

روزگردون

شماره ۴. پائیز ۱۴۰۲
نشریه داخلی کارخانه فریکو

پدر چون آفتابی

از لب بام فریکو

پر کشید

و رفت.

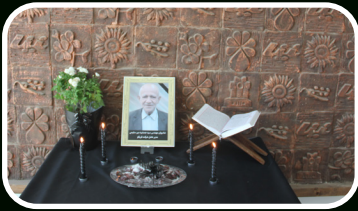
در کمال ناباوری فریکو در سی سالگی
به سوگ مدیرعامل مهربان خود نشست



الله اعلم
والله اعلم
والله اعلم



نصر البشروفتي
نصر البشروفتي
نصر البشروفتي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روزگردون

شماره ۴ پاییز ۱۴۰۲

مدیر مسئول: احمد سیاوشی

مدیر اجرایی: فخرالسادات حسینی نسب

همکاران این شماره:

احمد سیاوشی، مجتبی کمالیان، سعید فیروزآبادی، علی نوری، مجتبی کریمی، غلامرضا محمود آبادی، مجتبی کمالیان، فریبا حاج محمدی، فریبا صادقی نژاد، محبوبه برزمنده، عباس پورشاه آبادی، حمید نصرت آبادی، احسان سبحانی، سید مسلم حسینی، مهیلا سعادت‌مندی

روزگردون

شماره ۴ پاییز ۱۴۰۲
نشریه ۱۵۰مین تاریخ خانه فریکو

سایه بر مهر پند
از بام فریکو
پر کشید و رفت.

فریکو در پی سالگی خود
در کمال ناباوری بسوی مدیر عامل
مردمی خود نشست.

Scorpio 4

- ۳ سر مقاله
- ۶ زندگی نامه
- ۷ شعر
- ۹ معرفی کتاب
- ۱۰ اخبار
- ۱۸ طوفان الاقصی
- ۱۹ حکمت
- ۲۰ گفتگوی اختصاصی
- ۲۴ پاسخ
- ۲۵ پیامبر اسلام (ص) و گوته
- ۲۷ میلاد امام صادق علیه السلام
- ۲۹ روز ملی کیفیت
- ۳۰ مصاحبه
- ۳۳ شیمی و ترکیبات نوشابه های انرژی زا
- ۳۶ تفکر سیستمی
- ۳۹ شعر
- ۴۰ مصاحبه
- ۴۲ راز عدد فیبوناچی
- ۴۳ تریز
- ۴۴ کلسترول از نگاهی دیگر
- ۴۶ برند
- ۴۸ ویژگی ها، فرآوری و کاربرد روغن کنجد
- ۵۱ سانسوریا
- ۵۲ دکتر صادقی
- ۵۵ چهار دانه روغنی مهم
- ۵۶ انسان در مدیریت
- ۵۸ ورزشی
- ۵۹ متولدین فصل پاییز
- ۶۰ ۸ حقیقت شگفت انگیز در مورد میوه ها
- ۶۱ شعر
- ۶۲ بزرگداشت

انامه و انالیه الراجحون

بمناسبت رحلت مردی آرام، خیر و خیرخواه مرحوم مغفور جناب مهندس میرسلیمی، توفیقی دست داد در محضر جناب دکتر میرسلیمی باشیم در جلسه ای که به یاد او در کارخانه برگزار شد. کلام جناب آقای دکتر میرسلیمی با قرائت فاتحه برای یار دیرینه صدیق و وفادار سفر کرده اش آغاز شد. از او می گفت که چه خوب زندگی را مدیریت کرد از جوانی تا میانسالی تا اکنون، هر دم حزن، اندوه و بغض در کلامش می شکفت.

انسان های بزرگ هنگامی که سلمه ای می بینند مانند دریائی طوفانی، صدف پر از مروارید خود را به ساحل هدیه می کنند و کلام دکتر این چنین بود. پر از حکمت، تجربه، پند و شناخت عمیق، سخنان ایشان را هنگامی که فقط با محک راه اندازی کارخانه فریکو و کارآفرینی برای ۴۰۰ نفر و رضایتمندی تک تک مصرف کنندگان «نینا» مورد سنجش قرار گیرد چون بارانی می شود که بر کویر خشک و سوخته دل ها می نشیند و بعمق جان می خزد و نوید رویش می دهد.

مگر چه گفتند جناب دکتر میرسلیمی؟

گفتند:

نماز و روزه اعمال فردی و برخاسته از درک و شعور عبد است نه نیاز خالق که نیاز به تسبیح ما نیست که اگر ان شاءالله از سر اخلاص باشد همناست با کل هستی که در ذکر و تسبیح دائمند.

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْبِغْ لَهٗ مَنۢ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالطَّيْرِ صَافَّاتٍ كُلِّ قَدۡ عَلِمَ صَلَاتَهٗ وَتَسْبِيحَهٗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ ﴿٤١﴾

آیا ندانسته ای که هر که [و هر چه] در آسمانها و زمین است برای خدا تسبیح می گویند و پرندگان [نیز] در حالی که در آسمان پر گشوده اند [تسبیح او می گویند] همه ستایش و نیایش خود را می

دانند و خدا به آنچه می کنند داناست (۴۱)

ما سمعیم و بصیریم و هشیم

با شما نامحرمان ما خامشیم

پس راه رسیدن به او چیست؟

گفتند: با خدمت به خلق و دیگری صادق بودن با خلق خدا

این بود، نقشه راه مردی که با فکر و اندیشه و همت بلندش «نینا» را بنا نهاد تا صدقه جاریه و صالحات و باقیاتی باشد تا ابدالدهر، خیررسانی کند به همه. و هنگامی که جمع حاضر در جلسه تشکر می کنند از راه اندازی کارخانه این اسوه حسنه، خاضعانه آیه ۷ سوره حدید را توصیه می کنند.

أٰمِنُوۤا بِاللّٰهِ وَرَسُوۡلِهٖۙ وَاٰتُوۡا مِمَّا جَعَلَكُمۡ مُّسْتَخْلِفِيۡنَ فِيۡهِۙ فَاَلَدِيۡنَ اٰمَنُوۡا مِّنْكُمْ وَاٰتُوۡا لَهُمۡ اَجْرًا كَبِيۡرًا

(الا ای بندگان) به خدا و رسول او ایمان آرید و از آنچه شما را در آن وارث گذشتگان گردانید (به راه خدا) انفاق کنید، پس بر آنان که از شما ایمان آوردند و انفاق کردند پاداش بزرگ (بهشت ابد) خواهد بود.



اینکه مرشدی چون مرحوم مهندس میرسلیمی از دورترین نقطه کشور آمد. و ساکن کشتی طوفان زده فریکورا بدستور شما بدست گیرد. جناب دکتر، ما ساکن این کشتی بودیم و نگران به گل نشستن آن. مهندس میرسلیمی آمد تا کاروان فریکو را از گردنه صعب العبور هفت دره از هفت خوان رستم به ساحل امن و آرامش رساند یادش بخیر. الحق و الانصاف چه ناخدائی کرد این پیر فرزانه که گفته اند.

بی پیر مرو به زندگانی

هر چند سکندر زمانی

جناب دکتر:

فریکو به تشبیه مولانا:

چون کشتی بی لنگر کژ می شد مژ می شد

وز حسرت او مرده صدعاقل و دیوانه.

و اکنون، و اکنون کارخانه چون دریائی آرام که نور خورشید بر پهنای آن می تابد با شکوه و بستوه دامن گسترده.

فریکو با یاد و خاطره دریا سالار عشق که خوبی همه را می خواست طی می کند سفر بی پایان خود را.

به گفته شاملو و به یاد او می گوئیم:

به جست و جوی تو

بر درگاه کوه می گریم

در آستانه دریا و علف

به جست و جوی تو

در معبر بادها می گریم

در چار راه فصول

در چار چوب شکسته پنجره ئی

که آسمان ابر آلوده را

قابی کهنه می گیرد.

در گذر یک سال و نیم اخیر و با انتصاب آقای مهندس میرسلیمی و انتصاب مهندس ضیغمی توسط او، مردی کارخانه را هادی است که امانت داری و حفظ حقوق کارگر و کارفرما و حق مردم را با حفظ کیفیت روغن «تینا» می داند.

در پایان باز از قول شاملو خطاب به مرحوم مهندس میرسلیمی می گوئیم:

نامت سپیده دمی است

که بر پیشانی آسمان می گذرد

متبرک باد نام تو!

و ما همچنان

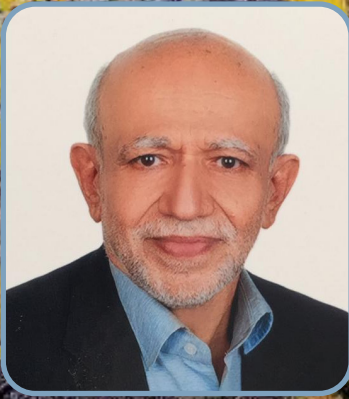
دوره می کنیم شب و روز را

هنوز را.....



احمد سیاوشی

مدیر مسئول



زندگینامه مرحوم مهندس سید جمشید میر سلیمی

سید جمشید میر سلیمی در فروردین ماه سال ۱۳۳۴ در شهرستان طالقان متولد شد. دوران کودکی وی در خانواده‌ای متوسط و مذهبی در طالقان سپری گشت.

پدر وی کارگر کارخانه سیمان بود. وی دوران دبیرستان را در تهران و در صنایع دفاع گذراند و از دانشگاه کرج در رشته مهندسی کشاورزی - با گرایش صنایع چوب-فارغ التحصیل شد.

میر سلیمی از ۱۷ سالگی و با کار در صنایع دفاع وارد دنیای فعالیت حرفه‌ای می‌شود. وی تا قبل از پیروزی انقلاب اسلامی در ۱۲ کارخانه فعالیت می‌کند. پس از انقلاب جذب سازمان‌های مختلف دولتی از جمله وزارت کار، سازمان صنایع ملی و بنیاد مستضعفان می‌شود. از سال ۱۳۷۲ با تاسیس شرکت فرآورده‌های روغنی ایران - تولید کننده روغن‌های مایع و جامد - در بخش خصوصی ادامه فعالیت می‌دهد و تا کنون در این شرکت در سمت مدیر عامل مشغول به کار بود. به گفته وی، شرکت فرآورده‌های روغنی ایران با بهره‌گیری از مدرن‌ترین تکنولوژی دنیا، باعث صرفه‌جویی ارزی فراوان و ارائه با کیفیت‌ترین روغن مایع در سطح بین‌الملل شده است.

میر سلیمی صبور و تا حدی شوخ طبع صاحب دو فرزند بود که هر دو دارای تحصیلات عالی هستند. به شعر و تحقیقات علمی علاقمند بود و در زمینه‌های مختلف مطالعه می‌کرد. تیس روی میز را به سایر ورزش‌ها ترجیح می‌داد. همچنین گاهی مقالات اجتماعی خود را به روزنامه‌ها می‌فرستاد.

سید جمشید میر سلیمی تلاش بی‌وقفه خود و همکارانش در سناده پستیانی جنگ و تلاش در حل مشکلات تولید و خود کفائی کشور را از مهمترین افتخارات خود می‌دانست. وی توسعه چندین واحد صنعتی و انجام پروژه‌های زیر بنائی بزرگ را حاصل این تلاش می‌دانست.

حدود یک دهه بود که میر سلیمی عضو انجمن مدیران صنایع بود. از نظر وی نقطه ضعف عمده انجمن، نداشتن استراتژی و برنامه برای شناساندن خود به نسل دانشگاهی و ارتباط با دانشجویان و دانشگاہیان بود.

مدیران همواره باید بدانند که مدیریت باید در خدمت انسان‌ها باشد، نه انسان‌ها در خدمت مدیریت.



مژده وصل تو کو کز سر جان برخیزم
طایر قدسم و از دام جهان برخیزم

به ولای تو که گر بنده خویشم خوانی
از سر خواجگی کون و مکان برخیزم

یارب از ابر هدایت برسان بارانی
پیشتر زان که چو گردی ز میان برخیزم

بر سر تربت من با می و مطرب بنشین
تا به بویت ز لحد رقص کنان برخیزم

خیز و بالا بنما ای بت شیرین حرکات
کز سر جان و جهان دست فشان برخیزم

گر چه پیرم تو شبی تنگ در آغوشم کش
تا سحرگه ز کنار تو جوان برخیزم

روز مـــــرگم نفسی مهلت دیدار بده
تا چو حافظ ز سر جان و جهان برخیزم



در کار خیر و نیک همواره صادق بود
او گوهرانی را با فکرش می سفت
او مست حق گردید گم گشته در آن کیش
مردی که از خوبی صد خوشه برمی چید
خاکی، فروتن، از جمله نیکان بود
با ظلم و هر باطل راحت وداع می کرد
غم‌های مظلومان باید به سر می آید
او مهر و لطفش را آسان به دل جا کرد
در دشت حاصلخیز غوغا و کوران بود
در جنگ با سختی خوبان شدند یارش
آغاز راهش بود، از طعنه‌ها رنجید
یاران او بودند، مردان در سیرجان
آن روز به روزی، روزی رسد آیا؟
با فکر و اندیشه، اهل رفاقت بود.
این تیم غیرتمند در هر دلی جا شد
خرسند از این که دید پیروز، فریکو را
از قدرت ایمان، اندیشه حیران بود
او با بصیرت بود، او با رضایت رفت
دیدار جانان را زیبا پذیرا شدش
فریبا صلدقی نژاد

مردی که عارف بود، مردی که عاشق بود
مردی که از پاکی او، شعرها می گفت
او باده می نوشید از جام شعر خویش
او رازدار بودن را در عشق حق می دید
او سیدی آرام از میرسلی مان بود
مردی که جانانه از حق دفاع می کرد
در فکر این که کار انجام نیک یا بد
او دغدغه‌ها داشت. باید گره‌ها وا کرد
او لحظه‌ی آمد، او دید، که طوفان بود
نامردمی‌ها دید در حرفه و کارش
آوازه این کار در هر کجا پیچید
او ناخدایی کرد با همت یاران
با دست خالی هم ممکن شود آیا؟
یک رهبری آمد، او با صداقت بود
باتجربه، تدبیر، صدها گره وا شد
با هم به اوج بردند امروز، فریکو را
او رفت در حالی، اوضاع به سامان بود
او عاقبت خشنود، پر از نجابت رفت
از این جهان دل کند، راضی ز کار خود



آینه خیال

در "آینه خیال" مجموعه اشعاری سنتی از "سید جمشید میرسلیمی" سروده‌هایی از این دست به چشم می‌خورد. این کتاب در سال ۱۳۷۹ در انتشار پژوهنده به تعداد ۳۱۰۰ نسخه به چاپ رسیده است

غروب عشق من بس دیدنی هست

سرود بجرمن بشیدنی هست

دل من می‌تپد از درد بجران

غم از باغ وجودم چیدنی هست

سید جمشید میرسلیمی





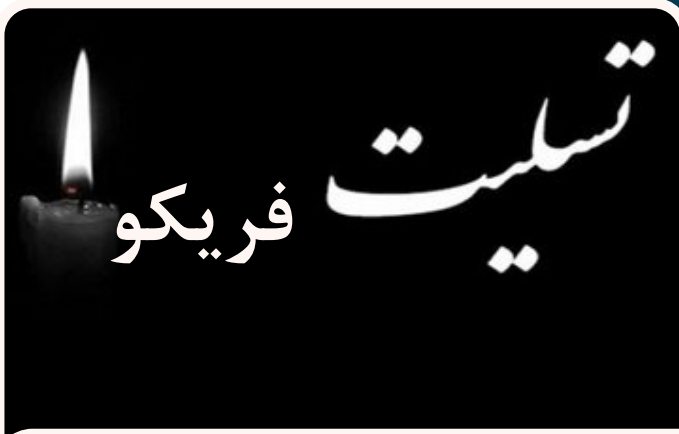
کرب صد منزل فراق اقد میان ما و دوست پمخانش در میان جان شیرین منزل است

از ساعت سه عصر روز سه شنبه مورخ جلسه ترحیم درگذشت مدیر عامل فقید شرکت فریکو، جناب آقای مهندس سید جمشید میرسلیمی در مسجد حضرت امیرالمومنین علیه السلام برگزار شد. در این جلسه امام جمعه محترم و نماینده محترم ولی فقیه در شهرستان سیرجان، نماینده محترم مردم سیرجان و بردسیر در مجلس شورای اسلامی، رئیس و اعضاء محترم شورای شهر سیرجان، دادستان محترم شهرستان سیرجان، مدیران و مسئولین اداری، قضائی، انتظامی، مدیران محترم شرکت صنعتی و معدنی گل گهر، رئیس و مدیران محترم منطقه ویژه اقتصادی، شرکت های تولیدی و صنعتی، ریاست محترم بانک مهر و همکاران محترم ایشان، اقشار محترم مردم، بازاریان محترم، معلمین محترم، اساتید محترم دانشگاههای شهرستان سیرجان و دیگر اقشار جامعه حضور داشتند با یاد و برشمردن خدمات آن عالم بزرگوار و ذکر مصیبت حضرت اباعبدالله الحسین علیه السلام و قرائت فاتحه از زحمات این عارف بزرگ قدردانی و یاد و خاطر وی را گرامی داشتند. در این جلسه جناب آقای دکتر سید مهدی میرسلیمی ریاست محترم کارخانه از حضور گسترده مسئولین و اقشار محترم سیرجان در این جلسه ترحیم سپاسگزاری و قدردانی و کمال تشکر را بعمل آوردند. مراسم در ساعت ۵ بعد از ظهر در میان حزن و اندوه حاضرین به پایان رسید.





آخرین مکاتبه جناب آقای مهندس ضیغمی با مرحوم مهندس میرسلیمی



آخرین مکاتبه جناب آقای مهندس ضیغمی با مرحوم مهندس میرسلیمی

برادر بسیار عزیز گرانقدرم

جناب آقای مهندس ضیغمی

باسلام و درود فراوان بر شما و همه همکاران عزیز

که با دعاهای خالصانه شان از درگاه حق تعالی موجب بهبودی حالم در روند درمان قرار گرفتم و مخلصانه از همه شان تشکر و قدردانی می نمایم.

جناب مهندس اگر تاخیر انجام شد ببخشید پیام محبت آمیز شما را دیدم ولی نای برداشتن تلفن را نداشتم. امروز کمی بهترم و این سعادت را یافته‌ام.

حق نگهدارت

این آخرین مکاتبه من با مرحوم مهندس میرسلیمی بود، امروز داشتم کلیپ سخنرانی ایشان در روز کارگر را نگاه می کردم، اصلاً باورم نمی شود که بعد از حدود ۵ ماه فقدان بی موقع، ظالمانه و نابهنگام مهندس را نظاره گر باشم، هی!!!!!! دنیای بی ارزش و بی معرفت،

روح بلند و آزاده ایشان غریق رحمت باد و طول عمر بازماندگان و شما همکاران گرامی مستدا



در غیاب من



بسمه تعالی

جناب آقای مهندس ضیغمی

مدیر محترم کارخانه

باسلام،

باستحضار می رساند اینجانب بعلت عارض شدن بیماری جهت پیگیری و درمان آن طبق دستور پزشک معالج ضرورت بستری شدن در بیمارستان و استراحت در منزل را دارم. و آقای علی محمدی بعنوان جانشین اینجانب عهده دار امور می باشد.

خواهشمند است ضمن اداره امور جاری بعنوان یک مدیر کهنه کار و صادق آنچه روش های برتر به ذهنتان می رسد تبادل نظر فرمائید. امید است در غیاب من ارتباطات کاری نزدیک تر و آرامش بیشتر در روح و روان همکارانمان تجلی نماید.

من ... التوفیق

مدیر عامل سید جمشید میرسلیمی



انتصاب



بسمه تعالی

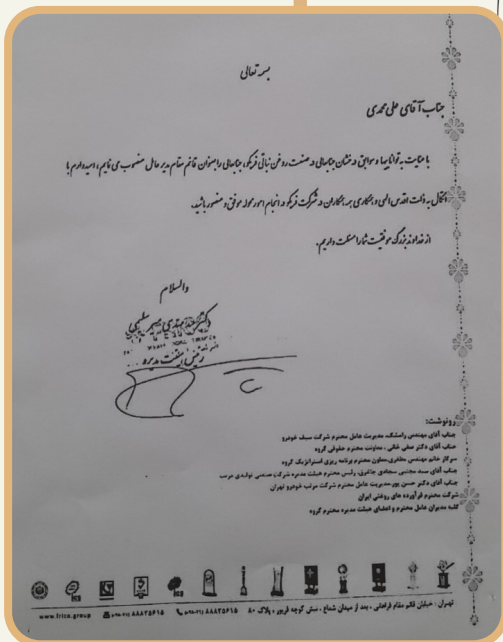
جناب آقای علی محمدی

با عنایت به تواناییها و سوابق درخشان جنابعالی در صنعت روغن نباتی فریکو، جنابعالی را بعنوان قائم مقام مدیرعامل منصوب می نمایم؛ امیدوارم با تکامل به ذات اقدس الهی و بهکاری همه بهکاران در شہرکت فریکو در انجام امور مجوله موفق و منصور باشید.
از خداوند بزرگ موفقیت شمارا مسئلت داریم.

والسلام

دکتر سید مهدی میر سلیمی

رئیس هیئت مدیره





بسمه تعالی

با سلام و احترام

خدمت جناب آقای محمدی

صدور حکم رسمی قائم مقامی مدیر عامل کارخانه فریکو برای جنابعالی از طرف ریاست محترم هیئت مدیره جناب آقای دکتر میرسلیمی مایه مباحثات و دلگرمی پرسنل است، ضمن تبریک مجدد برای شما همکار صادق، گرمی و کلیه همکاران محترم دفتر مرکزی آرزوی موفقیت و سلامتی داریم.

مدیریت و کارکنان کارخانه سیرجان



بزرگداشت روز جهانی ناشنوایان

بنا به دعوت اداره بهزیستی شهرستان سیرجان در روز شنبه ۱۴۰۲/۷/۸ نمایندگان کارخانه فریکو در جلسه ای که بمناسبت روز جهانی ناشنوایان در محل فرهنگسرای شهرداری سیرجان تشکیل شده بود حضور یافتند. لازم بذکر است بنا بدستور جناب آقای دکتر میرسلیمی ریاست محترم هیئت مدیره شرکت فریکو از بدو شروع بکار کارخانه در سال ۱۳۷۲ تعداد ۴۰ نفر از معلولین بهزیستی بکار در کارخانه مشغول هستند که این روند و اسوه حسنه تا به امروز تداوم داشته است همچنین در این جلسه به رسم یاد بود هدیه ای از طرف مدیریت کارخانه جناب آقای مهندس ضیغمی به ناشنوایان تقدیم گردید.



روکش آسفالت خیابان ابن سینا، خیابان منتهی به کارخانه

پاسخ مثبت جناب آقای مهندس میرزاده مدیر محترم منطقه ویژه اقتصادی سیرجان با درخواست نمایندگان محترم کارخانه در سالن کنفرانس منطقه ویژه اقتصادی، مطرح شده بود. موافقت و دستورات اجرائی را صادر نمودند و بلوار مقابل درب ورودی کارخانه در تاریخ هشتم و نهم مهرماه روکش آسفالت شد.



انجام معاینات دوره ای تعداد ۲۳۰ نفر از کارکنان توسط واحد ایمنی و بهداشت کارخانه

معاینات دوره ای کلیه ی کارکنان کارخانه با انجام آزمایشات چربی خون، وضعیت خونی، آنزیم های کبدی و قند خون در مهرماه جاری با همکاری آزمایشگاه طرف قرار داد کارخانه(آزمایشگاه دکتر شفيعی) انجام گردید. و تهمیدات رفاهی (توزیع آمیوه و کیک - تعویق ساعت خروج سرویس های ایاب و ذهاب) صورت پذیرفت



کسب پروانه کاربرد نشان حلال

تلاش مستمر و متعهدانه واحد کنترل کیفیت در خصوص دریافت پروانه کاربرد نشان حلال با ضمانت نامه رسمی سه ساله در تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۳ خصوص محصولات روغن سرخ کردنی، روغن آفتابگردان و روغن مایع مخلوط با نام های / علامت های تجاری نینا- مونا- پاریز- لیما-مانسی به نتیجه قطعی رسید.



ظلم و ستم

نَصْرُ مِنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ

دیدند و فرزندش را با سرنیزه به شهادت می رسانند
و مادرش را با آتش می سوزانند.

