



شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت

شماره ۱۶ ، تابستان ۱۳۹۶



سازمان ها و نیاز انگیزی کارکنان

منابع انسانی از مهمترین عوامل تاثیرگذار بر موفقیت یا شکست یک سیستم اجتماعی است. این منابع انسانی هستند که ضامن بقاء، عامل تاثیرگذار و رمز موفقیت یک سیستم هستند. شاید به جرات بتوان گفت بزرگترین مشکل سازمان های امروزی ماوچالش آورترین بحرانی که مدیران ما با آن مواجه هستند، کمی انگیزه و افت مسئولیت پذیری کارکنان است. کارکنان بی انگیزه بهترین برنامه ها، اثر بخش ترین ساختارها و موثرترین منابع را از بین می برند. سوال اساسی این است که عوامل موثر در ارتقاء انگیزش کارکنان چه هستند؟ یکی از وظایف اساسی مدیران بعد از انتخاب کارکنان شایسته و متخصص ایجاد انگیزه در آنان است. آنچه که مسلم است انگیزش در همه ی سازمانها یکی از عوامل مهم در پیشرفت سازمان تلقی می شود. لازم به ذکر است که انگیزش کارکنان بر بهره وری عملکرد سازمان، رضایت شغلی افراد، نحوه سرپرستی مدیریت و نحوه انجام وظایف تاثیر می گذارد در نتیجه به منظور افزایش کارایی هر چه بیشتر باید عوامل انگیزشی را در آن ها شناخت و سپس برای ارضای این نیازها در جهت افزایش کارایی همت گماشت. انگیزش یکی از مسائل کلیدی بوده که بی شک نقش تعیین کننده ای در ابعاد مختلف سازمانی دارد و سازمان ها برای نیل به اهداف بلند مدت و دوام در دنیای رقابتی تجارت امروزی موظف به ایجاد انگیزش در افراد سازمان هستند. انگیزش به طور کلی به سه عامل نیازها، برانگیختن ها و مشوق ها دسته بندی می شود که بر اساس این دسته بندی ها می توان با توجه به هر یک از عوامل تعیین کننده آن، روش هایی برای ایجاد انگیزش در سازمانها به کار گرفت. انگیزش در سازمان ها نقش به سزایی در میزان نیل به موفقیت و بدست آوردن مزیت رقابتی آن ها دارد به گونه ای که با تغییرات در وضعیت موجود و سبک های کسب و کار و غیر قابل پیش بینی شدن فضای حاکم بر آن اهمیت این موضوع دوچندان می شود. انگیزش از سه عامل اصلی نیازها، انگیزه های ناگهانی و مشوق تشکیل شده است که هر یک از نظریه پردازان و بزرگان علم با تمرکز و بررسی این عوامل نظریه های مختلفی ارائه کرده اند که از این نظریه ها روش هایی جهت افزایش انگیزه ناشی شده است البته با توجه به شرایط محیطی و سازمانی و فردی برای هر یک از افراد در زمان ها و مکان های مختلف یکی یا چند مورد آن مناسب است و این وظیفه مدیریت است که روش مناسب را انتخاب کند. بدیهی است یکی از اصلی ترین مهارت های رهبر یا مدیر سازمان ایجاد انگیزش و حفظ رضایت مندی و میل به ارتقاء میان افراد است چرا که تعالی سازمان و ارضای اهداف استراتژیک آن در گروی نیروی انسانی فعال، پویا، با انگیزه و تلاشگر بوده و تمامی این مولفه مرهون مهارت مدیران ارشد و درک مقوله انگیزه و ایجاد آن در سازمان است.

سرمدبیر

بسم الله الرحمن الرحيم



شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت

شماره ۱۶، تابستان ۱۳۹۶



باور

نشریه الکترونیکی داخلی شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (OICO)

صاحب امتیاز: شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت

مدیرمسئول و سردبیر: رضا اعتمادی

مدیرهنری: بهروز حاتمی امین

پست الکترونیکی: baavar@oico.ir

- ۳ همکاری اویک و گازپروم برای توسعه میدان های آذر و چنگوله
- ۵ پاکسازی ساحل زیبای خلیج نایبند
- ۶ آموزش نهمین گروه نیروهای جدیدالاستخدام
- ۷ اهتزاز پرچم اویکو بر فراز قله کازیک گرجستان
- ۸ تقدیر از پرسنل برتر
- ۱۰ چهار حقیقت روابط عمومی

با امضای یک موافقتنامه صورت می‌گیرد

همکاری اویک و گازپروم برای توسعه میدان‌های آذر و چنگوله



میدان‌های یادشده، گفت‌وگو و مفاهمه و با ارزیابی‌های اولیه تجاری، ابهام‌ها و پرسش‌های همدیگر درباره مسائل یادشده را برطرف کنند.

بر همین اساس، در ادامه پنج نشست که میان اویک و گازپروم برگزار شد، پس از ماه‌ها دیدار و گفت‌وگوی نمایندگان ۲ شرکت و برطرف شدن ابهام‌ها و رسیدن به دیدگاه مشترک، سرانجام کمیته‌ای فنی قراردادی از شرکت اویک با هدایت مدیرعامل این شرکت اکتشاف و تولید ایرانی، به منظور نهایی کردن این مذاکرات، اواخر هفته گذشته، به روسیه سفر کردند و پس از ارزیابی نهایی مسائل فنی، مالی، حقوقی، قراردادی و همچنین نحوه مشارکت در فاز دوم طرح توسعه میدان مشترک آذر و همچنین میدان نفتی چنگوله، به توافق رسیدند و در نهایت تفاهنامه همکاری میان مدیران عامل ۲ شرکت نفتی امضا شد تا از این طریق ۲ شرکت برای امضای قرارداد توسعه این میدان‌ها در چارچوب قراردادی جدید وزارت نفت، آماده شوند.

با این شرکت مذاکره‌هایی را از چندی پیش آغاز کرده است. شرکت گازپروم نفت روسیه، بزرگترین دارنده ذخایر گاز طبیعی در دنیا است و هم‌اکنون روزانه ۱,۸ میلیون بشکه نفت تولید می‌کند. این شرکت نفتی که ۵۰,۲ درصد سهام آن، متعلق به دولت روسیه است، سالانه بیش از ۹۰ میلیارد دلار درآمد دارد.

زاگرس و در امتداد مرز ایران و عراق (در قسمت جنوب غربی ایلام) میان دو شهر مهران و دهلران قرار گرفته است. این میدان، یکی از سخت‌ترین میدان‌های هیدروکربوری ایران و جهان، از نظر حفاری و توسعه است. شرکت گازپروم از جمله شرکت‌های مورد تأیید در فهرست شرکت‌های بین‌المللی است که از سوی شرکت ملی نفت ایران برای مشارکت در اجرای طرح‌های توسعه میدان‌های هیدروکربوری ایران، احراز صلاحیت شده و شرکت اویک هم برای توسعه میدان آذر،

برداری رساند و در طول ۲ ماه تولید جمعی از این میدان مشترک را به یک میلیون بشکه رساند. به گفته مدیرعامل شرکت اویک، فاز دوم تولید زودهنگام از میدان مشترک آذر، با تولید ۳۰ هزار بشکه در روز، از اواخر اردیبهشت‌ماه امسال عملیاتی شد و در سال آینده تولید ۶۵ هزار بشکه از این میدان را محقق خواهد شد.

میدان مشترک آذر با ۲,۵ میلیارد بشکه نفت در جای سبک با درجه وزنی (API) حدود ۳۲ تا ۳۳ در بلوک اناران واقع در دماغه کوه‌های

شرکت اویک و گازپروم نفت روسیه، برای توسعه فاز دوم میدان مشترک نفتی آذر و همچنین توسعه میدان نفتی چنگوله در شهر سن پترزبورگ، موافقتنامه همکاری (MOU) امضا کردند. به گزارش روابط عمومی شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (OIEC)؛ شرکت‌های اویک ایران و گازپروم نفت روسیه پس از نهایی شدن مذاکره‌هایی که از ماه‌های گذشته تا کنون میان کمیته‌های فنی قراردادی ۲ شرکت، برای مشارکت در طرح توسعه میدان‌های نفتی آذر و چنگوله ادامه داشته است، روز پنجشنبه (۵ مرداد) موافقتنامه (MOU) همکاری امضا کردند.

