتلا به فرسودگی شغلی است.

حال برای رفع مشکل فرسودگی شغلی چه اقداماتی باید انجام داد: در گام اول کار و حرفه خود را دوست داشته باشید، در محل کار خود از رنگ های شاد استفاده کنید و گل و گیاه در کنار میزتان بگذارید، اگر با همکارانتان اختلاف دارید با آرامش درباره آن با آنها صحبت کنید، در کنار کار به ورزش بپردازید و مواد غذایی سالم بخورید تا سلامت جسمی و روحی شما حفظ شود، آزمایش های پزشکی دوره ای را به طور مرتب انجام دهید، اگر دچار فرسودگی و استرس شده اید تحت نظر مشاور قرار بگیرید تا به شما توصیه های مناسب ارائه کند، به موسیقی گوش بدهید، با دوستان خود به گردش و مسافرت بروید، از مرخصی های خود استفاده کنید، به دنبال یادگیری مطالب جدید باشید تا در کارتان پیشرفت کنید.

با انجام این راهکار ها می توانید از کاری که انجام می دهید لذت ببرید و در آن پیشرفت کنید، در صورتی که با رعایت تمامی این راهکار ها نتوانستید فرسودگی شغلی را در خود مهار کنید می توانید شغل خود را تغییر دهید تا از کار جدید لذت ببرید.

فرسودگی شغلی یک پدیده رایج بین افراد شاغل در رده های شغلی مختلف است و می تواند باعث دلسردی، بی حوصلگی، کاهش میزان تمرکز، عدم پیشرفت شغلی و در نهایت از دست دادن شغل شود. اگر نشانه های زیر را به طور روزانه در خود در ارتباط با محل و نوع کارتان احساس می کنید، امکان دارد که به فرسودگی شغلی دچار شده باشید و لازم است اقدامات فوری برای درمان این مشکل انجام دهید:

در هر لحظه به کار خود فکر می کنید:

اگر حتی هنگام خواب و در حین تعطیلات آخر هفته به کارتان فکر می کنید و نمی توانید ذهن خود را آرام و اندکی جدا از کار کنید، مبتلا به فرسودگی شغلی شده اید. علاقه مندی به کار و فکر کردن به آن هم باید بازه زمانی خاصی داشته باشد، اگر به طور دائم نگران کارتان هستید و به آن فکر می کنید و در ذهنتان برخورد با همکاران را مرور می کنید به فرسودگی شغلی دچار شده اید.

از کارتان ناراضی هستید:

اگر از محل یا نوع کارتان ناراضی هستید، اگر همکاران و یا مدیران با شما برخورد مناسبی ندارند و با آن ها درگیر هستید، اگر کارتان سخت و بسیار پیچیده است و پس از انجام آن دچار خستگی شدید می شوید، اگر حقوق و دستمزدهای کافی نیست یا ساعت کاری طولانی دارید امکان دارد که به فرسودگی شغلی مبتلا شده باشید.

همکاران فضول و غیبت گویی دارید:

یکی از اصلی ترین عواملی که باعث فرسودگی شغلی در افراد می شود همکاران فضول و بدگمان است. همکارانی که مدام در زندگی شخصی و کاری فرد سرک می کشند و می خواهند از کارهای او آگاه

بهبود خواص پلیمر توسط پرکننده های معدنی

پرکننده ها برای دلایل متنوعی از جمله کاهش قیمت، بهبود فرایندپذیری، کنترل چگالی، اثرات نوری، قابلیت هدایت گرمایی، کنترل انبساط گرمایی، خواص الکتریکی، خواص مغناطیسی، به تاخیر انداختن آتشگیری، بهبود خواص مکانیکی از جمله سختی و مقاومت در برابر پارگی در پلیمرها بکار برده می شوند. پرکننده ها بیش از سایر پلیمرها، در PVC مصرف می شوند و پس از آن در پلیمرهای اولفینی، نایلون ها و پلی استرها نیز پرکننده ها به مقدار زیادی استفاده می شوند.

در ابتدا پرکننده ها تنها به عنوان افزودنی جهت بهبود خواص مکانیکی در نظر گرفته می شده اند که به دلیل خصوصیات هندسی نامطلوب، مساحت سطح ویژه کم و یا شیمی سطح آنها، تنها می توانند مدول پلیمر را تا حد متوسطی افزایش دهند، هرچند استحکام کششی یا خمشی آن بدون تغییر باقی مانده و یا حتی کاهش می یابد.

مواد معدنی معمولاً جهت کاهش قیمت، از طریق جایگزینی و کاهش استفاده از پلیمرهای گران قیمت، در پلیمرها مصرف می شوند. استفاده از پرکننده های معدنی مزایای اقتصادی دیگری را نیز به همراه داشته است، از قبیل سیکل های قالب گیری سریع تر (به دلیل افزایش ضریب انتقال حرارت) و تعداد کمتر قطعه معیوب تاب برداشته.

بسته به نوع پرکننده مورد استفاده، دیگر خاصیت های پلیمر می تواند تحت تاثیر قرار بگیرد، به عنوان مثال ویسکوزیته مذاب می تواند بر اثر افزودن مواد لیفی به طور قابل توجهی افزایش یابد. همچنین یکی از تاثیرات رایج پرکننده های معدنی، کاهش جمع شدگی در قالب و انبساط گرمایی است.

در دو دهه اخیر تولیدکنندگان مواد معدنی، جهت افزایش کیفیت و عملکرد این مواد و بهبود خواص آنها از طریق کنترل توزیع اندازه ذرات و اصلاح سطح ذرات، تلاش های زیادی نموده اند.

هر دسته از انواع پرکننده ها بسته به اندازه ذرات، شکل و شیمی سطح، ویژگی های متفاوتی دارند. هنگامی که مواد معدنی به پلاستیک ها افزوده می شوند، عموماً چگالی و سختی سطح را افزایش می دهند، مقاومت دمایی را بهبود می بخشند و با کاهش ضریب انبساط حرارتی خطی، انقباض را کاهش می دهند.

مدول خمشی و مقاومت حرارتی دو خاصیت اساسی پلاستیک ها هستند که به دلیل عملکرد مواد معدنی افزایش می یابند. قسمت های خارجی خودرو، مواد ساختمانی، و اجزای لوازم خانگی، برخی از نمونه هایی هستند که از مدول خمشی بهبود یافته بهره مند شده اند.

اجزای داخلی خودرو و قسمت های موتور، ظروف ماکروویو و رابط های الکتریکی از کاربردهایی هستند که نیاز به افزایش مقاومت گرمایی دارند. صنعت ساختمان نیز در رشد بالای مواد معدنی نقش دارد. مواد معدنی مانند تالک می توانند روانکاری را افزایش دهند و فرایندپذیری را بهبود بخشند. استفاده از تاخیراندازهای شعله معدنی مانند آلومینیوم تری هیدرات، آنتیموان تری اکساید، منیزیم هیدروکسید، بورات ها و نانورس ها، به دلیل رشد سریعتر تاخیراندازهای غیر هالوژنی، سریعتر رشد می کند.

اصلاح سطح و یا استفاده از پوشش، پراکندگی ماده معدنی در بستر پلیمر را از طریق سازگار کردن آنها با پلیمرها، افزایش می دهد. استفاده از اسیدهای چرب مانند استئارات های فلزی و اسیدهای استئاریک، اختلاط و پراکندگی را بهبود بخشیده، ویسکوزیته پلیمر را کاهش داده و استحکام پلیمر را بهبود می بخشد.

بازار پرکننده های معدنی از کل بازار پلاستیک ها سریع تر رشد می کند. بسته به نوع ماده معدنی میزان رشد بین ۱۰-۵ درصد است. صنعت الکترونیک که تا حدود ۱۰٪ رشد می کند، منجر به رشد سریع تر می گردد. یکی دیگر از کاربردهای مواد معدنی با رشد بالا، ترکیبات کامپوزیتی چوب پلاستیک (WPC) است که سالانه بیش از ۲۰٪ رشد می کند. سایر مواردی که در رشد مصرف پرکننده های معدنی نقش دارند، عبارتند از:

- شناخت کاربردهای جدید ترکیب های شامل پرکننده های در ابعاد نانو
- توسعه ترکیب های شامل ذرات Ultrafine با ابعاد کمتر از ۳ میکرون، که با روش های خردسازی ویژه ای تشکیل می شوند.
- افزایش استفاده از ترکیب های فیبری طبیعی (چوبی، کتان) همراه با رشد قابل توجه و قابل انتظار در استفاده از ترکیب های نانورس در صنعت های خودرو. برخی از بخش های کاربردی مهیج برای ترکیب های شامل نانو سیلیکات ها، نانورس ها، TiO₂ بسیار ریز، تالک و هیدروکسی پاتیت عبارتند از:

۱. مواد ساختاری با بهبود خاصیت های مکانیکی، قابلیت هدایت الکتریکی و تاخیراندازی شعله
۲. مواد با کارایی بالا با بهبود جذب UV و مقاومت در برابر خراش
۳. مواد بسته بندی با نفوذپذیری پایین جهت کاهش تخریب توسط اکسیژن
۴. مواد Bioactive برای کاربردهای مهندسی بافت

تهیه و تنظیم: محمود گودگزی واحد کنترل کیفیت

دوربین فیلمبرداری سه بعدی:



شرکتی آمریکایی دوربینی برای فیلمبرداری سه بعدی ساخته که در دست جا می گیرد. ویدئوهای ثبت شده با این دوربین را می توان در هدست های واقعیت مجازی به کار برد و به طور آنلاین منتشر کرد. شرکت Weeview دوربین کوچکی به نام SID ساخته که با استفاده از دو لنز «واید انگل» می تواند به طور سه بعدی فیلمبرداری کند. هدف از طراحی این دوربین تولید ویدئو، استفاده در اپلیکیشن ها و هدست های واقعیت مجازی است. همچنین SID می تواند جلوه های ویژه واقعیت افزوده را به ویدئوها اضافه کند. هرچند بیشتر دوربین های سه بعدی اصولاً بزرگ هستند اما SID در ابعاد ۸۰ در ۴۰ در ۲۰ میلی متر ساخته شده است. البته این دوربین در حال حاضر ضد آب نیست اما گروه سازنده آن مشغول بررسی راه هایی برای ساخت قابی با این ویژگی هستند.

جلوی دوربین دو لنز واید انگل F4/2 قرار دارند که به طور استریو کوپیک (برجسته) فیلمبرداری می کنند. همراه این لنزها یک حسگر تصویر ۱/۳ اینچی نیز وجود دارد که دوربین به کمک آن با وضوح ۳۲ مگاپیکسل و 3K فیلمبرداری می کند. علاوه بر آن SID قابلیت فیلمبرداری ۳۰ فریم در هر ثانیه را دارد. ثبت تصاویر سه بعدی کنار هم سبب شده ویدئوهای این دوربین با یوتیوب و فیس بوک نیز همخوانی داشته باشد. با توجه به اینکه پشت دوربین هیچ صفحه نمایشی وجود ندارد، همراه آن اپلیکیشنی برای اندروید و IOS عرضه می شود. این اپلیکیشن به کاربر اجازه می دهد دوربین خود را کنترل و ویدئوهای ثبت شده را تماشا کند و به طور آنلاین منتشر کند. علاوه بر آن کاربر می تواند جلوه های ویژه واقعیت افزوده به آن بیفزاید. البته این دوربین ویژگی های دیگری هم دارد مانند قابلیت استفاده از دوربین برای تصاویری که پس زمینه آن تغییر می کند، یا حالت Follow که می توان آن را طوری تنظیم کرد که روی صورت فرد تمرکز کند. این دوربین دارای کارت حافظه میکرو اس دی با ظرفیت ۱۲۶ گیگابایت است. SID اکنون در مرحله جمع آوری سرمایه است.