که نگاه دست انتقام الهی از آستین بدر آمد

ومكروا مكرالله و الله خير الماكرين

و خداوند پشتیبان حق مظلومین، جزیره بظاهر امن اسرائیل مغرور را لرزاند تا مهاجرت معکوس این مهمانان ناخوانده از این سرزمین غصب شده با گام های لرزان و گریزان و شتابان آغاز شود. تا خانه سست عنکبوتی این متکبرین به نسیمی درهم تنیده شود. ۱۶ سال گلوی مردم غزه را در مشتش خود فشردند، و نه اجازه داد و ستد، نه اجازه ورود دارو، نه غذا و.....را دادند هر روز مانند استران افسار گسیخته به غزه می ریختند و جوانان ۱۲-۱۳ ساله را ربوده و به اسرائیل منتقل و در زندان های که در آنها تبهکاران بی رحم زندانی بودند در کنار بی شرفترین و بی شرمترین آدم های شیطان صفت رها می کردند. تا جایی که بعد از چند روز برای این نوجوان مظلوم و بی گناه راهی جز خودکشی نمی ماند. و پیران شان یکی یکی با اعتصاب غذای طولانی چون شمعی ذوب می شدند. ادعای قدرتمندترین ارتش جهان، لاف تیزبین ترین سازمان اطلاعاتی جهان، با اراده خداوند بدست کم جمعیت ترین و کم وسعت ترین کشورها با کمترین سلاح به ذلت و تنگی می رساندند.



که خون بر
نشانه سحر اس

بسم الله القاسم الجبارین

کل یوم عاشورا کل ارض کربلا

احمد سیاوشی

آنچه این روزها برغزه می گذرد و دیروز بر سوریه گذشت و بریمن، و برعراق، و بر افغانستان تکرار مکرر نبرد حق علیه باطل و جنگ راستی با تزویر و دروغ است. در کربلا یزدییان ددمنش بر مظلومیت حسین علیه السلام هلهله کردند و خندیدند....

اسرائیلیان نیز اکنون بر کودکان یتیم و پدران بی فرزند فلسطینی فقهه می زنند. اینک مائیم زینبیاں زمان، مائیم سجادیان زمان. اگر کاری زینبی و سجادی نکنیم و تشت رسوائی حرامیان را از بام بزیز نیفکنیم غزه در غزه می میرد. که اگر فریاد حضرت زینب سلام الله علیها و حضرت علی بن حسین علیه السلام در کوفه و شام نبود کربلا در کربلا می ماند. که هر کس ندای مظلومی را بشنود و در حد امکان به کمکش نشتابد در ظلم ظالم شریک است. اینک همه آزادخواهان جهان در اقصا نقاط دنیا بر مظلومیت این مظلومان بر سر استکبار جهانی فریاد می زنند و آماده جهاد هستند. و امروز نتانیاہو، این جلاد کودک کش، مدافعین از سرزمین مادری، و دفاع از آب و خاک وطن اشغال شده فلسطین و رهائی از محاصره ۱۶ ساله غزه را داعش و تروریست می نامد. شیطانیان باختند و بدجوری هم باختند. چه کسی جز خدا می توانست آب این استخر به ظاهر آرام را متلاطم کند تا بوی گند و متعفن سال ها ظلم بی امان بر مظلومین فلسطین را به مشام خواب زده مردم جهان برساند تا از این خواب گران سربردارند و لجن عفن فرش شده بر سطح آب مسموم برای عالمیان پدیدار کند و بنمایاند. این حرامیان از نسل و فرزندان همان دیو سیرتیانی هستند که دندان پیامبر و نبی رحمت صلی ا... علیه و آله را شکستند.

این حرامیان فرزندان حرام زاده هند جگرخوارند که با یکدیگر شرط بندی می کردند که این مادر فلسطینی پسر آبستن است یا دختر. آنگاه شکم مادران آبستن فلسطینی در اوردگاه تل زعتر را می

اثر ظلم محال است به ظالم نرسد

ناله پیش از هدف از پشت کمان می خیزد

صائب تبریزی

در ادامه بحث عنایات بزرگان علم و ادب به آیات و احادیث و بازتاب آن در اندیشه و آثار بجا مانده از آنان به ذکر نمونه های دیگر می پردازیم..

تَلِكَي اُمَّةٌ قَدْ خَلَتْ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَلَكُمْ مَا كَسَبْتُمْ وَلَا تُسْأَلُونَ عَمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ

آن گروه پیشین همه در گذشتند هر چه کردند برای خود کردند و شما نیز هر چه کنید به سود خویش کنید. آیه ۱۳۴ سوره بقره

امام علی علیه السلام:

اجملو فی الخطاب تسمعوا جمیل الجواب

زیبا خطاب کنید، تا جواب زیبا بشنوید.

سعدی (علیه رحمه)

کسی نیک ببیند به هر دو سرای

که نیکی رساند به خلق خدای

این رنج که می برم ز تنگی قفس

کفران نعمتی است که در باغ کرده ام

در زمان به قدرت رسیدن صدام در عراق، از جمله احزاب مخالف صدام، حزب سوسیالیست بود که صدام دستور قلع و قمع اعضای آنرا به برادر ناتنی خود **برزان تکریتی** سپرده بود. یکی از دستگیر شدگان این حزب، زن جوانی ۲۲ ساله بنام (میاده) و شوهرش بودند که هر دو به اعدام محکوم شدند. میاده نه ماهه باردار بود و روزهای آخر بارداری خود را طی می نمود که قبل از اعدام نامه ای برای برزان تکریتی برادر صدام می نویسد و از او درخواست می کند که اعدامش را تا زمان تولد بچه به تاخیر بیندازد. برزان قبول نکرد و در جواب نامه (میاده) نوشت جنین داخل شکمت هم باید بمیرد و با تو دفن گردد. (میاده) که روزهای آخر بارداری را طی می کرد در روز موعود به پای چوبه دار رفت و التماس های او تاثیری در تاخیر حکم اعدامش نداشت. خانم میاده در حین اعدام بالای دار وضع حمل کرد و فرزند پسری با بند ناف به روی تخته به پایین افتاد. رضیه زن زندانبان، با اشاره رئیس زندان، طفل را در لباس های مادرش پیچید و به گوشه ای منتقل کرد. آقای برزان برادر ناتنی صدام پس از اجرای حکم اعدام از رئیس زندان، حال و روز خانم میاده و جنینش را جویا شد و گزارش خواست. رئیس زندان نیز در گزارش نوشت جنین با مادر در چوبه دار ماند تا مرد. رئیس و پزشک زندان و رضیه زن زندانبان، با هم، هم قسم شدند که همدیگر را به برزان تکریتی نفروشنند و توافق کردند که رضیه نوزاد را به خانه اش ببرد و با راضی کردن شوهرش شناسنامه برای کودک بگیرد. از آن پس، همه نوزاد را ولید می خواندند. سالها

گذشت و ولید بزرگ شد. برادر خانم میاده (دایی واقعی ولید) در آلمان زندگی می کرد و سالها پیشتر، خبر هایی درباره خواهر زاده اش ولید از رضیه زن زندانبان دریافت کرده بود. او در سال ۲۰۰۳ میلادی و پس از سقوط رژیم بعثی صدام به عراق برگشت تا یادگار خواهرش را پیدا و با خود به آلمان ببرد و از روی آدرس و نشانه هایی که رضیه داده بود او را یافت. ولید قبول نکرد که، به آلمان مهاجرت کند و گفت رضیه مثل مادرم هست او جان مرا نجات داده و زحمت بسیاری برای من کشیده هرگز تنهایش نمی گذارم. این اتفاق زمانی بود که رضیه بازنشسته شده بود خانم رضیه با خواهش از مسؤولین، ولید را به جای خود به عنوان زندانبان و مامور زندان استخدام می کند. ملت عراق، افراد حزب بعث را یکی پس از دیگری دستگیر می کردند. از جمله دستگیر شدگان برزان تکریتی برادر ناتنی صدام بود. از قضای الهی، ولید پسر خانم میاده، مسؤول مستقیم سلول برزان تکریتی شد. همانجا بود که قصه مادر و فرزند درون شکمش را برای برزان تعریف کرد و گفت: حال آن فرزند من هستم. آقای برزان با شنیدن این داستان از زبان ولید، از خود بیخود و بر زمین افتاد. پس از صدور و تأیید حکم اعدام برزان، ولید بعنوان زندانبان، مامور اجرای اعدام او شد و با دست خود طناب دار را بر گردن برزان زد. ولید بدین سان دست حق و عدالت، ستمگر بی رحم را از جایی که گمان نمی برد به سزای اعمالش رساند. یقیناً روزگار به گردنکشان و ظالمان مهلت می دهد تا شاید برگردند، ولی فراموشی در کار روزگار و در جزاء و کیفر اعمال ستمگران و دیکتاتورها وجود نخواهد داشت.

برگرفته از نوشته های پاریسولا لامپوس معشوقه صدام حسین رئیس جمهور معدوم عراق

فاتنهم العذاب من حیث لا یشرعون

و از جایی که پی نمی برند عذاب قهر حق بر آنان فرود آمد.

هر چه کاری در جهان از نیک و بد

حاصلش بینی هنگام دور

سعدی

ایدل از چشم عقل بگشایی

و آنچه نیکست و آنچه بدبینی

شودت روشن آنکه هر که کند

مایه عمر نقد خود بینی

همچو حمال برف با همه رنج

حاصلش آب در سبد بینی

ابن یمین

مهندس سید جمشید میرسلیمی مدیر عامل «فریکو» در سال ۱۳۸۰



بندرعباس را طراحی و به بهره برداری برساند و از سال ۱۳۷۴ نیز کارخانه بزرگ روغن نباتی در سیرجان آغاز کرد که با کار و تلاش شبانه روزی همکاران در بهمن ماه ۱۳۷۹ به دست توانمند ریاست محترم جمهوری بخش مایع آن به بهره برداری رسید و پس از اتمام مراحل گازرسانی در منطقه ان شاا... بزودی روغن جامد نیز به بازار عرضه خواهد شد و قصدی را که در آغاز مطالعات طرح و برنامه ریزی اجرایی داشتیم با کمی تأخیر ولی تمام و کمال، به مرحله اجرا درآورده که امید است با احداث این واحد صنعتی در این منطقه کویری که ضرورت ایجاد اشتغال در آن بر همگان پوشیده نیست هر چند قدمی کوتاه در جهت خدمت به مردم مسلمان و نیتی در جهت رضای خدا برداریم.

به مناسبت بهره برداری از اولین خط تولید روغن نباتی مایع «نینا» در کارخانجات عظیم فریکو(در جریان سفر ریاست جمهوری به استان کرمان و دیدار از منطقه ویژه اقتصادی سیرجان)، با آقای سید جمشید میرسلیمی مدیر عامل شرکت فرآورده های روغنی ایران گفتگویی انجام داده ایم که می خوانید:

جناب آقای مهندس میرسلیمی، با عرض تبریک آغاز بهره برداری از حاصل تلاش جنابعالی و همکاران گرانقدرتان در کارخانجات فریکو، خواهشمند است بفرمایید تصمیم به احداث مجتمع عظیم فریکو از چه زمانی و به چه ترتیبی اتخاذ شد و آن چه امروزه بهره برداری شده است همان است که منظور نظر بوده یا تغییر یافته است؟

مجتمع صنعتی فرآورده های روغنی ایران در سال ۱۳۷۱ توسط تعدادی از کارشناسان و صاحبان صنعت مواد غذایی کشور، مورد مطالعه عمیق و ارزیابی فنی - اقتصادی قرار گرفت و پس از تنظیم گزارشی جامع و مسووت و ارائه به دست اندرکاران اجرایی صنعت و مشورت با صاحبان نظران اقتصادی پیرامون این صنعت، النهایه در نیمه دوم سال ۱۳۷۲ رسماً شرکت به ثبت رسید و فعالیت خود را آغاز نمود. در آغاز فعالیت، شرکت توانست با جذب افراد با تجربه و کارآزموده، طرح هایی اجرایی خود را بررسی و به مرحله اجرا گذارد که در این راستا دو هدف را دنبال می کرد؛ یکی ایجاد ترمینال در بندرعباس و دیگر ایجاد پالایشگاه تصفیه خانه در سیرجان که پس از مطالعه و تدوین برنامه زمان بندی شده در سال ۱۳۷۳ توانست ترمینال



سهام ارزش افزوده ه برای تولید آن واحد در کمیسیون ارزش افزوده تصویب شده، آیا مورد تأیید است و انگیزه توسعه فعالیت اقتصادی را تضمین می کند؟

با توجه به ارزیابی انجام شده و محاسبات به دست آمده، میزان ارزش افزوده در شرایط تولید فعلی قابل قبول است لیکن با اجرای طرح های جانبی و تکمیلی، قطعاً این رقم افزایش خواهد یافت. البته انگیزه توسعه فعالیت اقتصادی را نمی توان تنها در ارزش افزوده دانست، بلکه فاکتورهای دیگری نیز وجود دارد که در توسعه اقتصادی منطقه حائز اهمیت می باشد که بخشی از آن بشرح ذیل می باشد: اولین کلید توسعه اقتصادی تبدیل منطقه ویژه

طرح های توسعه این واحد و احیاناً بخش های تکمیلی چگونه است؟

طرح هایی توسعه این واحد را می توان به سه بخش تقسیم کرد: بخش اول آن راه اندازی خط روغن جامد می باشد که بزودی با تامین گاز شهری به بهره برداری خواهد رسید. به علاوه بخش قوطی سازی و کارتن در دست اجرا است اما بخش دوم طرح های تکمیلی عبارتند از طرح های جانبی از قبیل صابون سازی، تولید سس، احیای کاتالیزور، و همچنین ایجاد واحد روغن کشی جهت استحصال دانه های روغنی بخش کشاورزی می باشد که در دست مطالعه است و بخش سوم ایجاد ترمینال روغن خام به منظور تجارت و ترانزیت روغن خام و حمل

به منطقه آزاد است که اگر این عمل انجام پذیرد به طور قطع و یقین داوطلبین بیشتری در جهت سرمایه گذاری جدید و توسعه صنایع موجود قدم برمی دارند. دومین کلید دریافت هزینه خدمات معقول و معمول توسط سازمان عمران است که براساس نرخ متداول محاسبه و دریافت دارد. و سومین مورد ایجاد ایستگاه تسهیلاتی عمومی از قبیل خدمات بانکی گسترده، خدمات بیمه ای، خدمات رفاهی و انگیزه های دیگر مانند تفاهم با اداره کار و بیمه در خصوص مراعات حال صنعتگران و ارائه خدمات گمرکی سهل می باشد که به نوبه خود دارای اهمیت زیادی در ارتباط با توسعه سرمایه گذاری می باشد.

به کشورهای همسایه و آسیای میانه می باشد که اجرای این پروژه مستلزم برنامه ریزی مدون براساس تامین منابع مالی می باشد که هنوز اقدامی انجام نپذیرفته است.



آیا در پیشبرد اهداف مورد نظر با مشکلاتی هم مواجه شده اید؟ در این صورت راه حل ها را چگونه پیشنهاد می دهید؟

در تمام دوران اجرایی این پروژه بزرگ صنعتی با مشکلات حادی روبرو بوده ایم که بخشی از آن جهت اطلاع از نظرتان می گذرانیم: مشکلاتی که در طول اجرای پروژه داشته ایم به دو بخش می توان تقسیم کرد: بخش اول تامین مالی سرمایه از منابع ذی ربط و بخش دوم ضعف های حمایتی قانون مناطق ویژه بود که متأسفانه با استانداردهای صنعتی سرمایه گذاری صنعتی در دنیا هنوز نسبتی ندارد و تسهیل دهنده تعریفی در جهت حجم سرمایه گذاری و مشارکت آن در تورم نرخ ارز که خارج از دست سرمایه گذار می باشد. ندارد و زمانی که سرمایه گذار برآورد فنی و اقتصادی یک طرح را به تسهیلات دهنده ارائه می دهد تا مرحله اخذ تسهیلات به لحاظ عدم وجود نرخ پایدار و ثابت ارز در جامعه دستخوش تحولی بزرگ در نرخ سرمایه گذاری می گردد. که اثرات این تغییر و تحول در روند افزایش حجم سرمایه گذاری اعمال نمی گردد و سرمایه گذار مجبور است جهت تداوم برنامه وجوه منابع غیررسمی یا وجوه معلق جامعه را جهت اتمام پروژه با نرخ بالا بکارگیرد که این روند مظلومیت صنعت را در کشور به نمایش می گذارد در صورتیکه سرمایه گذاری صنعتی، سرمایه گذاری ملی است نه خصوصی، زیرا تداوم تولید یک واحد صنعتی در جامعه همراه با تامین کالای مورد نیاز جامعه و ادامه کار و معیشت پرسنل موجود در آن است. لذا سخت ترین و

مشکل ترین موجود در سر راه این پروژه بزرگ صنعتی ، عدم برخورد منطقی منابع تامین کننده سرمایه با حجم سرمایه گذاری و شرایط آن بود که بحول وقوه الهی و دعای خیراندیشان از گذرگاه پروژه عبور و در دامان تولید قرار گرفت.

و اما بخش دوم مشکلات: مشکلات ناشی از سیستم های موجود اداری و بورکراسی و فشارهای جانبی در حین اجرای پروژه بود که آن هم به نوبه خود حائز اهمیت می باشد که عمده آن قوانین و آئین نامه های موجود گمرکی، مالیاتی و بیمه و قوانین کارگری است که شرح وقایع آن در این مقوله نمی گنجد. امید است ان شاء... مسئولین بلند پایه مملکت صنعت را در قد و قواره خود ارزیابی نمایند و مشکلات بر سر راه صنعت را یکی پس از دیگری اصلاح و حمایت نمایند.





دلیل انتخاب منطقه ویژه اقتصادی سیرجان برای احداث کارخانه چه بوده است و آیا امروز از این انتخاب رضایت دارید؟

دلایل انتخاب سیرجان (منطقه ویژه اقتصادی) براساس سه دیدگاه بوده است. دیدگاه اول واقع بودن، در یک چهار راه ترانزیت کالا (یعنی خطوط ارتباط زمینی در شاهراه بندرعباس، شیراز، کرمان و شهربابک) و خطوط راه آهن سراسری بندرعباس - بافق که حمل و نقل کالا در آن مورد توجه قرار گرفته است و دیدگاه دوم نزدیک بودن به بزرگترین بندر ورود و خروج کالا در بندرعباس یعنی بندر شهید رجایی می باشد که بیش از ۹۰ درصد از مواد اولیه کارخانجات روغن نباتی در این بندر تخلیه و بسوی کارخانه رهسپار می گردد. فاصله بندر تا سیرجان و منطقه ویژه و کارخانه ۳۰۰ کیلومتر می باشد که نسبت به سایر کارخانجات در نزدیکترین فاصله می باشد و بالعکس جهت صادرات کالا مبادی بندر بسوی کشورهای خلیج نیز از اهم فاکتورهای انتخاب محل به حساب می آید. و اما دیدگاه سوم که اصل هدف



بیمه ها، ولی به علت شرایط خاص پروژه و موقعیت زمانی اقدامی در خصوص استفاده از روشهای بای بک و فاینانس انجام نپذیرفته است.

برای احداث این مجتمع عظیم چقدر هزینه شده است (به تفکیک ریالی و ارزی) و منابع تامین چه بوده است؟ آیا از فرمول های فاینانس، بای بک و غیره هم استفاده شده است؟

برای احداث این مجتمع بزرگ صنعتی تاکنون به میزان ۱۵۰ میلیارد ریال هزینه ریالی و ۳۶ میلیون دلار هزینه ارزی شده است و منابع تامین اعتبار آن عبارتست از بانک ها، منابع مالی شخصی سهامداران، مشارکت تسهیلاتی موسسات مالی داخلی و خارجی و



را در پیش راه شرکت قرار دهند. ولی آنچه حائز اهمیت است کیفیت برتر محصولات این کارخانه جدید نسبت به رقبای داخلی و توان مقایسه با تولیدات خارجی می باشد که راهی دشوار ولی امید بخش را در پیش رو دارد و اگر شرایط غیرقابل پیش بینی در مسیر حرکت این واحد قرار نگیرد، براساس استانداردهای اقتصادی موجود در جامعه، قادر به بازگشت سرمایه خواهد بود.

توجیه اقتصادی این طرح عظیم که بزرگترین واحد تولیدی غرب آسیا محسوب می شود، با توجه به ظرفیت تولید و سهم واردات داخلی و صادرات محصول چگونه بوده است؟

البته در حال حاضر روغن داخلی به حالت تقریباً اشباع می باشد، لیکن حجمی از تولید این واحد بزرگ صنعتی را براساس برنامه ریزی های انجام شده بازار داخلی به خود اختصاص خواهد داد. براساس اهداف اولیه اصلی شرکت، موضوع صادرات به بازارهای جهانی در اولویت برنامه ها قرار دارد. با توجه به درخواست ایران برای عضویت WTO، این شرکت امیدوار است با استانداردهای مطلوب جهان در حوزه صادرات، موفقیت های قابل توجهی داشته باشد. در این زمینه کارشناسان و متخصصان سرگرم مطالعات عمیق می باشند. و امید است طی سه ماه آینده موقعیت های مناسب و قابل دسترس و اطمینان بخشی



چرا قیمت یک کیلو روغن خوراکی از یک کیلو تخمه آفتابگردان کمتر است؟

گردآورنده: احمد سیاوشی



در حالیکه این روغن از همین دانه های خوراکی بدست می آید. از اینجا شروع می کنیم که ۸۰ درصد روغن خوراکی کشور، وارد می شود و اصلا در ایران تولید نمی شود. و تنها بسته بندی و بازاریابی آنها داخل کشور انجام می شود. تمام این روغن ها در کشور های پیشرفته صنعتی تولید می شوند و تأییدیه سازمانهای جهانی بهداشت را دارند و گرنه در مرحله اول اصلا اجازه صادراتشان را نمی دادند پس روغن ها طبیعی اند.

اما چرا قیمت روغن ها این قدر پائین است؟

دلیل اول: این که تخمه ای که برای روغن کشی استفاده می کنند با تخمه آجیل خوری فرق می کند. این دانه ها حدود ده برابر ارزان تر از تخمه های عادیند.



دلیل دوم: در صد روغن این تخمه ها بیشتر است یعنی ۴۰ تا ۵۰ درصد در حالیکه تخمه های عادی حدود ۲۰ درصد روغن دارند.

دلیل سوم: واردات روغن به کشور با ارز ۲۸/۵ انجام می شود

یعنی عملاً روغن کشی از تخمه های روغنی و وارداتش به این ایران در مقایسه با روغن های عادی حدود ۳۰ برابر ارزاتر از روغن با تخمه های عادی انجام می شود.



بمناسبت میلاد با سعادت نبی اکرم (ص)

نغمه محمد (ص) و گوته

انتخاب مطلب: احمد سیاوشی

گوته ۲۳ سال داشت که متاثر از شخصیت عظیم پیامبر اسلام (ص) بوده است. بدین سبب، قطعه ای بسیار زیبا سروده که ما آن را امروزه «نغمه محمد (ص)» می نامیم. این قطعه حالتی دیالوگ گونه دارد که گفت و گویی است میان حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س). گوته در این قطعه زیبا پیامبر (ص) را به رودی تشبیه می کند که سرچشمه ای بسیار کوچک دارد، اما در مسیر راه خود همه چشمه ها و رود ها را با خود همراه می سازد تا، چون اقیانوسی بزرگ به سوی خداوند رهسپار گردد. ارائه چنین تصویری از پیامبر اسلام (ص) بسیار شگفت انگیز می نماید. البته اقبال لاهوری نیز این شعر را به فارسی ترجمه کرده است؛ اما گوته و اقبال هیچ کدام نمی دانستند که محدث بزرگ شیعی شیخ کلینی در قرن دهم میلادی و پیش از آن ها چنین تشبیهی را به کار برده است. در واقع گوته، بدون آن که این مطالب را در جایی خوانده باشد، همان مطالبی را بیان می کند که یک مسلمان به آن معتقد است. بخش دوم نمایشنامه گوته به آیه ۷۸

از سوره ششم قرآن بازمی گردد که حضرت ابراهیم با مشاهده پرستندگان ماه و خورشید و ستارگان می فرماید: انی لا احب الافلین: ای عاشق، خویش را به سوی آفریدگارت روانه ساز. اینک ای پروردگار من تو رامی پرستم تویی که همگان را دوست داری و آنان را عاشقی، تویی که خورشید و ماه و ستارگان را آفریدی و زمین را و آسمان را و هستی را، کاملاً روشن است که گوته مفهوم این نیایش را به زیباترین شکل از قرآن برداشت و از زبان حضرت محمد (ص) بیان کرده است. از نگاه اسلام شناسان نیز خداوند هم جمال دارد و هم جلال و این دو صفت هر دو از مظاهر قدرت الهی هستند. گوته از پیامبرانی، چون ابراهیم (ع) و عیسی (ع) و موسی (ع) یاد می کند؛ اما نقطه اشتراک آن ها را در توحید می داند. اعتقاد به اصل توحید در مرکز توجه گوته قرار دارد و به همین سبب است که او ادیانی چون هندوئیسم یا ادیان مصر باستان را رد میکند و درباره اسلام چنین می سراید: اگر اسلام به معنای تسلیم شدن در برابر خدا باشد، ما همه در اسلام به دنیا می آییم و به اسلام می میریم این روشن ترین بیان گوته در باره اسلام است. برداشت گوته از دین تسلیم بودن در برابر اراده مطلق خداوندی است و این مهم ترین اصلی است که یک انسان دین دار به آن معتقد است و همین اصل اسلامی است که گوته را مجذوب اسلام

ساخته است. این اسلامی است که گوته شناخته و در بخش های مختلف دیوانش آن را تصویر کرده است که راز آن نیز در وحدت و تسلیم متبلور است؛ یعنی وحدتی که در تصاویری بی نهایت متجلی گشته است. گوته در فاوست می گوید: زندگی را در تبلوری رنگارنگ می یابم. اگر گوته را شخصیت متاثر و شیفته اسلام بدانیم، قضاوتی نا صواب نداشته ایم؛ و اینک با شعری از گوته که از آیه شریفه «ولله المشرق و المغرب» متاثر است، این گفتار را پایان می دهیم: شرق از آن خداست غرب از آن خداست سرزمین های شمالی و جنوبی در دستان لطیف او آرمیده اند. زنان برگزیده، زنان را نباید از یاد برد آنان که وفادار بودند و با تنها چهار تن از آنان را به یقین می دانیم که به بهشت می روند. نخست زلیخا، آن خورشیدزمین که به یوسف عشق می ورزید. و اکنون بهشت از آن اوست. به زینت مهر و وفا پرتو می افکند؛ و سپس آن همیشه بخشنده که آن شفای والا را بزاد. و در افسوس، در اندوهی تلخ پسر را دید که بر صلیب از دست رفت؛ و سپس همسر محمد (ص) که بهر همسرش رفاه و آسایش ساخت؛ و به زمان زندگی. خدا را پذیرفت، و ایمان را؛ و سپس فاطمه (س)، آن پریدخت پیغمبر، همسری پاک به کمال. در پیکری، چون طلای عسل. (شعر از دیوان شرقی-غربی گوته، ترجمه کورش صفوی.)

