

دنیای تغذیه
<div></div>

آشنایی با خواص شفا بخش سیب



دارد و نقشى بسزى می تواند در سلامت افرادی که این میوه را به طور مرتب مصرف می کنند ایفا کنند که به برخى از آنها اشاره می کنیم.

بهبود عملکرد دستگاه گوارش

مناسب برای رژیم غذایی است. البته این نوع قیبر در مرکبات، انواع آلو و سایر میوه ها و سبزیجات وجود دارد ولی مقدار آن در سیب بیشتر است. یکتین باعث افزایش حجم مدفوع و فشار مایعات شده و بنابراین به درمان یبوست، اسهال و به طور کلی سلامت عمومی دستگاه گوارش کمک می کند. همچنین باعث کاهش شیوع تومورهای کولون و سرطان این بخش می شود.

کاهش کلسترول

مطالعات نشان می دهد که خوردن ۳ سیب روزانه به مدت ۳ ماه باعث کاهش کلسترول خون تا ۲۰ درصد می شود. یکتین موجود در سیب به عنوان منبعی شگفت آور از خون فیر های رژیمى باعث زدودن کلسترول LDL از خون می شود. همچنین آنتی اکسیدان کورستین موجود در سیب مانع از جمع شدن کلسترول LDL در رگ های خونی می شود.

کاهش خطر سرطان

سیب تنها مانع از سرطان کولون نیست بلکه به دلیل داشتن کورستین، فلاونوئیدها و فیتوشیمیای ها مانع از فعالیت رادیکال های آزاد می شود . به علاوه فیتوشیمیایی ها علیه کار سیتوژن عمل کرده و به پیشگیری از سرطان کک می کند و این بدان معنا است که خوردن سیب مانع از بروز سرطان ریه، پروستات و ... می شود .

افزایش طول عمر

تاکنون تحقیقات زیادی برای یافتن سرچشمه جوانی انجام شده است و همه آنچه تاکنون بدست آمده عبارتند از مبارزه با استرس های روزانه و خوردن سیب است . فیتوشیمیایی های موجود در سیب مانع از بروز دیابت، فشار خون ، بیماری های قلبی و سایر شرایطی می شود که به طور چشمگیر سلامت و زندگی افراد را به خطر می اندازد.

جلیبگیری از ریزش مو

در پزشکی چینی ریزش مو به عنوان نشانه ای از کاهش تراوشات کبدی شناخته شده است و در این میان سیب و سایر میوه ها و سبزیجات کمک موثری برای بازسازی دوباره این تراوشات است . به علاوه خونی که به فولیکولهای مو می رسد را سرشار از مواد مغذی می کند.

شماره ۷۷۸
۱۳۸۸

برابر با ۲۲ ربیع الثانی ۱۴۳۰

ندای سبز

در هر موقعیتی قابل صدق

می دانند. این دیدگاه ها عیارتنند از مدل سنتی، مدل روابط انسانی و مدل منابع انسانی.

مدل سنتی

مدل سنتی انگیزش با نام فردریک تیلور و مکتب مدیریت علمی همراه است. تیلور هنر مدیریت را به عنوان ابزار شکل دهنده رابطه مدیران و کارگران مورد ملاحظه قرارداد و عامل انگیزش را صرفا براساس مهارت بیشتر و تولید کارایی بیشتر دانسته و تشویق و تنبیه را مورد تاکید قرار می دهد. تیلور پاداش مادی تنها محرک برای تولید کارایی می دانست. این مکتب عقیده بود یکی از جنبه های مهم کار مدیر این است که اطمینان حاصل کند انجام وظایف تکراری و ملال آور با بیشترین بازدهی همراه است. مدیران تعیین می کردند که چگونه باید کار انجام شود و سیستم دستمزد تشویقی را به کار می بردند تا کارکنان برانگیخته شوند .

این مدل مبتنی بر انگیزش مادی بوده و در آن پرداخت حقوق و دستمزد به ازای تولید بیشتر افزایش می یافت. طبق این نظریه مدیران معتقد بودند کارگران دارای سستی و تنبلی ذاتی بوده و تنها به وسیله عوامل اقتصادی می توان آنها را به تولید بیشتر تحریک کرد. از این رو مدل انسانی اقتصادی از این نظریه حاصل می شود.

مدل روابط انسانی

روابط انسانی حاصل مطالعات هاثورن بود. طبق این نظریه انسانها بجز پول با عوامل دیگری نیز برانگیخته می شوند. کارهای تکراری و کمالات آور موجب کاهش انگیزه کارکنان می شود اما رفتار اجتماعی موجب افزایش انگیزه و کارایی کارکنان می شود. افراد به عنوان موجودات اجتماعی در پاسخ به محیط کار برانگیخته می شوند. طبق این نظریه وجود انگیزه لازم مانند رضایت شغلی، موجب بالا رفتن عملکرد کارکنان می شود. مدل انسان اجتماعی از این نظریه حاصل می شود.