روبات پیش بینی کننده ارتکاب خودکشی:

محققان دانشگاه فلوریدا آمریکا روباتی طراحی کرده اند که قادر به پیش بینی ارتکاب خودکشی افراد و شناسایی علل و عوامل تصمیم به چنین عملی است. میزان خودکشی در آمریکا هر ساله رو به افزایش است و تبدیل به دهمین علت مرگ و میر در این کشور شده است. کارشناسان حوزه سلامت آمریکا ابزار و امکانات مناسبی برای کمک به افرادی که مرتکب خودکشی می شوند یا در آستانه ارتکاب خودکشی هستند، دارند. اما مشکل اینجاست که اغلب اوقات کارشناسان امر نمی دانند چه کسانی بیشتر نیاز به کمک و مشاوره دارند. به هر حال همه این مشکلات با کمک هوش مصنوعی حل شدنی است. براساس آمار منتشر شده از مرکز کنترل بیماری های آمریکا (CDC)، نرخ خودکشی از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۴ روند رو به رشدی داشته است که بیشترین میزان ارتکاب با ۶۳ درصد متعلق به زنان میانسال بوده است. نرخ کلی خودکشی در این سالها ۲۴ درصد افزایش داشته است.

مددکاران اجتماعی برای تشخیص و پیش بینی ارتکاب خودکشی اغلب به فاکتورهای معمول نظیر مسمومیت دارویی و افسردگی تکیه می کنند. با این حال دلایل ارتکاب خودکشی بیشتر از این فاکتورهای معمول است. خودکشی وابسته به ترکیبی از یکسری اتفاقات و حوادث مرتبط به هم در زندگی فرد است که بسیار پیچیده است. متخصصان پزشکی برای رمزگشایی این پیچیدگی ها و جلوگیری از ارتکاب به خودکشی در حال استمداد از هوش مصنوعی هستند، چرا که هوش مصنوعی می تواند این پیچیدگی ها را خیلی بهتر بفهمد و عواملی را که در زندگی فرد منجر به خودکشی وی خواهد شد به خوبی تشخیص دهد و با آنها مقابله کند.

محققان دانشگاه ایالت فلوریدا با استفاده از هوش مصنوعی، روباتی طراحی کرده اند که بتواند خبر از خودکشی قبل از وقوع آن بدهد. آنها با تزریق یک الگوریتم به اطلاعات پزشکی بیش از ۳ هزار نفر که خودکشی نافرجام داشتند، این روبات را طراحی کرده اند. این روبات با استفاده از شناسایی عللی که منجر به تصمیم به خودکشی می شوند الگوهای مقابله مختلفی را تحلیل و طراحی می کند؛ روش هایی مانند تجویز داروهای مشخص برای درمان این افراد. جسیکا ریبیرو (Jessica Ribeiro) روانشناس و عضو تیم تحقیقاتی دانشگاه فلوریدا گفت: هوش مصنوعی این روبات قادر است به طور دقیق پیش بینی کند که فرد طی دو سال آینده اقدام به خودکشی خواهد کرد. دقت این روبات در پیش بینی اقدام به خودکشی در عرض یک هفته آینده، ۹۲ درصد بوده است. این پژوهش در مجله Clinical Psychological Science منتشر شده است.



اصول انتخاب میز ناهارخوری و تزئین و چیدمان آن:

هیچ وقت میز ناهارخوری را به یک عنصر جاگیر و بی استفاده تبدیل نکنید. اول از همه تصمیم بگیرید که می خواهید میز را در مرکز ثقل اتاق قرار دهید یا اینکه آن را در گوشه ای بگذارید. بهتر است این بخش را در نزدیکی آشپزخانه در نظر بگیرید. می توانید بشقاب ها و تمام وسایل پذیرایی تان را هم در یک بوفه یا کمد، در همان بخش قرار دهید تا دسترسی به آن آسان باشد. دیوارهای آن بخش را هم بنا بر سلیقه تان و با توجه به اینکه محیط غذاخوری است، تزئین کنید؛ مثلا می توانید بشقاب های قدیمی تان را که از آنها خاطرات خوشی دارید، روی دیوار نصب کنید.

۱. انتخاب رنگ میز:

اگر هنوز میز ناهارخوری نخریده اید یا می خواهید میزتان را عوض کنید، یادتان باشد برای اتاق ها و خانه های کوچک اصلا سمت میز و صندلی هایی با رنگ تیره نروید. در ضمن از خریدن صندلی های دسته دار برای میز غذاخوری به شدت بپرهیزید. اگر میز را در قسمتی از اتاق نشیمن می گذارید، بهتر است صندلی هایی را انتخاب کنید که با مبلمان تان هماهنگ باشند و هنگام کمبود فضای نشیمن بتوانید از آنها استفاده کنید.

۲. نور محیط را با توجه به قرار گرفتن میز تنظیم کنید:

بهتر است نور اصلی از بالا، وسط میزتان بتابد. اما اگر خانه تان کوچک است یا میز ناهارخوری تهیه کرده اید که در حال حاضر برای محیط خانه تان بزرگ است، آن را به یک سمت از دیوار بکشید تا در حالت عادی، صندلی ها و فضای دور تا دور میز، برایتان دست و پا گیر نباشد.

۳. تزئین میز ناهارخوری:

برای تزئین میز ناهارخوری اول از همه یک رومیزی نخی تهیه کنید یا یک تکه رانر با طرح گل های بهاری پیدا کنید و آن را وسط میز قرار دهید. اگر خوش سلیقه هستید و خودتان می خواهید این رانر را بدوزید، توصیه می کنیم عرض آن را بیشتر از ۵۰ سانتی متر نگیرید. برای دستمال سفره هم می توانید از پارچه های کتان در اندازه های ۴۰ در ۵۰ سانتی متر استفاده کنید یا به دستمال سفره های کاغذی در طرح های مختلف رضایت دهید. تزئین دستمال سفره های ساده با یک شاخه کوچک برگ رزماری زیباست. اما اگر از دستمال های طرح دار و شلوغ استفاده می کنید بهتر است آن را ساده کنار یا داخل بشقاب قرار دهید. وسط میز را برای قرار دادن ظروف غذاهای اصلی خالی بگذارید، اما اگر اصرار دارید روی میز را تزئین کنید، می توانید از یک گلدان گل با شاخه های کوتاه استفاده کنید.

۴. چیدمان میز غذاخوری:

- برای چیدمان ظروف، از لبه میز شروع به چیدن وسایل کنید. بشقاب ها را روبه روی هر صندلی قرار دهید. اگر قرار است از مهمانان تان با سوپ پذیرایی کنید، بشقاب های گود را داخل بشقاب های تخت و دقیقا در وسط آن بگذارید. اگر لازم است از کارد استفاده کنید، آن را سمت راست بشقاب قرار دهید. قاشق را هم سمت راست کارد بگذارید. چنگال را در سمت چپ بشقاب و ظرف دسر را بالای چنگال قرار دهید. - اگر می خواهید از دو سبزه لیوان استفاده کنید، آنها را به ترتیب بلندی از سمت چپ به راست، در سمت راست و بالای کارد و قاشق بگذارید. باید در نظر داشت که نوع وعده غذایی و رسمی یا خودمانی بودن یک مهمانی می تواند روی چیدمان میزتان تاثیر بگذارد. شما باید بتوانید با یک چیدمان خوب، اول از همه خلاقیت تان را به نمایش بگذارید و بعد یک محیط زیبا و البته راحت را برای غذا خوردن مهمانان تان فراهم کنید.



* چگونه از شر آلرژی فصلی خلاص شویم؟

است. هیچ کسی با بیماری آلرژی متولد نمی شود، ولی زمینه ابتلا به آن، ارثی است. آلرژی ها معمولاً در دوران کودکی شروع می شوند، ولی ممکن است در هر سن دیگری هم آغاز شوند. میزان حساسیت ها با افزایش سن کاهش می یابد، ولی ممکن است بعدها مجدداً عود کند. با دوری از مواد آلرژی زا و مصرف منظم داروها تحت نظر پزشک، می توان آلرژی را کنترل و درمان کرد.

توصیه های مراقبت از خود

- هنگام راه رفتن بر روی چمنزار و انبوه برگ های ریخته شده از درختان به صورتتان ماسک بزنید، زیرا در این حالت، گرده گیاهان و اسپور قارچ ها در هوا زیادند.

- هنگام رانندگی، تهویه ماشین را روشن کنید تا مانع از ورود هوای بیرون به داخل ماشین که مملو از مواد آلرژی زا است شود.

- مواقعی که در اطراف شهر هستید، پنجره های ماشین را ببندید. زمانی که در فضاهای بسته ای مانند خودروها قرار دارید باید شیشه ها را به طور کامل بالا بیاورید تا کمتر در معرض گرده ها قرار بگیرید. - اگر نسبت به حیوانات آلرژی دارید، آنها را داخل اتاق نیاورید و هنگام دست زدن به آنها ماسک بزنید، یا اینکه در کل، حیوانی در منزل نگه ندارید.

- اگر نسبت به گرد و غبار حساسیت دارید، کف اتاق ها را با جاروبرقی جارو بزنید و با دستمال مرطوب، گرد و خاک وسایل را پاک کنید.

نکاتی برای کاهش علائم آلرژی

- هنگامی که میزان گرده گیاهان در هوا زیاد است، از منزل خارج نشوید که اغلب در بعد از ظهرهای خشک و خنک این گونه است، ولی میزان این گرده ها در هوای سرد و مرطوب (بعد از باران) به طور عجیبی کاهش می یابد.

- اگر کولر تان آبی است حتماً باید هر سال پوشال آن را عوض کنید،

علائم آلرژی کدامند؟

علائم آلرژی شامل آبریزش بینی، ریزش اشک، سرفه، عطسه و اشکال در تنفس، گرفتگی بینی، عطسه، خارش و تورم پوست، پوست خشک و قرمز و حتی بروز جوش های پوستی است که بستگی به واکنش افراد نسبت به آن ماده آلرژی زای خاص دارد. هر چقدر تماس فرد با ماده آلرژی زا بیشتر باشد، بیشتر احتمال دارد که نسبت به آن حساسیت نشان دهد. حساسیت فصلی در چشم موجب ورم ملتحمه، قرمزی، تورم و اشک ریزش و حساسیت به نور، در دستگاه تنفسی فوقانی باعث گرفتگی، خارش و آب ریزش بینی و در دستگاه تحتانی تنفسی موجب سرفه، احساس کمبود هوا خس خس، تنگی نفس و در بینی احساس خارش در بینی و گلو، سقف دهان و گوش ها، کاهش تمرکز و احساس ناخوشی و خستگی و عصبی شدن می شود.

علائم آلرژی

علائم بینی: آبریزش بینی، گرفتگی بینی، عطسه های مکرر و خارش بینی
علائم چشمی: خارش چشم، قرمزی، تورم، اشک ریزی و حساسیت به نور
علائم تنفسی: احساس کمبود هوا و تنفس همراه با صدای خس خس
علائم عمومی در بدن: خستگی و عصبی شدن

نکاتی که باید در مورد مراقبت از خود بدانید.

شایع ترین علامت در این بیماران عطسه های مکرر است که برای مدت طولانی گریبانگیر این افراد می شود. علاوه بر آن، گرفتگی بینی و آبریزش بینی نیز از دیگر علائم این بیماری است. این بیماری، جزء بیماری های شایع به شمار می رود. همچنین این بیماری با آسم نیز همراهی دارد و مواردی که فرد در آن به هر دو بیماری مبتلا است کم نیست. اگر چه هنوز علت این که چرا آلرژی در برخی افراد بیشتر شایع است، معلوم نیست، ولی استعداد ابتلا به آلرژی (واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن) معمولاً در افراد بعضی از خانواده ها بیشتر



زیرا رشد قارچ‌ها در پوشال و تنفس آن موجب تشدید آلرژی می‌شود، همچنین در صورت استفاده از کولر آبی احتمالاً به سرما آلرژی دارید، بهترین راه پیشگیری این است که در معرض باد مستقیم کولر قرار نگیرید، استفاده از آنتی هیستامین نیز مفید است.

- شست و شوی بینی با سرم نمکی به باز ماندن راه‌های هوایی کمک زیادی می‌کند، استفاده از درمان موضعی اسپری‌های بینی بسیار کمک‌کننده است، ۲ هفته قبل از شروع علائم با کمک درمان کم‌عارضه و کم‌هزینه اسپری (کلرید سدیم)، می‌توانید از بروز علائم پیشگیری کنید.