گوته نویسنده آلمانی دست نوشته هایی از آیات قرآن و با عبارت «علی، ولی الله» از خود به یادگار گذاشته که گفته می شود بیش از دو قرن قدمت دارد.

گوته یکی از بزرگان ادبیات و فرهنگ غرب است که علاقه مندی وی به اسلام و فرهنگ شرق یکی از وقایع نادر در جهان ادب به شمار می رود. گوته، بر خلاف مستشرقان که شرق را موضوع مطالعه قرار داده اند، آن را طرف گفتگومی داند و فاصله میان شرق و غرب را ناشی از عدم شناخت متقابل قلمداد می کند. شاید به خاطر آورید که حدود یک سال و نیم پیش گروهی از مسلمانان و «ایمار» در باره مسلمان بودن گوته فتوایی صادر کردند. فتوای مذکور پژوهش های فراوانی را در میان گوته پژوهان موجب شد.



حافظ و گوته

انتخاب مطلب: احمد سیاوشی



گوته را در زمره ی سازندگان واقعی کاخ تمدن و فرهنگ بشری برشمردند. او بفکر ایجاد یک اثر ادبی بنام «ادبیات جهانی» افتاد و برای رسیدن به این هدف به مطالعه ادبیات عرب، ایران، ژاپن، هند، چین و دیگر کشورهای اروپایی پرداخت و قطعات زیبای آنها را نیز به زبان آلمانی ترجمه کرد. نقادان ادب جهان، گوته را یکی از ارکان چهارگانه ادب جهان نام داده اند. چنین شخصیتی با شگفتی و دلچسپی در باره حافظ فراوان گفته است: «ای حافظ، آرزوی من آن است که فقط مریدی از مریدان تو باشم» گوته در سال ۱۷۴۹ میلادی در شهر فرانکفورت آلمان پا به عرصه وجود نهاد. او آداب معاشرت و نظم و ترتیب در زندگی را از پدر آموخت و طرز تفکر عالی و نبوغ نویسندگی را از مادر خود به

ارث برد. او ابتدا به تحصیل علوم مقدماتی پرداخت و سپس وارد تحصیلات علم حقوق و پزشکی و شیمی شد و در کنار آنها به تکمیل مطالعه معارف مسیحیت و فلسفه پرداخت و بالاخره در مدت کمتر از ۳۰ سال با تمام علوم و فنون و ادبیات زبان خود آشنا شد به طوری که بیشتر از ۱۰ رشته علوم طبیعی و فلسفی و هنری و ادبی را خوب می شناخت و بیشتر از ۶۰ جلد کتاب و ۷۰ مقاله از خود به یادگار گذاشت. و بالاخره در سن ۸۳ سالگی در سال ۱۸۳۲ میلادی دنیای فانی را وداع گفت. بدین ترتیب او یکی از مهره های درخشان تاریخ بشریت است. چهل و دو سالگی گوته آغاز آشنایی وی با ادبیات ایران زمین است. یعنی درست زمانی که آوازه ی وی در سراسر آلمان و اروپا پیچیده بود. پنجاه و نه ساله بود که ترجمه ی لیلی و مجنون، اثر نورالدین عبدالرحمان جامی، شاعر ایرانی را مطالعه کرد و در شصت سالگی توفیق یافت «خسرو و شیرین» نظامی را بخواند با مطالعه ی این دو اثر، گوته سخت مجذوب شعر و ادب ایران زمین شد. از هر دوی این آثار در سرودن اشعارش نیز بهره ها برد. سال ۱۸۱۴ سال سختی برای اروپا و گوته بود. خستگی روحی، آشفتگی و نابسامانی، روح غالب بر اروپا و گوته بود، گوته برای رهایی از این آشفتگی، به سراغ اندیشه های «شرق» رفت. شرق این گریزگاه سلامت زا و حکمت آمیز را به وی هدیه کرد. سال سخت گوته (۱۸۱۴) گوته در سن شصت و پنج سالگی به یکباره دگرگون شد، «گوتا» ناشر کتابهای گوته، ترجمه ای از هامر، مترجم معروف اتریشی را در دو جلد با نام غزلیات محمد شمس الدین حافظ برای وی فرستاد. روز هفتم ژوئن سال ۱۸۱۴ روز طلایی گوته بود. در این روز شاعر نام آور آلمانی برای نخستین بار نام حافظ را در دفترچه ی خاطرات خود ثبت کرد و گفت این اعجاز ادب شرق، او را دیوانه خود کرده است. مطالعه آثار حافظ روحی تازه در کالبد گوته دمید. بی اختیار خود را سرمست یافت. آنچنان که نوشت «ناگهان با عطر آسمانی شرق و نسیم روح پرور ابدیت آشنا شدم که از دشت ها و بیابان های ایرانی می وزید مرد استثنایی و خارق العاده ای را شناختم که شخصیت شگرف او، مرا سرا پا مجذوب کرد.» اعجاب آور آنکه گوته توانست حافظ را از ورای ترجمه ی هامر بشناسد چرا که جادوی سخن حافظ ترجمه پذیر نیست. از این رو ترجمه هامر نارسا و غلط بود. با این وجود این کاستی ها، مانعی برای شناخت گوته در حافظ پدید نیاورد. گوته از ورای این لایه های ضعیف، نارسا و غلط شکوه خارق العاده ی حافظ را درک کرد و اندک اندک راه خود را به اندیشه ی حافظ هموار ساخت. هر غزل حافظ شیرازی را ده بار خواند، تا آن حد که فرا تر از واژه ها استعارات حافظ می فهمید و مسحور شیوایی بیان اندیشه حافظ شده بود. حافظ برای گوته «روحی تازه»، «دنیایی تازه» و شورشوقی تازه به ارمغان آورد چه، او با روح واقعی شرق، با زیبایی فلسفه ذوق و حکمت ایران آشنا کرد گوته درباره حافظ می نویسد «... ولی این نکته یقین است که هر کس یک بار حافظ را بشناسد و با او آشنا شود. در سراسر زندگانی دست از این یار آسمانی بر نخواهد داشت و در راه نا هموار زندگی، او را راهنمای سفر خواهد کرد.

روزگردون



۲۵

شماره ۴



امام صادق علیه السلام

و نمونه ای از سیاستگذاری فرهنگی

(به بهانه زاد روز تولد آن امام همام)

یکی صادق یکی احمد
یکی عالی یکی اعلا
یکی بنیانگر مکتب،
یکی آرنده ی مذهب
یکی انوار را مشعل، یکی اسرار را گویا

انتخاب مطلب: احمد سیاوشی

در سالهای اخیر نگاه سیاسی به دوران امام صادق (ع) بسیار غالب بوده است و اینکه موقعیت امام در دوره انتقال خلافت از اموی به عباسی، مجال وسیعی برای ایشان پدید آورد تا پایه های تشیع را از هر جهت محکم تر کنند. این بحث ها البته خطا نیست، اما شرایط اجتماعی دوران ایشان هم بسیار قابل توجه است؛ مانند آنچه در باب ظهور پدیده ای نو به نام **کاغذ و کتابت**، نسخه برداری در زمان ایشان می توان مورد بررسی قرار داد. منشأ و گسترش صنعت کاغذ سازی در تمدن اسلامی، یکی از مباحث مهمی است که در عین این که در تمدن اسلامی بسیار مؤثر بوده، هنوز به درستی مورد توجه واقع نشده است. در دنیای قدیم دو-سه نوع کاغذ یا ورق یا قرطاس وجود داشت. قدیمی ترین آن پاپیروس مصری بود که بسیار گران و تهیه آن دشوار و دسترسی به آن اندک بود و عمدتاً برای کتابت قرآن و احکام دولتی و حکومتی به کار می رفت و به طور کلی در دسترس عموم نبود. از این رو بسیاری از معارف وضعیت شفاهی داشتند و شعر، حدیث، روایت و تاریخ هم بصورت شفاهی نقل می شد و اگر هم کسی کتابت می کرد، امکان تکثیر آن به صورت گسترده وجود نداشت. گفته اند که در عهد پیامبر (ص) برای کتابت از استخوان شتر و گوسفند و برگ درخت و پوست دباغی شده استفاده می کردند، بگذریم از آنکه اساساً مطالب به چه خطی نوشته می شد که خود بحث بسیار دامنه داری است. به هر حال در اوایل خلافت عباسی، ایرانیان خراسانی در ساخت کاغذ که از چینی ها فرا گرفته بودند، بخصوص از سمرقند پیش قدم شدند و از آن به بعد صنعت کاغذ سازی رواج گرفت. این تحولات درست در عهد امامت حضرت صادق آل محمد (ص) اتفاق افتاد و اتفاقاً محل توجه ما در همین نقطه است و این مبحث می تواند بخش مهمی از سیره آن حضرت را روشن کند و پرتوی بر راه آینده ما بیفکند. خاور شناس بنام و پژوهشگر تاریخ اسلام، مایکل کوک تحقیق درخشانی تالیف کرده است در باب «منع کتابت حدیث» و در این مقاله بلند، با مآخذ بسیار نشان داده است که نوشتن و کتابت حدیث در قرون اولیه، بحث بسیار پردامنه ای میان علمای عهد بوده و چنانکه این محقق نشان داده است، تا قرن ها بعد هم این بحث بین علمای حدیث عامه جریان داشته که آیا کتابت حدیث رواست یا نه؟ تکثیر و نسخه برداری آن چه صورتی دارد؟ بدعت است یا نه؟ و آیا نسخه برداری و تکثیر در وثاقت یعنی صحت و سقم حدیث تاثیر دارد یا نه؟ به هر رو مخالفت با کتابت حدیث تا قرن ها پس از خلفای راشدین در میان دانشمندان مسلمان طرفداران قدرتمند داشته است. امام صادق (ع) از سویی در زمان گسترش فناوری های مربوط به کتابت، می زیسته و از سویی در زمان گسترش فناوری های مربوط به کتابت. در زمان پیامبر نوشتن نه تنها به دلیل مشکلات ناشی از عمومی نبودن آموزش و سواد که به دلیل فراهم نبودن ابزار کتابت امری دشوار و دور از دست بوده است. این وضع عملاً محدودیت های فناورانه راپشتوانه ای اجرایی برای منع کتابت حدیث قرار می داده است؛ با این استدلال ساده که منابع بسیار محدود و وسایل لازم برای کتابت را جز برای کتاب خدا صرف نکنیم. گسترش فناوری کاغذ سازی در عصر حضرت صادق (ع) باعث شد که کم کم پای ورق یا کاغذ به سرزمین های اسلامی باز شود، یعنی مسلمانان خراسان از طریق چینی ها با صنعت و تولید ورق کاغذ سازی



روزگرمون



۲۶

شماره ۴

به نحو جدید آشنا شدند. در این شیوه کاغذ سازی آسان و کم هزینه بود و به همین سبب یکباره با افزایش تولید ورق تکثیر و نسخه برداری شیوع یافت. دانشمندان اسلامی در واکنش به این پدیده دو دسته شدند؛ آنها که منع کتابت را ملغی می دانستند و عموم آنان که همچنان بر منع اصرار می ورزیدند. امام صادق (ع) در این میان صریح ترین و پیشرو ترین مدافع کتابت بود. این دفاع چنان مؤثر بود که تنها دو قرن بعد از ابن ندیم در الفهرست به گفته مترجم نامدار و همکارما در ارغنون مرحوم رضا سید حسینی حدود ده هزار اثر مکتوب را نام می برد که هر چند گروهی از آنها در دسترس نبوده و تنها وصفی از آنها به ابن ندیم رسیده بود، اما در نهایت این تعداد عنوان کتاب نشان می دهد که در قرن چهارم کتاب امری بسیار رایج و پر تعداد بوده و فقط مربوط به قرآن و کتاب های حدیثی نمی شده است.

امروز برای ما پیوند کتاب و معرفت و دانش چنان وثیق و واضح است که به هیچ تصویر جایگزینی نمی توانیم بیندیشیم؛ اما در زمان امام صادق (ع) وضع اصلاً چنین نبوده است. با در نظر گرفتن این شرایط تاریخی است که متوجه می شویم سخن امام مبنی بر اینکه «بنویسید چون چیزی را نمی توان حفظ کرد مگر اینکه آن را نوشت» چه معنایی دارد و از چه دیدگاه بلندی بر می آمده است. یا این روایت مشهور در کافی کلینی که «نوشته های خود را برای آیندگان میراث بگذارید که زمانی می رسد که مردم با کتاب انس بسیار خواهند یافت.» که به نظر می رسد زمینه ساز رواج کتابخانه و کتابداری در میان مسلمانان شد.

بِالصِّدْقِ قُيِّمَ رِسُولُ اللَّهِ

رویکرد امام صادق (ع) در این مورد نوعی از سیاستگذاری فرهنگی است و به ما می آموزد که در زمان ورود فناوری های نوین و پدید آمدن و سهل شدن دستیابی به امکانات رسانه ای جدید همچنان بر شیوه ها و رسانه های قدیم اصرار نکنیم بلکه محتوا را در قالب رسانه های جدید بریزیم و امکانات و ظرفیت های نوین را جدی بگیریم. عصر امام صادق (ع) به عصر تضارب آرا و عقاید مشهور است؛ چرا که در آن زمان فرقه ها و دسته های متعدد به وجود آمد و آشوب های فکری، اندیشه های انحرافی و عقاید گوناگون ظاهر گردید. به همین جهت بسیاری از طبقات مسلمین در معرفت ذات و صفات خداوند و دیگر اصول اعتقادی و احکام عملی دین و تأویل آیات قرآن کریم و مسایلی از قبیل قضا و قدر، جبر و تفویض، مبدأ و معاد و ثواب و عقاب دچار شبهه و اختلاف شدند. به دنبال این شبهات مکتب هایی؛ همچون خوارج، معتزله، زنادقه، جبریه، شبهه، قصاص، تناسخیه و ... پدیدار گشت و مذاهب و فرقه های گوناگون به وجود آمد. وجود انحرافات عقیدتی از یک سو و فراهم شدن فضای مناسب برای بیان معارف دینی از سوی دیگر سبب شد تا امام صادق (ع) حرکتی عظیم را برای اعتلای معنوی و دینی مسلمانان آغاز کند. می توان موارد زیر را از جمله مهم ترین فعالیت های آن حضرت در مبارزه با انحرافات برشمرد:

۱. بیان و شرح اصول اعتقادی صحیح ۲. پاسخ به شبهات و سؤالاتی که از ناحیه مسلمانان و شیعیان مطرح می شد ۳. جلسات درس، یا دانشگاه بزرگ جعفر ۴. تعلیم و تربیت شاگردان متخصص ۵. مناظرات علمی امام جعفر صادق (ع) سیاست نخست امام صادق (ع) یک سیاست فرهنگی و در جهت پرورش اصحابی بود که از نظر فقهی و روایی از بنیان گذاران تشیع جعفری به شمار آمده اند. تلاش های سیاسی امام در برابر قدرت حاکمه در آن وضعیت، در محدودۀ نارضایی از حکومت موجود، عدم مشروعیت آن و ادعای امامت و رهبری اسلام در خانواده رسول خدا صلی الله علیه و آله بود. از نظر امام صادق (ع) تعرض نظامی علیه حاکمیت، بدون فراهم آوردن مقدمات لازم، که مهمترینش کار فرهنگی بود، جز شکست و نابودی نتیجه دیگر نداشت. چنانکه در جریان حرکتی که زید بن علی و پس از آن یحیی بن زید در خراسان به آن دست زدند، بنی عباس بیشترین بهره را برده و در عمل، خود را به عنوان مصداق شعار «الرضا من آل محمد» تبلیغ کردند. نتیجه کار بعدها معلوم شد؛ زیرا فقه جعفری، بنیانگذار تشیع نیرومندی گشت که روز به روز اوج بیشتری گرفت؛ اما زیدیه که منحصر در خط سیاست بود، رو به افول گذاشتند. نوشته: دکتر احمد مسجد جامعی _ چاپ در روزنامه اطلاعات



همه چیز کیفیت نیست، بدون کیفیت همه هیچ است.

مجتبی کریمی

هجدهم آبان ماه روز ملی کیفیت نامگذاری شده است.

در زبان عامیانه کیفیت یعنی رضایتمندی مشتری، یعنی اینکه مشتری از کار یا خدمت بتواند نیاز یا خواست خود را برآورده سازد. کیفیت یعنی توانایی یک محصول در برآورده کردن هدف مورد نیاز. مدیریت کیفیت یک دیدگاه فلسفی- مدیریتی است که هم اکنون با سرعت فزاینده جایگاه خود را در جوامع باز می کند و توجه به نیازها و ابتکارات مشتریان، راههای ارائه خدمات و ارتقای کیفیت را اصل کار خود قرار می دهد. همین توجه به کیفیت و تلاش برای بهبود دائمی نقش اساسی و مهم در توسعه کیفیت دارد. ارتقای مستمر کیفیت یک رویکرد مدیریتی است بر محور کیفیت و مبتنی و بر مشارکت همه کارکنان، با هدف دستیابی به موفقیت درازمدت از طریق کسب رضایت مشتری ها و تامین منافع همه اعضاء سازمان و جامعه.

یک رویکرد سازمان شمول است که هر فردی از اعضای سازمان در آن مشارکت دارد. یک جهت گیری کیفیتی - مدیریتی و فلسفی است که بر سه محور مطالعه فرایندها، ارتقای مستمر و کسب رضایت مشتری ها تاکید دارد.

برنامه ریزی کیفیت - کنترل کیفیت - بهبود کیفیت، این سه را می توان بخش یکپارچه از اقدامات کیفی دید که برای حصول کنترل در سطح عملکردی، باید برنامه ریزی شوند. برنامه ریزی بیشتر برای بهبود به صورت پروژه ، تا مرحله ای پیش می رود که سیستم به نقطه عطفی در سطح بهبود عملکرد دست یابند.

الحمد... که با همت و تلاش کارکنان مجموعه کنترل کیفی با حرکت به سوی نظام کیفیت جامع، اهداف متعالی همچون افزایش رضایت مشتری، افزایش مشارکت کارکنان، بهبود مستمر، افزایش کارایی با استانداردها و دستیابی به نتایج پایدار مالی و اقتصادی را محقق ساخته اید.

ضمن تبریک روز ملی کیفیت به جنابعالی و همکاران محترم آرزوی توفیق و سلامتی شما را از درگاه خداوند سبحان آرزو مندم





مصاحبه با آقای نوری مدیر محترم ترمینال بندرعباس

آیا امکانات لازم برای تخلیه یک فروند کشتی اسپرادورا حامل ۶۰ هزار تن روغن آفتابگردان را در اختیار دارید؟

باشم که دو نفر از آن‌ها به شغل آزاد اشتغال دارند و یکی از آن‌ها در هلدینگ فریکو مشغول است. خاطرات تلخ و شیرین در فریکو زیاد دارم اما آنهایی که تلخ و شیرینشان زیاد کامم نشسته خدمتون عرض می‌کنم.

در تاریخ ۱۳۸۹/۰۵/۱۷ بعنوان مدیر اداری دفتر مرکزی فریکو مشغول بکار شدم از تاریخ ۱۳۸۹/۰۲/۲۲ بعنوان مدیر ترمینال مخازن بندرعباس منصوب و در حال انجام وظیفه می‌باشم. به لطف خداوند کریم دارای سه فرزند پسر می‌باشم.



باشیم. با این اقدام مجوز تخلیه کشتی ۶۰ هزار تنی آفتابگردان به فریکو اختصاص یافت. با توجه به این که پایان سال بود به کلیه همکاران اعلام شد که دید و بازدید عید را در کمترین زمان ممکن انجام و همه در تاریخ ۱۳۹۸/۰۱/۰۴ در ترمینال حضور یابند. در ۲۸ اسفند ۱۳۹۷ کلیه مسائل و اجرای پروژه عظیم برای به جناب آقای دکتر میرسلیمی ریاست محترم هیئت مدیره تشریح و توضیحات لازم داده شد و اعلام گردید علی‌رغم این که برای انجام این پروژه یک میلیارد برآورد هزینه شده است اما نهایت سعی و تلاش را برای کاهش هزینه‌ها به عمل می‌آوریم که مورد استقبال و قدردانی ایشان واقع گردید.....

در تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۷ از طریق اداره غلات کل استان هرمزگان به ترمینال کتبا اعلام کردند آیا امکانات لازم برای تخلیه یک فروند کشتی اسپرادورا حامل ۶۰ هزار تن روغن آفتابگردان را در اختیار دارید؟ با توجه به این که در طول تاریخ راه اندازی اسکله شهید رجایی چنین کاری با این عظمت و بزرگی انجام نپذیرفته بود. لذا بلافاصله با حضور مسعولین واحدها و نیروهای فنی ترمینال جلسه اضطراری گذاشتیم. و کلیه ابعاد اجرای این پروژه عظیم را بررسی و با توکل بخداوند منان و همتی که در کلیه همکاران سراغ داشتیم، علی‌رغم نداشتن هیچ‌گونه امکاناتی، به اداره کل غله استان کتبا اعلام کردیم ما با تمام امکانات آماده تخلیه کشتی می‌باشیم.



و ارائه توضیحات نمودند و بعداً از طرف مقامات ما فوق هم مورد تشویق و قدردانی واقع شدند. البته اینجانب و کلیه همکاران فریکو نیز مورد تشویق مادی و معنوی اعضای محترم هیئت مدیره واقع شدیم. شایان ذکر است ۶۰ هزار تن محموله روغن کشتی اسپرادو در طول سیزده روز بصورت شبانه روزی در مخازن ترمینال فریکو تخلیه گردید و این اقدام ارزنده باعث شد روند تخلیه کشتی های ۶۰ هزار تنی در اسکله شهید رجایی استمرار یابد



خوشبختانه از تاریخ ۱۳۹۸/۰۱/۰۴ اجرای عملیات شروع و از کلیه امکانات لوله ها، اتصالات و ... موجود استفاده بهینه بعمل آمد و جناب آقای فیروزآبادی از حوزه مدیریت محترم تدارکات برای خرید لوله ها و اتصالات و سایر اقلام مورد نیاز علی رغم تعطیلی بازار تهران نهایت همکاری را بعمل آوردند و با ارسال بموقع اقلام ضروری پروژه آغاز و حداکثر ۱۴ روز در بستر اسکله های ۲۰ و ۲۱ حدود ۴۰۰ متر لوله کشتی و اتصالات جوشکاری و با ایجاد کانکس جدید در بستر اسکله ۲۰ در واقع از خرید حدود ۱۵۰ متر لوله کشتی جدید که هزینه سنگینی را در بر داشت جلوگیری بعمل آمد و برای بالا بردن ضریب ایمنی و جلوگیری از مسائل و خطرات بعدی در فاصله های ۵ متری کیسه های خاک روی لوله ها گذاشته شد و پس از هواگیری و تست کامل و پهلوی دهی کشتی اسپرادو در اسکله ۲۱، عملیات تخلیه روغن با ذکر صلوات و شادی و سرور همکاران از ۲۱ از ۱۷/۱۳۹۸/۰۱ آغاز گردید. خبرنگاران و فیلمبرداران شبکه های مختلف در روز تخلیه ۶۰ هزار تنی در اسکله حضور داشتند. مدیران و مسئولین اداره کل بنادر و دریانوردی و اداره کل غله و نمایندگان سایر سازمان ها استان هرمزگان در حال مصاحبه

ششمین سال خدمتگزاری شده ام.