مدل منابع انسانی

از دهه ۱۹۶۰ به بعد مسلم شد که نظریه های کلاسیک روابط انسانی، تاثیر روابط اجتماعی و ساختار رسمی را نادیده گرفته و مفروضات مدل روابط انسانی تصویر ناقصی از رفتار انسانی را در محل کار ارائه می داد. مدهایای معاصر انگیزشی بر این فرض هستند که عوامل زیادی قادر به تاثیر گذاری در رفتار انسان می باشد.

این عوامل شامل اهمیت نظام پاداش، تاثیرات اجتماعی ماهیت شغل، الگوی رهبری، نیاز و ارزشهای کارکنان و ادراک خود از محیط کار است. پژوهشگران این بخش ضمن استفاده از دو مدل قبلی از نظر ساده تلقی کردن مساله انگیزش و نگاه تک بعدی به آن، به دو مجموعه مفروضات بدبینانه و خوش بینانه از انگیزش پرداختند.

نظریه های معاصر انگیزش

در سال ۱۹۷۰، ج. پ. کمپل و همکارانش تئوریهای انگیزش را در دو چارچوب کلی تقسیم کردند:

نظریه های محتوایی

نظریه های محتوایی از توصیف «هست» و «نیازها» صحبت می کنند و نظریه پردازان محتوایی در صدد شناخت و مشخص کردن عواملی هستند که موجب انگیزش انسان برای کار می شود. به عبارت دیگر

■ جلب رضایت کارکنان و علاقه مند کردن بیشتر آنها به شغل مورد تصدی و در نتیجه برآورده شدن اهداف سازمانی از اهمیت خاصی برخوردار است اگر علل و یا عدم رضایت آنها نسبت به کارشان مشخص گردد .

تئوریهای محتوایی بیشتر به مسائل درونی انسان و عوامل انگیزش توجه دارند و در جستجوی چیزهایی هستند که رفتارفر در را برای انجام کار فعال می سازد.

ح نظریه سلسه مراتب نیازها:

ابراهام مازلو مدل خود را درباره انگیزش انسانی، بر مبنای تجربه کلنیک خود در سال ۱۹۴۳ ارائه داد. وی احتیاجات بشری را به پنج طبقه تقسیم نموده و آن را سلسله مراتب نیازها می نامد که عبارتند از:
۱-نیازهای فیزیولوژیک – ارضای سائقه های تشنگی، گرسنگی و جنسی
۲-نیازهای ایمنی – رهایی از ترس آسیب های برونی، تغییرات شدید برونی
۳- نیازهای مربوط به تعلق – میل به داشتن روابط عاطفی و مراقبتی یعنی دریافت محبت و حمایت شخصی از ناحیه دیگران
۴-نیاز به قدرت و منزلت – احترام و ارج گذاری مثبت از جانب همسالان و ابستگان
۵-خودییابی یا شکوفایی – فرصت برای ارضای توان بنیادین فرد تا حد نزدیک تر شدن به خود طبیعی .
پروان مکتب کلاسیک معتقدند اگر احتیاجات جسمانی زیرستان برآورده شود آنان حداکثر تلاش خود را برای کسب هدف های سازمان بکار خواهند برد. اینگونه مدیران معمولا از خود سوال می کنند که چرا کارایی سازمان اضافه نمی شود؟

در حالی که ما پول خوبی می پردازیم و موقعیت کار عالی است. در حقیقت پولی که به کارمندان پرداخت می شود تا احتیاجات جسمانی خود را از قبیل خوراک، پوشاک و مسکن تامین کند وقتی به مصرف می رسد که آنها در خارج از محیط سازمان خود هستند و معمولا هیچکس پول را در موقع کار خرج نمی کند. بنابراین پول به تنهایی نمی تواند انگیزه ای در کارمندان سازمان ایجاد کند. آنچه باعث انگیزه می شود برآوردن نیازهایی است که در سلسله مراتب نیازها در مرتبه بالاتری قرار دارد یعنی احتیاجاتی از قبیل امنیت، تامین اجتماعی، تعلق، احترام و مانند آن به ندرت کاملا ارضا می شوند به خصوص برای افرادی که در رده های پایین سازمان قرار دارند و به فوق العاده یا پاداش متکی هستند.

ارضای نیاز قدر و منزلت، احساساتی مانند اتکای به نفس، ارزش داشتن، صلاحیت و قابلیت داشتن و مانند آن در فرد به وجود می آورد آنکه عدم ارضای این نیازها باعث می شود که شخص احساس خود کم بینی، ضعف و بی پناهی کند و احتمالا ناراحتی های عصبی در شخص ایجاد شود .

نظریه نیاز های بالقول مورای:

یکی دیگر از ساختارهای جابب نیازها، نظریه نیازهای بالفعل مورای است. مفروضات این نظریه توسط مورای شناسایی شد وانکتیوسن عقاید مورای را به شکلی محکم و کاربردی تبدیل کرد. همانند سلسله مراتب نیازهای مازلو، نظریه نیازها بر این فرض استوار است که مردم نیازهایی دارند که رفتار آنها را برمی انگیزاند.

