چرا کارمندان گوگل دمپایی به پا می کنند؟

منبع: وبلاگ به اندیش

زمانی که سرآشپز معروف گوگل چارلی آیرز، معروف به شف چارلی ، در سال ۱۹۹۹ در گوگل استخدام شد، کارمند شماره ۴۰ بود و تنها برای کمتر از ۵۰ کارمند این شرکت غذا می پخت اما در ماه مه ۲۰۰۵ که گوگل را به منظور تاسیس تعدادی رستوران زنجیره ای ارگانیگ و با سرمایه و کمک مالی میلیون دلاری سایر کارمندان گوگل ترک می کرد برای بیش از ۱۵۰۰ نفر غذا سرو می کرد .

تا زمانی که در گوگل بود رابطه نزدیکی با کشاورزان و دامداران منطقه به هم زد و همواره بهترین و سالمترین تازه ترین را از آنها می خواست . او دستور داده بود تمام گاوها باید فقط علف بخورند تا گوشتشان کم چربی باشد و تمام ماهی ها (ماهی برای رشد و بهبود کارکرد مغز انسان بسیار موثر و مفید است) را باید با قلاب و در حالت وحشی و نه با تور و گروهی صید کنند تا مزه بهتری داشته باشد.

این اواخر ۵ کمک آشپز و ۴۰ آشپز زیردستش بودند. خودش بیشتر اوقاتش را در دفترش و یا در متینگ ها و جلسات اداری صرف می کرد. اوایل که به گوگل آمده بود همه کارها از پختن نان و تهیه منوها را به تنهایی انجام می داد ، حالا دلش برای آن روزها تنگ شده است. روزنامه های مهم از جمله نیویورک تایمز و اکونومیست و صدها سایت و وبلاگ، چارلی را می شناسند و با او گفتگو کرده اند.

اهمیت نقش چارلی در گوگل همترازتر از بالا ترین مقامات مالی آن موسسه است.

هزاران کارمند محلی و بین المللی گوگل متولد دورافتاده ترین نقاط دنیا هستند. با انواع آلرژی ها و سلیقه ها و شادابی فیزیکی و مغزی آنها اهمیتی اساسی در پیشرفت مالی بیزنسی گوگل دارد بنابراین تلفیق درستی از تغذیه سالم و الگوریتم دقیق ، در ترازمالی هر شرکتی جواب می دهد. به ویژه این که تمام غذاها و امکانات ورزشی ، پزشکی مهدکودک و غیره کارمندان گوگل کالا مجانی است.

گوگل به کارمندانش اجازه داده تا ۲۰ درصد از وقت کاری روزانه شان و یا یک روز کامل در هفته را به پروژه ها و کارهای مورد علاقه خودشان که ربطی به شغل شان ندارد ، اختصاص بدهند تا فکرشان باز و رابطه شان با دنیای غیرکامپیوتری بیشتر شود. برای کارمندان زن به هنگام حاملگی هم تا ۷۵ درصد حقوق را می پردازند . به طور کلی کارکردن در گوگل بیشتر شبیه زندگی غیررسمی در محیط دانشگاه و خوابگاههای دانشجویی است .

مهندسان گوگل اجازه دارند در هنگام کار هر گاه دوست دارند کمی چرت بزنند تا مغزشان فرصت بیشتری برای مرور و تفکر داشته باشد. آنها ماهانه تقریباً ۳۴۰ کیلوگرم مرغ و جوجه، ۸۰۰ کیلو قهوه، ۲۵۰ کیلو پاستا (ماکارونی وغیره) و ۶۰ کیلو حبوبات و گندم مصرف می کنند.

تفریحات و مسابقه های ورزشی والیبال و غیره که باعث شادابی و تحرک بیشتر خون به مغز می شود هم جزئی از سیاست های هفتگی در گوگل است . یکی از این روش ها walk Wetland (پیاده روی در جنگل و پارک) است.

مجتمع اصلی گوگل در Mountain View پنج کافه تریای اصلی دارد و قرار است که ۱۴ کافه دیگرهم ایجاد شوند . نهار در تمام آنها و صبحانه و شام در بعضی کافه ها مجانی سرو می شود. این کافه ها روزانه حدود ۱۵۰۰ - ۲۳۰۰ وعده صبحانه و ناهار و شبها ۶۰۰- ۸۰۰ وعده شام سرو می کنند . ۸۵ کارمند گوگل در آنها حضور می یابند و معمولاً هم حدود ۱۲۵ درصد غذا تهیه می شود (یعنی ۲۵ درصد غذای اضافه برای ویزیتورها و میهمانها) .

ناهار را بین ساعات ۱۱:۳۰-۲:۳۰ سرو می کنند که بیشترین طرفدار را دارد اما صبحانه و شام کمتر طرفدار دارد چرا که بیشتر در خانه صرف می شود. به هنگام ناهار تمامی کارمندان گوگل کنار یکدیگر می نشینند و تجربه ها و پژوهش هایشان را با هم در میان می گذارند . این باعث می شود که همه از پروژه های آینده گوگل باخبر می شوند و کمتر کسی است که بی خبر از تجارب و پروژه های دیگران باشد. جالب این که "سرگی برین" (یکی از دو بنیانگذار گوگل) گیاهخوار است. با این حال انبارهای مخصوص سرشار از انواع و اقسام سبزیجات ، میوه ، گوشت مرغ و ماهی و میگو و خرچنگ و دهها نوع ادویه جات از سراسر دنیا ، همگی تر و تازه و صد در صد ارگانیگ و اکثراً پرورش یافته در مزارع نزدیک لوکیشن گوگل در منطقه Mountain View (که باعث رونق اقتصادی آنها هم شده)، انواع و اقسام تنقلات (بادام ، گردو و ...) و انواع مختلف شیرینی جات و حبوبات و دانه های گیاهی تازه و ارگانیگ و انواع سرکه های ۱۰-۲۰ ساله طبیعی و روغن گل آفتابگردان و خلاصه بیش از ۲۰۰ نوع مختلف دستور پخت غذا ، روزانه چند هزار کارمندگوگل را زیر نظر خانم "امیوجانسون" متخصص تغذیه گوگل سرو می کنند.

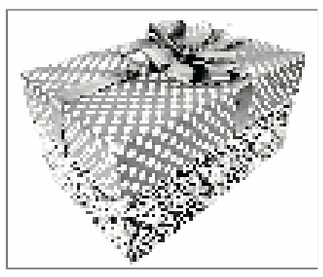
محیط کاری گوگل بیشتر شبیه مهد کودک است و غذاخوری هایش شبیه نوعی سازمان ملل. همه چیز در گوگل طبیعی و ارگانیگ است حتی صابون ها ومحلول های ظرفشویی اش.

این روزها نوع مخصوصی از چای آرامبخش به نام Kimbucha هم در کافه تریای گوگل طرفداران زیادی پیدا کرده که انرژی زا و تمیزکننده هم هست . تغذیه در گوگل به ویژه هنگام استخدام مهندسین کامپیوتر ، نقشی استراتژیک و اساسی دارد .

در این بروشور، توصیه های غذایی مهمی شده از جمله استفاده اکید از غذاهایی که اسید آمینه زیاد دارند .همچون ماهی آزاد و گردو و سبزیجاتی که برگهای سبز زیاد دارند و روغن گل آفتابگردان منوی کافه تریاهای گوگل سرشار از این نوع مواد غذایی است.

توصیه های دیگری هم می کنند: مثل، دوری از سرب و محیط هایی که سرب دارند (سرب به تدریج باعث از بین رفتن سلول های مغز می شود) و تکان دادن انگشت های پا (این کار به فعال شدن و تحریک مغز کمک می کند) اتفاقاً به هین دلیل است که اکثراً کارمندان گوگل به هنگام کار دمپایی به پا می کنند تا انگشتانشان را راحت تر تکان بدهند.

هدیه



چقدر هدیه دادن خوبه به خصوص وقتی که هدیه، یک کتاب باشه و طرفت از اون کتاب خیلی خوشش بیاد و چند بار این مسئله را خاطر نشان کنه که " چه کتاب قشنگی" ! اینجای کتاب را ببین، عجب چیز جالبیه" .... " ! چه قدر این کتاب بدرد من می خوره" ! رفته بودم کتابفروشی، می خواستم چند تا کتاب در رابطه با مدیریت بخرم، کتابها را دیشبش لیست کرده بودم و روی برگه ای نوشته بودم (باید برای ۲ شهریور خودم را آماده کنم) ولی حیف ... ! هیچ کدوم را نداشت !

البته این آخرین کتابفروشی بود و قبلی ها هم نداشتند، گفتم برم چندتا کتاب قشنگ دیگه در مواضیع مختلف بخرم، یاد دو عزیز افتادم و تو دلم گفتم که چطوره دو کتاب بعنوان هدیه برای اونها هم بخرم.