چه دغدغه کاری ذهن شما را به خود مشغول می کند؟ خیلی از مدیران بر این امر متوقفند کلیه امکانات لازم باید بصورت اساسی و اصولی در اختیارش قرار گیرد تا امور جاری را انجام دهد، اما بنظر اینجانب مدیری که بتواند با مشکلات عدیده کارهای جاری با استفاده از نیرو و امکانات موجود بنحو شایسته انجام دهد مدیر موفقی خواهد بود.



مساحت کل ترمینال بندرعباس چند متر مربع است؟ مساحت کل ترمینال بندرعباس ۱۱۲۵۰۰ متر مربع می باشد.

از چه سالی در ترمینال مشغول به کار هستید؟ براساس پیشنهاد جناب آقای مهندس میرسلیمی مقام محترم مدیریت عامل و تصویب جناب آقای دکتر میرسلیمی ریاست محترم هیئت مدیره طی حکمی بعنوان مدیر ترمینال منصوب و از ۱۳۷۹/۰۲/۲۲ مشغول بکار شدم.

از تجربیات روزهای کاری خود بگوئید؟ همانطور که مستحضر می باشید اینجانب طی حکمی از ۱۳۸۹/۰۵/۱۷ بعنوان مدیر اداری دفتر مرکزی مشغول بکار بودم. هیچ گونه سابقه آشنایی با امور ترمینال را نداشتم اما بلحاظ علاقمندی و تلاش در مدت کوتاه با کلیه امور آشنا و الحمدا... امور ترمینال با تلاش و همت همه نیروهای خدوم و زحمتکش بنحو اصولی و بایسته انجام می پذیرد، شایان ذکر است در ابتدای امر مقرر بود بمدت سه ماه در ترمینال فعالیت داشته باشم اما در شرایط فعلی وارد



می تواند حداکثر ۲۷ تن روغن بارگیری نماید.



مجهز به چه تجهیزاتی در رابطه با واحد آتش نشانی و ایمنی می باشد؟ ترمینال مجهز به کپسول های اطفاء حریق و شیر هیدرانت می باشد.

در حال حاضر وضعیت مخازن از نظر موجودی چگونه است؟ در حال حاضر وضعیت مخازن از نظر موجودی الحمدا... مطلوب است.

در اسکله شهید رجایی بندرعباس سه متمم مخازن روغن با ظرفیت های مختلف به شرح زیر فعالیت می نمایند:

الف- ترمینال مخازن بندرعباس متعلق به شرکت فریکو.

ب- شرکت مجتمع مخازن روغنی خلیج فارس

ج- مجتمع مخازن GTC (بازرگانان دولتی)



اگر زمان دوباره به عقب برگردد آیا دوباره کار در فریکو را انتخاب می کنید؟ اگر زمان به عقب برگردد، کار در شرکت فریکو را علی رغم مشکلات و بعضی از ناملایمات افتخار می دانم، اگر بتوانم ساختار سازمانی و رفتار تشکیلاتی تغییراتی ایجاد نمائیم تا نیروها براساس نیاز، شرایط احرازشغل پست سازمانی بکارگیری و چینش گردند و شرکت در کلیه شرایط مورد حمایت های مادی و معنوی بموقع اعضای محترم هیئت مدیره واقع شود، شرکت فریکو یکی از مجموع شرکت های تولیدی بزرگی خواهد بود که همه نیروها برای خدمتگزاری در آن نهایت آرزو خواهند پنداشت.



چه تعداد نیرو در آن جا مشغول به کار هستند؟ در بدو پذیرش مسئولیت، ترمینال دارای ۲۵ نفر بود که در طول سال های خدمتگزاری تعداد ۱۲ نفر با استفاده از بخشنامه کارهای سخت و زیان آور بازنشسته و نیروهای جوان بومی جایگزین و در حال حاضر ۱۹ نفر نیروهای دلسوز، پرتلاش و توانمند مشغول بکار می باشند و از خدمات آن ها نهایت رضایت حاصل است. شایان ذکر است برای جلوگیری هزینه ها، وظایف کار ۷ نیرو از نیروهایی که تسویه حساب نموده اند بین سایر نفرات تقسیم گردیده که بنحو شایسته و بایسته انجام وظیفه می نمایند.



چه تعداد مخزن جهت نگهداری مواد وجود دارد؟ تعداد ۴۰ نفر در ابعاد و ظرفیتهای مختلف در ترمینال قابل استفاده می باشند. ضمناً ترمینال مخازن بندرعباس در شرایط حاضر بعنوان یکی از بزرگترین مجتمع مخازن ذخیره روغن خوراکی در ایران محسوب می گردد.

بارگیری به چه صورت انجام می گیرد؟ تانکرهای روغن براساس نوبت دهی به دو روش بارگیری هدایت و بارگیری می شوند.

در هر بارگیری چه مقدار روغن بارگیری می شود؟ هر دستگاه تانکر براساس حواله های صادره



می شوند و حاوی مقادیر قابل توجهی کافئین و به همان میزان یا مقدار بیشتر قند موجود در نوشابه هستند. بسیاری از نوشیدنی های انرژی حدود ۲۰۰ میلی گرم کافئین دارند که این مقدار در دو فنجان قهوه دم کرده است. ممکن است مواد دیگری مانند ویتامین های گروه B و گیاهانی مانند جنسینگ و گوارانا به عنوان افزایش انرژی اضافه شوند. نگران کننده ترین فقدان مقررات در مورد ایمنی این نوشیدنی ها، همچنین تاکتیک های بازاریابی تهاجمی برای نوجوانان است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری گزارش داده است که در سال ۲۰۰۷ تعداد ۱۱۴۵ نوجوان در سنین بین ۱۲ تا ۱۷ سال برای یک مشکل مرتبط با نوشیدنی های انرژی زا به اوژانس مراجعه کردند. در سال ۲۰۱۱ این تعداد به ۱۴۹۹ نفر افزایش یافت.

نوشیدنی های انرژی زا به گونه ای طراحی شده اند که بلافاصله قبل از انجام فعالیت های شدید فیزیکی مصرف شوند. ایده این است که آن ها به افزایش متابولیسم بدن و توانایی تبدیل

گلوکز به انرژی (گلیکولیز) کمک می کنند. قلب و ماهیچه های اسکلتی، به ویژه در فعالیت های فیزیکی شدید بدنی، نیاز دارند تا گلوکز را به سرعت به انرژی تبدیل کنند. نوشیدنی های انرژی زا حاوی مواد شیمیایی هستند که از متابولیسم سریع حمایت می کنند. با این حال، اگر آن ها را بدون هیچ گونه فعالیت بدنی که نیاز به سرعت متابولیسم سریع دارند مصرف کنید، می توانند برای سلامتی شما مضر باشند. اگر سبک زندگی کم تحرکی دارید، مصرف بیش از حد نوشیدنی های



مواد و ترکیبات سازنده انواع نوشیدنی ها انرژی زا، و خواص و خطرات و عوارض آن ها چیست؟ نوشیدنی های ورزشی انرژی زا حاوی مواد شیمیایی متعددی از جمله کافئین، تورین گلوکز و نیاسین هستند. این مواد شیمیایی

می توانند سرعت متابولیسم سلولی شما را افزایش داده و عملکرد را بهبود بخشند. با این حال، همان طور که در ادامه توضیح خواهیم داد، مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی های انرژی زا می تواند برای سلامتی شما مضر باشد. آب ساده بهترین نوشیدنی آب رسانی برای اکثر مردم است، اما نوشیدنی های ورزشی و انرژی زا برای کسانی که ورزش می کنند یا برای گذراندن روز نیاز به افزایش انرژی دارند، تبلیغ می شوند.

اگر چه گاهی اوقات با نوشیدنی های ورزشی اشتباه گرفته می شود، اما نوشیدنی های انرژی زا محصولی کاملاً متفاوت هستند. آن ها برای افزایش سطح هوشیاری و انرژی به بازار عرضه



مواد شیمیایی رایج در نوشیدنی های انرژی: نوشیدنی های انرژی زا حاوی چند ماده شیمیایی هستند که برای افزایش سرعت متابولیسم سلولی بالاتر از سطح طبیعی طراحی شده اند، حتی بدون اعمال فشار فیزیکی و استرس. این مواد شیمیایی معمولاً شامل کافئین و گلوکز به همراه سایر محرک های قانونی هستند.

شکر بعد از آب شکر جزء اصلی نوشیدنی های انرژی زا است. نوشیدنی های انرژی زا حاوی قند به سادگی ترین شکل یعنی گلوکز هستند. گلوکز دارای فرمول شیمیایی $C_6H_{12}O_6$ است. با کمک انسولین به راحتی توسط سلول ها جذب و متابولیزه می شود. مقایسه تغذیه ای نشان می دهد که یک نوشیدنی کوکا کولا حاوی حدود ۳۹ گرم قند است. تحقیقات نشان داده است که مصرف نوشیدنی های حاوی قند بالا از هر نوعی می تواند منجر به افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بیماری قلبی، عروقی و نقرس شود.

کافئین Caffeine

کافئین یک محرک طبیعی است که در قهوه و چای یافت می شود. مغز و سیستم عصبی با افزایش گردش برخی مواد شیمیایی مانند کورتیزول و آدرنالین تحریک می کنند. در نتیجه کافئین می تواند به ما کمک کند تا هوشیارتر شویم و خواب را سرکوب کنیم. از طرف دیگر مصرف بیش از حد کافئین می تواند باعث بی خوابی و اضطراب شود.

تائورین Taurine

که با نام اسید ۲ آمینواتان سولفوریک نیز شناخته می شود، آمینو اسیدی است که عمدتاً در صفرا و روده بزرگ یافت می شود. دارای فرمول شیمیایی $C_2H_7NO_3$

است. برخلاف کافئین، این ماده محرک نیست، اما نقش مهمی در تعدیل سطح کلسیم سلولی دارد. تائورین با کنترل سطح کلسیم در بدن به تنظیم ضربان قلب و فشارخون کمک می کند.

نیاسین: Niacin

شکلی از ویتامین B است در غیر اینصورت به عنوان اسید نیکوتینیک شناخته می شود، دارای فرمول شیمیایی $C_6H_5NO_2$ است. نیاسین نقش اساسی در کمک به تبدیل غذا به انرژی دارد. همچنین تولید کلسترول خوب را تحریک می کند.

سدیم بنزوات:

یک ماده نگهدارنده قوی و ضد کپک و قارچ می باشد. سدیم بنزوات به طور طبیعی وجود ندارد، اما هنگامی که با آب واکنش دهد، بنزوئیک اسید تولید می کند که بطور طبیعی در میوه های خاصی مانند آلو، زغال اخته، سیب وجود دارد. این ماده از واکنش بنزوئیک اسید و هیدروکسید سدیم ستر می شود و دو روش رایج صنعتی برای تولید آن وجود دارد. در روش اول از اکسید کردن تولوئن توسط اسید نیتریک می توان به بنزوئیک اسید دست پیدا کرد. روش دوم نیز با هیدرولیز بنزوتری کلرید و افزودن اسید معدنی به آن می توان بنزوئیک اسید تولید کرد. در نهایت با افزودن هیدروکسید یا همان سودسوزآور به اسید بنزوئیک حاصل این دو فرایند می توان سدیم بنزوات تهیه کرد.

کاربرد اصلی سدیم بنزوات در صنایع غذایی است، در واقع سدیم بنزوات یک ماده نگهدارنده است که با عنوان E211 نیز شناخته می شود. و در غذاهای اسیدی مانند سس مایونز، نوشیدنی های گازدار، مربا و آب میوه،



نوشیدنی های انرژی زا با بدن چه می کنند؟

نوشیدنی های انرژی زا باعث افزایش گلوکز خون و تحریک سیستم عصبی مرکزی بدن شما می شود. آن ها همچنین ضربان قلب شما را سریع تر می کنند، ترشح سروتونین را سرکوب می کنند و گردش آدرنالین را در بدن افزایش می دهند. در حالی که

نوشیدنی های انرژی می توانند انرژی و استقامت را در کوتاه مدت افزایش دهند، استفاده نادرست منظم از این نوشیدنی ها می تواند خطرات طولانی مدتی برای سلامتی ایجاد کند.





چند نوشیدنی انرژی در روز بی خطر است؟

متخصصان به طور کلی موافق هستند که حد بالای ایمن کافئین ۴۰۰ میلی گرم در روز است. اگر چه کافئین محرک اصلی در نوشیدنی های انرژی زا است، سایر محرک ها و سطوح بالای گلوکز نیز

وجود دارد. تصور می شود سطح ایمن گلوکز خون کمی کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر در روز می باشد. این بدان معناست که شما نباید بیش از پنج قوطی ۲۵۰ میلی لیتری نوشیدنی انرژی زا در روز



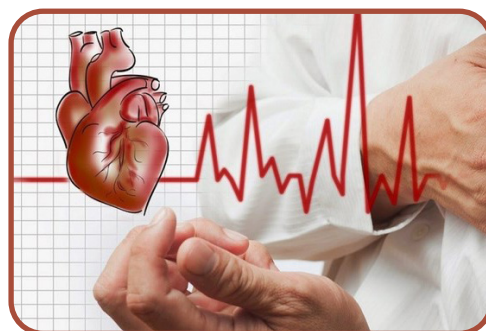
مصرف کنید، حتی اگر سبک زندگی فعالی دارید. حد بالای ایمن برای مصرف نوشیدنی های انرژی کمتر از ۱۰۰۰ میلی لیتر در روز است. البته لازم به ذکر است که میزان کافئین و شکر می تواند به طور قابل توجهی بین برندها متفاوت باشد و برای ایمن بودن، اگر سبک زندگی کم تحرکی دارید، بیش از ۵۰۰ میلی لیتر نوشیدنی انرژی زا در روز ننوشید. البته، همچنین باید مراقب باشید که چه تعداد نوشیدنی دیگر که حاوی کافئین و قند هستند نیز مصرف می کنید.

برخی از خطرات ناشی از نوشیدن بیش از حد نوشیدنی های انرژی زا

خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲:

غلظت بالای گلوکز استفاده نشده در بدن برای دوره های طولانی یا مکرر می تواند منجر به تحمل انسولین شود. در نتیجه سلول ها برای مصرف همان تعداد گلوکز به مقدار بیشتری انسولین نیاز دارند. آسیب به گیرنده های انسولین و گلوکز در طول زمان می تواند منجر به دیابت نوع ۲ شود. که در غیر این به عنوان دیابت شیرین شناخته می شود. در نتیجه سلول ها در جذب متابولیسم گلوکز بسیار ناکارآمد می شوند.

عوارض قلبی احتمالی



مصرف منظم نوشیدنی های انرژی زا می تواند منجر به عوارض قلبی شود. محرک های موجود در این نوشیدنی ها ضربان قلب را افزایش می دهند که ممکن است باعث ضربان قلب سریع و آریتمی (ضربان قلب نامنظم) شود. با گذشت زمان، این می تواند منجر به بیماری های قلبی مزمن شود.

خطر کم آبی بدن

برخی از ورزشکاران، مانند دوندگان ماراتن، نوشیدنی های انرژی زا مصرف می کنند تا استقامت و قدرت خود را افزایش دهند. با این حال، محرک های موجود در نوشیدنی های انرژی در واقع می توانند منجر به کم آبی بدن شوند. زیرا آب بیشتری به شکل عرق و ادرار دفع می شود تا از گرم شدن بیش از حد بدن جلوگیری کنند. الکترولیت ها نیز از طریق دفع در نتیجه تغییر فشار اسمزی در سلول های بدن از بین می روند. کم آبی شدید می تواند منجر به سناریوهای بالقوه کشنده مانند تشنج و حتی ایست قلبی شود.

خلاصه و نتیجه گیری

نوشیدنی های انرژی زا حاوی سطوح بالایی از قند، کافئین و سایر محرک ها هستند. وقتی نوشیدنی های انرژی به درستی و در مقادیر مطمئن مصرف شوند، می توانند ما را هوشیارتر کنند و به ما در انجام فعالیت های شدید بدنی کمک کنند. با این حال سوء استفاده طولانی مدت از نوشیدنی های انرژی زا می تواند مشکلات بالقوه جدی سلامتی



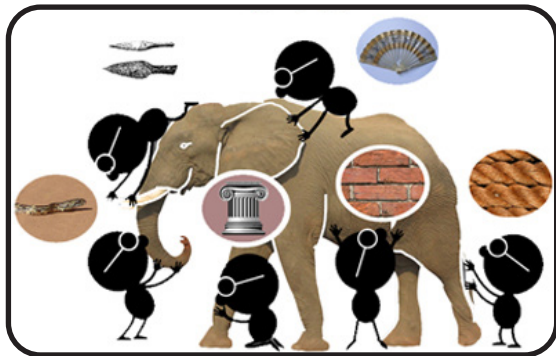
انتخاب مطلب: فخرالسادات حسینی نسب

سیستمها، علم

زیست‌شناسی بود اما امروزه تفکر سیستمی، تفکری جامع و فرارشته‌ای است که روش‌شناسی مؤثری را برای سیستم‌های اجتماعی - فرهنگی در محیط آکنده از آشفتگی و پیچیدگی ارائه می‌دهد. موانع تفکر سیستمی متعدّدند. با این‌که فواید تفکر سیستمی بر کسی پوشیده نیست، اما در عمل به کار بستن تفکر سیستمی با موانعی روبروست، ریشه این موانع و عوامل را باید در نگرش و رفتار انسان‌ها جستجو کرد.

جزء نگری

جزء نگری در مقابل کل نگری قرار می‌گیرد. تفکر سیستمی مبتنی بر کل نگری است جزء نگری محصول فرو رفتن در علوم تجربی است، بنابراین جزء نگری به خودی خود امر ناپسندی نیست و چه بسا در حوزه‌هایی از علوم ضروری نیز باشد. نکته در این است که تکیه صرف بر جزء نگری، امکان فهم الگوهای حاکم بر پدیده و سیستم را از بین می‌برد.



در سازمانها نیز وضعیت چنین است. پرداختن به اجزاء و واحدها باعث می‌شود تا افراد و گروه‌ها به صورت جزیره‌ای فکر و عمل کنند و این کار گرچه ممکن است بهبود عملکرد برخی واحدها را نشان دهد

تفکر سیستمی نوعی فرایند شناخت است که بر تحلیل و ترکیب موضوع در جهت دستیابی به درک کامل و جامع آن مبتنی است. تفکر سیستمی نوعی نگاه به جهان هستی است از چشم‌اندازی وسیع‌تر، که تنها به مشاهده اجزاء و پدیده‌ها اکتفا نمی‌کند و در صدد تشخیص علل و الگوهاست. تفکر سیستمی بر این پایه استوار است که سیستم مجموعه‌ای از دو یا چند جزء است که حائز سه شرط است:

۱. رفتار هر جزء به رفتار هر کل بستگی دارد

۲. رفتار اجزاء و تأثیر آنها بر کل به هم وابسته است.

۳. هر یک از گروه‌های فرعی بر رفتار کل تأثیر دارند و تأثیر هیچ کدام از آنها مستقل نیست

بنابراین سیستم، مجموعه عناصری است که نمی‌توان آنرا به اجزاء مستقل از هم تفکیک کرد. هیچکدام از اجزاء انسان، انسان نیست، فقط کل آن انسان است. اگر سیستمی را از نظر فیزیکی یا مفهومی به اجزاء تفکیک کنیم خواص ضروری خود را از دست می‌دهد؛ به این دلیل، سیستم ماهیتی کلی دارد که شناخت آن صرفاً با تحلیل امکان پذیر نیست. درک این مطلب نخستین منبع انقلاب فکری است که تغییر عصر را فراهم آورد و عصر «چهارصد ساله» ماشین را به «عصر سیستم» به تعبیر راسل ایکاف تبدیل کرد. سیستم مجموعه‌ای است که وجودش وابسته به برکنش اجزاء آن است. اساس تفکر سیستمی بررسی جزء در کل است نه جدای از آن. در تفکر سیستمی، سیستم را از محیطش جدا نمی‌کنیم و فقط به بررسی جزئیات به صورت تک‌عاملی و مجزای از زمان نمی‌پردازیم. این بدان دلیل است که عملکرد یک سیستم بیشتر بستگی دارد به چگونگی تعامل بین اجزاء آن تا چگونگی عملکرد مستقل آنها اگر چه خاستگاه تفکر سیستمی و ارائه نظریه عمومی





اما به عملکرد کلی سازمان لطمه می زند، به همین سبب، بزرگانی همچون «مایکل همر» بر این باورند که ساختار وظیفه گرا برای سازمانهای عصر حاضر پاسخگو نیست و فرایندی عمل کردن، ضرورتی اجتناب ناپذیر است. جزء نگری باید با کل نگری همراه باشد و دیدن درختان از پایین باید با دیدن جنگل از بالا همراه باشد. هنر تفکر سیستمی، دیدن توام جنگل و درختان است یعنی دریافت اطلاعات کلی و جامع در عین این که جزئیات نیز مورد عنایت قرار دارند تنها در صورت همزمان دیدن جزئیات و کلیات مسئله است که می توان پاسخی قوی به تغییرات و چالشهای پیچیده داد. بسیاری از مردم تصور می کنند تفکر سیستمی صرفاً دیدن از بالاست، درست مثل بالگرد که می تواند تصویر بزرگ را ببیند و جنگل را از درختان تشخیص دهد اما به تعبیر «مایکل پورتر» یک جنگل از بالا تنها شبیه به یک سفره سبز رنگ دیده می شود. کسی می تواند جنگل را بفهمد که در آن قدم زده باشد. دیدن از بالا باید توسط دیدن از پایین پشتیبانی شود.