پس از آنکه میان شرکت‌های اویک ایران و گازپروم نفت روسیه، برای توسعه میدان‌های آذر، چنگوله، در سال گذشته، توافقنامه محرمانگی (Non Disclosure Agreement) امضا شد و به تأیید شرکت ملی نفت ایران رسید، طرفین مقرر کردند تا با برگزاری سلسله نشست‌هایی، درباره مسائل فنی، مالی، حقوقی، قراردادی و نحوه مشارکت در کنسرسیوم مجری

حضور مدیر HSE ایکو به عنوان داور صنعتی و عضو کمیته علمی



دکتر آرش سپهوند مدیر HSE شرکت ایکو در نخستین کنفرانس ملی فرماندهی عملیات اطفای حریق به عنوان داور صنعتی و عضو کمیته علمی حضور یافت.

در نخستین کنفرانس ملی فرماندهی عملیات اطفای حریق که با حضور واحد‌های ستادی HSE وزارت نفت، شرکت‌های اصلی و تابعه وزارت آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران برگزار گردید به شکل جامعی به نقش فرماندهی عملیات اطفای حریق در کاهش اثرات حریق پرداخته شد.

در این کنفرانس که در تاریخ ۲۷ و ۲۸ تیرماه توسط دپارتمان نفت و گاز دانشگاه علم و فرهنگ (وابسته به جهاد دانشگاهی) و در سیزده محور اصلی برگزار شد علاوه بر سخنرانی صاحب نظران و ارائه مقالات، پانل‌های تخصصی و کارگاه‌های آموزشی نیز برگزار شد.



می توانیم شرکت های پیمانکاری را به اجرای تعهدات در این زمینه ترغیب کنیم. پیشنهاد عملی دیگر ما این بود که از هزینه پروژه صرف آبادانی محل شود که خوشبختانه متوجه شدیم بنابر مصوبه دولت، مقرر شده ۳ درصد از محل صرفه جویی هزینه های پروژه، برای آبادانی و فعالیت های حوزه CSR منطقه اختصاص یافته که این مایه خوشحالی بسیار است. گفتنی است در این پائل علاوه بر مدیرعامل اویک، مدیر HSE هلدینگ خلیج فارس، مدیرعامل شرکت انرژی دانا و نماینده شرکت آلمانی وینترشال درباره مباحث مختلفی همچون اهمیت مسئولیت اجتماعی شرکت ها و روابط آنها با جامعه پیرامونی، توجه به شرایط زیست محیطی و توسعه پایدار سخنرانی کردند و در ادامه گزارشی از اقدامات شرکت های خود در حوزه مسئولیت اجتماعی ارائه دادند. در پایان این مراسم از شرکت اویک به خاطر «تدوین و ارائه نخستین گزارش عملکرد مسئولیت اجتماعی شرکت ها» با اهدای لوح سپاس تقدیر و تشکر شد.

مدیرعامل شرکت اویک استفاده از منابع زیست محیطی، منابع انسانی و زیرساخت های موجود در هر جامعه ای را باعث ارتقای برند و افزایش اعتماد دانست. وی در ادامه افزود: یکی از مهمترین مؤلفه شرکت های E&P برای رسیدن به کلاس جهانی و حضور در سطح پروژه های بین المللی، توسعه پایدار است و توسعه پایدار هم در گرو توجه به مقوله CSR است. بنابراین از این منظر در موضع «انتخاب» نیستیم بلکه در موضع «لزام» قرار داریم. رئیس هیئت مدیره شرکت اویک در آخرین بخش از توضیحات خود در بحث CSR به توسعه و آبادانی اشاره و بر لزوم ارائه خدمات هدفمند به جای اقدامات پراکنده به منظور دستیابی به توسعه پایدار تاکید کرد و گفت: وراي ساخت مدرسه، بیمارستان و راه، آنچه که اهمیت دارد پیاده سازی یک سیستم هدفمند در منطقه است، تا از منافع این اقدامات، محیط پیرامون پروژه بهره مند گردد. ضمن اینکه به در نظر گرفتن بسته های تشویقی مناسب،

الزامات شرکت ها در حوزه CSR

مهندس محمدی در این نشست تخصصی حول چهار محور مدل تعالی مسئولیت، توسعه پایدار و موارد قابل پیاده سازی و حوزه های قابل توجه در بحث مسئولیت های اجتماعی و نیز پیشنهادات عملی برای بهبود اقدامات رامورد بررسی قرار داد. ایشان در بخشی از سخنان خود خاطر نشان کرد: ما زمانی یک سازمان را بالغ تصور می کنیم که CSR به بخشی از استراتژی آن سازمان تبدیل شده باشد.



به گزارش روابط عمومی اویک و به نقل از روابط عمومی شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (OIEC)، سومین همایش مسئولیت اجتماعی در صنعت نفت با شعار «سیاستگذاری-اقدام موثر- گزارش دهی پایدار» در پژوهشگاه صنعت نفت برگزار شد. در دومین روز برگزاری این همایش مهندس محمدی مدیرعامل اویک و از اعضای شورای سیاست گذاری این همایش با عنوان «سیری در تعالی مسئولیت اجتماعی شرکت ها» به ایراد سخنرانی پرداخت.



دوره های آموزش مهارت های زندگی

به گزارش روابط عمومی شرکت اویک، دوره های آموزش مهارت های زندگی با موضوعات ارتباط اثربخش، هوش هیجانی، کنترل خشم و ... توسط واحد مدیریت منابع انسانی برگزار شد.

پروا اسدی مشاور روانشناسی منابع انسانی و مدرس این دوره، با بیان اهمیت آموزش برای تمامی کارکنان شاغل در پروژه های شرکت تاکید کرد: برگزاری این قبیل دوره های آموزشی علاوه بر ارتقاء دانش، ترمیم و بازآموزی مهارت هایی را هدف قرار می دهد که پرسنل را در رویارویی با چالش های زندگی اقماری یاری می رساند.

وی خاطر نشان کرد: در حال حاضر اولین کارگاه آموزشی در پروژه فازهای ۱۷-۱۸ و ۲۰-۲۱ پارس جنوبی در جلسه ای ۴ ساعته و برای ۴ گروه برگزار شده است و با توجه به استقبال همکاران از واحدهای مختلف، با برنامه ریزی زمانی منعطف می توان فرصت حضور تمامی همکاران را در این کارگاه های آموزشی ایجاد کرد. موضوعات هدف و زمان بندی هر یک از دوره ها به فراخور تعداد شرکت کنندگان و دغدغه های ایشان و نیز نیازسنجی سرپرستان، می تواند به شیوه ای منعطف تدوین شود. لازم به ذکر است مدیریت منابع انسانی تاکنون دوره های متعددی را در سطوح مختلف برای پروژه های شرکت اجرا کرده است و همچنین برنامه ریزی برگزاری دوره های آموزشی دیگری را نیز در دست اقدام دارد.

پاکسازی ساحل زیبای خلیج نایبند



روز جمعه ۳۰ تیرماه ماه، برای دومین سال بیابایی جمعی از کارکنان شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت با حضور در ساحل زیبای خلیج نایبند نسبت به پاک سازی طبیعت و جمع آوری زباله اقدام کرده و پایبندی خود را نسبت به مسئولیت های اجتماعی خویش و حفظ محیط زیست ابراز کردند. برنامه پاکسازی محیط زیست همه ساله و در راستای تحقق آرمان «ایکو، حامی محیط زیست» صورت می پذیرد. خلیج نایبند یکی از زیباترین مناطق طبیعی و جاذبه های گردشگری در شهرستان عسلویه است که هر ساله در ایام نوروز و در سایر روزهای تعطیل، میزبان تعداد زیادی از هموطنان عزیز است و متأسفانه در نتیجه رهاسازی زباله به شدت در معرض آلودگی قرار دارد. به همین سبب توجه به پاک سازی مداوم این منطقه و جمع آوری زباله ها امری است اجتناب ناپذیر. شایان ذکر است شرکت ایکو متعهد است همه ساله در چارچوب برنامه ایکوی سبز که از سوی روابط عمومی تدوین شده است، با حضور در سواحل و سایر مناطق تفریحی - سیاحتی منطقه، نسبت به جمع آوری زباله و حفظ محیط زیست اقدام کند.