مکانیزمهایی که نیازها را فعال می سازند تا حدودی در این مدل پیچیده تر هستند. به عقیده مورای چند طبقه نیاز برای اکثر افراد مهم می باشد و تعدادی از این نیازها ممکن است به درجات مختلف و همزمان فعال باشند.

دل‌تارایانه

فروش اقساطی را یانه

با شرایط ویژه

حداکثر اقساط ۳۶ ماه

آدرس:

بندرعباس، پاساز

هرمز، طبقه اول،

واحد ۲۰۵

تلفن ۲۲۴۶۵۴۳

فرم اشتراک

علاقمندان می توانند با ارائه این فرم به دفتر روزنامه از **اشتراک رایگان بهره مند شوند**

در صورت گرفتن اشتراک یکساله ، شش ماه رایگان و اشتراک شش ماهه ، سه ماه رایگان می باشد

آدرس : بندرعباس - میدان ابوذر - جنب داروخانه هلال احمر - پاساژ کامپیوتری هرمز - طبقه چهارم - روزنامه دریا

تلفن : ۲۲۴۳۲۴۴-۲۲۴۳۳۴۴-فکس: ۲۲۴۶۶۰۰

نام و نام خانوادگی :

آدرس :

صندوق پستی / کد پستی

خواهان اشتراک یکساله شش ماهه سه ماهه به مبلغ

ریال می باشم

مجمع آجر و کاشی شیر کوه یزد

توزیع کلی و جزئی کاشی و سرامیک

طبق لیست کارخانه

تولید کننده بلوک تیغه ۱۰ و ۱۵ و سقفی

شعبه ۱:خ دانشگاه ، جنب بانک مسکن

شعبه مرکزی: بلوار مصطفی خمینی ،مجمع تجاری اوقاف ، جنب عطاری ریحان ، کهدویی

۰۹۱۷۱۶۱۴۳-۰۹۱۳۱۵۳۹۳۳۳-۰۹۱۳۰۶۶۷۰۹۳۰۶۶۶۱۹۳۰۶۶۶۱۹۳۰

دریا

روزنامه ای برای همه



نام و نام خانوادگی :

آدرس :

صندوق پستی / کد پستی

خواهان اشتراک یکساله شش ماهه سه ماهه به مبلغ

ریال می باشم

مرغ فروشی

نمازی

فروش کلی و جزئی

قطعه کردن مرغ با دستگاه کاملا بهداشتی

ران ، سینه ، جگر،سنگدان ، دل ، تخم مرغ، بال ، گردن ،کف

بندر لنگه- خیابان انقلاب - جنب شرینی مرغ فروشی نمازی

تلفن : ۰۹۱۷۹۵۳۵۴۷۱-۰۹۱۷۳۸۸۳۰۰۲۲۴۳۸۸۳۰

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای رسول محمدی به استناد یک فقره استنادنامه محلی به وارده شماره ۲۲۴۵ مورخ ۲۵/ ۱ / ۸۸ در خصوص پلاک ۱۵ / ۲۸ - اصلی مدعی شده است که سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین موات که در صفحه ۲۵ دفتر ۴۰ محلی ذیل ثبت شماره ۷۷۸۳ ثبت و سند بنام دولت جمهوری اسلامی ایران با نمایندگی سازمان ملی زمین ومسکن صادر و تسلیم گردیده است و سپس برابر سند ۷۹۵ مورخ ۱۰ / ۱۰ / ۸۷ دفتر خانه اسناد رسمی یک بندرعباس بنام رسول محمدی انتقال قطعی گردیده است به علت جابجائی مفقود شده است نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است لذا به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی وتبصره ذیل آن بدینوسیله اعلام می شود هر کسنى مدعى انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجود اصل سند مالکیت در نزد خود می باشد بایستى از تاریخ انتشار آگهی طرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به آن اداره تسلیم ورسید اخذ نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت قانونی مذکور وعدم وصول اعتراض ویا وصول اعتراض وعدم ارائه سند نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام متقاضی اقدام خواهد شد .

رئیس ثبت اسناد و املاک بندر عباس

علی محمودی

آگهی تاسیس شعبه در شرکت فنی مهندسی

صدف کار بندر لنگه (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۵۶۸

بااستناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخه ۲۷/۷/۸۷ شعبه شرکت به آدرس بندرعباس - محله نخل ناخدا - جنب مسجد امام جعفر صادق (ع) با مدیرعاملی آقای مهدی رنجبر افتتاح گردید.

رئیس ثبت اسناد و املاک بندر لنگه

عزیز بهرامی

آیا می دانید با مصرف ماهی کورگانی سالمتر و باهوش تر خواهید داشت

● **روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان**