

سال هشتم	شماره ۷۸۲
شنبه ۵ اردیبهشت ماه	۱۳۸۸
برابر با ۲۹ ربیع الثانی ۱۴۳۰	

	دنیای تغذیه	
		

ارزش غذایی هلو

درخت هلو از زمان های قدیم در چین وجود داشته و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است . در قرون وسطی از آن بصورت یک داروی گیاهی استفاده می کردند. درخت هلو درختی است زیبا به بلندی تقریباً ۵ متر که دارای شاخه های زیادی می باشد .

برگ های آن بیضی شکل ، دراز ودارای کناره های اره ای است . گل های هلو زودرسی هستند و قبل از باز شدن برگ ها ظاهر شده و منظره زیبایی به درخت می دهد. گل های هلو به رنگ صورتی ، قرمز یا سفید می باشد . میوه هلو گرد و به رنگ طلایی و سرخ است که روی آن را کزک های زیادی پوشانده است . هسته هلو بسیار سخت است و درون آن مغز هسته قرار دارد که تلخ است . هلو منبع غنی ازپتاسیم است . به آسانی هضم می شود و تقویت کننده بدن است .

هلو از نظر طب قدیم ایران سرد است ودارای خواص زیر می باشد :

– هلو و برگ خیس شده آن ، اثر ملین بسیار خوبی برای رفع یبوست دارد – هلو در افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت نیروی جنسی می شود – روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجرای گوش مفید است –اگر روغن مغز هسته هلو را به مدل درد بواسیر بمالید اثر خوبی دارد– جوشانده گل هلو گرم معده و کرم کندی را دفع می کند– هلو با هر معده ای سازگار است و نفخ ایجاد نمی کند – زود هضم است و به سرعت از معده و روده ها عبور می کند– هلو صغراً آور است که برای این کار باید ۱۸۵ گرم آب هلو را پس از صاف کردن با مقداری ترنجبین مخلوط کنید و بخورید– اگر خانم های باردار می خواهند بچه زیبایی داشته باشند ، هلو بخورند.

– بچه زود بهرگ یا گل هلو برای رفع سیاه سرفه استفاده می شود – هلو را له کنید و به صورت ضماد برای رفع دل پیچه بچا ها و دفع کرم روده روی شکم آنها قرار دهید .

– برگ هلو و جعفری را با روغن مخلوط کرده و روی سوختگی و محل ضرب دیدگی بگذارید – جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر و ضد کرم دارد – خوردن هلو سومم را از بدن خارج می کند .

مضرات:
– برای اشخاص سرد مزاج مضر است – هضم هلو برای بعضی از اشخاص دشوار است و نفخ ایجاد می کند برای اینکه ایجاد نفخ نکند ، باید آن را حداقل نیم ساعت قبل از غذا خورد .

مبل تخت طاووس

از تولید به مصرف

بندرعباس / خ شهید حقانی نرسیده به میدان شاه حسینی نبش مژده ۳ پلاک ۵
تلفن : ۲۲۴۷۳۹۴

آگهی تاسیس موسسه باشگاه فرهنگی

علمدار بندر عباس

موسسه فوق در تاریخ ۱۳۸۷/۱۱/۲۴ تحت شماره ۵۱۹ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۱۲۹۲۵۳ در این اداره به ثبت رسیده و در تاریخ ۱۳۸۷/۱۲/۰۴ از لحاظ امضاء ذیل دفاتر تکمیل گردیده و خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم در روزنامه های رسمی آگهی می شود.

۱- موضوع موسسه :
موسسه فرهنگی ورزشی توسعه و تعمیم ورزش آرمانتوری و حرفه ای از طریق مطالعه تحقیق پژوهش برنامه ریزی در زمینه های مختلف ورزشی و اجرای صحیح آن در چارچوب ضوابط و مقررات بین المللی و کشوری با تشکیل تیمهای مختلف می باشد سایر موارد مندرج در ماده دو اساسنامه .
۲- مدت موسسه : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود .

۳- مرکز اصلی موسسه:

۱- ۳- استان هرمزگان - شهر بندرعباس بلوار امام حسین کلانتری ۱۷ شهرک امام رضا جنب مسجد ابوالفضل العباس

۴- سرمایه موسسه: ندارد

۵- اولین مدیران موسسه :

۱- ۵- آقای مجتبی حیدری تختی به سمت رئیس هیئت

مدیره .

۲- ۵- آقای اکبر خارا پور به سمت نائب رئیس هیئت

مدیره .

۳- ۵- آقای یاسر شجاعی حسن لنگی به سمت عضو هیئت

مدیره .

۴- ۵- آقای مرتضی حیدری تختی به سمت عضو هیئت

مدیره .

۵- ۵- آقای مرتضی حیدری تختی به سمت مدیر عامل به

مدت ۲ سال انتخاب گردیدند .

۶- دارندگان حق امضاء : کلیه اسناد و اوراق بهادار و

تهداوو شرکت با امضا مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر

است .

۷- اختیارات مدیر عامل : مطابق اساسنامه می باشد.

رئیس ثبت اسناد و املاک بندر عباس - علی محمودی

دنیای سبز

- قسمت دوم

عوامل موثر بر ایجاد انگیزه و کاربرد آن در سازمانها

فاطمه اسماعیل پور



(مانند حقوق، مزایا و پاداش) با اشخاص دیگری که در سازمان کار می کنند مقایسه کرده و اگر برابر باشد احساس برابری می کنیم .

توجه به عوامل انگیزشی کارکنان و نیازهای آنها و توجه به تفاوت های فردی هر یک از کارکنان یکی از مهم ترین عواملی است که در بهره وری نیروی انسانی می توان به آن دست یافت ویکی از شرایط مهم و اساسی برای رسیدن به هدف در هر کاری برانگیختن و ایجاد انگیزه درافرادی است که آن کار را انجام می دهند . عوامل متعددی در انگیزه کاری در سازمانها وجود دارند و به همین دلیل مدیریت دنبنال راهها و تکنیک هایی باید باشد که بتواند انگیزه های کارکنان خود را افزایش دهد. در ذیل بکارگیری برخی از این تکنیک ها توصیه می شود:

توجه به تفاوت های فردی هر یک از کارکنان یکی از مهم ترین عواملی است که در بهره وری نیروی انسانی می توان به آن دست یافت و یکی از شرایط مهم و اساسی برای رسیدن به هدف در هر کاری برانگیختن و ایجاد انگیزه در افرادی است که کار را انجام

می دهند. بنابراین آگاهی از چگونگی تفاوت افراد می تواند به مدیر کمک کند تا کارکنان خود را بهتر بشناسد در نتیجه اقداماتی انجام دهد که هدف از آن فراهم آوردن نیازهای ضروری کارکنان باشد.

۱-از دیگر ارکان مهم موفقیت در سازمان، انتخاب صحیح و بجای کارکنان می باشد. متخصصان امور نیروی انسانی باید مشاغل را طوری طراحی کنند که کار در محیط سازمان برای کارکنان مطلوب و رضایت بخش باشد. شغل مناسب براساس دانش، مهارت، تجربه، علاقه و خصوصیات و توان فردی در انجام یک وظیفه معین تبیین می شود و لازم است تفکک شغلی بر پایه توانایی های فردی باشد و تقسیم کار تخصصی صورت گیرد.

۲-از عوامل مهم در ایجاد انگیزه محرک های مادی آموزش و تربیت کارکنان، تعیین مسیر شغلی، حقوق و مزایا و شناخت استعدادهای بالقوه کارکنان سازمان اجرا کرد:

توجه به عوامل انگیزشی کارکنان

و نیازهای آنها و توجه به تفاوت

های فردی هر یک از کارکنان یکی

از مهم ترین عواملی است که در

بهره وری نیروی انسانی می توان

به آن دست یافت ویکی از شرایط

مهم و اساسی برای رسیدن به هدف

در هر کاری برانگیختن و ایجاد

انگیزه درافرادی است که آن کار

را انجام می دهند

برنامه های مبتنی برحقوق متغیر: شامل مشارکت کارکنان در سود، دادن پاداش و جایزه، براساس این برنامه، میزان دریاقتی به موازات تغییر عملکرد تغییر می کند. یا گذشت زمان، کسانی که عملکرد ضعیف دارند، دستمزد و حقوق اندکی خواهند گرفت و کسانی که عملکرد بالایی دارند، شاهد افزایش دستمزد خود در مقایسه با افزایش درآمد شرکت خواهند بود.