تولید تجمعی نفت میدان نفتی آذر به ۴ میلیون بشکه رسید



مدیر عامل شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت ایران از تولید تجمعی ۴ میلیون بشکه نفت از میدان نفتی آذر خبر داد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شرکت ملی نفت ایران، مهندس بهزاد محمدی روز (۲۲ شهریورماه) در مجمع مدیران شرکت های ایرانی اکتشاف و تولید که در سالن کنفرانس شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (OIEC) برگزار شد، با اشاره به پیچیدگی های میدان نفتی آذر از نظر فشار طبقات، سازندها و وجود گسل های متعدد و شرایط سخت حفاری، گفت: تاکنون از این میدان ۴ میلیون بشکه نفت برداشت شده است و هم اکنون در روز هفتم از انجام آزمون ۲۱ از ۲۸ روز برای تثبیت روند تولید هستیم. بهزاد محمدی با اشاره به مسائل و موانع متعدد در اجرای طرح توسعه میدان نفتی آذر گفت: برای فاز دوم این طرح تولید روزانه ۱۰۰ هزار بشکه نفت پیش بینی شده است که مقرر است این طرح در قالب الگوی جدید قراردادهای نفتی و با حضور شرکت های خارجی اجرایی شود. گفتنی است، مدیران عامل شرکت های اویک ایران و گازپروم نفت روسیه پس از نهایی شدن مذاکراتی که از ماه های گذشته میان کمیته های فنی قراردادی ۲ شرکت برای مشارکت در طرح توسعه میدان های نفتی آذر و چنگوله در جریان بود، پنجم مرداد ماه امسال در شهر سن پترزبورگ روسیه، تفاهنامه همکاری امضا کردند و بر آن هستند تا همکاری های خود را در قالب الگوی جدید قراردادهای نفتی دنبال کنند. اجرای طرح توسعه میدان نفتی آذر از سوی وزارت نفت به کنسرسیومی شامل شرکت سرمایه گذاری صندوق بازنشتگی صنعت نفت (OPIC) و شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (OIEC) واگذار شده و اجرای آن را نیز شرکت مهندسی و توسعه سروک آذر به نیابت از این دو سهامدار برعهده دارد. گروه اویک مرحله نخست تولید زودهنگام از میدان مشترک آذر را با ظرفیت ۱۵ هزار بشکه در روز در اواسط اسفندماه سال گذشته به بهره برداری رساند و در طول ۲ ماه، تولید تجمعی از این میدان مشترک به یک میلیون بشکه رسید. فاز دوم تولید زودهنگام از این میدان مشترک نیز با ظرفیت تولید ۳۰ هزار بشکه در روز، از اواخر اردیبهشت ماه امسال عملیاتی شد و بر اساس هدف گذاری ها در سال آینده تولید روزانه ۶۵ هزار بشکه نفت از این میدان محقق می شود. میدان مشترک آذر در بلوک اناران واقع در دماغه کوه های زاگرس و در امتداد مرز ایران و عراق (در قسمت جنوب غربی ایلام) میان دو شهر مهران و دهلران قرار گرفته است. این میدان یکی از سخت ترین میدان های هیدروکربوری ایران و جهان، از نظر حفاری و توسعه است. گفتنی است شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت (OICO)، پس از نظارت بر پیش راه اندازی و راه اندازی، هم اکنون در این میدان استراتژیک عملیات بهره برداری از ۸ حلقه چاه، ایستگاه پمپاژ و خط لوله انتقال تا دهلران را به همراه عملیات تعمیرات برعهده دارد.

برگزاری دوره آموزشی «آشنایی با عملیات پالایش گاز» در فازهای ۲۰ و ۲۱



هزینه و اثربخشی بهینه است.

در ادامه برگزاری دوره های آموزشی در پروژه های شرکت ایکو، دوره تخصصی «آشنایی با عملیات پالایش گاز» در فازهای ۲۰ و ۲۱ برگزار شد. مهندس مسعود شاه حسینی مدیر آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت ایکو با اشاره به اهمیت آموزش های فنی و تخصصی اعلام کرد: این دوره ها دنبال نیاز سنجی های صورت گرفته و به منظور ارتقای دانش فنی کارکنان در پروژه های شرکت برگزار می شود. مدیر آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه ایکو از بیش از ۱۰۰ هزار نفر ساعت آموزش های فنی و تخصصی در سال ۹۵ در پروژه های شرکت خبر داد. مهندس شاه حسینی از همراهی مدیران پروژه ها در برگزاری این دوره ها و همچنین مشارکت کل کارکنان قدردلی کرد. لازم بذکر است تمامی دوره های آموزشی در پروژه های ایکو به صورت آموزش در محل پروژه بوده که از لحاظ زمان، هزینه و اثربخشی بهینه است.

چاپ کتاب Just the Gist of IELTS توسط پک همکار



احسان امتی کارشناس واحد آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت ایکو، دانشجوی مقطع دکتری رشته زبان شناسی در آخرین اثر خود از تألیف و چاپ کتاب آبلتس خود با نام Just the Gist of IELTS خبر داد. کتاب جدیدترین کتاب موجود در زمینه IELTS در ایران است که چند روزی است به چاپ رسیده و وارد بازار شده است. از دیگر آثار مولف این کتاب می توان به مواردی از قبیل «روایت موفقیت میلیونر یک شبه» (انگلیسی به فارسی)، «پوسته زمین» (انگلیسی به فارسی)، «کهن دشت» (فارسی به انگلیسی) و دو اثر دیگر در حال چاپ نام برد.

اگر فردی قصد ادامه تحصیل و یا مهاجرت به خارج از کشور را داشته باشد، حتما نام آزمون اسرار امیز IELTS را شنیده است. اما اینکه چرا برخی سعی بر اسرار امیز جلوه دادن و دور از دسترس بودن چنین آزمونی را دارند، مشخص نشده است. موفقیت در این آزمون بین المللی دو گام اساسی را می طلبد: گام اول اطلاع از سطح زبانی خود که می توان با مراجعه به یک آموزشگاه برای تعیین سطح، رجوع به استاد و مدرس IELTS و یا تعیین سطح Online از آن مطلع شد. و گام دوم انتخاب اسلوب مناسب (مدرس، روش تدریس مدرس، کتب و جزوات مربوطه) در این راستا می باشد. اما برای کسانی که می خواهند این دوره را به صورت Self - Study بگذرانند، انتخاب منابع درست و بهترین کتاب های IELTS شرط قبولی در این آزمون است. کتاب حاضر در کنار کتب معتبر بین المللی و داخلی مفید دیگر حاصل ۱۶ سال سابقه تدریس مولف در حوزه IELTS است که شامل راهبردها، تکنیک ها و نکات کلیدی و ربنای بسیار ساده است که زبان آموز می تواند با رعایت و به کارگیری آنها در هر چهار مهارت مورد نظر آزمون آبلتس در دو حوزه Academic و General و همچنین انجام ۱۲ تست موجود در کتاب، موفق به کسب نمره ای قابل توجه در آزمون خود شود. یکی از جذاب ترین مشخصات این کتاب زبان ساده و سبک شخصی نوشتاری و دوری از هر گونه پیچیدگی ادبیاتی است که مولف از آن بهره برده است و با کمک آن توانسته سطح درک و استفاده از تکنیک ها و استراتژی ها را بالا ببرد. این کتاب دربرگیرنده محتوای به روز آزمون در BRITISH COUNCIL و IELTS USA است که در سری جدید ارزیابی ها، توسط ارزیابان مورد استفاده قرار می گیرد که مبین مزیت رقابتی آن نسبت به سایر کتب موجود در بازار است.

- ویژگی های خاص این کتاب به شرح زیر است:
- ارائه توضیحاتی در مورد شیوه های بهینه مطالعه این کتاب به صورت غیر کلاسی و شخصی Self-Study
- کتابی مبتنی بر نیازها و نقاط ضعف زبان آموزان ایرانی
- ارائه تفاوت های دو حوزه General و Academic
- تدریس اصول مهارتی دو مدل General و Academic
- ارائه توصیه های کلیدی روز قبل از آزمون و روز آزمون
- راهنمای کامل برای موفقیت در هر چهار مهارت listening, speaking, reading, writing
- ارائه سه بخش راهبردها، اطلاعات کاربردی و نکات در انتهای هر نوع سوال
- جمع آوری و ارائه حاکماری لغات کلیدی و کاربردی در آزمون آبلتس
- ارائه اصل سوالات آزمون در سی دی کتاب و قابلیت چاپ آن ها
- ارائه جدول چگونگی تعیین نمره در هر مهارت
- ارائه نمونه برگه های امتحانی
- ارائه فرم TRF
- ارائه فرم EOR
- ارائه فرمول تعیین نمره کلی و نمره زبان آموز در هر مهارت
- ارائه ۱۲ عدد از جدیدترین تست های حقیقی
- فایل صوتی نمونه آزمون های Speaking در سی دی
- تمرکز بر شناساندن ساختارهای نوشتن در تسک ۱ و ۲ آزمون رایتینگ
- ارائه Writing Sample برای تست های رایتینگ موجود در کتاب
- علاقه مندان می توانند این کتاب را از انتشارات جنگل به صورت حضوری، خرید آنلاین و یا تلفنی تهیه فرمایند.

آموزش نهمین گروه نیروهای جدیدالاستخدام



دوره های آموزشی نهمین گروه از نیروهای جدیدالاستخدام ایکو صبح روز شنبه، چهارم شهریور ماه با برگزاری سمینار افتتاحیه آغاز شد.

دوره های آموزشی نهمین گروه از نیروهای جدیدالاستخدام ۸۶ نفر از جوانان تازه فارغ التحصیل شده در رشته های فنی برای کار در بخشهای راه اندازی، بهره برداری و تعمیرات پروژه پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس آموزش های تخصصی رابه صورت تئوری و عملی فراگرفتند.

در این مراسم که از ساعت ۸ صبح روز شنبه آغاز شد، مهندس صنعتی (جانشین مدیر سایت) و مدیران HSE و حراست این پروژه برای فراگیران توضیحاتی را ارائه کردند. بخش آموزش های تئوری این دوره تا اواسط مهر ماه سال جاری در مراکز آموزشی ایکو در بندرعباس ادامه داشت.

در این دوره براساس برنامه آموزشی تهیه شده کلیه فراگیران با حضور در کلاسهای مشترک (Common Course) با مباحث ایمنی، آئین نامه های اداری، نرم افزارهای اداری مورد استفاده ایکو، نقشه های مهندسی و مدارک فنی پروژه های نفت و گاز، نحوه تامین و توزیع برق پالایشگاه، انواع تجهیزات مکانیکال ثابت و دوار مورد استفاده در پروژه، سیستم کنترل و تجهیزات ابزار دقیق پالایشگاه، واحدهای فرایندی و تاسیسات جانبی پالایشگاه ستاره خلیج فارس و همچنین نرم افزار ICAPS و متدولوژی OPERCOM آشنا خواهند شد. پس از خاتمه دوره های

بخش دوم آموزش های کارآموزان، پس از خاتمه دوره های تئوری همزمان با حضور ایشان در محل پروژه به طور عملی انجام خواهد شد.

در این مراسم که از ساعت ۸ صبح روز شنبه آغاز شد، مهندس صنعتی (جانشین مدیر سایت) و مدیران HSE و حراست این پروژه برای فراگیران توضیحاتی را ارائه کردند. بخش آموزش های تئوری این دوره تا اواسط مهر ماه سال جاری در مراکز آموزشی ایکو در بندرعباس ادامه داشت.

برگزاری دوره آموزشی در میدان هفتکل



واحد آموزش های تخصصی، تحقیق و توسعه شرکت ایکو به منظور آشنایی کارکنان کارفرمای پروژه هفتکل، اولین دوره آموزشی DCS را از روز ۲۷ شهریورماه و به مدت ۳ روز در محل این پروژه برگزار کرد. در این دوره شرکت کنندگان با مباحث کنترل سیستم مهندسی ابزار دقیق و کنترل سیستم مهندسی بهره برداری آشنا شدند. به گزارش روابط عمومی شرکت ایکو: در ابتدای این دوره، شرکت کنندگان با پروژه های در دست اجرای شرکت راه اندازی و بهره برداری صنایع نفت آشنا شده و در جریان روند فعالیت های مدیریت آموزش های تخصصی و آموزش نیروهای جدیدالاستخدام شرکت ایکو قرار گرفتند.

در سرلوحه برنامه های خود قرار داده و تاکنون بالغ بر ۶۰۰ نفر از فارغ التحصیلان رشته های فنی از دانشگاه های کشور را تحت آموزش های تخصصی قرار داده که بی اغراق می توان گفت این جوانان هم اکنون با احراز شایستگی های لازم مشاغل کلیدی در پروژه های ملی کشور را عهده دار هستند.

مشترک فراگیران باتوجه به حوزه های کاری خود ورشته های تحصیلی در دوره های تخصصی دیسیپلین مربوطه شرکت خواهند کرد. گفتنی است، ایکو از ابتدای فعالیت های خود، با ایمان به نقش جوانان در توسعه کشور، استراتژی جذب و آموزش آنان را

تقدیر از خدمات مهندس فرهاد سیمین

در روز چهارشنبه، ۱۱ مردادماه در جلسه ای صمیمانه که در سالن کنفرانس پردیس ساختمان مرکز راه اندازی پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس و با حضور مدیر سایت، مهندس یوسف رشیدی نژاد و جانشین مدیر سایت، مهندس منصور صنعتی و جمعی از دیگر مدیران برگزار شد، از خدمات و تلاش های مجدانه مهندس فرهاد سیمین، مدیر بخش راه اندازی (Commissioning) طی مدت حضور در پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس، قدردانی شد.

مهندس سیمین در این جلسه ضمن تشکر از همکاران، از حضور خود در مگاپروژه پالایشگاه میعانات بندرعباس ابراز خوشنودی و برای همکاران آرزوی موفقیت و سربلندی کرد. وی در ادامه اظهار داشت: از این پس در سایه توجهات ایزد منان، همقدم با سایر مدیران دلسوز و تمامی همکاران و پرسنل زحمتمکش ایکو، در جهت تعالی هر چه بیشتر شرکت، فعالیت خود را در فاز های ۲۴-۲۲ کنگان ادامه خواهد داد.



مانور ایمنی در ساختمان مرکزی شرکت ایکو

روز چهارشنبه ۲۸ تیرماه به منظور حفظ آمادگی نیروهای ایمنی و آتش نشانی، مقابله سریع با حوادث غیرمترقبه، حفاظت جان همکاران و کنترل استاندارد تجهیزات ساختمان ها در حوادث مختلف از جمله آتش سوزی، سیل و زلزله، مانور ایمنی توسط واحد HSE برگزار شد. قبل از این تمرین آزمایشی، همکاران واحد HSE با حضور در بخش های مختلف شرکت، توضیحات لازم را ارائه نموده و پس از اجرای موفقیت آمیز این مانور نیز توصیه هایی را یاد آور شدند. واحد HSE تاکنون در ساختمان مرکزی دوره های آموزشی متعددی را در خصوص اطفای حریق و آمادگی در شرایط اضطرار برگزار کرده است.

اهتزاز پرچم OICO بر فراز قله کازیک گرجستان



روز جمعه ۶ مرداد ماه، مهندس مسعود شایان از همکاران واحد پایپینگ پروژه فازهای ۱۷ و ۱۸ پارس جنوبی شرکت ایکو موفق شد به همراه گروهی از کوهنوردان کشورمان به قله ۵۰۴۷ متری کازیک گرجستان صعود کند. به گزارش روابط عمومی شرکت ایکو، مهندس شایان پس از فتح قله و در یک حرکت نمادین پرچم ایکو را بر بلندای قله کازیک به اهتزاز در آورد.

قله کازیک با ارتفاع ۵۰۴۷ متر، هفتمین قله بلند در رشته کوههای قفقاز و دومین کوه بلند در قاره اروپا بعد از البروس است. نام گرجی این قله مکینواری و به معنی کوه یخ است و در حال حاضر راه دسترسی به این منطقه فقط از طریق شهر تفلیس امکان پذیر می باشد. این قله به دلیل شمالی بودن از سرما و بادهای شدیدی برخوردار است. از این جهت بهترین زمان برای صعود به این قله از اواخر تیرماه تا پایان شهریور ماه است.



کسب مقام سوم کاراته کشور



ترنم تاران فرزند مهندس یاسین تاران از همکاران واحد برنامه ریزی و کنترل پروژه فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی، توانست در وزن منهای ۲۲ کیلوگرم به مقام سوم مسابقات کاراته کشوری در رشته «شیتوریو کوبه اوزاکا» دست یابد. جمعی از پرسنل شرکت ایکو به منظور قدردانی از تلاش های ارزنده ایشان با حضور در فرودگاه عسلویه از خانم ترنم تاران و دیگر ورزشکاران استقبال به عمل آوردند.

گفتنی است مسابقات کاراته کشوری در رشته «شیتوریو کوبه اوزاکا» روز جمعه ۲۷ مرداد ماه در مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار شد و در آن ۵۰۰ نفر از بانوان ورزشکار در رده های سنی مختلف به رقابت پرداختند.