- اگر می‌توانید باید محل زندگیتان را تغییر دهید، در غیر اینصورت باید از ماسک فیلتر دار استفاده کنید.

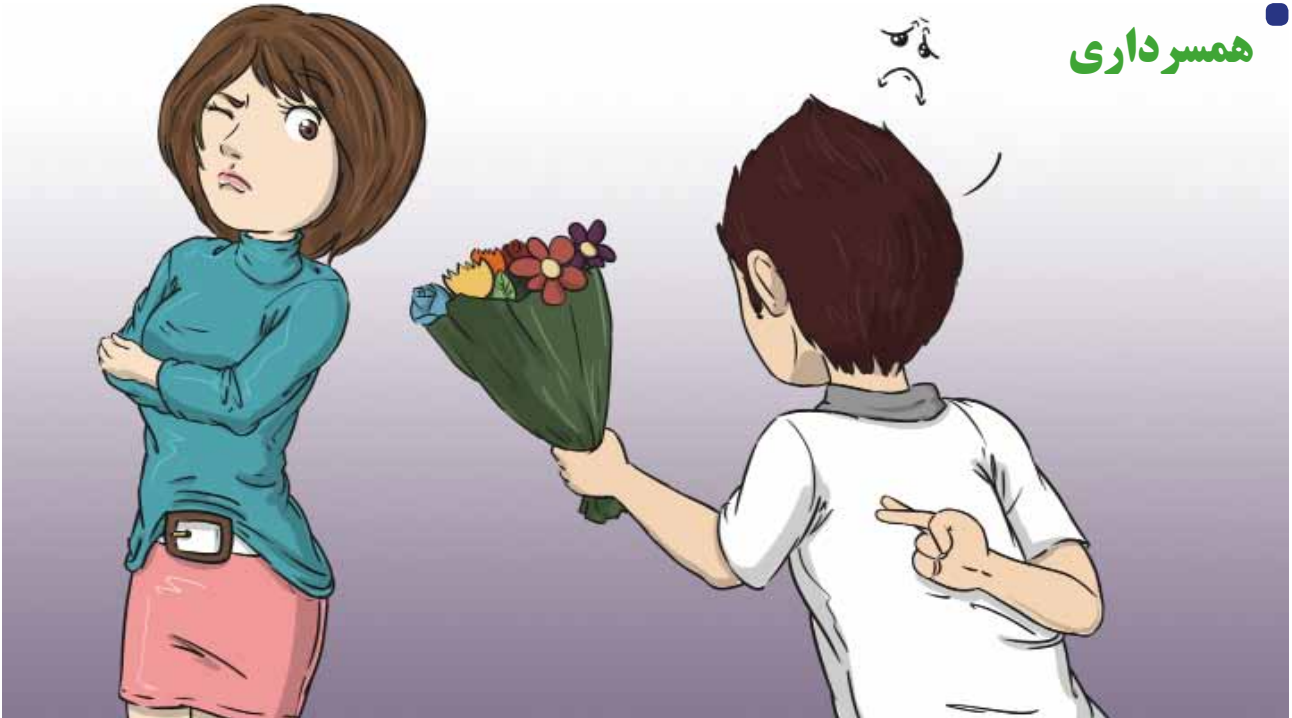
- افرادی که دچار خلط گلو هستند و مکرراً احساس صاف کردن صدا دارند و احساس وجود خلط می‌کنند، اغلب هیچ مشکلی در ریه و سینوس ندارند و مشکل اصلی برگشت اسید معده است که معمولاً با پرهیز غذایی و تغییر زمان خوردن و خوابیدن مشکلات به حداقل می‌رسد.

- به جای فرش و قالی از کف پوش استفاده کنید. قالی‌ها محل تجمع گرد و غبار و گرده‌ها و سایر عوامل آلرژی‌زا هستند. کارهای باغ‌داری و گل‌کاری را به زمان پس از گرده‌افشانی و بعد از پایان فصل آلرژی موکول کنید.

- در صورتی که می‌دانید به چه گرده گیاهی حساس هستید سعی کنید در فصل گرده‌افشانی آن گیاه از رفتن به محلهای رویش آن گیاه خودداری کنید. از عینکهای آفتابی برای جلوگیری از وارد شدن گرده‌ها به چشمهایتان استفاده کنید.

- اگر در محل زندگی تان گرده‌های گیاهی در فضا پراکنده می‌شوند، درها و پنجره‌های اتاق خوابتان را در وسط صبح (حدود ساعت ۱۰) و ابتدای غروب (حدود ساعت ۷) بسته نگه دارید، چرا که معمولاً در این ساعتها اوج گرده‌افشانی گیاهی صورت می‌گیرد.

تهیه و تنظیم: واحد ایمنی و بهداشت اورند



۹ موردی که عشق تان را نابود می کند:

برای اینکه زندگی زناشویی خوبی داشته باشیم، لازم نیست که بیخودی به دنبال راه های معجزه آسا باشیم ضمن این که باید بدانید که خوشبختی در زندگی زناشویی و داشتن یک زندگی زناشویی موفق بعد از ازدواج، هیچ ارتباطی به رویاپردازی و ایده آل نگری نداشته و در عین حال چیزی نیست که بدون هیچ گونه تلاش و اراده ای، تحقق یابد.

پس لازم است بدانید که اگر واقعا قصد بهبود شرایط زندگی زناشویی خودتان را دارید، یکی از بهترین اقداماتی که می توانید انجام بدهید، شناسایی عوامل مخرب در زندگی است که ما در این مطلب از آنها با نام دشمن زندگی زناشویی یاد می کنیم و قصد داریم تا ۹ مورد از آنها را در ادامه مطلب بیاوریم. البته هر کدام از شما ممکن است به فراخور شرایط زندگی خودش، بخواهد به این موارد، مورد دیگری نیز بیفزاید.

۱ - تلویزیون

تلویزیون قاتل عشق است. در این مورد هیچ شکی نداشته باشید! حتی کاملا توصیه می شود که شام خوردن جلوی تلویزیون را قندغن کنید. هر شب غذا خوردن جلوی تلویزیون به همراه گویندگان نمی گذارد حواستان به همسر و فرزندانمان باشد، از آن گذشته آن قدر جلوی تلویزیون به تماشای فیلم مشغول بوده اید که وقتی به رختخواب می روید حتی دیگر وقت ندارید با هم حرف بزنید و از حال یکدیگر باخبر شوید. تنها چاره کار این است که این دشمن را از زندگی عاشقانه

بیرون بیندازید!

برای آن که در این کار زیاد سخت گیری نکرده باشید می توانید موافقت کنید که در هفته بعضی از شب ها تلویزیون خاموش باشد. البته فراموش نکنید که تلویزیون در رابطه میان والدین و فرزندان نیز بعضاً نقش های مخرب زیادی دارد.

۲ - خانه نشینی

ممکن است به خاطر تلویزیون و یا بنا به دلایلی، دیگر بیرون نروید! البته حتما لازم نیست که رستوران های آن چنانی بروید و یا از همسران چنین انتظاری را داشته باشید. چرا که به هر حال اصل قضیه این است که شما اوقاتی را با هم و به بهترین شکل سپری کنید. حالا می توانید غذایی که در منزل تهیه کرده اید را به پارک ببرید و یا این که اگر می توانید به رستورانی که در آن خاطره های خوشی داشته اید، بروید. فراموش نکنید که نباید با هزینه تراشی های بی مورد، به گونه ای متحمل هزینه بشوید که دیگر نخواهید به رستوران بروید.

اگر هم به سینما علاقه دارید و از آن لذت می برید، می توانید با تفاهم بر روی فیلم خاصی، از تماشای آن لذت ببرید. فراموش نکنید که صله رحم را همواره در برنامه های خودتان بگنجانید. مبدا طوری رفتار کنید که ببینید دیگر از گردش های دونفره و شب نشینی های رمانتیک خبری نیست! باید دوباره آن حال و هوا را به دست آورید و به اتفاق یکدیگر از خانه بیرون بزنید! حالا که به تازگی از شر تلویزیون خلاص شده اید، سعی کنید که توجه به همسران، تلویزیون جدید شما باشد!

۳ - ساعات اضافی

دیگر دیر از سرکار به خانه برنگردید! نه تنها برای خودتان وقت ندارید بلکه علاوه بر آن خستگی و عصبانیت تان را با خود به خانه می آورید که حقیقتا هیچ کار خوشایندی برای فرزندان و همسران نیست! تنها کافی است که کار، تمام زندگی تان را به خود مشغول کند، به سرعت تنها موضوعی می شود که از آن در خانه حرف می زنید. بس کنید! سعی کنید به حد کافی زود به خانه برگردید تا قبل از شام کمی وقت برای خودتان و یا با هم بودن داشته باشید.

به شرطی که طبق همان اصل اول، در این مدت جلوی تلویزیون ولو نشوید! و خصوصا برای آن که توجه بیشتری به یکدیگر داشته باشید، هرازگاهی کار را از یاد ببرید. به عنوان مثال می توانید تصور کنید که هرگاه به خانه بر می گردید، همان طور که جوراب های خودتان را از پایتان خارج می کنید، تمام مسائل فکری بیرون از خانه تان را هم از ذهنتان خارج کرده و آنها را درون جوراب هایتان بریزید.

۴ - رسیدگی به وضع ظاهر

فکر نکنید چون دیگر زن و شوهر هستید و چندین سال از زندگی مشترک تان می گذرد، باید نسبت به وضع ظاهرتان بی خیال شوید! چرا که در روایات اسلامی هم نسبت به این که هر کدام از زن و شوهر خودش را برای همسرش آراسته کند تاکیدات و سفارشات بسیار فراوانی وجود دارد.

پس بهتر است که دست از شوریدگی و نامرتب بودن بردارید، موهایتان را ژولیده و درهم رها نکنید، از ریخت و پاش کردن در خانه خودداری کنید و به خودتان برسید! همسران مطمئنا شما را همانگونه که هستید دوست دارد، با این حال چرا سعی نمی کنید خود را به بهترین شکل نشان دهید؟ به این ترتیب به او نشان می دهید که حضور او و تاثیری که بر او می گذارید برایتان مهم است.

۵ - بی توجهی

یکی دیگر از دشمنان بزرگ زن و شوهرها، بی توجهی است. در این جا منظور از توجه کردن گل خریدن و یا هدیه دادن نیست بلکه تنها نگاه کردن به همسران است که گاهی می تواند خیلی بیشتر از آنچه که تصور می کنید، تاثیر خوبی در زندگی تان بگذارد. زمانی که همسران آرایشگاه رفته و یا کت جدیدی خریده است به او توجه نشان دهید. به خصوص زمانی که او را شیک و زیبا می بینید و یا وقتی که او با تعریف های به جا و مناسب شما را تحت تاثیر قرار می دهد، از او تعریف کنید. زیرا تعریف و تمجیدها همیشه خوشایند هستند، اما تنها زمانی که درست و به جا به کار برده شوند.

۶ - حساسیت مفرط

دست از پاییدن و سین جین کردن همسران بردارید زیرا زندگی مشترک که براساس اعتمادی دوجانبه بنا می شود. شک و بدگمانی های بیش از حد شما، در نهایت او را به ستوه آورده و به سمت فرد دیگری هل می دهد! پس مواظب باشید که با دست خودتان عشقتان را نابود نکنید.

۷ - خانواده همسر

نه، مطمئنا تمام خانواده های همسر آن گونه که در فیلم ها به صورت منفی نشان داده می شوند، نیستند. پس سعی کنید که از تلقین منفی به ذهنتان کاملا دوری کنید و این باور را در خودتان تقویت کنید که تفاهم بین همسر و خانواده شما اغلب می تواند گرم و صمیمانه باشد. اما نکته مهم آن است که بدانید زمانی که این تفاهم به حد کافی وجود دارد، چیزی را به همسران تحمیل نکنید. چنانچه احساس می کنید که همسران از رفت و آمدهای آخر هفته کم کم خسته می شود به او اصرار نکنید آخر هر هفته برای ناهار با خانواده شما باشد و البته این قاعده در مورد مهمانی های همکاران و دوستان قدیمی نیز صدق می کند.