با همون کتابها خریدم. یک فصلش را تا حالا خوندم ، واقعاً زیبا و پر از احساسه! !

شما هدیه کردن کتاب یادتون نره!

از نو کودک شو!!

از نو کودک شو تا خلاق باشی . همه کودکان خلاق اند . خلاقیت به آزادی نیاز دارد . آزادی از ذهن،دانش،تعصبات و پیش داوری ها . آدم خلاق کسی است که نو را امتحان می کند . آدم خلاق ربات یا آدم واره نیست . ربات ها هرگز خلاق نیستند، از آنها فقط کارهای تکراری سر می زند.

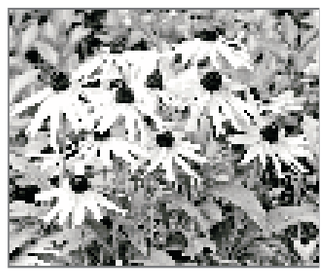
بنابراین دوباره کودک شو ! تعجب می کنی که همه بچه ها خلاق اند . همه بچه ها، هر کجا که به دنیا آمده باشند، خلاق اند . این ما هستیم که راه خلاقیت آنان را سد می کنیم.

ما خلاقیت آنها را خرد و نابود می کنیم، زیر پا له می کنیم و بعد شروع می کنیم راه صحیح انجام کارها را به آنها آموزش می دهیم.

فراموش نکن که افراد خلاق همیشه سعی دارند راههای عوضی را امتحان کنند . اگر همیشه راه درست را بروی، هرگز خلاق نخواهی بود، زیرا راه صحیح یعنی راه کشف شده توسط دیگران .

با کمک راه صحیح، البته قادری چیزی بسازی و یک تولید کننده، یک تهیه کننده یا تکنسین شوی، اما هرگز آفریننده یا پدید آورنده نخواهی بود ! !

از زندگی خودمان لذت ببریم



حتماً خبر دارید که سرطانها یکی از سه عامل عمده ی مرگ و میر در ایران هستند.

مطلبی را در ارتباط با آخرین اطلاعات و توصیه‌ها در زمینه‌ی سرطان هر روزه دریافت می کنیم.در ادامه می توانید نکات دقیق تر و ظریف تری از این بیماری را بخوانید:

– همه ی ما در بدنمان سلول های سرطانی داریم که علی رغم حضورشان فقط زمانی آشکار می شوند که تعدادشان به چند بیلیون رسیده باشد ...

– وقتی سیستم ایمنی بدن ما قوی باشد خودش جلوی تشکیل تومورهای بدخیم را می گیرد.

– تکثیر سلولهای سرطانی می تواند ناشی از عوامل ارثی یا محیطی یا عوامل مرتبط با نوع تغذیه یا سبک زندگی باشد.

– شکر منبع تغذیه‌ی سلول های سرطانی است . باید کمتر مواد قندی و شیرینی مصرف کنیم.

– گوشت قرمز هم کم بخوریم و به جای آن بیشتر ماهی و مرغ مصرف کنیم.

– میوه، آب‌میوه و سبزیجات تازه، انواع غلات، دانه ها (seeds مانند تخمه آفتابگردان یا کدو) و بادام و فندق مصرف کنیم ! !

– کمتر قهوه، چای یا کاکائو بنوشیم . همه آنها کافئین دارند . بهترین نوشیدنی چای سبز است ! !

– آب بنوشیم ! زیاد و البته آب تصفیه یا فیلتر شده.

– مکمل های غذایی مثل ویتامین‌ها و مواد معدنی استفاده کنیم.

– ورزش کنیم هر روز ! کاری کنیم اکسیژن زیادی وارد بدن‌مان شود.

– سرطان بیماری ذهن، بدن و روح است .

روح مثبت اندیش و پویشگرایی داشته باشیم و در مقابل، خشمگین نباشیم، و تلخی نکنیم !

اینها باعث استرس می شود و ما را مستعد ابتلا به سرطان می کند . یاد بگیریم روحی بخشنده و دوست دارنده داشته باشیم و یاد بگیریم که آرامش داشته باشیم و از زندگی خود لذت ببریم .