پرچم ایکو بر بلندای دماوند



روز پنج شنبه ۲۶ مرداد ماه ۱۳۹۶، مهندس مسلم اسماعیل زاده از همکاران واحد HVAC پروژه فازهای ۲۰ و ۲۱ پارس جنوبی موفق شد به همراه گروهی از کوهنوردان کشورمان به قله دماوند بلندترین قله آتشفشانی آسیا قدم گذارد.

مهندس اسماعیل زاده پس از فتح قله دماوند و در یک حرکت نمادین پرچم ایکو را بر فراز آن به اهتزاز در آورد. کوه دماوند در شمال ایران است. که بلندترین کوه ایران، خاورمیانه و بلندترین قله آتشفشانی آسیا است. دماوند در قسمت مرکزی رشته کوه البرز در جنوب دریای مازندران جای

کرده و به مدال طلای این دوره از مسابقات در شاخه دفاع شخصی دست یابد. گفتنی است این دوره از رقابت های قهرمانی «شیتوریو شوکوکای» کاراته کشور در تاریخ ۱۰ شهریور ۹۶ به میزبانی شیراز و در سالن شهدای والفجر این شهر برگزار شد.



کسب مقام اول قهرمانی کاراته کشور

مهندس فرشید ویسی از همکاران واحد پروسس پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس توانست در رده بزرگسالان عنوان مقام اول مسابقات قهرمانی «شیتوریو شوکوکای» کاراته کشوری را از آن خود



سیزدهم تیرماه سال ۱۳۸۷ به عنوان نخستین اثر طبیعی ایران در فهرست آثار ملی ایران ثبت شد.

آفتابی بودن هوا از شهرهای تهران، ورامین، قم و همچنین کرانه های دریای خزر قابل رؤیت است. کوه دماوند در

دارد. از دیدگاه تقسیمات کشوری، در بخش لاریجان شهرستان آمل در استان مازندران قرار دارد. به هنگام صاف و



تقدیر از پرسنل برتر

روز جمعه ۳۰ تیرماه ۱۳۹۶، در گردهمایی Safety Stand Up Meeting در پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس، نفرات برتر از چهار بخش مختلف پروژه توسط آقای مهندس یوسف رشیدی نژاد مدیریت سایت، مورد تقدیر ویژه قرار گرفته و به ایشان لوح تقدیر و هدایایی اهدا شد. در این مراسم، مهندس عزت الله عرفانی از واحد یوتیلیتی، مهندس علی جوکار از واحد فرآیند، مهندس حسین رحیمی از واحد تعمیرات و مهندس حسن رسول نیا از واحد مخازن، به عنوان نفرات برتر تیرماه شناخته شدند. با توجه به گزارشات دپارتمان HSE، این نفرات در امر اطلاع رسانی شرایط ناایمن، رعایت الزامات ایمنی پالایشگاه و نیز ایمن سازی شرایط سایت همکاری ویژه ای را با دپارتمان HSE و همچنین دیگر بخش ها داشته اند. گفتنی است، این رویکرد از این پس با هدف ایجاد انگیزه در پرسنل و ارتقاء فرهنگ ایمنی به صورت مستمر با حمایت های مدیریت سایت و پروژه پالایشگاه میعانات گازی بندرعباس، ادامه خواهد داشت.



نگاهی به پتانسیل بازار نفت شیل آمریکای شمالی

نفت شیل حاوی مواد ارگانیکی است که از طریق پیرولیز و هیدروژنه کردن یا تجزیه حرارتی به نفت مصنوعی (synthetic oil) تبدیل می‌شود. ایالات متحده بزرگترین ذخایر اثبات شده نفت شیل را در اختیار دارد و روسیه پس از آمریکا در جایگاه دوم قرار دارد. علی‌رغم هزینه‌های بالای تولید و قیمت‌های پایین نفت در بازارهای جهانی، نفت شیل بیش از ۵۰ درصد از بازار نفت ایالات متحده را به خود اختصاص داده است.

در سال ۲۰۱۵ میلادی آمریکا

سوی کانادا، حجم تولید این کشور با هدف تامین تقاضای روبه‌رشد آمریکا افزایش قابل توجهی داشته است. در ماه نوامبر سال ۲۰۱۴ میلادی، اوپک با کاهش قیمت نفت خام و افزایش میزان تولید خود تلاش کرد تا تولیدکنندگان نفت شیل را برای توقف فعالیتشان تحت فشار قرار دهد. اقدامی که تاثیر ناگواری بر تولیدکنندگان و بازار نفت شیل داشت. این وضعیت سبب شد تا تعداد چاه‌های حفاری شده به طور



بزرگترین مشتری و واردکننده نفت خام به شمار می‌رفت. در حال حاضر نزدیک به ۳۵ درصد از کل تقاضای ایالات متحده برای انرژی از طریق محصولات نفتی تامین می‌شود. در فاصله ماه‌های ژانویه تا ژوئیه سال گذشته میلادی، واردات کل نفت خام این کشور به طور چشمگیری افزایش یافته است. به منظور تامین تقاضای فزاینده برای انرژی، ایالات متحده وابستگی شدیدی به کانادا و اوپک دارد. با وجود ثابت ماندن میزان تقاضا برای انرژی از

این روند نشان دهنده بهبود و بازیابی صنعت نفت شیل ایالات متحده است. همچنین پیش بینی می‌شود بازار نفت شیل از اواسط سال ۲۰۱۷ میلادی رونق بیشتری پیدا کند.

ذخایر شیل ایالات متحده

همانطور که پیشتر نیز اشاره شد؛ آمریکا ذخایر اثبات شده نفت شیل قابل ملاحظه‌ای در اختیار دارد. از سال ۲۰۱۰ میلادی به این سو میزان ذخایر اثبات شده در گزارش‌ها همواره با افزایش همراه بوده است. در حال حاضر بزرگترین سازند (formation) شیل قابل بازیابی اثبات شده، میدان مونته‌ری در کالیفرنیا جنوبی است. دیگر میداین نفت شیل قابل بازیابی ایگل فورد (Eagle Ford) و باکن (Bakken) هستند. همچنین سازند گرین ریور (Green River) در



ایالت‌های کلرودا، وایومینگ و یوتا در میان بزرگترین ذخایر نفت شیل جهان قرار دارند. اما این ذخایر با فناوری‌های موجود از لحاظ اقتصادی قابل بازیابی نیستند. اما در کانادا سازند باکن که از جنوب استان ساسکاچوان تا استان کاردیم (Cardium) در استان آلبرتا دو میدان نفت شیل مهم این کشور به شمار می‌روند.

محرک ها، محدودیت ها، دسته بندی و بازیگران کلیدی بازار نفت شیل آمریکای شمالی
محدودیت ها، مقررات و اصلاحات زیست محیطی موجود و جدید، استفاده از زغال سنگ را به عنوان یکی از منابع انرژی در ایالات متحده محدود کرده است. موضوعی که وابستگی به نفت و گاز طبیعی برای تامین انرژی را افزایش می‌دهد. در

به علاوه با توجه به این که واردات نفت آمریکا سرمایه‌های زیادی را روانه خاورمیانه می‌کند؛ دولت‌ها به دنبال اصلاحاتی برای کمک به تولیدکنندگان نفت و گاز شیل در آمریکای شمالی هستند. پیشرفت‌های تکنولوژیکی در تکنیک‌های حفاری نیز نقش مهمی در افزایش تعداد منابع نفت قابل بازیابی ایفا می‌کنند. اما از سویی اوپک با عرضه بی‌رویه قصد دارد سطح قیمت‌ها رو پایین نگاه دارد. هزینه تولید نفت برای اعضای اوپک چیزی در حدود ۱۰ دلار در هر بشکه و برای تولیدکنندگان نفت شیل حدود ۲۵ دلار است. به این ترتیب بسیاری از تولیدکنندگان کوچکتر نفت شیل مجبور به کاهش میزان تولید خود شده‌اند. موضوعی که بازار شیل را شدیداً تحت تاثیر قرار می‌دهد. روش‌های متنوعی برای تولید

نفت شیل موجود است که از جمله می‌توان به روش سطحی (Surface method) - که در عین حال رایج ترین روش به شمار می‌رود- روش Open pit، معدن کاری زیرزمینی (Underground mining)، روش در جا (In-situ method)، حفاری عمودی و افقی و ریتورتنینگ (retorting) و سایر تکنیک‌ها اشاره کرد. در میان بازیگران کلیدی بازار نفت شیل نیز می‌توان شرکت نفت و گاز آپاچی، شورون، کونوکو فیلیپس (ConocoPhillips)، کانتیننتال ریسورسز (Resources)، هس کورپوریشن (Hess Corporation)، صنایع کوک (Koch Industries) و تعدادی دیگر از مهمترین شرکت‌های نفت و گاز آمریکای شمالی را برشمرد. **مژده بهاری**

در حال حاضر بهره‌وری بالای تولیدکنندگان نفت شیل و تقاضای جهانی روبه‌رشد برای انرژی از مهمترین عوامل محرک و رونق بازار شیل محسوب می‌شوند



چهار حقیقت روابط عمومی



برخی از استراتژی های روابط عمومی قابل استفاده و بکارگیری در هر کسب و کاری می باشند و شما به منظور بهره مند شدن از آنها فقط و فقط نیاز به بکار بردن آنها در کمپین بازاریابی خودتان دارید. خواه مدیر یک شرکت بزرگ باشید یا استارت آپی را در حوزه فن آوری اداره کنید یا حتی مالک یک کسب و کار کوچک محلی باشید، ۴ استراتژی در حوزه روابط عمومی که به شما معرفی می کنیم، در صورت بکارگیری و استفاده صحیح منافع زیادی برای شما به دنبال خواهند داشت.