جهان هستی یک واقعیت و کلیت واحد و همبسته و پیوسته است گرچه آنچه در نگاه اول دیده می شود، کثرت و پراکندگی موجودات و پدیده ها و نیرو هاست اما توجه به مناسبات و ارتباطات میان اجزاء نشان می دهد که هستی، هویتی همچون یک موجود زنده دارد که شناخت آن نیازمند عبور از جزئیات و فهم و شخصیت کلی آن است. شاید جای تعجب نباشد که یکی از سرچشمه های ناشادمانی مردم جهان امروز، عدم توانایی آنان در بدست آوردن تصویری کلی و واحد از جهان باشد. بنابر این شناخت دقیق، عمیق و صحیح پدیده ها مستلزم آن است که آنها را به منزله یک «سیستم» در نظر بگیریم که مجموعه ای از اجزاء را در بر گرفته و رفتار هر جزء بر رفتار کل اثر گذار است و هیچ یک از آنها نمی تواند تأثیر مستقل داشته باشد. به همین دلیل باید علاوه بر تعامل اجزاء با یکدیگر، ارتباط متقابل پدیده ها با پدیده های دیگر در آن محیط و با خود محیط را از نظر دور نداشت. فهم این حقیقت مستلزم «کلان نگری» و داشتن «تفکر سیستمی» است، تنها در این صورت است که بجای نگرش های خطی و مکانیکی و جزئی به پدیده ها، ارتباطات و تعاملهای وابسته به یکدیگر را می بینیم و می توانیم الگوی تغییرات و روابط درونی پدیده ها را درک کنیم. از مضرات تفکر جزء نگر آن است که وقتی به یک مسئله نگاه می کنیم ذهن به سوئی می رود که بهترین راه حل را در همان محل جستجو کند، در حالی که به تعبیر راسل ایکاف، مسئله ها را باید بدون در نظر گرفتن مکان بروز آنها

از جنبه های گوناگون مورد بررسی قرار داد. به عنوان نمونه، بهترین راه حل یک مسئله تولیدی در سازمان ممکن است از طریق یک تغییر در بازاریابی، یا به عکس، باشد. تمرکز بر وقایع ما زندگی را بصورت مجموعه ای از رخدادها و وقایع می دانیم و برای هر اتفاق نیز یک دلیل روشن ارائه می کنیم. تمرکز بر روی وقایع، ما را از یافتن الگوی تغییرات درازمدت که در پشت رخدادها نهفته است محروم می سازد. عادت تمرکز بر وقایع و بویژه وقایع ناگهانی باعث می شود که انسان از درک تغییرات تدریجی عاجز بماند، در حالی که روند حرکت نظام هستی در ساختهای مختلف، تدریج و تکامل است. داستان قورباغه ای که در درک افزایش تدریجی دمای آب ناتوان است و همان مسئله باعث از بین رفتن او می شود معروف است. توجه و عکس العمل قورباغه تنها به وقایع ناگهانی معطوف می شود. این درست نظیر واقعیتی است که در جامعه انسانی وجود دارد و رسانه ها نیز بر آن دامن می زنند. گاه مرگ ناگهانی یک نفر چنان مورد توجه قرار می گیرد که زمینه های بروز و ظهور آن از دیده ها نماند. در مقابل، مرگ تدریجی هزاران انسان به دلیل مشکلات اقتصادی و بهداشتی و اجتماعی حساسیتی بر نمی انگیزد. تمرکز بر وقایع، از موانع توجه به تفکر سیستمی و توسعه آن است. این مسئله منجر به توضیح واقعه می شود اما انسان را از دریافتن الگوی تغییرات دراز مدت که در پشت اتفاق مذکور وجود دارد باز می دارد، در حالی که تحول، چه مثبت و چه منفی، یک شبه اتفاق نمی افتد. تمرکز بر رخدادهای منفرد و به ظاهر ناگهانی، سطحی نگری و ظاهر بینی را در افراد و سازمانها و جامعه دامن می زند. به تعبیر دکتر «دیوید هاو کینز»، گزینش دلخواه به چیزی منجر می شود که متکی بر موقعیت است. به عبارت دیگر، این نوع نگاه بصورت مصنوعی، وحدت حقیقی را به قسمتهای به ظاهر مجزا تجزیه می کند. این قسمت ها تنها در ظاهر دیده می شوند و واقعا از یکدیگر جدایی ندارند. بنا براین در حالت خاصی قرار می گیریم که از «اینجا» و «آنجا» یا از «کنون» در مقابل «بعد» سخن می گوئیم، یا اجزائی را از جریان زندگی به اختیار گزینش می کنیم که از آنها به عنوان «رخداد» یا «اتفاق» یاد می کنیم. یک نتیجه جدی این فرایند ذهنی، ایجاد درک اشتباه از روابط علت و معلولی است. این سوء تفاهم، مشکلات و فجایع بی پایان انسانی را به بار می آورد. موانع تفکر سیستمی عبارتند از:

فرا فکنی یکی از موانع تفکر سیستمی نوعی منفی نگری و سرزنش کردن شرایط محیطی است. تفکر سیستمی به ما می آموزد که چیزی در بیرون از سیستم که مسبب بروز مشکلات باشد وجود ندارد، باید دانست که تمامی اسباب و علل مسائل در درون سیستم نهفته است و جزئی از آن به شمار می رود. چه در سازمان و چه در اجتماع، **اگر هر کس خود را فقط در شغل یا موقعیت خود معنا کند آنگاه قادر به درک اثر اعمال خود بر روی موقعیت دیگران نخواهد بود.** ما غالباً شرایط محیطی را مقصر اصلی ناکامی ها می شناسیم و همواره تمامی گناهان را به

عهده چیزی بیرون از خود می اندازیم در حالی که ما جزئی از سیستم هستیم نه جدای از آن باید درک کنیم که چگونه افکار و اعمال ما بوجود آورنده مسائل و مشکلات ما هستند. نباید رخدادها را به چیزی یا کسی بیرون از خود نسبت دهیم. تفکر سیستمی، تفکری توسعه گرایانه است که برای فهم موانع توسعه به درون سیستم توجه می کند و در صدد حل آن بر می آید.

«جیم کالینز» این رویکرد را در رهبران متعالی با استفاده از استعاره و یا الگوی «پنجره و آینه» چنین بیان کرده است: **رهبران متعالی وقتی کارها خوب پیش می رود و موفقیتی کسب می شود از پنجره به بیرون نگاه می کنند تا عوامل موفقیت را در بیرون از خود جستجو کنند و همزمان به آینه می نگرند تا اگر نقصانی هست به خود و عملکرد خود نسبت دهند.** گستره میدان تفکر سیستمی «عمل جهانی» است و همین مسئله، درک و تفاهم فرهنگ ها و ملت ها را آسان می سازد. **منفی بافی و تنگ نظری مانع داشتن تفکر سیستمی است.** ذهنیت ها در تفکر سیستمی، مثبت اندیش و تنوع پذیر است. فرد برخوردار از ذهن تنوع پذیر، از قرار گرفتن در معرض افراد و گروه های متنوع استقبال می کند. چنین فردی می خواهد یاد بگیرد. افرادی که واقعا «جهان وطنی» هستند به دیگران منفعت می رسانند، اعتماد اولیه را نشان می دهند، ارتباطات را شکل می دهند و از پیش داوری و قضاوت پرهیز می کنند. ذهن تنوع پذیر با این فرض شکل می گیرد که تنوع، امر مثبتی است و جهان مکانی بهتر خواهد بود اگر افراد دنبال احترام گذاشتن به هم و تحمل یکدیگر باشند.

دام تفکر دوگانه

سیاه یا سفید دیدن پدیده ها مانع تفکر سیستمی است. نگرش «صفر و یک» و تفکر «یا این یا آن» به ایستائی تفکر می انجامد



این نوع تحلیل، نوعی ساده اندیشی است و با پیچیدگی های جهان کنونی منطبق نیست. کسانی که چنین عمل می کنند، بدون اینکه بخواهند، خلاقیت را نابود می کنند غالباً فکر می کنند کار مطلوبی انجام می دهند اما به دام تفکر دوگانه ای که برای خود ساخته اند آگاه نیستند. برخورد ساده انگارانه با دوگانگی، خلاقیت و نوآوری را از بین می برد. ایستا شدن تفکر موجب پدید آمدن چارچوب های خود ساخته می شود. این قالبهای دو گانه باید شکسته شود. **باید تفکری فرا تر از دوگانگی داشت و**

«هم این و هم آن» را در نظر گرفت. یک رخداد می تواند در یک زمان تاثیری مشخص در یک جنبه داشته باشد و در زمان دیگری تاثیری متفاوت بگذارد. هر رخداد، بسته به زاویه دید مشاهده گر، ممکن است معنا یا معانی متعدد داشته باشد. ممکن است حالتی وجود داشته باشد که متفاوت با همه حالات شناخته شده قبلی باشد.

رویکرد سیستمی به ما قدرت درک پیچیدگی و مشاهده از خلال آشفتگی را می دهد. وقتی با خود می اندیشیم که چیزی را فهمیده ایم، دیگر آنرا پیچیده یا آشفته نمی بینیم. جستجو برای راه حل های ساده مثل «یا این یا آن» حاصل توانایی در رویارویی مؤثر با مشکلات پیچیده است. این ناکارایی موجب ساده سازی واقعیت و راه های برخورد با آن می شود. تمایل به داشتن پاسخ های ساده و حاضر و آماده برای پرسشها، تنها در حکم نوعی نوشدارو برای درد ها و مشکلات است. «کریشنا مورتی» در کتاب «رهایی از دانستگی» فرایند روان شناسانه این نوع دیدگاه را توضیح داده است. او می گوید: من به نوع مشخصی از زندگی خو گرفته ام. در چارچوب قالبهای مشخص ذهنی فکر می کنم. باورها و اعتقادات متعصبانه نسبت به خود دارم و نمی خواهم آن قالبها و الگوها مورد خدشه قرار گیرند. زیرا در من ریشه دوانده اند. نمی خواهم به آنها خدشه ای وارد شود. زیرا این هجوم، حالتی از نادانستگی ایجاد می کند که آنرا دوست ندارم. اگر از هرچه که می دانم و باور دارم بریده شوم، می خواهم مطمئن شوم که به کجا خواهم رفت. بنابراین سلولهای مغز الگویی می سازند و آن سلولها در برابر ایجاد الگویی دیگر که ممکن است نا مطمئن باشد مقاومت می کنند.

تفکر قالبی

گفته شده است که کودکان پیشرفت قابل ملاحظه ای در درک تفکر سیستمی دارند. بزرگسالان از طریق سیستمهای رسمی آموزش، با تفکر خطی و قالبی خو گرفته اند و رهایی از این روش تفکر برای آنان دشوار است. پیش فرض ها و تصورات فلبی، ذهن ما را تحت کنترل دارند. تشخیص این قیود خود نهاده هم مشکل است. به همین دلیل است که معمولا زمانی که یک راه حل معما به ما نشان داده می شود. تعجب می کنیم. معمای وصل کردن ۹ نقطه با چهار خط بدون اینکه قلم خود را از روی کاغذ برداریم نمونه ای از این نوع معما هاست که نشان می دهد تفکر ما در چارچوب جعبه ای از پیش تعیین شده، محصور شده و به آسانی نمی توانیم خارج از آن جعبه فکر کنیم. به عبارت دیگر، ما در حل مسائل مرز سیستم مورد نظرا به درستی تعیین نمی کنیم. چارچوبهای محدود می تواند منجر به محدودیت تفکر و انحراف در دیدن واقعیت شود. چارچوب های فراخمی تواند شیوه های جدید نگرش و ارزیابی واقعیت را ارائه دهد و تمایل و تعصب ناشی از چارچوب های کهنه را کاهش دهد به تعبیر «ابن خلدون» **تصورات انسان مبتنی بر چیزهایی است که به آنها انس و عادت دارد و برای او دشوار است که خارج از قیاس با چیزی که با آنها انس و الفت دارد**



چیزی را تصور کند.

دکتر دیوید هاوکینز نیز مالکیت و منیت را ریشه تفکر قالبی می داند. او می گوید ما دوست داریم محکم به افکارمان بچسبیم به محض آن که ارزش یک فکر به وسیله همین پسوند مالکیت (مال من) افزوده می شود نقش مستبدانه ای پیدا می کند و می خواهد الگوهای فکری را حاکم کند.



توجه به علائم به جای علل
ریشه بسیاری از ناتوانایی های ما در شرایط پیچیده، گم کردن حلقه علیت و دیدن فقط قسمتی از آن است. سیستم های پیچیده انسانی دو مشخصه بسیار مهم دارند. علائم و علل منظور از علائم، نشانه ها و شاخص هایی است که نشان دهنده مسئله و مشکلی در سیستم است علل و اسباب آن زیر ساختی در سیستم است که بیشترین سهم و مسئولیت را در پذیرش نشانه ها و علائم، یا به عبارت دیگر مشکل سیستم، بر عهده دارد و اگر شناخته شود می توان از طریق آن تغییرات، بنیادی و پیشرفت واقعی در سیستم بوجود آورد بسیاری از ما تصور می کنیم که علت بوجود آمدن یک مسئله الزاما با نشانه های آن در کنار یکدیگرند. و با مشاهده این عوامل می توانیم علل را بیابیم. نگرش سیستمی به ما می گوید برای فهمیدن مشکلات اساسی لازم است به مسائلی فراتر از اشتباهات فردی و یا اقبال نا مساعد بپردازیم باید از وقایع و شخصیت ها بالاتر رفت. باید به عمق ساختاری پی برد که اعمال افراد و شرایط را

به گونه ای شکل می دهد که رویدادی اتفاق می افتد.

مزایایی تفکر سیستمی در سازمان و کسب و کارها

وجود تفکر سیستماتیک در سازمان، آثار و مزایای فراوانی در مدیریت و یکپارچگی سازمان و رشد و بلوغ آن در پی دارد. در این زمینه می توان به موارد زیر اشاره کرد انتخاب هدف مشخص برای سازمان و ایجاد تعامل سازنده میان بخش های سازمان

- مدیریت یکپارچه و هدفمند، رهبری مشخص و هدف گذاری معین برای اجزا
- تقسیم کار تخصصی و پیشرفته میان بخشها و واحدهای سازمان و تفویض اختیار منظم و از پیش تعیین شده
- عبور از بحران های سازمان از جمله بحران رهبری، بحران استقلال، بحران کنترل، بحران بروکراسی
- کمک به سازمان برای حفظ دائمی و بقا و استفاده از آنتروپی منفی جهت حفظ بخش های سازمان
- استفاده از اصل تضاد سیستم و استفاده از همه نوع انسان با هر شخصیت و رویکرد و توانمندی در جهت ایجاد تعامل در سازمان در راستای هدف مشترک
- تفاوت رویکرد مدیر در نگاه به سازمان با عامه ی مردم و درک کلی از سیستم
- رهایی از تفکرات سنتی در سازمان و اتکا به پدیده های غیرقابل کشف و خرافات
- ایجاد سینرژی و هم افزایی در سازمان با استفاده از ترکیب مضاعف و تضاد هندسی مجموع انرژی های اعضای سازمان
- کمک به رشد و بلوغ سازمان و آماده کردن سازمان برای تقسیم و تکثیر

ما نمی توانیم مشکلات مان را با همان طرز فکری که بوجود آوردیم حل کنیم.

آلبرت انیشتین





دیگر بس است هر چه شقایق شمرده ام
این نیز روی آن همه زخمی که خورده ام
سرخورده از هجوم زمان تاک و تیک و تاک
جان از جنون عقربه ها در نبرده ام
شعرم تداوم یک جنگ شاید با خودم
دیگر غزل نیست آنچه به آن دل سپرده ام
ای مهربان ترین تیر ای یار سبزه ها
خشکیده رد دست تو بر زخم گرده ام
شاید فرو نریزم از این لـرزه های درد
من در هزاره ی غمی از قبل مرده ام
با سنگ های کوچه رفاقت که نه ولی
چون شیشه باز هم ترکی تازه خورده ام

دکتر محبوبه برزمند



رستوران واحدی که:



انتخاب مطلب: احمد سیاوشی

از صفات مومن است فرصتی مهیا شد که با این همکار مهربان گپی دوستانه داشته باشیم که در ذیل می آید. من حمید نصرت آبادی متولد ۱۳۶۱/۰۸ و متاهل و دو فرزند دارم دخترم کلاس اول دبیرستان و پسرم کلاس سوم ابتدائی است. کار خود را از سال ۱۳۷۹ با سرآشپزی آقای سورمه ای شروع کردم و بعد با آقای محمد فیروزآبادی ادامه دادم. کار آشپزخانه بسیار حساس است و بقول معروف کار آب و آتش است، حواست نباشد غذا یا شور می شود یا بی نمک یا می سوزد مراقبت دائم می خواهد بنظر من آشپزی هنر است و الان اگر دقت داشته باشید هر شبکه تلویزیونی یک برنامه آشپزی دارد. البته در ایران وبخصوص خانم های سیرجانی در آشپزی ماهر و سرآمدند.

آیا در منزل هم غذا درست می کنید؟

در منزل هم خانم غذا درست می کنند اگر میهمان داشته باشیم کمک می کنم، هر موقع غذا درست می کنم همسرم به دست پخت من ایراد می گیرد و دست پخت من را خیلی قبول ندارد بچه ها هم غذا مادرشان را بیشتر دوست دارند. کلاً اگر مواد اولیه گوشت، و سبزی برای غذا تازه باشند تازه نصف راه را رفته ای و بقیه اش برمی گردد به تجربه. البته کار آشپزی باید با ذوق

یکی از واحدهای که در سال اخیر با مدیریت جناب آقای مهندس ضیغمی مدیریت محترم کارخانه به سامان و آرامش رسید واحد رستوران بود که تهیه مواد اولیه مناسب و خوب، نوع غذا باید مورد پسند همکاران باشد با تمهیدات اندیشیده شده توسط ایشان قرار شد فرم نظر سنجی تهیه و در اختیار تک تک همکاران قرار گیرد. و در پایان هر روز فرم ها توسط آقای کمالیان سرپرست محترم واحد خدمات و خانم حاج محمدی رئیس محترم واحد ایمنی و بهداشت عمومی، مطلوبیت غذا مورد سنجش واقع گردد و نظر همکاران در مورد رضایتمندی و عدم رضایت مورد توجه قرار گرفته و اعمال شود.

واحد از جمله رستوران واحدهائی است که بطور مستمر فعال است و اشتغال در آن احتیاج به حوصله، صبر، ممارست، دقت، سلیقه، تجربه و مهارت زیادی دارد. یکی از همکارانی که از همه این خصوصیات برخوردار است آقای حمید نصرت آبادی است که علاوه بر خصوصیات برشمرده شده دارای تعامل خوب و مطلوبی با کارکنان کارخانه و همکاران رستوران است از ویژگی های برجسته ایشان چهره بشاش و خندان است که بفرموده پیامبر گرامی اسلام صل ا.. علیه و اله



و علاقمندی باشد و کلاً هر کاری که آدم دوست داشته باشد و ذوقش برسد خوب از کار در می آید. خیلی دلم می خواهد وقتی همکارانم می آیند برای نهار یا شام از غذا راضی باشند. در حقیقت خستگی از تنم بیرون می رود.



کار در آشپزخانه چون با بخار و بو همراه است و معمولاً کارکنان مدت کمی دوام می آورند ولی سر آشپز تا وقتی کارش خوب باشد باید بکارش ادامه دهد. رستوران باید تمیز و پاکیزه و استریلزه و بهداشتی باشد و ما هم از کلاه و دستکش و پیش بند استفاده می کنیم. و خانم حاج محمدی روزی چند بار در موقع تحویل مواد خام و آقای کمالیان چندبار در موقع طبخ و سرو غذا نظارت دارند و ما دستورات ایشان را اجرا می کنیم برای ما تعطیلات روز عاشورا، شب قدر فرقی از نظر کاری ندارد و باید تا وقتی کارخانه تولید دارد سرکار باشیم و به همین جهت تعداد روزهایی که بچه ها مرخصی طلب دارند بالغ بر سه ماه است. از صبح باید کار را برای ظهر آماده کنیم و بلافاصله بعد از توزیع غذا شستن و دوباره برای شیفت شب (از ۷ صبح الی ۱۵ و از ۱۵ الی ۲۳) در این کارخانه غذای مدیران و کارکنان یکی است. شیفت صبح، آقایان محمد مکی آبادی و محمد جواد ستوده که روز کار هستند و شیفت عصر آقای منصور ایرانزاد و احمد مکی آبادی و داوود ایرانزاد. آقای مهندس ضیغمی تاکید زیادی دارند که غذا مورد علاقه و دلخواه و پسند کارکنان باشد و آقای کمالیان و خودشان مرتب سر می زنند و سفارش و توصیه می کنند که غذا و محیط کاملاً سالم و بهداشتی باشد.

شما مرد دوکاره کارخانه هستید و در موضوع کمک های اولیه همکاری دارید و بعضی از همکاران بهمین دلیل شما را دکتر خطاب می کنند. در این رابطه آیا مدرکی قابل قبول هم دارید:

۱. گواهینامه اولیه و تکمیلی هلال احمر
۲. گواهینامه کمک بهیاری و کمک پرستاری
۳. گواهینامه اورژانس ۱۱۵ و پیش بیمارستانی
۴. کارشناسی پرستاری.

من از بچگی و بدلیل این که در روستا زندگی می کردم و مشکلات زخم و شکستگی را می دیدم علاقمند و شائق بودم که بتوانم به هم نوعان خود خدمت کنم. و لذا با گذراندن دوره های بالا الحمدا... دارای تجربه هستم و الان هم در کارخانه مواردی پیش می آید. و نیاز به کمک های اولیه دارد با خانم حاج محمدی همکاری دارم. و بعد از رسیدگی های اولیه بلافاصله بیمار و یا مجروح را به بیمارستان شهر اعزام می کنیم. الحمدا... تا کنون بیمار منجر به فوتی نداشتیم و ان شاء الله که در آینده هم نداشته باشیم. من همچنین با برپائی کلاس های آموزشی همکاران را در جریان کمک اولیه قرار می دهم که اگر خدائی نکرده با این قبیل مواردی مواجه شدند بتوانند کمک رسانی کنند. از سال ۱۳۹۱ کمک های اولیه را در شرکت فریکو با همکاری آموزش هلال احمر سیرجان که در کارخانه برگزار شد آموزش دیدم. از آن جا که علاقمند بودم این دوره آموزشی در فریکو بنده راغب به گذراندن دوره های تکمیلی و تخصصی این دوره آموزشی در هلال احمر سیرجان نمود و از هلال احمر به بیمارستان امام رضا علیه السلام جهت آموزش تزییقات معرفی شدم. و بعد از آن جهت آموزش کمک بهیاری و کمک پرستاری به بیمارستان شهید محمدی بندرعباس معرفی شدم. و برای دریافت گواهی نامه امدادگری اورژانس ۱۱۵ به کرمان معرفی شدم و در سال ۱۳۹۹ موفق به دریافت مدرک کارشناسی پرستاری و مهارت های کاربردی گردیدم





FIBONACCI

انتخاب مطلب: احمد سیاوشی

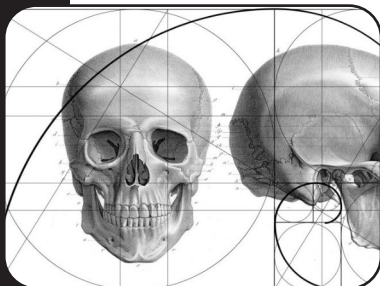
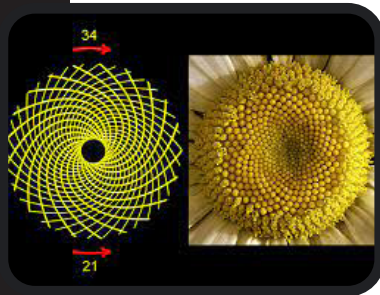
راز اعداد فیبوناچی و ارتباط آن در طبیعت

اعداد فیبوناچی در هستی کشف شدند. در قسمت لاک حلزون از زاویه C استفاده شده.

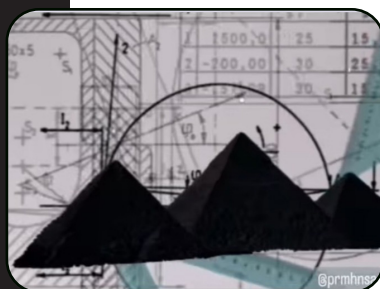


شاخه و برگ درخت ها بطور تصادفی در جهان مختلف رشد نمی کنند. اندازه گیری زاویه شاخه ها نشان می دهد که در الگوی رشد آن ها نظمی شبیه دنباله فیبوناچی و نسبت طلایی وجود دارد. و درختان با پیروی از این الگوی رشد قادرند درصد بیشتری از نور خورشید جذب کنند. نسبت طلایی یا همان ۱,۶۱۸ در ساختار آفتابگردان نیز بکار رفته است. دانه های مارپیچ آفتابگردان بشکل مارپیچ روبروی هم رشد می کنند و طبق

تحقیقات انجام شده، نسبت هر قطر مارپیچ به مارپیچ بعدی ۱,۶۱۸ است.



حتی در ساختار شکل گوش ما هم از این اعداد تبعیت شده است. نسبت طلایی یا همان ۱,۶۱۸ در آناتومی بدن انسان هم نیز بکار رفته است. اگر قد خودتان و فاصله عمودی ناف تا نوک انگشتان تقسیم کنید تقریباً عدد ۱,۶۱۸ را بدست می آورید. با تقسیم طول بازوی خودتان از نوک انگشتان بزرگ تا بالای شانه، بعد نوک انگشت بزرگ تا آرنج خودتان هم به این نسبت می رسید. از آن جا که این نسبت در بدن انسان وجود دارد از آن بعنوان نسبت الهی یاد می کنند.



علاوه بر طبیعت از زمان باستان بسیاری از هنرمندان و معماران نیز از رابطه های ریاضی و هندسی در آثار خودشان استفاده کرده اند برای مثال می شود به آثار تاریخی باقیمانده از دوران مصر باستان در آثار باقی مانده در یونان و رم نیز می توان اشاره کرد. مثلاً معبد پارتنون بهترین مثال کاربردی نسبت طلایی یا همان ۱,۶۱۸ است. نسبت عرض به طول پنجره های مستطیل شکل معبد هم برابر نسبت طلایی اند اشاره کرد. در اهرم مصر این نسبت به خوبی رعایت شده طول هر ضلع قاعده هر کدام از اهرام به ارتفاع آن معادل نسبت طلایی است.



triz
FOR ARON&HIRSCH

TRIZ
for

انتخاب مطلب: فخرالسادات حسینی نسب

تا کنون به سه اصل (اصل بخش بندی، جداسازی و کیفیت موضعی) پرداختیم و تاکید داریم که نیاز مادر خلاقیت است

اینک اصل چهارم

عدم تقارن (ASYMMETRY)

این اصل ترکیب اصول اول (بخش بندی) و سوم (کیفیت موضعی) است. شکل یک موضوع را از حالت قرینه به حالت عدم

تقارن تغییر دهید. اگر عدم تقارن موجود پایین است آن را افزایش دهید. یا

- فرم تقارن یک جسم را با فرم نامتقارن آن جایگزین کنید.
- در صورتی که جسم موجود نامتقارن است، میزان عدم تقارن آن را افزایش دهید.
- کلیدها معمولاً غیرمتقارن و نامشابه هستند.