برنامه های پرداخت براساس مهارت و شایستگی: این برنامه کارکنان را تشویق می کند تا مهارتهای زیادی فراگیرند و در بسیاری از امور مهارت پیدا کنند.

برنامه های مزایای انعطاف پذیر: طرح مذکور توجه به گونه ای است که کارمند می تواند از بین مزایای موجود انتخابی را که می خواهد انتخاب نماید هدف این است که به هر کارمند یا کارگر فرصت داده شود با توجه به نیاز و شرایط یا وضعیتی که در آن قرار گرفته است، مجموعه ای خاص از مزایایی را که می خواهد از آنها بهره مند شود را انتخاب

و ایجاد انگیزه در افرادی است که کار را انجام

می کند. بنا براین آگاهی از چگونگی تفاوت افراد می تواند به مدیر کمک کند تا کارکنان خود را بهتر بشناسد در نتیجه اقداماتی انجام دهد که هدف از آن فراهم آوردن نیازهای ضروری کارکنان باشد. شناخت استعدادهای بالقوه کارکنان سازمان اجرا نمود:

۴-استقرار مدیریت مبتنی برهدف در سازمان یکی از ابزار ایجاد انگیزه می باشد. تحقیقاتی که در رابطه با این روش انجام شده است نشان می دهد که در حال حاضر بسیاری از سازمانهای بزرگ عمومی و دولتی در کشورهای غربی بصورت رسمی از برنامه مدیریت مبتنی برهدف برای ایجاد انگیزش در کارکنان خود استفاده می کنند. طبق این برنامه هر فرد در واحد خود نقش مشخص و معینی ایفا خواهد کرد و اگر همه افراد سازمان به اهداف خود دست یابند، در انصورت اهداف واحد مزبور تأمین شده و در نهایت سازمان به اهداف کلی خود خواهد رسید. ۵-استفاده از برنامه های مدیریت مشارکتی موجب می شود افراد در تصمیم گیریها مشارکت نموده و در نتیجه برای رسیدن به اهداف و تصمیمات اتخاذ شده ای که خود در آن سهم یابند با انگیزه بیشتری تلاش خواهند نمود، زیرا این عمل باعث خواهد شد که بازدهی فرد و تعهد او نسبت به کار و انگیزش و رضایت شغلی اش افزایش یابد.

۶-فرآیند آموزش یکی از محرک های انگیزه در کارکنان سازمان می باشد. هدف از آموزش این است که با افزودن دانش شغلی کارکنان، رفتار و نگرش آنها را در جهت نیل به اهداف سازمانی سوق داد. برای نیل به اهداف، هر سازمان باید نیروهای لایق و کارآمد در اختیار داشته باشد. از اینرو لازم است افرادی که به استخدام سازمان در می آیند، علاوه بر برخورداری از آموزش رسمی و همگانی، به آموزش تخصصی و حرفه ای نیز دست یابند.

۷-باید بین عملکرد و پاداش رابطه مشخصی برقرار باشد و کارکنان این رابطه را به روشنی ببینید و درک نمایند.

علاوه بر موارد فوق، می توان به عوامل زیر به عنوان راههای افزایش انگیزش نیز اشاره نمود:

- تقسیم کار صحیح

- جابجایی و چرخش شغلی

- ایجاد سازی کارکنان

- توجه به جنبه های روانی کار و کارکنان

- ایجاد زمینه های خلاقیت فکری و تقویت روحیه

-توجه به نظم و انضباط در کار توجه کافی به محیط کار و رعایت اصل برابری .

۴- یکی دیگر از مسائل حائز اهمیت در ترغیب و تشویق کارکنان به ارائه کار بهتر و ایجاد انگیزه در آنان، شیوه های ترغیب شغلی و سازمانی است که اغلب برپایه ارشدیت است.

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

۴

روابط عمومی

اداره کل شیلات

هرمزگان

سایه زندگی سبز و شاداب را با مصرف آبزیان به ارمغان ببرید