هفت نصیحت مولانا

- **گشاده دست باش، جاری باش، کمک کن مانند رود**
- **با شفقت و مهربان باش مانند خورشید**
- **اگر کسی اشتباه کرد آن را بپوشان مانند شب**
- **وقتی عصبانی شدی خاموش باش مانند مرگ**
- **متواضع باش و کبر نداشته باش مانند خاک**
- **بخشش و عفو داشته باش مانند دریا**
- **اگر می خواهی دیگران خوب باشند خودت خوب باش مانند آیینه**

وسواس چیست؟

وسواس یا به عبارت صحیح تر، اختلال وسواس فکری – عملی ، اختلالی است که طی آن ،فرد گرفتار افکار کنترل ناپذیر و نفرت انگیز می شود و به تشریفات ظاهراً بی معنی می پردازد .

بیمار مبتلا به این اختلال ممکن است فکر کند که اجاق گاز را روشن گذاشته و بیست بار از رختخواب بلند شود تا آن را وارسی کند ، یا ممکن است افکار دائمی کشتن فرزندش را داشته باشد و به همین خاطر کلیه چاقو و اشیاء تیز برنده را دور از دسترس خود نگه دارد.

وسواس های فکری ، افکار ، تصورات یا تکانه های تکراری هستند که هوشیاری را اشغال می کنند. اغلب ناراحت کننده هستند و کنار گذاشتن آنها یا کنترل آنها بسیار دشوار است .

وسواس های علمی پاسخ هایی هستند که به افکار وسواسی داده می شوند تا آنها را سرکوب یا خنثی کنند. مثل شستن دستها یاشمردن بی صدای اعداد.

وسواس های فکری و عملی وقت گیرند و فعالیت های روزمره ، کار یا روابط اجتماعی فرد را مختل می کنند.

امروزه وسواس های مربوط به آلودگی احتمالاً رایج ترین نوع وسواس های فکری هستند.

اختلال های وسواسی کمیاب نیستند . بین دو تا سه درصد بزرگسالان وسواسی فکری- عملی تشخیص داده شده اند.

زنان احتمال آسیب پذیرتر از مردان هستند. این مشکل می تواند تا اندازه ای ارثی باشد . این اختلال معمولا به صورت تدریجی واقع می شود و شروع آن در نوجوانی و اوان بزرگسالی است در حال حاضر سه نوع درمان برای بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری – عملی به کار می رود: درمان روان کاوی،رفتار درمانی دارودرمانی .

به خاطر داشته باشید که هر نوع رفتار یا عمل وسواس گونه و یاحتی داشتن رگه ای از وسوس ، اختلال وسواس فکری- علمی شناخته نمی شود.

اندکی از حافظ

از زندگی حافظ اطلاع چندانی در دست نیست، و در اشعار او که می تواند یگانه منبع موثق زندگی او باشد اشارات اندکی از زندگی شخصی و خصوصی او یافت می شود . آنچه از فحوای تذکره ها بدست می آید بیشتر افسانه هایی است که از این شخصیت در ذهن عوام ساخته و پرداخته شده است . با این همه آنچه با تکیه به اشارات دیوان او و برخی منابع معتبر قابل بیان است آن است که او در خانواده ای از نظر مالی در حد متوسط جامعه زمان خویش متولد شده . (با این حساب که کسب علم و دانش در آن زمان اصولاً مربوط به خانواده های مرفه و بعضاً متوسط جامعه بوده است .) در نوجوانی قرآن را با چهارده روایت آن از بر کرده و از همین رو به حافظ ملقب گشته . در دوران امارت شاه شیخ ابواسحاق (متوفی ۷۵۸ ه. ق) به دربار راه پیدا کرده و احتمالاً شغل دیوانی پیشه کرده است . در قطعه ای با مطلع " خسروا، دادگرا، شیردلا، بحرکفا ،ای جلال تو به انواع هنر ارزانی " شاه جلال الدین مسعود برادر بزرگ شاه ابواسحاق را خطاب قرار داده و در همان قطعه بصورت ضمنی قید می کند که سه سال در دربار مشغول است . شاه مسعود تنها کمتر از یکسال و در سنه ۷۴۳ حاکم شیراز بوده است و از این رو می توان دریافت که حافظ از اوان جوانی در دربار شاغل بوده (زندگی او در شیراز ادامه یافته و به جز سه سال که در یزد سکنی داشته تمام عمر خویش را در شیراز گذرانده. قریب به هفتاد سال زیسته و در سال ۷۹۲ در شیراز بدرود حیات گفته. علاوه بر شاه ابواسحاق در دربار شاهان آل مظفر شامل شاه شیخ مبارزالدین، شاه شجاع، شاه رندان، منصور و شاه یحیی را نیز سمت و قرب داشته . شاعری پیشه اصلی او نبوده و امرار معاش او از طریق شغلی دیگر (احتمالا دیوانی) تامین می شده است.

شرکت زیباسازان خلیج فارس
فروش پایان یک معامله نیست ، بلکه آغاز یک تعهد است
✓ مشاور – طراح و مجری کلیه سیستم های ساخت و ساز خشک
✓ اجرای سقف های کاذب از نوع PVC -دیوار پوش PVC
✓ اجرای سقف های کاذب از نوع پانلهای گچی K NAUF
✓ دامپا – کنیتکس – رولکس
✓ نصب سریع و زیبا توسط
✓ متخصصین دوره دیده کناف
✓ تحت لیسانس کناف آلمان با پیشرفته ترین ابزار
((ایزوگام))
زیبا سازان خلیج فارس
✓ مرکز پخش و نصب انواع عایق های رطوبتی در استان هرمزگان
✓ ۱۰ سال ضمانت کارخانه و نمایندگی فروش
✓ ۵ سال بیمه ایران
تلفن : ۷۳۳۰۶۳۸ /همراه : ۰۹۱۷۷۶۸۸۷۴۶ -۰۹۱۷۱۵۸۹۲۵۰
بندرعباس : ابتدای بلوار امام حسین - ما بین پلهای عابر پیاده - بالا تر از پاسگاه شماره ۱۷ جنب املاک سیمرغ
دفتر زیباسازان خلیج فارس

سالن آرایش و زیبایی مرکز عروس
با مدیریت زهرا چهره نگار
زیباترین آرایش عروس را در مرکز عروس هرمزگان تجربه کنید
دارای گواهی زیبایی پوست از فرانسه
گریم سینمایی و میکاپ عروس از آمریکا
آدرس : چهارراه مرادی- پاساژ اشکان - طبقه اول - واحد ۲ - تلفن : ۲۲۴۶۸۹۴

آفاق ۱
آرایش و زیبایی
با مدیریت شریفان
آفاق ۲
آرایش و زیبایی
با مدیریت شریفان
تلفن : ۰۹۱۷۳۶۱۴۲۰۳ ۶۶۸۲۷۹۷

سالن آرایش و زیبایی تبسم
با ارائه متدهای جدید ، شنیون و آرایش صورت ، همراه با پاکسازی صد درصد طبیعی در محیطی کاملا بهداشتی در خدمت شما بانوان باسلیقه می باشد
آرایش و گریم کامل عروس با حداقل نرخ همراه با هدیه پاتختی
بندرعباس : گلشهر ، پارک جنگلی ، پشت منازل سهند ۱ و ۲ بازارچه جانبازان ، پشت املاک درویش بیگی تلفن : ۶۶۷۵۸۰۷

سالن زیبایی ملودیا
شینیون با موهای اضافه- بافت آفریقایی به سبک های مختلف
اکستنش مو- انواع رنگ هایلایت - سان لایت - مووی لایت- هاف لایت - میکاپ های مینیاتوری - خلیجی- کوپ های فانتزی
و پاکسازی پوست-شمع صورت - ایپلاسیون - انواع گریم عروس همراه با نمونه کار - طراحی صورت و بدن
آدرس: روبروی اتکا ، جنب پارک صفا، سمت چپ ساختمان آیدین - تلفن ۶۶۸۲۹۰۲

سالن آرایش و زیبایی
ارائه کلیه خدمات آرایشی با جدیدترین متد
● گریم عروس ، آرایش خلیجی ، لبنانی ، اروپائی ● ویتامنه کردن مو – پاکسازی پوست
● انوامش مش و رنگ ، هایلایت ، لولایت ، هافلایت ● تنها مرکز صافی دائم مو با دیپلم از دبی
آدرس : یادبود ، جنب درمانگاه مدنی ، مجتمع سهیل ، طبقه اول ۰۹۱۷۱۶۰۸۸۳۲

سالن آرایش و زیبایی
چهره سازان
مژده به عروس خانم ها
حنابندان یا پاتختی رایگان با انتخاب شما
ارائه کلیه خدمات با تخفیف ویژه
با مدیریت خانم فرجی
آدرس : جنب فروشگاه رفاه، روبروی بانک رفاه، نبش چهارراه رسالت ، طبقه سوم تلفن : ۶۶۶۹۳۹۷