یک داستان جذاب موجب جلب توجه مخاطب می شود.

اگر از این راهکار خوبی استفاده شود می تواند شرکت و سازمان شما را برای انتقال پیام های کلیدی خودش به مخاطبین هدف خود به شکلی یاری دهد که در اذهان آنها الهام بخش معنا باشد. توجه داشته باشید که هر کارمندی در مجموعه شما دارای دیدگاه خودش می باشد و این به این معنا است که هر یک از آنها گوینده یک داستان هستند.

توجه داشته باشید که بیان داستان های مختلف تا زمانی که یک هسته و درون مایه یکسانی را دنبال می کنند اشکالی نداشته و در نهایت یک پیام مشخص و ثابت را انتقال می دهند.

برای شناخت این داستان می توانید این سوالات را مطرح کنید: چه تفاوتی با رقبای خود داریم؟ فرهنگ سازمان ما چیست؟ در کجای صنعت قرار داریم؟ چه کاری انجام می دهیم که پیش از این توسط دیگران انجام نشده است؟ چرا یک مشتری باید ما را انتخاب کند؟

ویدئو همواره پادشاه تمامی انواع محتوا است.

هر شرکتی می تواند از قدرت ویدئو در زمینه روابط عمومی بهره مند شود. استفاده از محتوای ویدئویی روشی بسیار خوب و مناسب برای درگیر کردن مخاطب و انتقال پیام مورد نظر شما می باشد. همچنان که می بینید شرکت های مختلف که در حوزه تبلیغات و روابط عمومی فعالیت دارند، همواره بیشتر و بیشتر نسبت به استفاده از این نوع محتوا در استراتژی های تبلیغاتی و

برخی از استراتژی های روابط عمومی قابل استفاده و بکارگیری در هر کسب و کاری می باشند و شما به منظور بهره مند شدن از آنها فقط و فقط نیاز به بکار بردن آنها در کمپین بازاریابی خودتان دارید

کردن و اشاره کردن به ویدئو های تهیه و منتشر شده در بخش های مختلف دارند و در صورتی که شما از این موارد در محتوای خود استفاده کنید از احتمال قرار گرفتن در محتوای آن رسانه های برخوردار می شوید.

بازاریابی خودشان و مشتریان خودشان اقدام می کنند و از این طریق بر اهمیت استفاده از ویدئو تاکید می کنند. توجه داشته باشید که رسانه های بسیار زیادی امروزه برای تامین محتوای خود سعی در استفاده

تخصص همیشه دارای ارزش است.

بسیار از شرکت ها و کسب و کارهای مختلف رویای قرار گرفتن بر روی صفحه اول مجلات اقتصادی بزرگ را در سر می پروراندند، اما جز برخی موارد بسیار محدود، چنین چیزی به راحتی ممکن نمی شود و بدست آوردن چنین فرصتی نیازمند کار و تلاش بسیار زیاد است، پس از هر فرصتی به راحتی چشم پوشی نکنید. هر چند که ممکن است شما اشاره شدن به نام کسب و کار خود را در یک مطلب کوتاه در یک مجله اقتصادی آن هم در حد چند کلمه را چیزی مهمی تلقی نکنید، اما بدانید که اشاره شدن به نام یا لوگو شما هر چند کوتاه باز هم ارزش بسیار زیادی برخوردار است و سنگ بنایی برای بنیان یک پوشش خبری قوی به حساب می آید. چنین سنگ بنایی نه تنها موجب تقویت موقعیت و تخصص شما در صنعت می شود، بلکه شرکت شما را به عنوان موضوعی مهم و دارای ارزش برای پوشش داده شدن توسط دیگر رسانه ها معرفی می کند.

همواره باید در شبکه های اجتماعی حضور داشته باشید.

با ظهور شبکه های اجتماعی مصرف اخبار از انواع مختلف شکل و رویه متفاوتی به خود گرفته است. نسل قدیمی تر شبکه های اجتماعی مانند فیسبوک، توئیتر، اینستاگرام، لینکدین و همچنین نسل جدیدتر آنها مانند پریسکوپ و اسنپ چت به کاربران اجازه می دهد تا اخبار مورد نیاز خود بر اساس نیاز و سلیقه خود مرتب کنند. هیچ رسانه بهتری و جدیدتری نسبت به این شبکه ها برای برقراری ارتباط با مخاطب هدف شما وجود ندارد. چرا که امروزه خبرنگاران، مشتریان و مشتریان بالقوه همه و همه تنها برای یافتن اخبار ویژه و جدید به این شبکه ها رجوع می کنند. البته برای استفاده بهینه از این شبکه ها، سیاست های مناسب در زمینه شبکه های اجتماعی باید تهیه و تنظیم شود

منبع: شبکه اطلاع رسانی روابط عمومی ایران (شارا)

عوامل موثر بر انگیزش کارکنان در سازمانها



انگیزه زمانی به وجود می آید که در کارکنان احساس امنیت و ثبات شغلی، مشارکت و نقش موثر در سازمان و همچنین شادابی و نشاط وجود داشته باشد

بین افراد با صلاحیت شدیدتر می شود. مشوق های مادی به تنهایی نمی توانند افراد درستکار را جذب کنند. برای کسانی که نگرانی مادی ندارند، حس رفاه مهم تر از پول است و عواملی که بر رفاه تاثیر می گذارند، عبارتند از: ارتباطات انسانی، اعتماد متقابل، حس ارج نهاده شدن و احساس وجود عدالت. به علاوه، فرصت یادگیری مطالب جدید و درک استعداد شخصی به ایجاد حس مثبت در افراد کمک می کند. مشوق های مثبتی هم که نیازهای معنوی و عاطفی افراد را ارضا نمایند، موثرتر از انگیزنده های منفی به شکل

تهدیدها یا مجازاتها هستند. سلامتی و نشاط از دیگر عوامل موثر بر ایجاد انگیزه هستند. هنگامی که شخص احساس تندرستی و شادابی کند به آسانی خسته نمی شود، کمتر بیمار می گردد، فعالیت و کار برای وی شوق انگیز و فرح بخش می شود و با انگیزه و شور و شوق مثبت به کار روی می آورد. طبق بررسی های به عمل آمده، هزینه تامین تندرستی و شادابی کارکنان به جهت افزایش توان کاری و در نهایت سود شرکت، از هزینه درمان بیماری ها و عدم سود ناشی از سستی و رخوت کارکنان بیشتر نخواهد بود.

که به تبادل اطلاعات مفید سازمانی کمک می کند. به هنگام سازماندهی مجدد به عنوان حامل انگیزشی مهم در همسو نمودن کارکنان با اهداف کوتاه مدت و بلندمدت سازمانی یاری می رسانند.

عامل بعدی در ایجاد انگیزه، محرک های مادی است. یکی از چالش های مهم شرکتها تحول روش های پاداش است که مردم را بر می انگیزد. هرچه فردی کمتر پول به دست آورد، اهمیت مقدار حقوقش بیشتر می شود. هرچه افراد پول بیشتر به دست آورند و بیشتر برای کاری که انجام می دهند دلسوزی کنند، اهمیت نسبی پول برایشان کمتر می شود و پول جایش را به قوه تشخیص برای نیل به هدف و آزادی عمل می دهد. به همان اندازه که رقابت

در یک سازمان توجه به دید مشترک و انگیزش در فعالیت های درون سازمانی اهمیت بسیار دارد. تعادل میان اهداف کلی و مشخص آن سازمان و ارزش های شخصی کارکنان است؛ بنابراین انگیزش محصول مشارکت و نتیجه رابطه متقابل (تعامل) فرد با موقعیتی است که در آن قرار می گیرد.