مثال ها:

- پلاک سه شاخه ای برق برای رعایت سیم فاز و نول به صورت غیر متقارن است تا فقط از یک طریق در پریز مربوطه وارد شود.
- عینک هم از نظر افقی غیر متقارن هست و هم از نظر نوع عدسی متناسب با هر چشم و احتمالاً با کانون های نوری متفاوت است.
- تیغه های متفاوت برف پاک کن.
- زاویه دار کردن برس مسواک.
- بودجه را به بخشهای مجزا تقسیم کنید. برای هر بخش، بودجه بندی، مجزا انجام دهید. توزیعهای نرمال را مورب کنید. برای هر گروه از مشتریان از شیوه های مختلف بازاریابی استفاده کنید. برای هر کدام از بخشهای سازمان خود به صورت مجزا بودجه بندی نمایید و از افزایش یا کاهش حقوق و مزایا برای همه واحدها اجتناب کنید.

کاربرد اصول چهار گانه TRIZ:

اصل اول – بخش بندی (SEGMENTATION)

موضوع را به بخشهای مستقل تقسیم کنید. سازمان را به مراکز تولید مختلف تقسیم کنید. قسمتهای فایده رسان را خودگردان کنید. موضوع را منعطف کرده و تقسیم بندی را افزایش دهید.

به عنوان مثال بخش بندی بازاریابی براساس اطلاعات جمعیت شناسی، جامعه شناختی، روان شناختی، نحوه زندگی و غیره. از حلقه های کیفیت استفاده کنید. فرایند تصمیم سازی و تصمیم گیری را بخش بندی کنید.

اصل دوم – جداسازی (TAKING OUT)

قسمتهای مهم و ضروری را جدا کنید. یک بخش تدافعی یا ویژگی خاص را از موضوع جدا کنید یا اینکه حفظ قسمت ضروری و مهم یا خاص یک موضوع را بیرون بکشید. ترسها، موانع و هشدارها را حذف کنید. به تولید تکیه کنید.

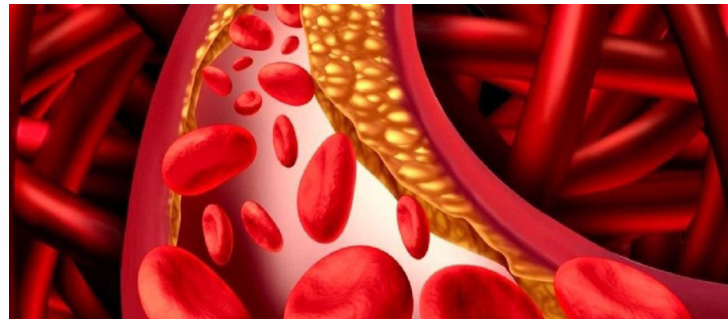
اصل سوم – کیفیت موضعی (LOCAL QUALITY)

ساختار یک موضوع را از یک شکل به شکل دیگر تغییر دهید. ساعتهای کار را انعطاف پذیر کنید. برای هریک از کارمندان خود محیط کار سفارشی براساس نیازهای روان شناختی و کارسنجی فراهم آورید.

اصل چهارم – عدم تقارن (ASYMMETRY)

این اصل ترکیب اصول اول و سوم است. شکل یک موضوع را از حالت قرینه به حالت عدم تقارن تغییر دهید. اگر عدم تقارن موجود پایین است آن را افزایش دهید. به عنوان مثال، بودجه را به بخشهای مجزا تقسیم کنید. برای هر بخش، بودجه بندی مجزا انجام دهید. توزیعهای نرمال را مورب کنید. برای هر گروه از مشتریان از شیوه های مختلف بازاریابی استفاده کنید. برای هر کدام از بخشهای سازمان خود به صورت مجزا بودجه بندی نمایید و از افزایش یا کاهش حقوق و مزایا برای همه واحدها اجتناب کنید.

کلسترول از نگاهی دیگر



انتخاب مطلب: فخرالسادات حسینی نسب

شرکت های بیمه عمر رازهای شگفت انگیزی در رابطه با کلسترول می دانند که بسیاری از پزشکان آن را به بیماران خود نمی گویند. موقع وقوع حملات قلبی با ریسک بالا، با وجودیکه نگاه ها به کلسترول بد (LDL) است، بیمه گران کمترین توجهی به سطح این نوع کلسترول نمی کنند. دکتر امی دوئین می گوید کمپانی های بیمه عمر یک فرمول ساده عمومی برای درجارتیسیک قلبی دارند. آنها کلسترول کل (Total Cholesterol) را تقسیم بر میزان کلسترول خوب (HDL) می کنند. اگر این نسبت زیر mg/dl^3 باشد و التهاب و ورمی در سرخرگ اصلی دیده نشود. شخص را مصون از حملات قلبی و آسیب های مغزی می بینند، حتی اگر کلسترول بد (LDL) خون ایشان بالا باشد. در حالی که توجه به میزان کلسترول خون بدون توجه به باور های عامیانه از اهمیت بالایی برخوردار است. در اینجا به ۸ مورد از باور های غلطی که در رابطه با کلسترول وجود دارد و حقایقی که لازم است در رابطه با آن دانسته شود، آورده می شود.

که به بیماری سرطان دچار می شوند، عمدتاً در سالهای پیش از تشخیص، دارای LDL پایین تری نسبت به افرادی که سرطان نگرفتند دارند. محققین ۲۰۱ بیمار سرطانی را با ۴۰۲ شخص سالمی که از لحاظ سن، جنس، مصرف سیگار، فشار خون، دیابت و وزن (Body Mass Index) تقریباً مشابه بودند مقایسه نمودند و هیچکدام از آنها قرص های کاهش چربی (Statins) مصرف نکرده بودند. ۱۳ تحقیقات کلینیکی دیگر با مصرف دارو های پایین آورنده چربی خون نیز انجام یافته است که رابطه ای میان پایین بودن LDL و سرطان مشاهده گردید این افزایش ریسک نه به خاطر مصرف داروهای پایین آورنده چربی خون بلکه مطالعات جدید نشان داده است که یک میکانیسم بیولوژیک ناشناخته سبب ایجاد سرطان بوده است. در هر حال پایین بودن LDL رابطه معنی داری با سرطان دارد.

باور اینکه سطح بالای کلسترول LDL منجر به حمله قلبی می شود، حقیقت اینست که بر

باور اینکه کلسترول ذاتاً یک ماده بد و شیطانی است! حقیقت اینست که هیچ انسانی بدون کلسترول نمی تواند زنده بماند. این ماده مومی شکل که توسط کبد تولید می شود، نقش اساسی در فعل و انفعال بدن دارد. از محافظت سلول های بدن تا کمک کردن به تولید ویتامین D، ساختن اسیدهای صفراوی برای تجزیه و هضم چربی ها، ساختن هورمونهای جنسی شامل تستسترون، استروژن و پروژسترون. کلسترول بمانند یک زیردریایی (Submatins) در شکل لیپوپروتئین های (Low Density Lipoprotein) LDL و (High Density Lipoprotein) HDL در تمام بدن در گردش است. بنابراین کلسترول هم خوب است، هم بد است و هم یک ماده اساسی برای بدن است.

باور اینکه کلسترول پایین همیشه نشانی سلامتی کامل است! حقیقت اینست که گرچه پایین بودن کلسترول LDL معمولاً نشانه سلامتی است اما مطالعات جدید نشان می دهد کسانی



افزایش HDL سبب پاک کردن عروق می شود. به همین دلیل بدن بسیاری از اشخاص که تخم مرغ زیاد مصرف می کنند آسیبی از کلسترول آن نمی بینند. محققین اعتقاد دارند که شواهد زیادی وجود دارد مبنی بر اینکه تخم مرغ یک غذای شیطانی نیست.



باور عمومی کلسترول بالا هیچ علامتی ندارد. حقیقت این است که بعضی از افرادی که دارای کلسترول بالا هستند برآمدگی های قرمز رنگ یا زرد رنگ بنام زانتوما (Xanthomas) بر روی پلک، مفاصل، دست ها و سایر قسمت های بدن دارند. افراد دیابتی و یا اشخاصی که بطور ارثی دچار کلسترول بالا (Cholesterolmia Familial Hype) هستند بیشتر زانتوما در می آورند. بهترین راه برای چک کردن میزان کلسترول آزمایش خون، هر سه سال یک بار برای افراد بالای ۲۰ سال می باشد. در صورت توصیه پزشک می بایست با فواصل کمتری این کار صورت گیرد. در انتخاب رژیم غذایی روزانه دقت کنیم، زیاد نخوریم، سیگار نکشیم، ورزش کنیم تا جسمی سالم داشته باشیم.



نویسنده: قدرت ... فلاح

پی نوشت ها:

۱- برگرفته از وبلاگ Day in health خانم Liza collier cool نویسنده و پژوهشگر آمریکایی

۲- Amy doneen مدیر مرکز پزشکی جلوگیری از حملات قلبی و آسیب های مغزی مرکز اسپوکان واشینگتن

۳- استاتین ها (Statins) دارو هایی هستند که کار آنزیم HMG-CoA reductase را که در کبد تولید می شود و باعث افزایش کلسترول می باشد مختل می کند.

اساس یک تحقیق ملی در آمریکا که ۱۳۶۰۰۰ بیمار قلبی مورد بررسی قرار گرفته اند تقریباً ۷۵ درصد بیماران قلبی بستری در بیمارستان دارای LDL متوسط نرمال و نیمی از آنها دارای LDL در حد عالی بوده اند. همچنین محققین گزارش کرده اند که میزان کلسترول خوب (HDL) در بیماران که سکتته قلبی کرده اند بدلیل افزایش چاقی، دیابت و مقاومت به انسولین کاهش یافته است. تنها دو درصد بیماران مطالعه شده دارای LDL و HDL نرمال بوده اند.

باور اینکه تمام انواع LDL به یک اندازه خطرناک هستند. حقیقت اینست که دکتر دونین می گوید اندازه ذرات LDL دارای اهمیت بالایی هستند. بعضی از ذرات LDL کوچک و فشرده هستند و نفوذ به دیواره عروق و تشکیل پلاک را آسان می کنند. در حالیکه برخی از ذرات LDL، بزرگ و بادکنکی و کرکی شکل هستند که پس از اصابت به دیواره عروق نفوذ نمی کنند و برمی گردند. افرادی که نوع LDL آنها کوچک و فشرده است بیش از سه برابر نسبت به کسانی که دارای LDL با ذرات حجیم تر هستند، در معرض سکتته قلبی قرار می گیرند.



باور اینکه تری گلیسیریدها موجب بیماری های قلبی می شوند. حقیقت این است که بنا به گفته دکتر دونین، تری گلیسیریدها نوعی از چربی خون می باشد که به عروق خونی تجاوز نمی کند و پلاک تشکیل نمی دهد. با وجود این میزان بالای تری گلیسیرید باعث مشکل بزرگی چون مقاومت به انسولین شده که این وضعیت پیش دیابتی یکی از عوامل اصلی حملات قلبی می باشد. همچنین میزان بالای تری گلیسیرید هشدار برای سندروم های متابولیک می باشد. که به نوبه خود موجب افزایش خطر بیماری های عروق کرونر، سکتته و دیابت تیپ ۲ می شود. فشار خون بالا، قند خون بالا، چاقی، تری گلیسیرید بالا، کلسترول HDL پایین باعث بروز سندرم متابولیک می گردد.

باور عمومی تخم مرغ عروق خونی را می بندد. حقیقت این است که تخم مرغ دارای کلسترول بالای ۲۰۰ mg است اما تحقیقات نشان می دهد، مصرف ۳ تا ۴ تخم مرغ در روز غلظت هر دو کلسترول را بالا می برد. نوع LDL موجود در تخم مرغ از نوع ذرات سبک و حجیم هستند که توانایی ورود به دیواره عروق خونی را ندارند در حالی که



BRAND

قسمت سوم

انتخاب مطلب: احمد سیاوشی

یک شرکت مهندسی، یک دفتر حقوقی، یک بیمارستان، یک شرکت خدمات خانه داری و... همه می توانند برند باشند و این تصور نیز که برند الزاماً مربوط به یک کالا است تصور درستی نیست.

نامیک؛ معادلی برای برند



معادل دیگری که برای برند شنیده می شود، «نام» و نشان تجاری» است.

این معادل نیز خالی از اشکال نیست. اول اینکه طولانی است و اشکال دیگر اینکه یک برند می تواند تجاری هم الزاماً نباشد. به عنوان مثال یک بنیاد خیریه باشد. یک مرکز پژوهشی و مطالعاتی باشد. اگر بخواهیم برند را تعریف کنیم باید بگوئیم که **برند شناخت افراد از یک مجموعه و کالا و خدماتی است که ارائه می شود.** این مقدمه برای این عرض شد که بگوئیم چرا کماکان و هنوز از کلمه «برند» استفاده می کنیم و معادل فارسی آن، با همه عشق و ارادتی که به ساخت زبان فارسی است، به کار برده نمی شود. گروهی «برند شدن» یا همان «برندینگ» راه رسیدن به معروفیت می دانند و این دو را یکی در نظر می گیرند که باید توضیح داد، برند معروف است اما تنها معروف بودن برای برند کافی نیست، و به عبارت دیگر کالا و خدماتی که در زیر یک نام و نشان ارائه می شود اگر برند شده باشد و مرحله «برندینگ» را طی کرده باشد، در حوضه خودش شناخته شده است اما تنها شناخته شده بودن به معنای برند بودن نیست. با تبلیغات پر حجم و در کوتاه مدت می توان مارکی را معروف کرد اما این با برند شدن متفاوت است. برند بودن نیاز به پذیرش از طرف جامعه هدف دارد. گروهی برند بودن را معادل کیفیت و مرغوبیت کالا یا خدمات می دانند که اینجا نیز این توضیح لازم است که کالا یا خدمتی که مرحله برندینگ

در جامعه ما «برند» در مرحله «برندینگ» است. به عبارت دیگر جامعه مادر حال آشنا شدن و به کارگیری تدریجی این مفهوم در عملکردهای مختلف است. نخست باید توضیح داد که کلمه «برند» معادل فارسی رسا یا گویا ندارد.

یک معادل آن که برای انتقال مفهوم در جامعه بیشتر استفاده می شود «مارک» است. اشکال اول اینست که مارک معادل برند نیست و دوم اینکه، مارک هم فارسی نیست. یک وجه تمایز بین مارک و برند در این است که، مارک از لحظه اول تولید همراه یک کالا است اما برند در طول زمان و با حفظ مشخصات و حضور در جامعه و بازار حاصل می شود.



را طی کرده باشد برای مخاطب خودش شناخته شده است و سطح و کیفیت و قیمت و مشخصات آن روشن است. ما برندهای مختلفی داریم که به عنوان کالا یا خدمات متوسط با قیمت پائین یا سهولت استفاده یا مشخصات دیگری نظیر این شناخته هستند. بعنوان مثال صنایع چوب IKAE یک برند شناخته شده است و متقاضی و مخاطب آن می داند که این برند محصولاتی جوان پسند و با قیمت پائین عرضه می کند. همین جا اضافه کنم برخی محصولات که در بازار جهانی درجه متوسط دارند، ممکن است در جامعه ما به عنوان محصول ممتاز شناخته شده باشند ولی به هر حال منظورم این است که **برند بودن به مفهوم عالی بودن یا در اصطلاح انگلیسی لاکچری «LUXURY» بودن نیست.** یک برند می تواند در شناخت و معرفی که از خود ارائه داده، خود را به عنوان یک محصول عالی، متوسط یا حتی کم کیفیت ولی با قیمت پائین و رقابتی و مخاطبان خود معرفی کرده و چنین شناختی از خود ایجاد کرده باشد. به عنوان یک مثال دیگر، برند بیک «BIC» در عرصه قلم به مراتب شناخته شده تر و جهانی تر از برند مون بلان «MONTBLANC» است.

به سخن دیگر، برند آن بخش غیر مادی و شناخت از یک محصول یا خدمات است، در ذهن افراد و افراد نیز در نوع خود می توانند برند باشند. شعر نیما، داستان دولت آبادی، جراحی قلب ماندگار، معماری مهندس امانت، نقاشی ایران درودی و... ذهنیت و شناختی از خود در ذهن مخاطب به جای گذاشته است که با مفهوم برند انطباق کامل دارد اما با شهرت یا حسن شهرت متفاوت است.



برند در جوامع ما قبل مدرن:

یکی از سؤالاتی که به ذهن می رسد، این است که آیا برند در جوامع ماقبل مدرن و ما قبل صنعتی هم وجود داشته یا این پدیده نیز مثل «تومبیل» و «آپارتمان» و صدها پدیده دیگر محصول و پیامد جامعه مدرن است؟ می توان گفت در جوامع پیشین نیز مفهوم برند وجود داشته و در ذهن افراد جاری بوده است. چرا که در جامعه شبانی، و پس از آن در جامعه بعد از انقلاب کشاورزی، حتما بین شیوه های دو چوپان و بعد ها دو کشاورز فرضی و دام ها و محصولات مناطق مختلف تفاوت وجود داشته. که افراد با توجه به شناختی که از همین محصولات داشتند ذهنیتی پیدا می کردند که همین شناخت، مفهوم برند داشت. توتمیسم و جادوگر

سالاری و تجمع شخصیت پزشکی و قاضی و روانشناس و... در شخصی بنام جادوگر قبیله و بعد ها حکیم، و تفاوت بین کار و خدمتی که آنها ارائه می داده اند نیز باعث بوده که افراد شناختی از جادوگر فلان قبیله یا فلان حکیم پیدا کنند و برای حل مشکل خود به او رجوع کنند که این نیز نمایش مفهومی نزدیک به برند در ارائه خدمات در جوامع ما قبل مدرن، حتی جوامع توتمی است. پس از آن در مصر باستان نیز صنعتگران علامتی بر محصولات خود نقش می کردند و بعد ها در حدود دو هزار سال پیش صنعتگران چین نام خود را بر ظروف چینی می آوردند که این نشان تجاری و ایجاد کننده مفهوم برند است، در زمان های قدیم در حاشیه پارچه ها نیز نوشته یا علامتی وجود داشته که از آن با عنوان «تراز» یاد می شود. حافظ در شعر خود به این مورد اشاره دارد (حافظ نامه، جلد دوم، صفحه ۹۷۷، بهالدین خرمشاهی) و می توان آن را نمونه روشنی از نام و نشان تجاری و در پی آن مفهوم برند دانست.

جامعه ایران در زمان قاجاریه که یک جامعه ماقبل مدرن و ما قبل صنعتی به حساب می آید نیز نمونه ای از برند دارد. مثل بستنی اکبر مشهدی یا چلو کباب نایب. اما اینجا باید به نکته ای هم اشاره کنیم. به نظر می رسد که در جوامع ما قبل مدرن برند معطوف به یک فرد یا یک منطقه جغرافیایی یا ترکیبی از اینها بوده، که امروزه نیز تا حدی چنین است. مثلا عطر فرانسوی، لباس ایتالیایی، ماشین آلمانی،... یا ایف سن لوران، پیرکاردن، بیژن... ولی در جامعه مدرن برند عمدتا معطوف به یک مجموعه از افراد در قالب یک سازمان و شرکت است که نمونه آن را در جوامع قبلی نداریم. مثلا سونی، بنز، پارکر،... حتی اگر در ابتدا بنیانگذاران این مجموعه یک نفر بوده اند، امروز این سازمان است که برند محسوب می شود و سازمان قائم به شخص نیست. در مدیریت و اقتصاد امروز جهان و جهان امروز به نظر می رسد دوره اینکه یک مجموعه به یک فرد قائم و متکی باشد به پایان رسیده و دوره ای است که انسان ها به این حد از رشد و توانایی رسیده اند که بتوانند به صورت گروهی کار کنند و یک مجموعه یک پارچه و هدفمند را پیش ببرند. اما کماکان فکر می کنم، ایجاد اولیه و بنیانگذاری سازمان ها و مجموعه هایی که خلاقیت محور آنهاست، توسط یک نفر یا چند نفر با ذهن های نزدیک انجام می شود. البته بدیهی است پس از عبور از مراحل اولیه هر تشکیلات و مجموعه ای می تواند، یا باید بتواند به شکل غیر فردی و با تکیه بر سازمان عمل کند.

ادامه دارد.....



ویژگی ها، فرآوری و کاربرد روغن کنجد



انتخاب مطلب: فخرالسادات حسینی نسب

و تحقیقات صنعتی ایران سه نوع روغن کنجد وجود دارد :

۱- روغن خام با قابلیت مصرف خوراکی:

روغنی است که از دانه کنجد به روش استخراج با پرس یا حلال یا توأماً به دست آمده باشد و به همان صورت بدون طی مراحل پالایش به مصرف انسان برسد .

۲- روغن تا حدودی پالایش شده:

روغن کنجی که فرآیند خنثی سازی با قلیا و رنگبری با خاک رنگبر یا کربن فعال یا هر دو را طی نموده باشد .

۳- روغن پالایش شده:

روغنی است که بوسیله فشار یا استخراج به وسیله

حلال ، خنثی سازی به وسیله قلیا ، رنگبری با خاک رنگبر یا کربن فعال یا توأماً و بوبری با بخار بدون افزایش هر گونه ماده شیمیایی بدست آمده باشد .

گاهی دانه ها را برشته کرده و پس از آن عمل استخراج روغن را انجام داده (toasted sesame oil) که در این صورت روغن حاصله دارای رنگ تیره و عطر و طعم تند می باشد .

پوست گیری دانه:

دانه های کنجد را می توان بدون پوست گیری تحت فرآیند قرار داد. در این صورت از کنجاله تنها می توان برای مصرف دام استفاده کرد . اما اگر بخواهیم از فرآورده های جانبی استحصال روغن کنجد جهت خوراک انسان استفاده کنیم به منظور جدا سازی فیبر غیر قابل هضم و اسید اگزالیک باید پوست را از دانه جدا کرد . پوست گیری با روش های سنتی یا صنعتی (مکانیکی و استفاده از قلیا) انجام می گیرد . در روش سنتی دانه ها را خیسانده ، آنها را در تماس با دو سطح سنگی قرار داده و به این طریق پوست از دانه جدا می شود . در یکی از روش های مکانیکی از یک دستگاه پرس مارپیچی استفاده کرده و در روشی دیگر دانه ها را از میان دو سطح سخت که یکی ثابت و دیگری متحرک است عبور داده تا به این طریق عمل پوست گیری انجام گیرد . همچنین می توان توسط قلیا (NaOH) پوست را از مغز دانه جدا نمود .

ویژگی ها ، فرآوری و کاربردهای روغن کنجد

روغن کنجد از قدیمی ترین روغن های مصرفی بوده و علاوه بر مصارف خوراکی خواص درمانی و صنعتی آن نیز گذشته همواره مورد توجه بوده است . اگر چه در طی یک قرن گذشته جای خود را به سایر منابع روغنی داده ، اما به دلیل کاربرد های گوناگون آن در صنایع مختلف از جمله داروسازی، تولید لوازم بهداشتی و آرایشی ، و تاثیر مثبت مصرف روزانه آن بر روی سلامتی نمی توان از تولید و مصرف آن چشم پوشی کرد .

مشخصات گیاه و دانه کنجد:



کنجد گیاهی است یکساله و دارای بیش از ۵۰ واریته مختلف؛ مناطق استوایی و نیمه استوایی محیطی مساعد را برای رشد این گیاه فراهم می کنند . دانه های کنجد که به رنگ های زرد، قرمز، قهوه ای و یا سیاه دیده می شوند ، درون کپسول هایی به شکل استوانه قرار دارند . این کپسول ها میوه های گیاه هستند . پس از رسیدن گیاه و مدتی پس از برداشت آن شکافی در میوه ایجاد کرده و سپس دانه ها را با تکان دادن شدید از آن خارچ و جمع آوری می کنند .

استخراج روغن کنجد:

دانه های جمع آوری شده را تمیز کرده و جهت استحصال روغن ، آنها را به شکل پوست گیری شده یا بدون پوست گیری توسط روشهای سنتی یا صنعتی تحت فرآیند روغنکشی قرار می دهند . طبق تعاریف موسسه استاندارد



فرآیند استخراج:

سفالین و لستین دو ترکیب دیگر موجود در این روغن بوده که اولی خاصیت منعقد کنندگی خون داشته و دیگری ماده ای مؤثر در درمان خشکی پوست و بهبود کبد چرب است .