۸ - نبود برنامه

تشکیل خانواده به معنای گذارندن زندگی بدون درنظر گرفتن آینده نیست. شما باید به اتفاق هم آینده تان را بسازید. از برنامه های کوتاه مدت (مکانی که تعطیلات را در آنجا می گذرانید، خرید اتومبیل و...) گرفته تا برنامه های بزرگ تر (بچه دار شدن، عازم شهر دیگری شدن و...) بی درنگ در مورد آینده تان و اینکه چگونه با آن رو به رو می شوید فکر کنید. این عمل روابط شما را منسجم تر و شور و شوق پیش روی در زندگی را در شما شعله ور می کند.

۹ - سکوت

مطمئنا عدم گفتگو برای زندگی زناشویی مضر است. این امر بنا به دلایل مختلف اغلب ناشی از کمبود وقت و یا بی توجهی زن و مرد نسبت به یکدیگر است که در بالا از آنها نام برده ایم، با این حال، معمولا گفتگو میان زن و مرد صورت می گیرد، اما هیچ یک از طرفین به حرف های یکدیگر گوش نمی دهند... در این حالت، موضوعی را با هم مطرح کنید و سعی کنید حقیقتا حرف مقابل تان را بفهمید.

در صورت نیاز، بی درنگ از یک روان درمانگر کمک بگیرید. البته ناگفته نماند که متأسفانه بعضی از زن و شوهرها، حرف هایی می زنند که اگر سکوت کنند و آنها را نگویند، بسیار برای آنها بهتر است. پس حالا تصمیم و تشخیص آن که چگونه سکوت زندگی را بشکنید، با خودتان است.

تهیه و تنظیم: واحد توسعه سرمایه های انسانی هولدینگ



ناخودآگاه برای هر دو طرف اهمیت و برتری خاصی دارد، مهم این است که معمولاً این رابطه که از همان ماه اول تولد آغاز می‌شود همیشه تعادل ندارد و گاهی یک رابطه بسیار نزدیک و عاطفی و گاهی یک رابطه با فاصله بین پدر و دختر شکل می‌گیرد.

دختر و پسر هر دو مایه افتخارند وقتی آزمایشات، باروری یک خانم را تایید می‌کند همسر او در رابطه با دختر یا پسر بودن فرزندش تفکر می‌کند. اما وقتی در سونوگرافی جنسیت جنین مشخص می‌شود هر یک از زن و مرد به شکل گوناگون در رابطه با فرزندش تفکر کرده و نگرانی، برنامه و خواست‌های مخصوص به خودش را دنبال می‌کند. اگر پدر در محیطی پدرسالار بزرگ شده باشد که در آن ارجحیت با پسر بوده است معمولاً مرد از اینکه جنسیت فرزندش دختر است، ناراحت خواهد شد. اگر این حس به قدری شدید باشد که بعد از تولد هم ادامه یابد احتمال دارد فرزند دختر به دلیل جنسیت خود در خانواده تحقیر شود. خوشبختانه روزگار عوض شده است. بسیاری از مردان به داشتن دختر افتخار می‌کنند چون زنان نیز توانسته‌اند مانند مردان تحصیل و کار کنند و سبب افتخار پدر شوند.

* رابطه پدر با دختر و تاریخچه زندگی شخصی:

گاهی نوع رابطه دختر و پدر به تاریخچه زندگی شخصی پدر هم بازمی‌گردد. برخی مردان دوست دارند همان رابطه‌ای را با دخترشان

بررسی روابط صحیح پدر و دختر در خانواده

هنوز مدت زیادی از زمانی نگذشته که پدرها نقش رییس خانه را بازی می‌کردند و همواره سعی می‌کردند بین خود و فرزندان‌شان شکافی ایجاد کرده و حریم‌ها را نگه دارند.

امروز برخلاف دیروز پدرها به فرزندان‌شان بسیار نزدیک شده‌اند. موضوعی که تکرار آن هیچ‌گاه اشتباه نیست. اینکه پدر هم به اندازه مادر برای کودکان مهم و باارزش است و برقراری تعادل بین روابط این دو با فرزندان‌شان می‌تواند از نظر روانی سبب رشد صحیح کودکان شود. مرد چون در میان کودک و مادر قرار دارد - هم به موجب حضور فیزیکی و هم جایگاه روانی خود - به کودک این اجازه را می‌دهد که هویت خاص خود جز آن هویتی که به او داده شده را بیابد.

پدر نقش مهمی در شناسایی هویت جنسی کودک داشته و در عین حال که مادر سعی می‌کند با نقش حفاظتی خود فرزند را حفظ کند، پدر او را به سمت بیرون گرایش می‌دهد و در کنار دادن حس اعتماد و امنیت به او اجازه شکستن محدودیت‌ها را برایش امکان‌پذیر می‌سازد.

* ایده‌آل جنس مخالف برخلاف پسرها:

پدر برای دختر نوعی «تایید» است و روابط بین آن دو به طور

با از دست دادن عشق مادر و سپس پدر - برخلاف پسر که عشق مادر را از دست نمی‌دهد - بزرگ می‌شود.

* والدین الگو هستند:

تمامی روان‌شناسان بر این موضوع اتفاق نظر دارند که پیروز شدن کودک بر عقده ادیپ به نوع رفتار زوجین بستگی دارد. نقش مهم پدر جدا کردن دختر از مادر و پس از آن ارزش نهادن به او به عنوان دخترش است. دختر به پدری نیاز دارد که او را دوست داشته باشد و در ضمن با عشق ورزیدن به مادر به دختر بیاموزد که باید تبدیل به زنی دوست‌داشتنی توسط مرد در آینده شود. مردی که به همسرش اظهار عشق نمی‌کند این احساس را به دختر آموزش نداده و عشق را در آینده در او خفه می‌کند.

* از حدود نباید گذشت:

برخی پدرها علاقه بیش از حدی به دختر نشان می‌دهند. به عنوان مثال، همانند همسرشان فرزند دخترشان را مدام به آغوش کشیده و می‌بوسند و به جای نامیدن او با نام خودش او را همانند همسر خود «عزیزم» می‌خوانند. شاید نگاه پدر به فرزند حتی با این‌گونه رفتار تغییر نکند اما فرزند دختر این‌گونه تصویری ندارد. عشق پدر در او نفوذ کرده و مانع گذشتن او از عقده ادیپ و رشد عاطفی او خواهد شد.

روانشناسانی که روی انگیزه‌های افراد مطالعه می‌کنند دریافته‌اند که بسیاری از زنان موفق، پدرانی داشته‌اند که استعداد آنها را پرورشی داده و باعث شده‌اند تا از کودکی احساس جذابیت و دوست‌داشتنی بودن کنند

ماجوری لوزاف دانشمند علوم اجتماعی به مدت چهار سال روی زنان موفق مطالعه کرد و به این نتیجه رسید که وقتی پدران با دختران خود مانند افراد جالب و شایسته رفتار می‌کنند آنها به زنان موفق تری مبدل می‌شوند.

احساس زنانی که چنین رفتاری از جانب پدر خود می‌دیدند این بوده که پرورش استعدادها در آنها باعث به خطا افتادن زنانگی نمی‌شود. این پدران علاقه زیادی به زندگی دختران خود نشان می‌دادند و آنها را تشویق می‌کردند تا به طور فعال به زندگی حرفه‌ای یا علاقمندی‌های خود در زمینه سیاست، ورزشی یا هنر توجه نشان دهند. زنانی که تایید و پذیرش پدر را احساس کرده‌اند، اطمینان دارند که از سوی دنیا پذیرفته خواهند شد.

تهیه و تنظیم: دکتر شراره غفوریان

ایجاد کنند که با مادرشان داشته‌اند و برخی دیگر عشقی را نثار او می‌کنند که نتوانسته‌اند تجربه کنند. نکته مهم اینجاست که پدر در ارتباط با دختر گذشته را رها کند و سعی نماید در زمان حال زندگی کند. برخی مردان از داشتن دختر خوشحال می‌شوند چون رابطه خوبی با پدر خود نداشته‌اند. برای این دسته از افراد داشتن پسر به معنی تبدیل شدن به همان پدری است که آنها در کودکی از او خرسند نبوده‌اند. در حالی که داشتن دختر سبب می‌شود وزن تاریخ گذشته سبک‌تر شده و مرد بتواند رابطه جدیدی با فرزند خود ایجاد کند.

* پدر به دختر دنیا را می‌شناساند:

پدر برای دختر و پسر حکم کسی را دارد که بین فرزند و مادر جدایی می‌اندازد. مادر فرزند را به دنیا می‌آورد و پدر دنیا را به او می‌شناساند. در واقع پدر غریبه‌شناسانده شده‌ای است که او را از دستان قدرتمند مادر جدا کرده و در پناه خود به او هویتی مستقل در جهان می‌بخشد. در واقع این پدر است که دختر را به سمت دیگران فرستاده و به او دویدن و پریدن، رقصیدن و دیگر توانایی‌های فیزیکی را می‌آموزاند. وی همچنین حامی همیشگی دختر در فعالیت‌های اجتماعی و هوشی است و به تربیت و آموزش او اهمیت زیادی می‌دهد. در ضمن پدر اولین مردی است که به عنوان نمونه جنس مذکر دختر با او آشنا می‌شود و دوست داشتن جنس مذکر را می‌آموزد.

* عقده ادیپ:

سن ۳ تا ۶ سالگی اصطلاحاً سن عقده ادیپ نام دارد. این مرحله مرحله‌ای ساختاری برای رشد کودک است. در صورتی که این مرحله به خوبی گذرانده شود و تعادلات هورمونی برقرار شود، دختر بچه قادر خواهد بود در سن بلوغ دوست‌دار جنس مذکر باشد. در واقع در این سن دختر عشقی را نسبت به مادر خود احساس می‌کند و فوراً به حضور یک جداکننده خود از مادرش یعنی پدر پی می‌برد. پدر که از نظر او غریبه‌ای است که مادر را به سمت خود جلب می‌کند و مایه شادی او است، او را ناراحت می‌کند چون عشق مادر نسبت به او را کاهش داده است. در این مرحله دختر در تضاد با مادر قرار می‌گیرد و سعی می‌کند عشق پدر را به جای مادر به سمت خود جلب کند. در همین موقع است که متوجه می‌شود مادر او، همسر پدر و مورد علاقه اوست و او نمی‌تواند همسر پدر خود باشد.

مهم‌ترین وظیفه پدر در این سن مقابله با دختر و روشن کردن این مساله برای اوست که او جایگاه فرزنددی دارد و نمی‌تواند جای همسر او باشد. تنها در این صورت است که دختر در سن جوانی به دیگر مردان علاقه نشان خواهد داد. در واقع در این مرحله ادیپ دختر ابتدا

روز شمار

روز شمار فروردین:

۱۳ فروردین؛ روز طبیعت (سیزده بدر):

سیزده، روز پایان دوره جشن‌های نوروزی است. در این روز مردم بنا بر یک سنت فرهنگی از خانه‌ها بیرون و به دشت و صحرا و باغ می‌روند تا آخرین روز عید را در طبیعت و در کنار سبزه و گیاه و آب روان چشمه‌ها و جویبارها به شادی و خوشی بگذرانند.

سیزده‌بدر سیزدهمین روز فروردین ماه و از جشن‌های نوروزی است. در تقویم‌های رسمی ایران این روز، روز طبیعت نامگذاری شده است و از تعطیلات رسمی است.

برخی بر این باورند در این روز باید برای راندن نحسی از خانه بیرون روند و نحسی را در طبیعت به در کنند. اما برای اثبات اینکه ایرانیان قدیم هم این دیدگاه را داشتند هیچ روایت تاریخی و قابل استنادی وجود ندارد. بعد از سیزده به در، جشن‌های نوروزی پایان می‌پذیرد.