عوامل موثر بر ایجاد انگیزه در یک بررسی کلی می توان گفت: انگیزه زمانی به وجود می آید که در کارکنان احساس امنیت و ثبات شغلی، مشارکت و نقش موثر در سازمان و همچنین شادابی و نشاط وجود داشته باشد. هر یک از این موارد نیز نتیجه عوامل فرد دیگری است که به آنها اشاره می شود:

در یک سازمان موفق اولین و مهم ترین رکن موفقیت را انتخاب صحیح و به جای کارکنان می دانند. امروزه نیروی کار توقعات بیشتری دارد و برای کار و زندگی مطلوب کاری اهمیت خاصی قابل است. در نتیجه متخصصان امور نیروی انسانی باید مشاغل را طوری طراحی کنند که کار در محیط سازمان برای کارکنان مطلوب و رضایت بخش باشد.

شغل مناسب براساس دانش، مهارت، تجربه، علاقه و خصوصیات و توان فردی در انجام یک وظیفه معین تبیین می گردد و لازم است تفکیک شغلی برپایه توانایی های فردی باشد و تقسیم تخصصی کار صورت گیرد.

حین به کارگیری مشاغل و مهارت های گوناگون نباید از جریان صحیح اطلاعات نیز غافل ماند؛ چرا

منابع انسانی یا به عبارت بهتر سرمایه های انسانی از مهم ترین عوامل تولید در یک سازمان به شمار می رود. نظرسنجی از مدیران ارشد شرکت های بزرگ و موفق که مجله معروف فورچون آنها را فهرست می کند، نشان می دهد که بزرگ ترین دلیل شکست یا ناکامی مدیران از دیدگاه این مقامات، نداشتن مهارت های لازم در زمینه روابط انسانی است.

تحقیقاتی نیز از نوع پیمایشی انجام شده است که نتایج آن نشان می دهد مهارت با مساله روابط انسانی بالاترین اهمیت را در سازمانها دارد.

مدیران با بهره گیری از این مهارت و با استفاده از دانش و سایر منابع سازمانی قادر به انگیزش کارکنان در جهت نیل به اهداف سازمانی خواهند بود. بنابراین پرسش مطرح شده آن است که عوامل موثر بر انگیزش کارکنان کدام است؟

در علوم اجتماعی برخلاف علوم تجربی نمی توان تاثیر یک متغیر را با ثابت نگه داشتن سایر متغیرها بر پدیده ای بررسی کرد. بنابراین برای بررسی عوامل موثر بر انگیزه کارکنان نیز نمی توان به یک یا چند عامل اشاره کرد و لازم است تا در یک بررسی کلی از تمامی جهات مورد ارزیابی دقیق قرار گیرد.

تعریف انگیزش در لغت به معنای انگیزتن، تحریک و ترغیب کردن و انگیزه به معنای آنچه که کسی را به کاری برانگیزد، هست پس انگیزش را می توان نیرویی پیش برنده به شمار آورد.

برای ایجاد انگیزش، لازم است که نیازها شناسایی و در جهت ارضای آنها تلاش شود.

کارمندیابی و انتخاب، آموزش و تربیت کارکنان، تعیین مسیر شغلی، حقوق و مزایا و شناخت استعداد های بالقوه کارکنان استفاده نمود.

آخرین محرک انگیزه در کارکنان سازمان که مورد بررسی قرار خواهد گرفت فرآیند آموزش است. هدف از آموزش آن است که با افزودن به دانش شغلی فرد یا با آموزش مهارت ها و تخصص های به خصوص، رفتار و نگرش او در جهت مطلوب یعنی نیل به اهداف سازمانی تغییر کند، برای نیل به اهداف، هر سازمانی باید کادری از نیروهای لایق و کارآمد در اختیار داشته باشد. از این رو لازم است افرادی که به استخدام سازمان در می آیند، علاوه بر برخورداری از آموزش رسمی و همگانی، به آموزش تخصصی و حرفه ای نیز دست یابند تا دانش فنی و مهارت های لازم را برای انجام شایسته وظایف محوله به دست آورند.

آموزش خواست افراد تازه وارد نیست، بلکه برای کارکنان با سابقه و با تجربه نیز باید بنا به ضرورت، دوره هایی ترتیب داد. در واقع تمام کارکنان در طول عمر کاری خود باید به طور مداوم و مستمر آموزش ببینند تا در سمتی که انجام وظیفه می نمایند حداکثر کارایی و بهره وری را داشته باشند. یکی از اهداف اولیه در هر دوره آموزشی، ایجاد طرز فکر صحیح نسبت به کار و سازمان است و انتظار می رود پس از پایان دوره، بینش و نگرش در کارکنان به وجود آمده باشد تا رفتار آنها را در جهت مطلوب و همکاری موثر با سازمان تغییر دهد و ذهن آنان طوری شکل گیرد که از اهداف سازمان پشتیبانی کند.

منبع: سایت دنیای اقتصاد

هفت راه برای انگیزه دادن به کارمندان



خیلی روی حمایت‌های سازمانی برای انگیزه دادن به کارمندان حساب باز نکنید. خودتان دست به کار شوید. در این نوشتار هفت راهکار ساده و عملی به مدیران و سرپرست‌ها پیشنهاد شده تا با اجرای آن یک محیط کار مناسب برای پرورش و افزایش انگیزه در میان کارمندان ایجاد کنند.

اول

هر گونه اطلاعات مورد نیاز کارمندان را برای این که بتوانند وظایف خود را به صورت کارآمد انجام دهند، مسئولانه و موثر با آن‌ها در میان بگذارید.

دوم

فرصت تعامل و برقراری ارتباط کارمندان با مدیران ارشد را مهیا کنید. بگذارید تا کارمندان برای بحث و مطرح کردن ایده‌هایشان بتوانند راحت به شما مراجعه کنند.

سوم

فرصت‌هایی را ایجاد کنید تا کارمندان بتوانند مهارت‌ها و توانایی‌های خود را توسعه دهند.

چهارم

به کارمند خود قدرت بیشتری برای مدیریت کار و استقلال در تصمیم‌گیری بدهید.

پنجم

قبل از این که یک کارمند محیط کار را غیرقابل تحمل و یا ناکارآمد ببیند، به نگرانی‌ها و شکایات او رسیدگی کنید.

ششم

تحسین عملکرد کارمندان را در صدر فهرست کارهای لازم برای انگیزه بخشی به آن‌ها بگذارید.

هفتم

رابطه‌ای پاسخگو، مسئولانه و جامع میان خود و کارمندان‌تان برقرار کنید. گوش دادن محض را تمرین کنید.



بایدها و نبایدها در نوشتن ایمیل



هر کلمه‌ای که در یک ایمیل می‌نویسید بر روی خواننده اثر می‌گذارد و مخاطب شما با خواندن کلمات متوجه لحن و حالات شما می‌شود. شکله‌ها و علامت‌های تعجب به خصوص در ایمیل‌های کسب‌وکاری شما را از مشتری دور خواهند کرد و در واقع زبان رسمی برای کسب‌کارها بدون استفاده از بسترهای منفی اغلب به خوبی عمل می‌کنند.

بایدها و نبایدها

در سراسر ایمیل از کلمات مثبت استفاده کنید. به طور کلی، کلماتی که شما انتخاب می‌کنید ارتباطات شما را می‌سازند و هنگامی که شما به طور مداوم از کلمات و عبارات منفی استفاده کنید، شخص مقابل احساس خواهد کرد که شما عصبانی هستید و حس خوبی برای او نخواهد بود. کلمات منفی کلاً خوب نیستند آن‌ها همواره سیگنال‌های منفی می‌فرستند. بنابراین برای تبدیل ایمیل‌های خود به پیام‌های مثبت که معمولاً با واکنش‌های بهتری مواجه هستند تلاش کنید.

کلماتی مانند نمی‌توان، آسیب، خطا، انجام ندادن، ارزش ناچیز، غیرممکن، از دست دادن، اشتباه، مشکل، امتناع، ناتوان، متأسفانه، تشدید، فوری، هرگز، ناتوانی و نادرست همگی یک مفهوم منفی قوی دارند.

به عنوان مثال به جمله‌ی زیر توجه

کنید: متأسفانه پایان پروژه در زمان معین شده به دلیل برخی مشکلات غیرممکن به نظر می‌رسد. در این مثال بسیاری از کلمات منفی در یک جمله گنجانده شده‌اند و حس منفی منتقل می‌کنند.