در روش های سنتی از دو دستگاه به نام های گانی و رم پرس - به ترتیب در هند و آفریقا - استفاده می شود . دستگاه گانی از یک هاون و دسته هاون تشکیل می شود . دانه هایی که در هاون ریخته شده اند در اثر تماس با هاون و دسته آن - که امروزه با نیروی برق می چرخد و در گذشته از حیوانات جهت چرخاندن آن استفاده می شده است . - پرس شده و روغنشان جدا می گردد . دستگاه رم پرس دارای یک مخزن استوانه ای و وسیله ای جهت فشردن دانه های روغنی می باشد . تحت فشاری که به دانه هایی مثل کنجد وارد می کند روغن از دانه استخراج می شود .

در روش های صنعتی با کمک پرس یا استفاده همزمان از پرس و حلال استحصال روغن انجام می گیرد ، متداول ترین پرس ها برای استخراج روغن پرس های Komet و tabby می باشند که در کشور های آلمان و سوئد تولید می شوند و می توان در واحد های روغنکشی کوچک و بزرگ از آنها استفاده نمود ؛ یک نوار نقاله مارپیچی با اعمال فشار مکانیکی روغن را استخراج می کند . روغن حاصله معمولاً نیازی به تصفیه، رنگبری و بوگیری ندارد . . اما اگر بخواهیم دانه ها را مجدداً برای بار دوم و سوم روغنکشی کنیم باید عمل پالایش در مورد آنها صورت پذیرد . .

در روش استخراج با پرس و حلال پس از قرار دادن دانه ها در معرض بخار ، در دستگاه پرس بخش زیادی از روغن را جدا کرده و در مرحله نهایی از حلال جهت جدا سازی باقیمانده روغن استفاده می شود .

برخی از ترکیبات مهم روغن :

خواص منحصر بفرد روغن کنجد، پایداری و مرغوبیت بالای آن بیشتر ناشی از حضور سه ترکیب سزامولین و سزامین در این فرآورده است که به جز این روغن در هیچ روغن دیگری یافت نمی شوند . این آنتی اکسیدانهای طبیعی ضد التهاب ، کاهنده فشار خون و ضد حساسیت بوده و همچنین خاصیت محافظت کنندگی آنها از سلول های عصبی به اثبات رسیده است ؛ به علاوه کلسترول سرم و کبد را کاهش و قدرت سم زدایی کبد را افزایش می دهند .

روغن کنجد حاوی میزان بالایی از ویتامین E است . انواع مختلف این ویتامین نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی و انواع سرطانها از جمله پروستات دارند . تحقیقات حاکی از این موضوع هستند که سزامول و ترکیبات مشابه برای ویتامین یاد شده نقش سینترژیستی داشته و مصرف روغن کنجد موجب می گردد سطح ویتامین E در سرم و بافت های موجودات زنده بالا رود .

بخش عمده ای از اسید های چرب موجود در این روغن از نوع تک غیر اشباعی و دو غیر اشباعی هستند که گفته می شود کاهنده LDL و افزایش دهنده HDL می باشند . میزان اسید های چرب تک غیر اشباع و سه غیر اشباع در این روغن نسبتاً کم می باشد .



مصارف صنعتی ، خوراکی و درمانی:

روغن کنجد هزاران سال برای استخراج روغنی به همین نام استفاده می شده و این محصول پیش از جایگزین شدن آن با روغن هایی مثل سویا و پنبه دانه از مهم ترین منابع روغنی مورد استفاده بشر بوده است . امروزه در تولید و فرمولاسیون مرطوب کننده ها و نرم کننده های پوست ، صابون ، لوازم بهداشتی ، فرآورده های دارویی و ... از فرآورده فوق بهره می گیرند . همچنین به دلیل وجود ترکیبی مثل سزامول ، در تهیه حشره کش ها نیز می توان از روغن کنجد استفاده کرد . از روغن کنجد بعنوان روغنی مناسب جهت پخت و پز یاد شده است . با این حال از آنجا که دمای بالا می تواند خواص مفید و درمانی این روغن را از بین ببرد . در برخی منابع توصیه کرده اند که جهت پخت و پز و سرخ کردن از آن استفاده نشود ؛ جهت مصرف خوراکی بهتر است که پس از پخته شدن کامل غذا به ماده غذایی اضافه و یا به همراه سالاد مصرف شود . روغنی که از دانه های برشته شده استخراج شده است به دلیل عطر و طعم تند جهت بهبود و تغییر طعم گوشت و ماهی و استفاده در انواع سسها مناسب





است. هر چند که هنوز به طور قطعی تأیید نشده است، اما شواهد نشان می‌دهند که مصرف خوراکی روغن موجب بهبود یبوست، سرگیجه، سردرد، کاهش کلسترول و جلوگیری از تصلب شرایین می‌گردد. به علاوه از آن بعنوان ماده ای مناسب جهت غنی سازی غذای افراد بیماری که دوره نقاهت را طی می‌کنند یا یباد می‌شود.

کاربرد روغن کنجد در طب سنتی

در طب سنتی هند از این روغن بعنوان ماده ای مناسب جهت استفاده روی سطح پوست و ماساژ قسمتهای مختلف بدن یاد می‌شود. عقیده بر این است که این ماده با عبور از منافذ پوستی خود را به بافت

های گوناگون رسانده، سموم را در خود حل کرده و سپس از طریق دستگاه دفع ادرار آنها را از بدن خارج می‌کند. همچنین روغن را درون حفرات بینی ریخته تا از طریق رگ های خونی به سمت مغز هدایت گردد تا به این طریق مشکلاتی نظیر بی خوابی، اضطراب، سرگیجه و... رفع شوند. در گذشته در چین از فرآورده فوق به عنوان دهان شویه و جهت کاهش درد دندان و بهبود بیماری های لثه و در خاور میانه پس از مخلوط کردن روغن با آب آهک برای درمان سوختگی از آن کمک می‌گرفته اند.

در سالیان اخیر پژوهش های زیادی روی این روغن انجام گرفته که همگی بر روی خواص این روغن تأکید کرده اند. تعدادی از این خواص به شرح زیر است:

وجود پیوند های دوگانه در اسید های چرب موجب می‌شود که اشعه فرا بنفش خورشید توسط آنها جذب شود. به خاطر این ویژگی در فرمولاسیون کرم های ضد آفتاب می‌توان از روغن های غیر اشباع استفاده کرد. تحقیقات نشان می‌دهند که در طول موج های ۲۰۰ تا ۴۰۰ نانومتر بین روغن ها، روغن کنجد بیشترین جذب اشعه مضر خورشید را دارد و برای استفاده در کرم های ضد آفتاب جزو

بهترین گزینه ها می‌باشد. آزمایشات حاکی از آن هستند که در هوای خشک زمستان استفاده از روغن کنجد بهتر از محلول ایزوتونیک کلرید سدیم خشکی مخاط بینی را بهبود می‌بخشد.

بنا اساس گزارشی که در سال ۲۰۰۳ به همایش سالیانه انجمن قلب آمریکا ارائه شد از روغن کنجد به عنوان ماده ای مؤثر در کاهش فشار خون یاد شده است.

در تحقیقی دیگر که روی موشها و آزمایشگاهی انجام گرفته مشخص شده که در زمان ابتلا به دیابت استفاده از روغن کنجد گلوکز خون را پایین می‌آورد و میزان HDL و LDL تا حدودی به حالت طبیعی باز می‌گردد.

محدودیت های مصرف:

با وجود تمام محاسن ذکر شده در مورد محصول فوق، مانند سایر مواد غذایی، مصرف روغن کنجد می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در برخی افراد شود که مهمترین آنها بروز حساسیت است. توصیه شده است افرادی که به پروتئین دانه ها حساسیت دارند و کودکان از روغن کنجد و محصولات حاوی از آن استفاده نکنند و در فرمولاسیون فرآورده هایی که برای مصرف کودکان ساخته می‌شوند از این روغن استفاده نگردند.

در برخی مقالات زنان باردار و شیرده، بیماران کلیوی، کبدی و... به خاطر ملین بودن - مبتلا به اسهال را از مصرف روغن کنجد منع کرده اند.

آزمایش اختصاصی شناسایی روغن کنجد:

برای شناسایی، جداسازی و تشخیص برخی از روغن های خوراکی می‌توان از تست های تغییر رنگ استفاده کرد. مخلوط اسید کلرید ریک و محلول فرفورال با سزامل و ترکیبات مشابه موجود در روغن کنجد واکنش داده و موجب تشکیل رنگ صورتی می‌گردند؛ به آزمایش فوق تست بودوئین گفته می‌شود.



سانسوریا

انتخاب مطلب: مهیلا سعادت‌مندی

امروزه بیشتر افراد مواردی چون مشغله زیاد، نداشتن وقت و فضای کافی را بهانه عدم نگهداری از گیاهان می‌کنند. اما اگر بدانید که فواید گیاهان چیست و گیاهان چه تاثیری در سلامت جسمی و روانی ما دارند حتی یک لحظه درنگ نمی‌کنند، نگهداری از گیاهان تنها به منزل محدود نمی‌شود و میتوان انواع گیاهان بسته به نوع سازگاری آنها را در ادارات و شرکتها نگهداری کرد. در اینجا به بررسی معاسن نگهداری گیاهان در محیط کار می‌پردازیم.

تأثیر گل و گیاه در محیط کار

- باعث زیبایی محیط کار می‌شوند.
 - برخی از گیاهان هوای محیط را تصفیه می‌کنند.
 - باعث کاهش استرس و خستگی کارمندان می‌شود.
 - سرو صدای موجود در محیط را کاهش می‌دهند.
 - باعث افزایش خلاقیت می‌شوند.
 - تاثیر مثبت در روحیه کارمندان دارد و باعث افزایش کارایی می‌شوند.
- گیاهان مناسب برای محیط کار باید بسته به نوع سازگاری آن با محیط انتخاب شوند. که عمر مفید و کارایی لازم را داشته باشند. در اینجا به معرفی تعدادی از آنها می‌پردازیم.

گیاهان مناسب برای نگهداری در محیط کار

سانسوریا، اریکا، دراسنا، آلوورا، پتوس، عنکبوتی یا گندمی، زاموفیلیا، شفلرا، نخل شامادورا، انواع کاکتوسها و ساکولنتها

قصد داریم برای شناخت بیشتر این گیاهان در هر شماره به معرفی یکی از آنها بپردازیم. در این شماره به آشنایی با گیاه سانسوریا می‌پردازیم. گیاه سانسوریا:

سانسوریا مانند یک وینتلاتور، دی اکسید کربن و آلاینده های موجود در هوا را جذب و به اکسیژن خالص تبدیل می‌کند. یکی از بهترین گزینه ها برای آراستن محل کار خود استفاده از این گیاه است. سانسوریاهایی که به رشد کامل خود رسیده باشند، می توانند به عنوان جدا کننده اتاقها استفاده شوند. گوشه دیوارها و فضاهای خالی بهترین محل برای قرار دادن این گلدان زیبا هستند

نیازهای گیاه سانسوریا:

- آبیاری: بعد از خشک شدن خاک گلدان
- نور: نور زیاد و غیر مستقیم
- دما: بین ۲۰ تا ۲۶ درجه سانتی گراد
- خاک مناسب: خاک سبک دارای شن و ماسه و کمپوست زهکشی شده
- کود دهی: استفاده از کود شماره ۳۶-۱۲-۱۲ برای جذب بهتر مواد مغذی و رسیدن سریع و مصرف کود شماره ۱۰-۵۲-۱۰ برای ریشه زایی و گلدهی



دکتر صادقی

انسانی در امتداد بی نهایت

چشم مادری خوبان جهان خواهد بود
تا جهان باقی و آئین محبت باقیست.

شهریار



انتخاب مطلب: مهیلا سعادت‌مندی

آنچه که من و دیگر همشهریان سیرجانی ام را وادار می کند تا از دکتر صادقی یاد کنیم حق شناسی کوچکی از خدمات فراوانی است که دکتر در حق مردم سیرجان انجام داده. چنین شخصی را بایست معرفی کرد تا همکاران بدانند زنده ماندن و جاوید شدن را تنها در سایه ی خدمت صادقانه به خلق به نیت رضای خدا می توان جست ..

اگر چون صادقی مردی ، نمردی، زنده می مانی

در سیرجان ما وقتی نام از خدمت صادقانه به میان می آید همگان به یک پزشک مردم دوست اشاره می کنند. پزشکی که در اوایل جوانی همه ناز و نعمت زادگاه خود که طبیعتی بهشت گونه داشت را رها کرد و برای خدمت

به خلق خدا به سیرجان آمد ، آن زمان سیرجان جزو مناطق محروم به شمار می رفت . این شخص کسی نبود جز پزشک نام آشنای سیرجانی ها ؛ مرحوم دکتر حاج علی حاج صادقی چهره ای تمام مردمی از یک پزشک ایرانی که مردمان دیار سیرجان ، هر کدام از مهربانیش خاطره ای ستودنی به یاد دارند. او که می گفت :هرگز مبادا که معده را از غذا های متلون انباشته کنیم تا گرسنگی از یاد برود . حرام باد بر من لقمه ای بیش از آنچه مرا بر پا دارد تا چنانکه بتوانم به بیمارانم خدمت کنم. صحبت از کسی است که به مولایش علی (ع) اقتدا نموده بود . لذا آستین یاری به نیازمندان را بالا زد و...

پدرش حاج ابوطالب حاج صادقی نان حلالش را از

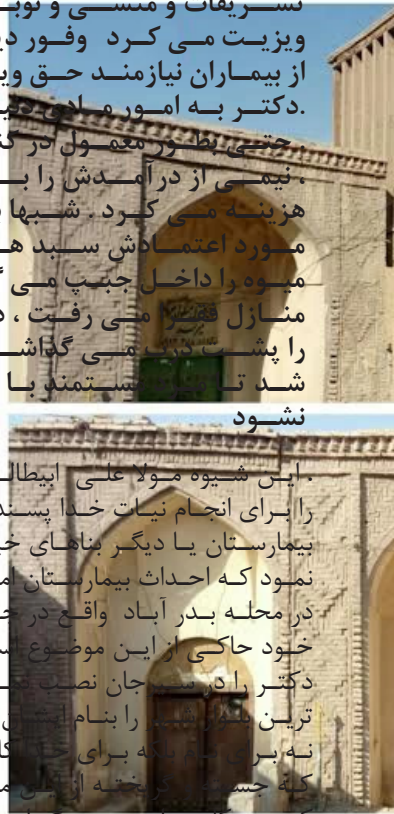
بخشش خدا در شغل عطاری داشت. دوران حاج ابوطالب زمانی بود که مردم برای بهبود بیماری از داروهای سنتی یا گیاهی استفاده می کردند و اتفاقاً حاج ابو طالب هم که سر رشته تبحری در این کار داشت به درمان مردم با تجویز داروهای گیاهی می پرداخت.

مادر دکتر صادقی هم زنی پارسا بوده که چهار فرزند به دنیا آورده است ، یک پسر بنام علی در سال ۱۳۰۱ (دنیای آمد) و پسری بنام احمد و دو دختر که خداوند به او عنایت کرده بود. مادر علی اعتقاد داشت انسان ، فقط نباید برای خودش زندگی کند ، باید برای دیگران و در خدمت دیگران باشد

لی هفت ساله که شد مادرش در گذشت و علی و دنیایش را تنها گذاشت. تحصیلات ابتداییش را در شهرستان لنگرود گذراند و دوره متوسطه را در شهر های رشک و انزلی به پایان رساند. از آنجا که به حرفه پزشکی بسیار علاقه مند بود پس از اخذ دیپلم وارد دانشکده پزشکی تهران شد و در سال ۱۳۲۹ با مدرک دکترا فارغ التحصیل شد زمان سربازی فرا رسید و علی که دیگر حالا یک دکتر بود برای گذراندن دوران خدمت وظیفه عمومی راهی بوشهر شد .. گویی لنگرود بدون وجود مادر برایش فاقد هر طراوت و زیبایی بود. به موازاتی که دکتر رشید و نمو جسمانی می کردند او هم با اندیشه های او نیز در وجودش جریان می یافتند. او اکنون می توانست توانایی خود در خدمت به مردم نیازمند را بسنجد. انگار پس از سالها ، صدای لطیف مادر ، همچنان در گوشش طنین انداز بود که:...انسان فقط نباید برای خودش زندگی کند ، باید برای دیگران و در خدمت دیگران باشد ... ذوق دکتر در خدمت رسانی به اقشار نیازمند جامعه تقدیر را چنین رقم زد که قرعه ای سیرجان ، بنا به این پزشک ایثارگر بیفتد و کارگرهای مرداد ماه سال ۱۳۳۱ پای به این دیار بگذارد. دکتر صادقی پس از ورود به سیرجان ، تنها در بیمارستان دولتی آنزمان سیرجان که واقع در میدان شهرداری بود بعنوان کفیل بهداری و پزشک شروع بکار کرد ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ ، یعنی یکسال بعد از ورود علی به سیرجان بود که نیروهای ساواک به مغازه حاج ابوطالب حمله ور شده و با شکستن شیشه ها ، اموال پیرمرد را به غارت بردند . فشار عصبی آنروز حاج ابو طالب را دچار سکته مغزی کرد به طوری که تا مدتی در بیمارستان چهر آدی تهران تحت مداوا قرار گرفت و سرانجام دار فانی را وداع گفت. دکتر صادقی سالهای سال در سیرجان ماند و صادقانه کمر به خدمت و طبابت خلق خدا بست . او مردی مدیر و مدبر و دارای درجه بالایی از صبر و گذشت بود به شایستگی با بیماراران برخورد می کرد . و در قبال اموال عمومی اهل سوء استفاده نبود و حتی دیگران را نیز از این کار منع می کرد . گاهی اتفاق می

افتاد که بیمارانی از سر تنگدستی از دفتر چه بیمه دیگران استفاده می کردند . عکس العمل دکتر با اینگونه افراد ملایمت و مهربانی بود و در برابر این افراد از حق ویزیت خود صرف نظر می کرد و دارو را روی نسخه معمولی می نوشت و به همراه پول مبلغ دارو لای دفتر چه بیمه می گذاشت و به بیمار می داد. سالهای آخر به یاد داریم حق نسخه دکتر ، کاغذ های معمولی ورق دفتر چه یا باقیمانده مقوا های دور ریز بود که با حوصله ، قسمت سفید و قابل نوشتن آن ها را جدا کرده بود . دکتر در حیاط منزل ساده اش واقع در بلوار نامگذاری شده بنام خود بزرگوارش ، روی یک صندلی می نشست و همانجا (بدون تشریفات و منشی و نوبت و...) بیماراران را ویزیت می کرد و فور دیده می شد که از بیماران نیازمند حق ویزیت نمی گرفت . دکتر به امور مادی و مالیات تعلق نداشت . حتی بطور معمول در کنار ارتزاق ساده ، نیمی از درآمدها را برای مردم بینوا هزینه می کرد . شبها باتفاق یک فرد مورد اعتمادش سبدهای ظرف غذا و میوه را داخل جیب می گذاشت و به درب منازل فقیر می رفت ، درب می زد سبدها را پشت در می گذاشت و آرام دور می شد تا سبدها بیستند با دیدن او شرمنده نشود

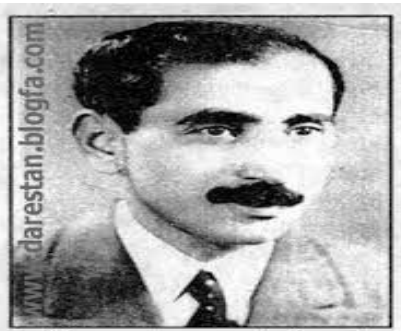
این شیوه مولا علی ابیطالب بود . نیم دیگر را برای انجام نیات خدا پسندانه ای مانند احداث بیمارستان یا دیگر بناهای خیریه پس انداز می نمود که احداث بیمارستان امام رضا (ع) سیرجان در محله بدر آباد واقع در جنوب شهر سیرجان خود حاکی از این موضوع است . گرچه مجسمه دکتر را در سیرجان نصب نموده اند . و پرترافیک ترین بناهای سیرجان را بنام او نام نهاده اند . اما او نه برای شهرت بلکه برای خیر کار می کرد . خاطراتی که جسمانی نوشته این مرد بزرگ نقل می کنند حکایت از روح بزرگ این مرد خدا دارد که بد نیست شما هم بدانید . خاطره ای از زبان یک کتابفروش نقل می شود هم نشان دهنده شوخ طبعی دکتر و هم ذکاوت او در انتخاب مناسب جملات به تناسب هر شخص است . در سیرجان قدیم به گروه هایی از دزدان که با یورش از ارتفاعات بلند ، مال و منال کاروانها را به تاراج می بردند ، دزدان گردنه گیر می گفتند . آنها در گروه های مختلف بودند . و هر گروه برای خود یک سردسته داشت . سردسته یکی از این گروه های راهزن که در حوالی سیرجان فعالیت داشتند شخص معروفی بود که در کتاب معروف پیغمبر دزدان استاد باستانی پاریزی نیز از آن نام برده شده است ؛ این سردسته دزدان در اواخر عمر دست از دزدی کشیده و ساکن بلورد سیرجان شد سرانجام در سن پیری با فرود آمدن یک بیل به سرش (توسط پسرش) به قتل رسید . زمانی که دکتر صادقی برای معاینه جسد و صدور گواهی





دفن این راهزن به بلورد رفت دستور داد پیراهن مقتول را از تنش در آوردند ناگهان متوجه دستمالی ابریشمی شد که از زیر لباس بر بازوی چپش بسته شده بود! دکتر پرسید این دیگر چیست؟ جواب دادند دعای تیر بند است. دکتر پاسخ دادند ای کاش دعای بیل بند هم به بازوی راستش بسته بود که اینگونه از دنیا نمی رفت. فصل بهار، هشتم اردیبهشت ماه سال ۱۳۶۹ برای سیرجان خزان زود رسی را بدنبال داشت. خبر درگذشت دکتر صادقی مانند پتکی بر سر مردم سیرجان فرود آمد. پیکر این ابر مرد انسان دوست را بر بالای دستان خود از کیلومترها (ابتدای شهر) تا محل خاکسپاری که در انتهای شهر و در بیمارستان بود بر دوش گرفتند و یکی از کم نظیرترین تشییع جنازه ها را انجام دادند و در حیاط بیمارستان امام رضا (ع) سیرجان که توسط خود او احداث شد و نام حضرت ثامن الحجج آقا علی بن موسی الرضا (ع) نامگذاری کرده بود در میان گریه سوزناک جمعیت متراکم به خاک سپرده شد روز تشییع جنازه دکتر را هیچکس از خاطر نمی برد. روزی بود که شهر یکپارچه تعطیل شد و اندوهی غمبار بر سر شهر سایه افکند. کسبه و بازاری و اداری و روستایی و عشایر، هزاران نفر با دل و جان دکتر فقیدشان را بر دوش حمل کردند و بر جنازه این مرد بزرگ نماز خواندند. از این پزشک فقید دست نوشته هایی به جا مانده که به نگاشتن یکی از آنها اکتفا می کنم. از تفحص و کاوش پایان حال افراد عادی بگذرید، یا در مدفن تاریخ مطالعه کنید، آنوقت قیمت عمر و حاصل افکار و اعمال را خواهید دید. آغاز و انجام عمر هر چه هست تمام می شود. قدر و قیمت این ساعات را باید دانست. وقت را بیهوده نباید تلف کرد. ما مملوک خدائیم و یقیناً به سوی او باز می گردیم اما درس بزرگی که این انسان به دیگر هم کیشان خود داد این بود که فرای هر مقام و منصبی می توان به فکر دیگر انسانها بود و همه ی عمر را صرف خدمتگذاری به آن مخلوقات نیازمند خداوند نمود و در دل مردم صاحب منصب شد. دکتر صادقی به لذات دنیوی پشت پا زد و طیب دلها شد. او توانست برای همیشه در قلب تک تک سیرجانی ها به نیکی جاودانه شود. او از ساخت خانه مجلل خودداری نمود.

کلیه درآمدش را صرف ساختن بیمارستان امام رضا (ع) نمود ماشین نخرید و ازدواج نکرد تا با صرف وقت بیشتری به خدمت بپردازد. برای عیادت مریضان بر ترک دوچرخه و موتور سیکلت سوار می شد. درب خانه اش در تمام ساعات روز و شب بر روی مریض و بیمار باز بود. در ساعات آخر شب بر روی تختی در یکی از اتاقهای خانه دراز می کشید چراغ لمپا را نیمه روشن می گذاشت بیمار که وارد اتاق می شد می گفت فتیله چراغ را بالا ببر و بعد از ویزیت می گفت درب را پشت سر بهم بیاورید تا حیوانی وارد خانه نشود و انتظار آمدن بیمار دیگری را می کشید. یادش گرامی روحش شاد. مردم سیرجان طویل ترین بلوار شهر را بنام او نامگذار نموده اند و خانه اش که محل زندگی و طبابتش بود اخیراً به همت مردم تعمیرات اساسی شد تا علاوه بر یاد و خاطرات و چهره عارفانه اش - خانه ای که مامن دل ها بود آباد باقی بماند.