۱۸ فروردین؛ روز سلامت و روز بهداشت جهانی:

سازمان بهداشت جهانی که در شهر ژنو پایتخت سوئیس قرار دارد از موسسات وابسته به سازمان ملل می‌باشد. در کنفرانس سانفرانسیسکو در سال ۱۹۴۶ تصمیم به تشکیل یک کنفرانس بین‌المللی بهداشت گرفته شد که اساسنامه آن در هفتم آوریل سال ۱۹۴۸، در نیویورک تنظیم و تصویب شد و اولین انجمن بهداشت جهانی اقدام به انتخاب روزی از سال به نام "روز جهانی بهداشت" نمود. در ژوئن همان سال اولین مجمع عمومی سازمان بهداشت جهانی در ژنو با حضور نمایندگان ۶۱ کشور جهان تشکیل شد. از سال ۱۹۵۰، ۷ آوریل هر سال، با نام روز جهانی بهداشت در سراسر دنیا جشن گرفته می‌شود.

۲۵ فروردین؛ روز بزرگداشت عطار نیشابوری:

روز ۲۵ فروردین ماه در تقویم رسمی کشور به نام عطار نیشابوری نامگذاری شده است و همه ساله مراسم بزرگداشت این شاعر و عارف نامی برگزار می‌شود. فریدالدین ابوحامد محمد بن ابوبکر ابراهیم بن اسحق عطار کدکنی نیشابوری شاعر و عارف نام آور ایران در قرن ششم و آغاز قرن هفتم است. ولادتش به سال ۵۳۷ در کدکن از توابع نیشابور اتفاق افتاده است.

۲۹ فروردین؛ روز ارتش جمهوری اسلامی ایران:

نامگذاری ۲۹ فروردین به نام روز ارتش از ابتکارات امام خمینی (ره) بود. آن هم در شرایطی که ارتش جمهوری اسلامی با کارشکنی‌های مختلف داخلی و خارجی روبه‌رو بود. پس از پیروزی انقلاب، در شرایطی که دشمنان کمین کرده انقلاب و به تبعیت از آنان دوستان



نا آگاه، نغمه شوم و خطرناک انحلال ارتش را سرداده بودند و ارتش در حساسترین شرایط حیات خود قرار گرفته بود، امام خمینی (ره) به عنوان بزرگترین حامی ارتش پای در میدان نهاد و نقشه شوم دشمنان انقلاب را نقش بر آب نمود و طی پیامی، با قاطعیت هرچه تمامتر، ضرورت حفظ ارتش را اعلام و در جهت انسجام، یکپارچگی و وحدت ارتش، فرمان تاریخی و مهمی را صادر فرمودند و روز ۲۹ فروردین را روز ارتش نامگذاری کردند.

روز شمار اردیبهشت:

۱ اردیبهشت؛ روز بزرگداشت سعدی:

اول اردیبهشت ماه در تقویم ملی ایرانیان همزمان با سالروز تولد شیخ اجل سعدی شیرازی که فرهنگ‌وران او را به‌عنوان استاد سخن می‌شناسند، یادروز سعدی نام گرفته است.

افزون بر یک دهه است که با مشارکت نهادها و ارگان‌های فرهنگی فارس، سعدی پژوهان و سعدی شناسان هر سال با اجتماع بر تربیت استاد سخن سعدی شیرازی با نکوداشت یاد این پیام آور انسانیت به تبیین آرا و اندیشه‌های شیخ اجل می‌پردازند.

۳ اردیبهشت؛ روز بزرگداشت شیخ بهایی:

سوم اردیبهشت ماه، مصادف است با روز بزرگداشت شیخ بهایی، بهاءالدین محمد بن حسین عاملی، معروف به شیخ بهائی (۸ اسفند ۹۲۵ خورشیدی، بعلبک - ۸ شهریور ۱۰۰۰ خورشیدی، اصفهان) دانشمند نامدار قرن دهم و یازدهم هجری است که در فلسفه، منطق، هیئت و ریاضیات تبحر داشت و سرآمد دوران خود بود. از شیخ بهایی در حدود ۹۵ کتاب و رساله در سیاست، حدیث، ریاضی، اخلاق، نجوم، عرفان، فقه، مهندسی و هنر و فیزیک بر جای مانده است. به پاس خدمات شیخ بهایی به علم ستاره‌شناسی، یونسکو سال ۲۰۰۹ را به نام او سال «نجوم و شیخ بهایی» نامگذاری کرد.

می‌شود که در جامعه عمومیت نداشته و برای درمان آنها شرایطی ویژه‌ای باید فراهم شود.

بنیاد امور بیماری‌های خاص به عنوان یک نهاد مردمی و غیردولتی، فعالیت خود را از ۱۸ اردیبهشت سال ۱۳۷۵ به منظور ساماندهی و ارتقای وضعیت بیماری‌های خاص در زمینه‌های مختلف درمانی، دارویی، آموزشی، پیشگیری و اجتماعی آغاز کرد. از آنجا که متولی امر درمان در کشور، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی است و سیاست‌های بهداشتی و درمانی توسط این وزارتخانه تدوین می‌شود، بنیاد امور بیماری‌های خاص به عنوان یک سازمان غیردولتی و با بهره‌گیری از کمک‌های مردمی برای بهبود وضعیت بیماری‌های خاص تلاش می‌کند.

تلاش بنیاد امور بیماری‌های خاص بر این بوده تا تمام مراحل درمان این بیماران، اولاً در کشور خودمان و ثانیاً به شکل کاملاً رایگان انجام می‌شود.

۲۲ اردیبهشت؛ روز جهانی مستضعفان روز ولادت حضرت مهدی (عج):

نیمه شعبان روز جهانی مستضعفان نام گذاری شده است؛ زیرا در حکومتی که خورشید دوازدهم، حضرت ولی عصر (عج)، آن را بنیانگذاری می‌کند، زمام امور در دست طبقات محروم و مستضعف جامعه است.

۲۵ اردیبهشت؛ روز بزرگداشت فردوسی:

در ایران روز ۲۵ اردیبهشت به نام روز بزرگداشت فردوسی نامگذاری شده است. هر سال در این روز آیین‌های بزرگداشت فردوسی و شاهنامه در دانشگاهها و نهاد‌های پژوهشی برگزار می‌شود.

۲۸ اردیبهشت؛ روز بزرگداشت حکیم عمر خیام:

همه ساله چنین روزی به عنوان روز بزرگداشت حکیم عمر خیام گرامی داشته می‌شود.

ابوالفتح الدین عمر بن ابراهیم نیشابوری مشهور به خیام از برجسته ترین حکما و ریاضی دانان جهان اسلام در سال ۳۲۹ هـ ق در نیشابور دیده به جهان گشود.

۳۰ اردیبهشت؛ روز ملی جمعیت:

۳۰ اردیبهشت مصادف با روز ابلاغ سیاست‌های کلی جمعیت از سوی مقام معظم رهبری به عنوان روز ملی جمعیت در تقویم رسمی کشور به ثبت رسید.

۳۱ اردیبهشت؛ روز اهدای عضو:

به دلیل اهمیت و ترویج فرهنگ اهدای عضو، پیشنهاد ثبت و نامگذاری ۳۱ اردیبهشت را به عنوان «روز ملی اهدای عضو» به رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ارائه و تایید گردید.

۱۰ اردیبهشت؛ روز ملی خلیج فارس:

۱۰ اردیبهشت روزی افتخارآمیز در تاریخ ایرانیان است. در ۲۲ تیرماه ۱۳۸۴، هیات دولت مصوبه ای را تایید کرد که به موجب آن دهم اردیبهشت هرسال، «روز ملی خلیج فارس» نام گرفت.

دهم اردیبهشت در تاریخ ایران روز مهمی است. روزی که یادآور از خودگذشتگی های ملت سرافراز ایران و فرار اشغالگران متجاوز پرتغالی بعد از ۱۱۷ سال تسلط جابرانه بر سواحل جنوبی کشور (۲۱ آوریل ۱۶۲۲ میلادی) در پی رشادت‌های سپاه ایران به رهبری امیرالامرای فارس (امام قلی‌خان) می‌باشد. شاه عباس صفوی در این روز در سال ۱۶۲۱ میلادی توانست هرمز را از چنگ پرتغالی‌ها درآورد، تا همیشه به خاطر این اقدامش از او به نیکی یاد شود.

۱۲ اردیبهشت؛ روز جهانی کار و کارگر:

نخستین روز ماه مه برابر با ۱۲ اردیبهشت روز جهانی کار و کارگر نام دارد. در سال ۱۸۸۹ میلادی کنگره بین‌المللی کارگران در پاریس، به پیشنهاد نماینده کارگران آمریکا، روز اول ماه مه را به عنوان روز جهانی کارگر برگزیدند و در پی آن در بسیاری از کشورهای دنیا، کارگران این روز را گرامی می‌دارند.

در سال ۱۸۸۶ میلادی، پلیس شیکاگو با حمله به تظاهرات گسترده کارگران، که برای ۸ ساعت کار در روز و حق تشکیل اتحادیه‌های کارگری برپاشده بود، آنان را به خاک و خون کشیدند. چند روز بعد از این واقعه دادگاه چند تن از رهبران کارگران را محاکمه و به مرگ محکوم کرد.

یکی از رهبران کارگران اعتصابی، پس از اعلام رای، در برابر دادگاه چنین گفت: کارگران دریافته‌اند که می‌توانند با اتحاد و همبستگی و مبارزه جمعی مشکلات خود فائق آیند.

۱۲ اردیبهشت؛ روز معلم:

روز ۱۲ اردیبهشت در تقویم جمهوری اسلامی ایران، روز معلم نامگذاری شده است. پس از پیروزی انقلاب اسلامی و شهادت استاد مرتضی مطهری در روز ۱۲ اردیبهشت ماه سال ۱۳۵۸ توسط گروه فرقان، این روز به عنوان روز معلم نامگذاری شد.

استاد مطهری در روشنگری اقشار باسواد به ویژه قشر فرهنگی جامعه قدم‌های اساسی برداشته بود و آثار عمیق شهید در احیای فکر دینی اصیل و بی‌پیرایه و منطبق با نیاز روز جامعه در حال گذار ما بسیار مؤثر بوده است.

۱۸ اردیبهشت؛ روز جهانی تالاسمی و بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج:

بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج به آن دسته از بیماری‌هایی گفته



معلمی (به مناسبت ۱۲ اردیبهشت روز معلم)

کار معلم با انسان است و انسان به عنوان اشرف مخلوقات، پیچیده ترین سیستمی است که ما آن را در طبیعت مشاهده می‌کنیم. این موجود نه تنها خود پیچیده است بلکه در جامعه، رابطه پیچیده تری را به وجود می‌آورد که پیش بینی رفتار و سخن گفتن دقیق درباره او را به حداقل می‌رساند. اصولاً سر و کار داشتن با انسان کار بسیار سختی است، خصوصاً اگر با اجتماع انسانها سر و کار داشته باشیم کار سخت‌تر می‌شود. چون انسان‌ها در اجتماع از نظر روانی، رفتارهای خاصی را از خود نشان می‌دهند که به تنهایی آن رفتارها را از خود بروز نمی‌دهند.

برخورد با انسان‌هایی که در یکجا جمع شده‌اند و با هم همسویی می‌کنند و اهداف مشترکی را دنبال می‌کنند و هر کدام شخصیت ویژه‌ای دارند باید بسیار هوشیارانه و ماهرانه باشد که کار هر کسی نیست.

اگر بچه‌ها را دوست دارید و می‌خواهید به آنها در مسیر موفقیت کمک کنید، این شغل برای شما مناسب است.

معلمی عشق است. معلمی هنر آموختن است، آموزش دانش و مهارت‌های زندگی به فرزندان این کشور. معلم سازنده نسل‌های آینده هر کشوری می‌باشد. این شغل یکی از مهمترین و ارزشمندترین مشاغل در دنیا به حساب می‌آید.

تعریف شغل: مجموعه‌ای از مهارت‌ها و قابلیت‌ها فردی جهت تعلیم و تربیت فرزندان کشور و آموزش مهارت‌های زندگی و شغلی.

رسته (گروه) شغلی: دبیری - آموزشی.

شرح وظایف و مسئولیت‌های اصلی شغل: آموزش و پرورش دانش آموزان، آموزش مهارت‌های زندگی، آمادگی انسان‌ها برای وارد شدن به اجتماع و بازار کار.

اهمیت و ضرورت شغل: برای ساختن افراد شایسته و لایق جهت انجام تمام امور جامعه.

مدارک تحصیلی لازم برای احراز شغل: کارشناسی یا کارشناسی ارشد. **مهارت‌ها، تجربیات و دوره‌های آموزشی ویژه جهت احراز شغل:** تحصیلات عالی چهار ساله در دانشگاه یا مراکز تربیت مدرس جهت اخذ مدرک لیسانس و جهت گرفتن مدرک فوق لیسانس گذراندن دوره ۲ تا ۳ سال در مراکز دانشگاهی کشور.

شرایط محیط کار: فضای کلاس در مدارس و آزمایشگاه‌ها و کارگاه‌های لازم.

وسایل و ابزار لازم برای انجام شغل: گچ - تخته - کتاب - وسایل کمک آموزشی و آزمایشگاهی و کارگاهی - فیلم‌های آموزشی لازم - بازدیدهای علمی

خصوصیات جسمانی و توانایی‌های بدنی لازم برای انجام شغل: سلامتی کامل جسمانی و روانی و قدرت صبر و تحمل زیاد برای برخورد با دانش آموزانی که تمایل زیادی برای تحصیل ندارند.

معلولیت‌های بی اثر در انجام شغل: معلولیت‌های سطحی که به

مطلوبیت ها و محدودیت ها شغل معلمی: بستگی به علاقه فرد دبیر داشته که بتواند مشکلات را تحمل کند یا نه، مانند آموزش خارج از کلاس به دانش آموزان ضعیف و یا کلاس های جبرانی در تابستان.

اتحادیه، انجمن و تشکیلات حرفه ای وابسته به شغل: گروه های آموزشی در ادارات ناحیه.

آینده شغل: از نظر اقتصادی، با توجه به شرایط سخت کاری نیاز به توجه خاص مسئولین دارد. از نظر اجتماعی، با توجه به نیاز مبرم معلمی و جنبه معنوی آن از احترام و موقعیت مناسبی در جامعه برخوردار است.

مراحل و جریان یک روز عادی برای شغل: در هر کلاس ابتدا پرسش دروس گذشته و سپس تدریس و تعیین تکلیف برای دانش آموزان.

محل و راه های کسب اطلاعات بیشتر درباره شغل: بهترین راه جهت کسب اطلاعات، پرسش از دبیران شاغل در این حرفه می باشد، همچنین مطالعه کتب آموزشی و علمی پیرامون فن معلمی و ارتباط با مراکز دانشگاهی و تربیت معلم نیز مفید است.

توصیه و پیشنهاد لازم برای داوطلبان ورود به این شغل: داوطلبان ورود به این شغل باید با آگاهی و بینش به این شغل وارد شوند و همچنین با مشاهده روش تدریس های جدید و سنجش توانایی های خود، این شغل مقدس را انتخاب و تمام اتمام خود را صرف آموزش به دانش آموزان و رضای خلق که مقدمه رضای خداوند است، نمایند.

ارائه خدمات و امور محوله خدشه ای وارد نکند .

خصوصیات روانی و توانمندی های ذهنی لازم برای انجام شغل: با آرامش و استفاده از روشهای تدریس نوین و تسلط بر مطلب درسی، تدریس نماید.

رغبت های مورد نیاز برای انجام شغل: علاقه به تعلیم و تربیت و آموزش فرزندان کشور.

ویژگی های شخصی لازم برای انجام شغل: از نظر عاطفی ارتباط صمیمانه با دانش آموان برقرار کرده و با صبر و حوصله فراوان به آنها آموزش داد.

محل های اشتغال و استخدام: در کلیه مدارس دولتی و غیر دولتی کشور و مراکز پیش دانشگاهی.

جنبه مالی و حقوقی: درآمد یا حقوق ثابت اولیه: ۱۷۰۰۰۰۰۰ ریال در ماه، مزایا و فوق العاده شغل: هر معلم می تواند به صورت اضافه کار مزایایی کسب کند و با توجه به ساعت اضافه کار حقوق دریافت نماید، نوع ترفیع: هر سه سال به یک گروه شغلی تعلق می گیرد، حق مسکن: ندارد- باز نشستگی: بعد از ۲۵-۳۰ سال خدمت می تواند بازنشسته شود. شرایط ارتقا: پس از قبولی در مقطع کارشناسی ارشد ادامه تحصیل امکان پذیر می باشد.

نحوه استخدام و ورود به شغل: فقط از طریق آزمون های استخدامی و پس از طی مراحل مصاحبه و گزینش امکان پذیر است.

ارتباط های شغلی: با مشاغل دیگر ارتباطی ندارد.

نتیجه مسابقه داستان خوانی:



در شماره قبل داستانی با نام ماهی رنگین کمان و دوستانش چاپ و در آن خصوص مسابقه ای جهت دریافت پیام اخلاقی این داستان برای گروه سنی مقطع ابتدایی طرح گردید که اعلام شد به بهترین پاسخ جایزه اهدا می گردد.

برنده این مسابقه خانم **رونیا هنرمند** فرزند گرامی همکار محترم جناب آقای علی هنرمند می باشند که ضمن تبریک به این عزیز، هدیه ای به رسم یادبود به ایشان اهدا می گردد.

کارگروه کودکانه

نتیجه مسابقه پیامکی شماره ۹:

سوال مسابقه: حداکثر زمان مجاز جهت استفاده از فرجه ۱۵ دقیقه ای ورود در یک ماه کاری، چه مدت می باشد؟

میثم انصاری	شریف شریفی	مینا نعمتی	علی منصوری
غفور علی زاده	بهنام روح الله زاده	سجد مرادپور	عبدالرحیم توراتی
محمد فتح الله زاده	ندا یآوری	مینا طیبی خوب	مهدی حسین زاده
نوشین گلشنی مهر	محمد صفری	امید برق پور	مریم فولادی
یاسر نجفی	مهدی محمدزاده	مجید نظریور	وحید اقامحمدی
فرزاد بهمنی	میلاذ معصومی	آبت حق شناس	صادق آزادقلاچ
کاظم عین آبادی	حسن غلیقلی	حسین قاسمی	محمدعلی محبی
محسن فیض آبادی	کامران ولی نژاد	محمد معصومی	شاهین خطامی
حسن رجبی	فرشاد صفری	جواد محمودی آذر	رضا افریای
علیرضا آقاجانی	اسماعیل محمدزاده	امیر کاشانی	حسن قلی زاده
جعفر شکرابزیدی	سجاد اسماعیلی	فرهاد مرادی	امیر غزنوی گیوی
حمید شکورزاده	فرشید قویدل	هادی شوقی نژاد	مصطفی زمانی
محمد بهاری	سعید محمدی	سیدمحمد موسوی	آرش امیری
مجتبی فیض آبادی	سعید جهانگیری	جعفر خسروی	محمد جبرایلی
فریدون مرادی	بهنام آقایی	حسن اورنجین	مسعود رسول نژاد
علی محسنی	امیر افلاطون	فخرالدین فروتن	حمید اصلائی
سعید دانش	سید محمد حسینی	زینت صادقی	رامین امجدی
مازیار اسدی	حمیدرضا جعفری	رضا طاهری	پیمان فتاحی
آبت کولیوند	علی دارابی	حمید محمدی نودهی	

۱ - نامحدود مطابق با تعداد روزهای کاری (روزی ۱۵ دقیقه)

۲ - بستگی به نظر مافوق و با تایید ایشان محدودیت مشخص می شود.

۳ - ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه

۴ - ۲ ساعت

پاسخ صحیح گزینه ۳ بود.

تعداد کل شرکت کنندگان: ۱۰۸ نفر

تعداد پاسخ های درست: ۹۷ نفر

تعداد پاسخ های نادرست: ۱۱ نفر

اسامی کسانی که به قید قرعه برنده شدند:

- آقای سعید مرادی هوجقان از واحد حراست اورندپیشرو

- آقای محمدرضا پرمور از واحد تعمیرات و نگهداری سایت ۴

اسامی سایر همکارانی که پاسخ درست داده اند، (۲۰ پیامک بدون نام ارسال شده است):

مسابقه پیامکی شماره ۱۰:

سوال مسابقه: کسری اندوخته هنگام اخذ وام نسبت به

تجمع اندوخته وام گیرنده، چگونه محاسبه می شود؟

۱. ۲۵٪ تجمع اندوخته (مبلغ وام های دریافتی قبلی + وام جدید)

۲. یک چهارم تجمع اندوخته (مبلغ وام درخواستی)

۳. ۲۵٪ تجمع اندوخته (مبلغ مانده وام های قبلی + مبلغ وام

درخواستی)

۴. یک چهارم تجمع اندوخته (مبلغ وام قبلی + وام جدید)

جهت آگاهی از پاسخ درست می توانید به آیین نامه وام قرض الحسنه مراجعه فرمایید.

لطفاً عدد گزینه مورد نظر را به همراه نام و نام خانوادگی حداکثر

تا تاریخ ۹۶/۰۴/۲۵ به شماره ۳۰۰۰۷۲۱۶۰ ارسال فرمایید، به

دو نفر از کسانی که پاسخ درست را ارسال نمایند به قید قرعه

جوایزی اهدا می گردد.



✓ پاسخ تست روانشناسی: چقدر مثبت اندیش هستید؟



امتیاز کمتر از ۲۷:

شاید به نظر خودتان واقع‌بین باشید اما واقعیت این است که شما منفی‌نگر هستید. البته منفی‌نگر بودن به معنی انسان بدی بودن نیست، شما می‌توانید دوستان خوب و روابط موفق هم داشته باشید، شاید شنیده باشید که اطرافیان‌تان در مورد شما بگویند شما انسانی منفی هستید و راهی که شما برای دفاع از خودتان استفاده می‌کنید این است که بگویید من منفی‌نگر نیستم، بلکه واقع‌بین هستم. شما همواره خودتان را برای بدترین اتفاقات آماده می‌کنید، چون معتقدید با این کار اگر اتفاق بدی بیفتد دیگر شوکه نمی‌شوید و اگر اتفاق خوبی بیفتد هم ضرری نکرده‌اید. واقعیت این است که بدبینی موجب نمی‌شود نتیجه نهایی خوب یا بد شود، تنها اثری که بدبینی دارد این است که لحظه حال را برایتان تلخ می‌کند و نمی‌گذرد بتوانید زندگی عادی خود را داشته باشید. بسیاری اوقات نگرانی و بدبینی برای آینده، موجب بروز بیماری‌های ناشی از استرس می‌شود و در نتیجه اتفاقات تلخ و ناگواری برایتان رخ خواهند داد که در صورت مثبت اندیشی و داشتن آرامش هرگز اتفاق نمی‌افتند. برای رهایی از این وضعیت، منفی‌نگری را از ذهنتان بیرون کرده و سعی کنید جنبه‌های مثبت زندگی را ببینید و آرامش و سلامتی را به خود هدیه دهید.

تهیه و تنظیم: کارگروه سرگرمی و اجتماعی

برای محاسبه امتیازات‌تان به هر پاسخ ب، ۲ امتیاز؛ به هر پاسخ ج، ۱ امتیاز بدهید و برای پاسخ‌های الف امتیازی در نظر نگیرید:

امتیاز ۴۵ تا ۶۰:

به نظر می‌رسد شما نگاهی بسیار مثبت و روشن به زندگی دارید. احتمالاً شما هرگز بیخوابی‌های شبانه به دلیل نگرانی از اتفاقات آینده را تجربه نکرده‌اید؛ چون به وجه مثبت اتفاقات نگاه می‌کنید و معتقدید هر اتفاقی حتی منفی حتماً وجوه مثبتی دارد که دیر یا زود نمایان می‌شوند. به دلیل دید مثبتی که به زندگی دارید؛ خوشحال، پرانرژی و بالانگیزه هستید. شما معتقدید از زندگی بهره‌فراوانی خواهید برد و هرگز به بروز اتفاقات ناخوشایند و تلخ فکر نمی‌کنید.