دکتر صادقی در سنین جوانی



دکتر صادقی در سن هفت سالگی ایستاده در کنار پدر و برادرانش

گردو

برای بیان فواید آجیل‌ها می‌توان از گردو مثال زد که دارای میزان زیادی از روغن امگا-۳ است که از التهاب و تورم جلوگیری می‌کند.

گردو همچنین به روند حذف سلول‌های تخریب شده بدن (که تجمع آنها موجب ایجاد رادیکال‌های آزاد و اکسیدان‌های سرطانی می‌شود) کمک می‌کند. شاه آجیل‌ها همچنین از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

اگر اهل خوردن ماهی نیستید و یا از گوشت‌های دریایی جندان استفاده نمی‌کنید، بهترین جایگزین برای آن خوردن گردو است.

برای کاهش عوارض قاعدگی در خانم‌ها و پیشگیری از عوارض سندروم پیش از قاعدگی نیز این آجیل پیشنهاد شده است. میزان مناسب مصرف روزانه

پسته

این آجیل دارای کمترین میزان کالری در میان آجیل‌های دیگر است.

پسته دارای موادی است که به سیستم تنفس کمک می‌کند.

و بهترین ماده برای جلوگیری از ابتلا به سرطان ریه است (قابل توجه سیگاری‌ها) پسته همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان گاما-توکوفرول است که نوعی از ویتامین ای ضد سرطان است.

این آجیل دارای پتاسیم است، ماده ای معدنی ضروری برای حفظ سلامت سیستم عصبی و ماهیچه هاست

و منبع خوبی برای ویتامین ب ۶ است که به نوع خود این ویتامین برای حفظ نشاط و سرزندگی و

فندق

فندق سرشار از روغن غیر اشباع است که باعث تقویت سیستم قلبی - عروقی می‌شود

به افراد دارای دیابت نوع دو برای حفظ سلامتی کمک می‌کند.

همچنین دارای آنتی‌اکسیدان ضد سرطان ویتامین ای است.

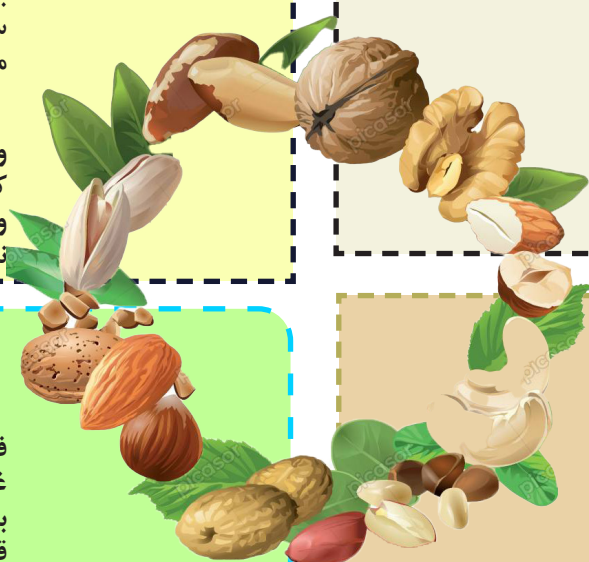
فندق از بوجود آمدن آب مروارید چشم، زوال یا دمانس مغزی و تخریب زود هنگام سلول‌ها جلوگیری می‌کند

و به حفظ سلامت و شادابی پوست کمک می‌کند میزان توصیه شده ۱۰ عدد در روز است.

بادام

بیشترین میزان فیبر در این آجیل وجود دارد. و منبع غنی ویتامین E و آنتی‌اکسیدانی قوی است. کسانی که می‌خواهند رژیم لاغری بگیرند و از وزن خود کم کنند،

بهتر است هنگام گرفتن رژیم‌های غذایی از بادام نیز استفاده کنند زیرا تاثیر لاغری رژیم‌های غذایی را افزایش می‌دهد. کسانی که نگران افزایش قند خون هستند می‌توانند از بادام استفاده کنند. کسانی که از دوزهای پیشنهاد شده بادام در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند بعد از شش ماه میزان کلسترول بد خونشان مشهور به ال دی ال آنان کاهش پیدا کرده و مقاومت انسولین آنها کاهش پیدا کرده است. این آجیل دارای موادی است که مقاومت بدن در برابر باکتری‌های مضر را افزایش می‌دهد و برای



انسان و مدیریت

انتخاب مطلب: فخرالسادات حسینی نسب

تفویض اختیار

گاهی با فردی مواجهه می شویم که به دلیل شرایط سنی یا جسمی، کاری را که در حال انجام دادنش است، نمی تواند کامل انجام دهد و ما اصرار می کنیم که اجازه دهد کمکش کنیم؛ ولی او سر باز می زند و پیشنهاد ما را نمی پذیرد.

انسان های موفق بر این عقیده اند که باید با دیگران به موفقیت رسید و به تنهایی حتی اگر به اوج قله های موفقیت هم دست یابیم، لذتی نخواهد داشت. آن ها تفکرشان، **تفکر کوچ کردن غاز هاست**. آن ها باور دارند که اگر در دسته غاز ها قرار بگیریم، و کارها را به دیگران واگذار کنیم و از دیگران کمک بخواهیم، دیگران را به همکاری دعوت کنیم، کارها را به دیگران بسپاریم تا سودی هم به آنها برسد و هرگز به خود اجازه ندهیم که فکر کنیم او کار را از من می قاپد، او کار را از من می گیرد و من بیکار می شوم، احتمال موفقیت ما بیشتر است.

نگاه متفاوت این است که با واگذاری کارها به دیگران، خودمان فراغت بیشتری برای رشد و پیشرفت پیدا می کنیم و به دیگران هم فرصت پیشرفت و رشد می دهیم از طرف دیگر، وقتی فردی را می شناسیم که تبحر بیشتری از ما دارد و آماده است به ما کمک کند، چه اصراری داریم کاری را که نمی توانیم خوب انجام بدهیم، خودمان با مهارت کمتر انجام دهیم؟ آن ها را می پرسند که چه کسی می تواند این کار را بهتر انجام دهد؟ شاید به دلیل همین ویژگی اخلاق مداری و دگر خواهی است که به جای این که این افراد برای صد نفر کار کنند هزار نفر برای آنها کار می کنند و همه راضی، قدر شناس و سپاسگزارند. این ویژگی بارز که انسان های خاص را از انسان های معمولی جدا می کند، می تواند به انسان همان جایگاه اشرف مخلوقات را بدهد، طوری که به جای آنکه نگران لقمه ای نان برای خود باشد،

چون تیشه مباح و جمله بر خود متراش

چون رنده زکار خویش بی بهره مباح

تعلیم زاره گیر در امر معاش

نیمی سوی خود می کش و نیمی می پاش

به فکر سفره های بزرگ برای نان رساندن به دیگران است و آنقدر غرق در خدمت، خیر رساندن و بودن با دیگران می شود که هیچ گاه فرصت نگرانی های کوچک برای خود را نیز پیدا نمی کند. انسانیت حکم می کند کارها را به اهلس بسپاریم و نگران نباشیم که بیکار می مانیم و فراموش نکنیم که حتما دیگرانی هستند که کارهایی را به ما بسپارند، کارهایی که ما در آن استادیم.

غفلت

انسان های متعالی در بسیاری از موارد خود را به غفلت، ندیدن و نشنیدن می زنند.

من اشرف افعال الکریم غفلته عما یعلم

از شریف ترین کارهایی که بزرگواران انجام می دهند این است که به رغم آگاهی خود را بی خبری می زنند. (امیرالمومنین علیه السلام)

آن ها دنبال این نیستند که از دیگران نقطه ضعف بگیرند و آدم ها را تضعیف کنند، آنها دنبال تقویت خودشان اند. انسانیت حکم می کند به اعتماد به نفس دیگران صدمه نزنیم و اشتباهات دیگران را تا جایی که می توانیم نادیده بگیریم. بهترین انسان هایی که غفلت را برای ما معنی کرده اند، پدر و مادرانمان هستند. چقدر اشتباهات ما را دیدند ولی وانمود کردند که ندیده اند!! آن ها هیچ گاه خطا های ما را مستقیم به ما گوشزد نکرده اند و ما امروز آموخته ایم که آن اشتباهات را هرگز تکرار نکنیم، چون غیر مستقیم به ما آموزش داده اند که آن کار اشتباه است. اگر می خواهیم دوست داشته شویم، پذیرفته شویم، الگو شویم، و به عنوان انسانی والا در دل ها جا پیدا کنیم، این راز را جدی بگیریم که گاهی خود را به غفلت بزنیم، مطمئن باشید دیگران نخواهند گفت که او نمی فهمد، نمی بیند و نمی داند، بلکه خواهند گفت چه انسان بزرگی است که به روی دیگران نمی آورد، چه انسان والا مقامی است که می بیند و می گذرد. با این باور مسبب رشد خود و دیگران می شویم. با رعایت شیوه غفلت از امروز به دنبال تعالی خود و دیگران باشیم به تعالی رسیدن به ما کمک می کند به خدا نزدیک تر شویم و دست خلق را بیشتر بگیریم، احساس بزرگی کنیم و این احساس بزرگی به ما انگیزه، انرژی و حس زیبا می دهد.

مچ گیری مثبت

یکی از راز های فرهنگ ما که سبب شده است از خطر، مخاطره و زیاد خواستن پرهیز کنیم، روش دیکته گفتن در دوران دبستان و از همه مهمتر، نحوه تصحیح برگه ها به دست آموز گارمان است.

بهتر است برای داشتن انسان های موفق تر روش های رفتاری بسیار کوچکمان را، حتی آن هایی را که فکر می کنیم تاثیر چندانی در سرنوشت و آینده انسان ها ندارند، تغییر دهیم. خوب به خاطر دارم که معلم ما همه را دست به سینه می نشاند و جالب اینجاست که می گفت: «صدای نفس هم نشنوم!» بعد می گفت: «دفتر دیکته را باز کنید و بنویسید، یکبار بیشتر نمی گویم! اگر جا بمانید از شما نمره کم می شود.» معلم



ایم کنار بنشینیم و غلط های دیگران را بشماریم.

فلان فرد موفق در عرصه هنری یا اقتصادی یا سیاسی یک اشتباه دارد! آن یکی در مسائل شخصی زندگی اش آن مسئله را دارد و چقدر خوشحال می شویم وقتی می بینیم که یک انسان موفق و سرشناس، امروز یک نقطه مبهم یا تاریک در زندگی اش وجود دارد و به سادگی تمام داشته هایش را فراموش می کنیم و آن قدر آن نقطه ضعف را برجسته می کنیم که انگار تمام وجود و هستی آن فرد در آن نقطه ضعف خلاصه شده است. این تفکر برای یک انسان و جامعه ای که در آن زندگی می کند، سم است و به تدریج جامعه را به سمتی پیش می برد که به جای فعالیت و پیشرو بودن، سرگرمی و لذتشان این است که میچ گیری و عیب یابی کنند و فرد موفق و شاخص را با یک نقطه ضعف کوچک زبازد خاص و عام کنند. این طوری می شود که به جای اینکه به فکر موفقیت و بالا رفتن خودمان باشیم، سرگرم پایین کشیدن موفق ها می شویم و حتی از بالا رفتن خودمان هم می هراسیم،

زیرا کم کم این فرهنگ جاری می شود که به کجا چنین شتابان! آخرش که چی؟ آخرش همه می میرند! فلانی با آن همه دارایی مرد! فلانی با آن همه بگیر و ببند مرد! او فلانی... این تفکر مانع تلاش انسان هاست و تفکری باز دارنده است. در حالی که ما را برای مسابقه آفریده اند و غافل از اینکه مرگ پایان زندگی نیست و تنها از جلسه امتحان ما را می برند به عالمی بی نهایت پیشرفته تر از دنیا. و چه بسا که مردگان از ما زنده ترند و ما مردگان متحرکیم. همه افکار خیالی از این دست که آخرش که چی؟ برای فرار از بندگی و زندگی متعهدانه است.

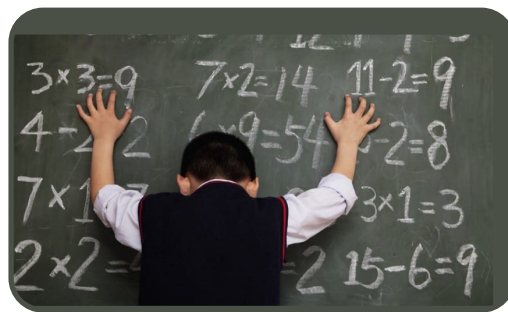
بباییم به خودمان انرژی دوباره بدهیم. اگر معلم عزیزمان فقط غلط ما را گرفت، اعتماد به نفسمان را از دست ندهیم. اگر دیکته ننویسیم، هیچ گاه لذت نمره گرفتن را نخواهیم چشید و اگر غلط نداشته باشیم، هیچ گاه از حضور در میدان رقابت لذت نخواهیم برد، پس جرأت کنیم و پا به میدان رقابت بگذاریم و نگران غلط ها نباشیم.



با اقتدار و مانند یک حاکم در کلاس راه می رفت و البته که صدای پاشنه های کفش او، آهنگی خاص داشت و با این حالت، شمرده شمرده دیکته می گفت، در انتهای دیکته هم می گفت: «دفترها را ببندید، مدادها روی میز! دست به سینه تکیه دهید.» نماینده با اشاره معلم به سرعت دفترها را جمع کرد و آنجا بود که به بغل دستی مان می گفتیم: «خوش بحال فلانی که نیامد! خوش به حالش که غیبت کرد! اگر او هم می آمد، نمی توانست بیست شود!» شاید از همان روز یاد گرفتیم که هیچ کاری نکردن بهتر از هزار کار خوب کردن و احتمالاً یک اشتباه داشتن است!

از همان روز آموختیم اگر ننویسیم، غلط نداریم و نمره نمی دهند و ارزیابی نمی شویم!

معلم شروع به تصحیح دیکته ها می کرد. او فقط دنبال این بود که یک کلمه غلط پیدا کند یا یک دندان یا تشدید کم و زیاد شود تا بتواند نمره ای کم کند. ما با دنیایی از استرس دست و پنجه نرم می کردیم که خدا کند آن تشدید را نبیند یا دندانهای «نخستین، سلسله، مسلسل و ...» را نشمارده



به ما نیاموختند دنبال پیروزی باشیم، بلکه به ما آموختند چطور از شکست رهایی یابیم، بنابراین به تدریج یاد گرفتیم در قالبی تدافعی زندگی کنیم.

هنوز دست به سینه نشسته بودیم و معلم یکی یکی صدا می زد و باز خواست می کرد که چرا اینجا قاف را غین نوشتیم، بشمار بین این چند دندان است، تشدید این کجاست و... کاش معلم به جای اینکه زیر یک غلط با خود کار قرمز خط می کشید و می نوشت «بیست بار از روی این کلمه نوشته شود» دفترمان را بالا می گرفت و می گفت: «بچه ها ببینید فلانی همه کلمات را درست نوشته است به جز یک کلمه، فلانی این همه درست نوشته است. آفرین! تو بلدی این همه کلمه را درست بنویسی، او را تشویق کنید.» و آسته در گوشمان می گفت: «عزیزم دفعه بعد بیشتر تلاش کن که این کلمه را هم درست بنویسی.» کاش جلسه بعد کسی را که برای دیکته نوشتن غیبت کرده بود می خواست و می گفت: «بیا پای تخته و دیکته بنویس تا همه ببینند که توانایی ات چقدر زیاد است!» همین نگرش باعث شده است امروز دست به کاری نزنیم و تقریباً هیچ خطری نکنیم و خلاقیت نداشته باشیم.

شبیبه دستگاه اسکن شدیم و در افراد فقط دنبال عیب هایشان می گردیم. ما یاد گرفته





عباس پور شاه آبادی

بازیکن دهه ۷۰ گل گهر

و

دهه ۸۰ فریکو.

پیشکسوت فوتبال سیرجان که در دوران بازی خود بصورت حرفه ای با گل گهر در بسیاری از مسابقات رده سنی نوجوانان، جوانان، امید و بزرگسالان حضور داشته است. با کسب مقام های متعدد قهرمانی و نایب قهرمانی، تیم فوتبال گل گهر را تا راه یابی به لیگ یک همراهی کرد.

پس از خداحافظی با فوتبال حرفه ای در سال ۱۳۷۸ در واحد پالایشگاه کارخانه فریکو مشغول به کار شد و با حضور در تیم فوتسال این شرکت در ۷ سال متوالی عناوین متعدد ورزشی را کسب کرد و پس از کسب این افتخارات ورزشی بعنوان مربی و دبیر ورزشی فریکو انتخاب شد. و در برگزاری مسابقات ورزشی داخلی نقش بسزائی را ایفا نمود

پس از سال ۱۳۷۹ با حضور در سایت ورزشی بندرعباس، همراه تیم فوتسال ترمینال مخازن در مسابقات داخلی و کارگری بندرعباس نیز حضور مستمر داشته است.

از مهمترین عناوین دوران بازیگری در تیم فوتسال به شرح زیر می باشد:

۱. قهرمانی مسابقات کارگری مناطق ویژه اقتصادی سال ۱۳۸۰
۲. قهرمانی مسابقات کارگری شهرستان سال ۱۳۸۱
۳. نایب قهرمانی مسابقات جام رمضان شهرستان سیرجان ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۲
۴. مقام سوم مسابقات جام رمضان ۱۳۸۳
۵. آقای گل مسابقات جام رمضان و کارگری شهرستان با تیم فریکو ۱۳۸۳
۶. حضور مربی بازیکن در مسابقات کارگری استان و مقام قهرمانی استان سال ۱۳۸۹



متولدین مهرماه

آقایان: جلال اسلامی نژاد، احمد کشاورز، علیرضا کاظمی
نیا، مجتبی کریمی گوغری، سعید جمشیدی راد، محمدعلی
مختاری، ابراهیم آبزون، جواد پورخسروانی، محمد مکی آبادی،
محمد رضا ایرانژاد، اکبر عرب گوئینی، حسن ولی پور، محمد
حسین مددی زاده، مصطفی عوض پور، مجید شهنساری.
ابراهیم ابادری پور.
خانم فرهوده جهاد

دو روز مهم در زندگی شما روزی است که
شما به دنیا می آید و روزی است که دلیل
آن را می فهمید.



متولدین آبان ماه

آقایان: اکبر محمودآبادی، اکبر احمدی، مصطفی رحمتی، سجاد
محمدی پور، حسین پورگهردی، محمد رضا عمادآبادی، سجاد
رضایی، حمید نصرت آبادی، حمید خراسانی مقدم
خانم ها: لیلا پورامینایی، فاطمه خواجهویی، زهرا قاسمی و
فخرالسادات حسینی نسب

هر روز،

کمی زندگی است؛ هر بیدار شدن و بلند شدن،
کمی تولد؛ هر صبح تازه، کمی جوانی؛
هر بار به استراحت رفتن و خوابیدن، کمی مرگ.



متولدین آذرماه

آقایان: محمود هجم، محمد نصرت آبادی، مجتبی
خواجویی، اصغر خراسانی، محمد یزدی جنت آبادی، حسین
گلزاری، داوود محمدآقایی، امیر سرافراز، محمد اکوان.

خانم: مقدسه سلطانی

وظیفه اصلی انسان در زندگی این است که خود را به دنیا بیاورد
تا به آنچه بالقوه هست تبدیل شود. مهم ترین محصول تلاش او
شخصیت خودش است.





حقیقت شگفت انگیز در مورد میوه ها

کالری میوه ها پایین است میوه ها آدم را سیر می کنند اما کالری اضافی یا چربی ندارند . آنها شامل انواع ویتامین ، فیبر ، و قند می باشند. تمام موادی که بدن برای سالم بودن به آنها نیاز دارد .

میوه ها بیماریهای قلبی عروقی را کاهش می دهند. بسیاری از میوه ها ، از این قابلیت بهره مند هستند که خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی ، عروقی ، سکت ، انواع دیابت و همچنین سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش می دهند و بنابراین افرادی که از بیماریهای قلبی رنج می برند می توانند با حرص و ولع و به هر میزان که دوست دارند میوه بخورند .

میوه ها کلسترول ندارند . بسیاری از افراد به دلیل مصرف محصولات غذایی ناسالم از کلسترول بالا رنج می برند . این امر موجب می شود تا آنها در مقابل بیماریهای قلبی و همچنین انواع دیگر بیماری ها بسیار آسیب پذیر باشند اما میوه ها می توانند شما را در مقابل این بیماری ها بیمه نمایند زیرا ۱۰۰٪ کلسترول تهی می باشند .

میوه ها، به هضم غذا کمک می کنند . میوه ها از فیبر طبیعی بهره مند هستند این فیبر ، برای دفع کلسترول و چربی از بدن بسیار ضروری می باشد بنا براین ، در واقع سبب می شوند تا بدن شما سالم بماند همچنین ، به هضم غذا کمک کرده و خطر گرفتار شدن به یبوست را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.

میوه ها سطح ایمنی بدن را ساخته و افزایش می دهند. میوه ها سطح بالایی از آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین C و آنتی سیانین دارند. هنگامی که این دو با یکدیگر ترکیب می شوند خطرات ناشی از استرس ، انواع بیماریها و سرطان را کاهش می دهند علاوه بر این میوه ها سیستم ایمنی بدن را تقویت نموده و از بدن در مقابل ابتلاء به انواع بیماری ها محافظت می کنند .

میوه ها ، از پیر شدن جلوگیری می کنند و بسیاری از میوه ها مانند شاه توت ، ذغال اخته ، تمشک و دیگر میوه های آبی رنگ از خواصی بهره مند هستند که فرآیند پیری را با تاخیر مواجه می سازند . بنابراین با خوردن چنین میوه هایی می توانید از ایجاد رنگدانه و چین و چروک بر روی صورت جلوگیری کنید، یا در واقع این فرآیند را با تاخیر مواجه سازید . این میوه ها ، از سلول ها ، بافت ها ، و ارگان های بدن محافظت نموده و آنها را جوان نگاه می دارند

میوه ها فشار خون را تنظیم می کنند. میوه هایی چون سیب و اوکادو فشار خون بدن را تنظیم کرده و آن را در حد تعادل نگاه می دارند .

میوه ها ، طول عمر را افزایش می دهند. در پایان باید به مهمترین ویژگی میوه ها اشاره کنم و آن خاصیت آنها در افزایش طول عمر می باشد .





پائیز

چون داس ماه

که شہا

خوشہ خوشہ

ستارہ

در پشت کوه پستہ می کند

پائیز باد

از هر درخت باغ

طوفان برک برپا

در پشت برچین

تلسمار می کند

- احمد سیاوشی

بزرگداشت دانشمند علوم قرآنی سرکار خانم دکتر طاهره صفارزاده.



طاهره صفارزاده در ۲۷ آبان ۱۳۱۵ در شیرجان استان کرمان زاده شد. وی پس از کسب مدرک لیسانس در رشته زبان و ادبیات انگلیسی، برای ادامه ی تحصیل به خارج کشور رفت. در سال ۱۳۷۱ از سوی وزارت فرهنگ و آموزش عالی، عنوان استاد نمونه به وی اعطا شد و در سال ۱۳۸۰ پس از انتشار ترجمه ی قرآن به انگلیسی و فارسی عنوان «خادم القرآن» را کسب کرد. او در سال ۲۰۰۵، از سوی انجمن نویسندگان آفریقایی و آسیایی در مصر، به عنوان برترین زن مسلمان برگزیده شد ایشان در تاریخ چهارم آبان ماه سال ۹۷۳۱ در سن ۲۷ سالگی ندای حق را لبیک گفت. شرکت فرآورده های روغنی ایران در راستای مسئولیت اجتماعی خود و به دستور مدیرعامل فقید، مرحوم سید جمشید میرسلیمی اقدام به ساخت سردیس ایشان و نصب آن در محل پارک بانوان شیرجان کردند

روحشان شاد و قرین رحمت الهی
آمین یا رب العالمین







روزگردون



۶۵

شماره ۴.۵



روزگردون



۶۷

شماره ۴.۵



روزگردون



۶۹

شماره ۴



روزگردون



۶۱

شماره ۴.۵



روزگردون



۷۳

شماره ۴



روزگردون



۷۵

شماره ۴.۵



روزگردون



۷۷

شماره ۴