امتیاز ۲۷ تا ۴۴:

مانند بیشتر افراد، شما واقع‌بین هستید. شما می‌دانید که زندگی بالا و پایین دارد و باید همواره برای هر اتفاق خوشایند و ناخوشایندی آماده بود. به نظر نمی‌رسد شما منفی‌نگر باشید، می‌دانید که حتی در بدترین شرایط هم نباید ناامید شد؛ چون هر اتفاقی چه خوب و چه بد موقتی است و بالاخره می‌گذرد. شما می‌دانید بسیاری از مسائلی که برایشان نگران هستیم هرگز اتفاق نمی‌افتند، پس چرا نگران باشیم و تا زمانی که هنوز زمان آنها نرسیده و ما نتیجه را ندیده‌ایم زندگی را به کام خود تلخ کنیم.



دیدنی‌های شهر سنندج را در طول سفرهای تفریحی خود از یاد نبرید.

*موقعیت جغرافیایی سنندج:

شهر سنندج مرکز استان کردستان در فاصله‌ی ۵۱۲ کیلومتری جنوب غربی تهران قرار گرفته و ارتفاع این شهر از سطح دریا یک هزار و ۴۸۰ متر است. شهر سنندج در سال ۱۰۴۶هـ.ق در زمان حکومت سلسله صفویه و در دوران شاه صفی و توسط سلیمان خان اردلان بنا نهاده شد، نام سنندج معرب «سنه‌دژ» است، که هم‌اکنون نیز مردم مناطق کردنشین، سنندج را سنه می‌نامند، «سنه» در فرهنگ لغات اوستایی به معنای شاهین و عقاب است هرچند که در مورد واژه سنه تعاریف دیگری نیز وجود دارد.

سنندج به علت مرکزیت در گذشته، دارای مساجد، ابنیه و عمارات و بازار قدیمی است، که هم‌اکنون بیشترین تعداد جاذبه‌های این شهر را تشکیل می‌دهد.

*مهم‌ترین جاذبه‌های گردشگری و اماکن دیدنی

*مسجد جامع سنندج:



*مهم‌ترین جاذبه‌های گردشگری و اماکن دیدنی شهرستان سنندج

شهر سنندج به علت وضعیت خاص توپوگرافی یکی از شهرهای زیبای ایران است به طوری که پیرامون این شهر از کوه‌های زیبا و بلند و داخل شهر به صورت تپه ماهور از تپه‌های متعددی تشکیل شده است و بر فراز هر تپه‌ای منظره‌ای زیبا از شهر نمایان است، شماری از این تپه‌ها مانند توس‌نوذر، تپه‌روسی، تپه شرف‌الملک و .. به لحاظ تاریخی و مذهبی با اهمیت هستند.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، استان کردستان و به‌ویژه شهر سنندج با توجه به وضعیت جغرافیایی و طبیعت سرشار از زیبایی توانایی تبدیل شدن به یکی از قطب‌های گردشگری کشور را دارد.

کوه زیبای آبیدر و کوه کوچک‌کهرش (سنگ سیاه)



در دو طرف شهر، زیبایی خاصی به این شهر داده‌اند، هم‌چنین جاری بودن رودخانه قشلاق در حاشیه شرقی شهر بر زیبایی هر چه بیشتر شهر افزوده است، از این‌رو به گردشگران و مسافران یادآور می‌شویم که

ساخته شده است. پلان این بازار به صورت مستطیل بزرگی است که بر اثر خیابان کشی دوران حکومت پهلوی به دو بخش تقسیم شده و بخش شمالی آن بازار سنندجی و بخش جنوبی آن بازار آصف نام گرفته است. با وجود مراکز خرید جدید، این بازار همچنان موقعیت و ارزش خود را به لحاظ تجاری حفظ کرده است.

* خانه کرد (عمارت آصف):



خانه کرد، موزه مردم‌شناسی مناطق کردنشین و بزرگترین موزه مردم‌شناسی مربوط به یک قوم در کشور ایران است، که در خیابان امام خمینی (ره) شهر سنندج واقع شده است. این موزه در عمارت آصف دایر شده و این عمارت یکی از بزرگترین عمارت‌های اعیانی شهر سنندج است، که ارزش‌های ویژه معماری به لحاظ آجرکاری و گچ‌بری و اروسی‌سازی دارد و حمام آن زیباترین حمام خصوصی بین حمام‌های سنندج است. بنای اولیه این عمارت مربوط به دوره صفویه بوده و در دوره‌های قاجار و پهلوی تکمیل‌تر شده است.

* موزه سنندج:



این موزه در خیابان امام، کوچه حبیبی و در بخش بیرونی عمارت ملا لطف‌الله شیخ‌الاسلام (که امروزه به خانه سالار سعید مشهور است) قرار دارد و در آن آثار و اشیاء تاریخی کشف شده از استان و دیگر نقاط ایران به نمایش گذاشته شده است. اروسی موزه سنندج یکی از نمونه‌های بی‌نظیر هنر اروسی‌سازی و کار استادکاران سنندجی است.

این مسجد در ضلع شمالی خیابان امام خمینی (ره) قرار گرفته است. براساس مدارک موجود، زمان احداث مسجد مربوط به دوره قاجار بوده و به دستور امان‌الله خان والی کردستان در سال ۱۲۲۸ هجری قمری ساخته شده است. این مسجد دو ایوانی است با یک حیاط مرکزی که در پیرامون آن ۱۲ حجره برای طلاب علوم دینی ساخته شده است. مسجد، شبستانی بزرگ با ۲۴ ستون دارد و اطراف شبستان و سرستون‌ها با آیات کلام‌الله مجید مزین شده است. برای تزئین دیوارهای مسجد از کاشی‌های هفت‌رنگ استفاده شده و در آزاره‌های آن سنگ مرمر به کار رفته است.

* مجموعه پارک تفریحی آبیدر:



این مجموعه در غرب سنندج و در انتهای خیابان آبیدر قرار دارد. شهر سنندج از فراز این پارک چشم‌انداز بسیار زیبایی دارد. چندین باغ و چشمه طبیعی در این پارک وجود دارد، یکی از بزرگ‌ترین باغ‌های این مجموعه باغ امیریه است و بزرگ‌ترین سینمای روباز (تابستانی) کشور و خاورمیانه در این باغ جا گرفته است. این مجموعه از قدیم‌الایام تفریح‌گاه مردم سنندج بوده و کوه آبیدر، محبوبیت خاصی در میان مردم دارد.

* بازار سنندج:



این بازار در دو طرف خیابان انقلاب قرار گرفته و در سال ۱۰۴۶ هجری قمری هم‌زمان با مرکزیت یافتن شهر سنندج به عنوان مرکز حکومت اردلان‌ها

عمارت ملا لطف‌الله از بناهای باقی‌مانده دوره قاجار است.

*چهار باغ و عمارت خسروآباد:



یکی از زیباترین چهار باغ‌هایی که در ایران پس از چهار باغ اصفهان ساخته شد، چهار باغ سنندج در شمال بازار بود، این چهار باغ در دوره قاجار به محله مسکونی چهار باغ تبدیل شد. البته تاثیر سبک معماری اصفهان در دوره زندیه و قاجاریه هم تداوم یافت و چهار باغ و عمارت خسروآباد که یکی از چهار باغ‌های زیبای ایران است، در جنوب غرب سنندج ساخته شد که اکنون عمارت خسروآباد و بخشی از چهار باغ آن باقی‌مانده است. این عمارت در بلوار خسروآباد (شبلی) قرار دارد و در نوع خود بی‌نظیر بوده و سال‌ها مرکز حکومت حکام اردلان به ویژه خسروخان بوده است. مجموعه عمارت و باغ آن افزون بر دو بخش اصلی یعنی قصر سلطنتی با ورودی ستون‌دار در بخش غربی و ساختمان‌های شرقی با گلام گردش‌ها و ایوان ستون‌دار مشرف بر صحن عمارت و فضای بیرونی بنا دارای فضاهای دیگری چون حمام، اتاق قاپ‌چیان و خدمت‌کاران است. تزیینات معماری این بنا شامل گچ‌بری، آجرکاری، اروسی‌های زیبا و حوض چلیپا شکل داخل عمارت است.

*عمارت وکیل:

این مجموعه بزرگ در خیابان کشاورز واقع شده است و شامل سه حیاط با عمارت‌های مربوطه و یک حمام خصوصی در داخل مجموعه و یک حمام عمومی در خارج آن است. بخش اصلی عمارت وکیل در دوران زندیه ساخته شده و بخش‌های دیگر آن متعلق به دوره‌های قاجار است. مجموعه، دارای تزییناتی چون آجرکاری‌های زیبا و اروسی‌های پرکار است و حیاط مرکزی دارای سقف شیروانی با طرح کلاه‌فرنگی است.

*عمارت مشیر دیوان:

این عمارت در خیابان شهدا قرار دارد و شامل هفت حیاط با فضاهای مرتبط است و یک حمام خصوصی در داخل مجموعه دارد.

هریک از حیاط‌ها نیز آبنا دارند. عمارت توسط میرزا یوسف مشیردیوان در دوره قاجار ساخته شده است و زیباترین ایوان با طرح کلاه‌فرنگ در سنندج متعلق به این بنا است. در این عمارت نیز از اروسی‌های پرکار، تزیینات آجری، کاربردی‌ها و گچ‌بری برای تزیین استفاده شده است.

*حمام خان:

این حمام در ضلع شمالی بازار قدیمی سنندج در خیابان انقلاب واقع است. تزیینات آهک‌بری داخل حمام و نقوش موجود بر روی دیوار آن در نوع خود بی‌نظیر و جالب است. حمام در سال ۱۲۲۰ هجری قمری به دستور امان‌الله خان اردلان ساخته شده و بین حمام‌های باقی‌مانده از گذشته بزرگترین و زیباترین حمام شهر است.

*امامزاده هاجر خاتون:

این امامزاده در خیابان صلاح‌الدین ایوبی در محله قدیمی سرتپوله واقع است. براساس روایات موجود این امامزاده شریفه، خواهر امام رضا (ع) است که در سفر آن بزرگوار به خراسان، در کردستان رحلت کرده و در این مکان به خاک سپرده شده است. در مجاور این امامزاده، مسجد و آرامگاه مشایخ و بزرگان سنندج نیز قرار دارد.

*امامزاده پیر عمر:

این امامزاده در ضلع جنوبی خیابان امام خمینی واقع شده و تاریخ ساخت آن ۱۰۴۶ هجری است. امامزاده پیر عمر را پسر بلافضل حضرت علی (ع) می‌دانند. بنای آرامگاه شامل تزیینات آجری، گچ‌بری و اروسی‌های زیبا است.

*امامزاده پیر محمد:

این بقعه در میدان نبوت سنندج بر بالای تپه‌ای که قبرستان قدیمی شهر واقع شده است، قرار دارد. این بنا محل دفن امامزاده محمدبن یحیی مشهور به پیرمحمد است.

*قرآن نگل:

در ۶۵ کیلومتری غرب سنندج در مسیر جاده‌ی سنندج - مریوان، در داخل مسجد روستای نگل، قرآنی خطی از دوران گذشته وجود دارد که بنا به اعتقادات مردم یکی از چهار قرآن خطی است که در زمان خلیفه سوم به رشته تحریر درآمده و به چهار اقلیم دنیا فرستاده شده است. قطع قرآن رحلی بزرگ، جلد آن چرمی و صفحات کاغذی ضخیم آن به علت تشابهی که با پوست دارد بین مردم به پوست آهو شهرت یافته است. خط قرآن کوفی و دارای نقطه و اعراب و در قسمتی از شماره آیات طلاکاری شده و مزین به نقوش گیاهی است. تاریخ تحریر قرآن با توجه به شیوه خط و تزیینات مربوط به اواخر قرن چهارم هجری است. این قرآن در بین مردم جایگاه والایی داشته و همه روزه عده کثیری از نقاط دوردست برای زیارت آن به این روستا می‌آیند.

***دریاچه سد قشلاق:**

در فاصله ۲۰ کیلومتری شمال سنندج در مسیر جاده سقز به روی رودخانه قشلاق، سد مخزنی قشلاق احداث شده است. دریاچه پشت این سد ۱۱ کیلومتر طول دارد و وسعتی معادل ۹۳۴ هکتار را در بر می‌گیرد این دریاچه محل مناسبی برای ورزش‌های آبی است و جزو جاذبه‌های طبیعی سنندج بشمار می‌رود.

***قلل مرتفع:**

به علت کوهستانی بودن منطقه و امنیت حاکم بر آنها هر سال تعداد بسیاری از کوهنوردان به قلل مرتفع و مشهور سنندج صعود می‌کنند. مهم‌ترین قلل این شهرستان عبارتند از آبیدر، سلطان سراج‌الدین، آوالان در جنوب سنندج، شاه‌نشین در ژاوه‌رود، کوه کوچک سارد و کوه چره‌لان در جنوب غربی سنندج.

***شیرینی و سوغات:**

کردستان نیز همانند سایر مناطق کشور دارای شیرینی‌های خاص و سایر خوراکی‌هایی که مجموعاً سوغات استان را تشکیل می‌دهند. مهم‌ترین شیرینی که خاص شهر سنندج است، شیرینی کنجد می‌باشد. این شیرینی در دو نوع شکری و گزانیگین (کنجی گزو) در محل‌های فروش عرضه می‌شود. از دیگر شیرینی‌ها می‌توان به نان برنجی، بادام سوخته و نوعی باسلوق اشاره کرد که معمولاً توسط گردشگران به عنوان سوغاتی خریداری می‌شود. مرکز خرید شیرینی و سوغات استان در شهر سنندج عمدتاً در خیابان فردوسی روبروی سینما بهمن قرار گرفته است.

***صنایع دستی:**

صنایع دستی به عنوان بخشی از میراث فرهنگی و به عنوان نمادی از نوع زندگی و فرهنگی یک جامعه همواره مورد توجه گردشگران و معمولاً بخش پایانی سفر گردشگران است. خوشبختانه به علت ویژگی زندگی سنتی در بسیاری از نقاط استان کردستان و عدم استیلای بخش صنعتی، هنوز صنایع دستی استان به لحاظ کیفیت و گستردگی در سطح کشور مطرح بوده، به گونه‌ای که فرش و گلیم کردستان به همراه محصولات نازک‌کاری چوب مانند تخته‌نرد و شطرنج شهرت جهانی یافته است.

قالی و گلیم: استفاده از رنگ گیاهی، خامه طبیعی، ترکیب نقش و اصالت طرح، سبب برتری کیفیت قالی و گلیم استان کردستان شده است. شهر سنندج و بیجار مهم‌ترین مراکز تولید گلیم و قالی هستند، به طوری که شهرت جهانی فرش سنندج و اعتبار آن میان بازار جهانی سبب شده، که در دایره‌المعارف بریتانیکا که از معتبرترین دایره‌المعارف‌های بین‌المللی است، واژه‌ی «سنه» یا همان سنندج را به نام نوعی قالی معروف ترجمه کرده‌اند.

محصولات نازک‌کاری: کردستان مهم‌ترین استان کشور به لحاظ تولید محصولات نازک‌کاری است. هنر نازک‌کاری ترکیب قطعات بسیار کوچک از انواع چوب‌های پرداخت‌شده طبیعی است، که با ظرافت خاصی در کنار هم قرار گرفته و سبب به وجود آمدن آثار بسیار ظریف چوبی همانند تخته‌نرد، قلمدان و سایر محصولات می‌شود، علاوه بر نازک‌کاری، اروسی‌سازی، منبت و معرق سنندج نیز از شهرت و اعتبار برخوردار است. براساس این گزارش، آثار نفیس نازک‌کاری زنده‌یاد دکتر علی‌اکبر بهزادیان هم‌اکنون در موزه‌ی مردم‌شناسی خانه کرد سنندج نگهداری و مورد بازدید گردشگران قرار می‌گیرد.

کلاش: در مناطق کردنشین نوعی گیوه به نام «کلاش» تولید می‌شود، که هماهنگی زیبا و قابل توجهی با لباس کردی دارد. رویه این کفش از نخ پنبه‌ای بافته و زیره‌آن از پارچه فشرده شده است، از همین‌رو کلاش کفشی سبک، نرم، قابل انعطاف و متناسب با محیط کوهستانی است. تولید کلاش در اصل مختص به اورامان بوده اما اکنون نه تنها در تمام شهرهای استان تولید می‌شود، بلکه به سوی تولید کلاش ضدآب نیز به پیش می‌رود.

***ساخت ابزار و آلات موسیقی:**

پیشرفت ساخت صنایع دستی چوبی به علت وجود چوب درختان جنگلی مرغوب و استعداد فراوان در زمینه تعلیم و یادگیری موسیقی، سبب تبدیل شدن استان کردستان به یکی از مناطق عرضه وسایل موسیقی به ویژه موسیقی سنتی شده است. ساخت دف، دیوان، تار، سه‌تار، ویلن، قانون و سنتور از نمونه بارز این وسایل است.

تبریک ازدواج

همکاران ارجمند سرکار خاتم سحر قربان مهر و جناب آقای مهرداد لطفی؛
 همکاران ارجمند سرکار خانم شهلا منجوری و جناب آقای علیرضا محمدی سونجی؛
 همکاران ارجمند سرکار خاتم لیلا شکوری و جناب آقای رضا کریمی آبادی؛
 همکاران ارجمند سرکار خاتم نوشین گلشنی مهر و جناب آقای علیرضا غلامی؛
 پیسوندتان را با تقدیم هزاران گل سرخ تبریک می گوئیم و زندگی پر
 از عشق و محبت را برایتان آرزو مندیم.

از طرف خانواده هولدینگ راز



همکار ارجمند جناب آقای سیدمحمد میراکبری؛
 همکار ارجمند سرکار خاتم زیبا جولانی؛
 همکار ارجمند جناب آقای سینا ظاهویی سرور؛
 همکار ارجمند جناب آقای سعید معصومی؛
 همکار ارجمند جناب آقای ییمان موسی رانه؛
 همکار ارجمند جناب آقای میثم خسروی فرش؛
 همکار ارجمند جناب آقای سعید خدای خوش مراد؛
 همکار ارجمند جناب آقای سعید ملکی هشتجین؛
 همکار ارجمند جناب آقای مجید نوک تیراندازی؛
 همکار ارجمند جناب آقای محمدجواد اقامتی؛
 همکار ارجمند سرکار خانم فاطمه بزرگسرا؛
 همکار ارجمند سرکار خانم زهرا پورمائی؛
 همکار ارجمند سرکار خانم سمیه ملهپاسی؛
 همکار ارجمند جناب آقای عسکر غلامی؛

تبریک تولد

همکار ارجمند جناب آقای محمدرضا کریمی؛
 همکار ارجمند جناب آقای امیر کائلی؛
 همکار ارجمند جناب آقای سیدمحمد حسینی؛
 همکار ارجمند جناب آقای منصور نوروزی؛

همکار ارجمند جناب آقای یساکه مبرونی؛
 همکار ارجمند جناب آقای قاسم سلیمانیه؛
 همکار ارجمند جناب آقای علی شاهپوند؛
 همکار ارجمند جناب آقای اسکندر جیبی؛
 همکار ارجمند جناب آقای محمود رضایور نایلی؛
 همکار ارجمند جناب آقای اسماعیل محمدزاده؛
 همکار ارجمند جناب آقای فرید حسوننده؛
 همکار ارجمند جناب آقای حمزه مرادی؛
 همکار ارجمند جناب آقای جعفر خسروی؛
 همکار ارجمند جناب آقای علیرضا قزوینی؛
 همکار ارجمند جناب آقای مهدی رلخی؛
 همکار ارجمند جناب آقای محسن فیض آبادی؛
 همکار ارجمند جناب آقای دابیده غایت نجفی؛
 همکار ارجمند جناب آقای حسن رجبی؛
 همکار ارجمند جناب آقای حمید شگورزاده؛



تولد نازنین ترین و اهورایی ترین ارمغان زندگیتان را تبریک می گوئیم و بهترین آرزوها را برای شما و بوزادتان داریم.
 از طرف خانواده هولدینگ راز

تسلیت

همکار ارجمند سرکار خانم میزبان بگلویی؛
 همکار ارجمند سرکار خانم زهرا پورمائی؛
 مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض
 نموده و از درگاه ایزد منان برای آن عزیز سفر کرده طلب
 مغفرت و برای بازماندگان صبر جمیل مسئلت می نمایم.
 طرف خانواده هولدینگ راز

همکار ارجمند جناب آقای پرویز خاطرپویسی؛
 همکار ارجمند جناب آقای حمید اسلامی؛
 همکار ارجمند جناب آقای علی انجیل النی؛
 همکار ارجمند جناب آقای محمدعلیرضا مازندرانی؛
 همکار ارجمند جناب آقای حمید رجبی؛
 همکار ارجمند جناب آقای میثم صلاحی خلف؛

همکار ارجمند جناب آقای مهندس شهریار کریمی؛
 همکار ارجمند جناب آقای داوود سپهری؛
 همکار ارجمند جناب آقای علی خیری؛
 همکار ارجمند جناب آقای میلاد صادق دقیقی؛
 همکار ارجمند جناب آقای سیدامک فتحی؛
 همکار ارجمند جناب آقای محمد کبیری؛



جمهوری اسلامی ایران

مادان ملی استاندارد ایران

اداره ملی استاندارد تهران

پروانه کار بر علامت استاندارد تسوتی

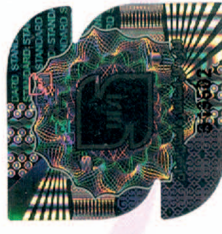
شماره پروانه: ض. ۶۶۳۰۲۹۹۹۱

تاریخ صدور اولیه: ۱۳۹۱/۱۲/۰۹

تاریخ تجدید: ۱۳۹۴/۱۲/۰۹

متمن مشخصات یک کد مشخصه است.

بر اساس قانون اصلاح قوانین و مقررات مادان ملی استاندارد ایران مصوب کمیته کار و صیقل و مشاوره یک دور اجرای قرارداد شماره: ۲۲۹ مورخ: ۱۳۹۴/۱۲/۰۹ به موجب این پروانه اجازه داده می شود که واحد تولیدی اوندیشتر با رعایت قوانین و مقررات مربوطه استاندارد ملی شماره ۱۱۴۳۵ از علامت استاندارد ایران برای محصول لوله پلی آمید کبک لبر برای انتقال بوخت در خود با نام تجاری APCO باین طریق تصویر ثبت رسیده شماره ثبت علامت تجاری ۱۳۱۷۸ مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۲۸ اتخاذ نماید.



نیروی ثبت
از طرف رئیس سازمان ملی استاندارد ایران

نشانی: شرکت صنعتی صناعت - بلوار زودین - بخش دوم غربی - کلمن - ۶۵۳۳۳۸۸۲

نام بر معانی: آقای میرزا محسنی - کلمن - ۱۰۱۰۱۷۷۷۷۷۷۷۲

لوحه ثبت: ۳۱۶۴۱۱۴۸۷۳

کوبه ثبت اطلاع می باشد آخرین وضعیت اعتبار این کوبه از طریق سایت iscom.isiri.gov.ir/purvarneh قابل دسترسی است.

دست امضاء این پروانه از تاریخ تجدید سال است.

P I S H R O

AVRAND

The News Magazine of the Avrand Pishro Co. for Interior Unit- No.:41 -May2017



Headquarter:

No.8, Taheri Alley, Nelson Mandela Blvd. Tehran, IRAN

Tel: +9821- 27607000

Fax: +9821- 22052036