شما به راحتی می‌توانید همان اطلاعات را با کلمات مثبت منتقل کنید مانند این جمله:

اگر هر کدام از اعضای پروژه کار خود را در وقت تعیین شده تحویل بدهند ما در زمان معین شده کار را تکمیل کرده و تحویل خواهیم داد. همانطور که می‌بینید کلماتی که شما انتخاب می‌کنید لحن بیان و آهنگ صدای شما را انتقال می‌دهند و تأثیرات متفاوتی بر جای می‌گذارند.

یک مثال خوب دیگر برای این موضوع داستان مشاوره است که از طریق ایمیل پروژه را به طور مفصل به مشتری‌اش توضیح داده بود و تنها یک پاسخ دریافت کرد "متوجه شدم". مشاور نگران شد که شاید مشتری ناامید شده است و سپس با کمی تلاش فهمید که اشتباه کرده و

مشتری‌اش قصد بدی نداشته است. اگر مشتری پیام می‌فرستد که "از شما متشکرم" احتمالاً این مشاور نگران نمی‌شد.

سعی کنید در جملات‌تان از واژه‌های مثبتی مثل سود، بهتر، مهم، پیشرفت، موفقیت و ارزشمند استفاده کنید.

چیزهایی را که نباید انجام دهید، لیست کنید. به جای این که به دیگران بگویید چه کاری را نباید انجام دهند به آن‌ها بگویید چه کاری را باید انجام دهند. به عنوان مثال به جای این که بگویید دیر به جلسه نیاید، می‌توانید از جمله‌ی لطفاً پنج دقیقه زودتر در جلسه حاضر شوید استفاده کنید. حتی جمله‌ی "فراموش نکن"

منفی‌تر از جمله‌ی "به خاطر بیاور" است. اگر شما احساس کردید که اغلب از ایمیل‌های شما تفسیرهای اشتباهی صورت می‌گیرد ممکن است نیاز داشته باشید تا به صورت واضح‌تر کلمات خود را بیان کنید.

منبع: شبکه اطلاع رسانی روابط عمومی ایران (شارا)

این روزها که بازار هک و حملات سایبری حساب‌های شخصی کاربران داغ و پر تب و تاب شده، آشنایی با راه‌های جلوگیری از هک شدن ایمیل می‌تواند به امنیت و حریم خصوصی کاربران کمک به‌سزایی کند. امروزه شبکه‌های اجتماعی و ارتباطی بسیاری از جمله ایمیل‌ها و پیام‌رسان‌ها و دیگر سایت‌های اجتماعی، هدف حملات سایبری هک‌های اینترنتی شده‌اند. بدیهی است آگاهی از نحوه جلوگیری و مقابله با این گونه حملات سایبری می‌تواند به امنیت و حریم خصوصی کاربران در فضای مجازی کمک به‌سزایی کند.

نکاتی برای جلوگیری از هک شدن ایمیل

در این گزارش، به روش‌های جلوگیری از هک شدن اکانت ایمیل یا پست الکترونیکی می‌پردازیم:

روود به سایت‌های دارای https

کاربران باید توجه داشته باشند که در ابتدای آدرس سایت‌ها باید پیشوند "https"، قبل از "www" وجود داشته باشد. این امر نشان دهنده یک وبسایت امن و معتبر است.

باز نکردن ایمیل‌های ناشناس

اگر احتمال می‌دهید که فرستنده ایمیل رانمی‌شناسید، ریسک نکنید و برای مشاهده محتوای پیام، آن را باز نکنید. معمولاً ایمیل‌های ناشناس و مشکوک با عنوان‌هایی جذاب به کاربران اینترنتی فرستاده می‌شوند تا خواننده به آن جذب شده و با باز شدن پیام مذکور، ویروس‌ها و یا بد افزارها به رایانه شخص قربانی حمله کنند و اطلاعات شخصی وی را به سرقت برده و حساب کاربری او را هک کنند.

جلوگیری از هک شدن اکانت ایمیل یا پست الکترونیکی

شماره تلفن خانه یا همراه، تاریخ تولد، اسم خود یا همسر از جمله کلمات و اعدادی است که براحتی توسط هرکسی قابل حدس و گمان است.

بدین ترتیب هکرها با کمترین زحمت ممکن، قادر خواهند بود به اطلاعات خصوصی و حساب ایمیل کاربران دسترسی پیدا کنند.

فعالسازی قابلیت شناسایی دومرحله‌ای

در صورتیکه کاربران از سرویس‌های گوگل استفاده می‌کنند، بعنوان اقدامی جهت افزایش امنیت اکانت گوگل خود، می‌توانند از قابلیت شناسایی دومرحله‌ای گوگل اکانت استفاده کنند.

استفاده از نرم‌افزار مدیریت گذروژه

این نرم افزار قادر است گذروژه شما را بررسی کرده و سپس با پیغام و هشدارهایی به تقویت گذروژه و تغییر کلمات آن کمک خواهد کرد.

تعیین گذروژه نسبتاً طولانی

ممکن است کاربران پس از تعیین یک گذروژه و رعایت مقررات و نکته‌های مذکور، تصور کنند گذروژه مناسبی ساخته‌اند اما با تایپ کردن آن، سرویس پست الکترونیک مربوطه آن را به دلیل کوتاه بودن نمی‌پذیرد.

با اینکه می‌دانیم نکات بسیار زیادی در رابطه با حفظ امنیت حساب‌های شخصی و ایمیل‌ها وجود دارد، با این حال نکات ذکر شده در این گزارش می‌تواند به کاربران کمک کند تا در فضای مجازی با خیال راحت تری به فعالیت بپردازند.



اطمینان از ثبت گذروژه قوی

کاربران باید از قوی بودن گذروژه (password) خود مطمئن باشند. البته سرویس‌های پست الکترونیکی نظیر یاهو و جی‌میل خود به هنگام تعیین گذروژه میزان قوت آن را به کاربر اعلام می‌کنند تا در صورت ضعیف بودن، آن را تغییر دهند. کارشناسان فضای مجازی پیشنهاد می‌کنند با گذشت هر شش ماه، گذروژه خود را تغییر داده و هرگز برای اکانت‌های مختلف خود در اینترنت، از یک گذروژه استفاده نکنند. از ویژگی‌های یک گذروژه مناسب و قوی آن است که هم از حروف کوچک و هم از حروف بزرگ الفبای انگلیسی به همراه اعداد و علامت‌ها استفاده شود.

عدم ورود به اکانت از طریق رایانه‌های ناشناس

راهکار دیگر که به راحتی قابل اجراست، آن است که از رایانه‌های ناشناس که در مکان‌های عمومی نظیر کافی نت، کتابخانه، کافی شاپ، دانشگاه و غیره وجود دارند، وارد حساب کاربری ایمیل خود نشوید.

عدم بکارگیری کلمات رایج

کاربران باید از بکار بردن کلمات رایجی که براحتی قابل حدس زدن است، پرهیز کنند. بعنوان مثال، اعداد پشت سرهم نظیر ۱۲۳۴،

نصب آنتی‌ویروس

کاربران باید در فضای آلوده امروزی اینترنت، از نصب و به‌روزرسانی آنتی‌ویروس‌های معتبر، معروف و اصل اطمینان پیدا کنند تا در صورت بروز هر گونه مشکل، ویروس‌های یافته شده به سرعت نابود شده و مشکل برطرف شود.

عدم ورود به اکانت از طریق رایانه‌های ناشناس

راهکار دیگر که به راحتی قابل اجراست، آن است که از رایانه‌های ناشناس که در مکان‌های عمومی نظیر کافی نت، کتابخانه، کافی شاپ، دانشگاه و غیره وجود دارند، وارد حساب کاربری ایمیل خود نشوید.

حتی اگر به امنیت این سیستم‌ها اعتماد دارید، بهتر است چون رایانه شخصی خودتان نیست، با آنها وارد اکانت ایمیل خود نشوید.

اتاق کوچک، ظرف عسل را باز کنید، کسانی که شامه معمولی دارند و عسل را ندیده‌اند، حتماً از رایحه مطبوع، وجود عسل را در آن نزدیکی در می‌یابند.

عسل‌هایی که زنبور آن از گل‌های معطر همانند گل محمدی، زعفران، افاقیا تغذیه کرده‌اند، رایحه خوشبوتری دارند تا عسل‌هایی که زنبورهای آن از باغ‌های میوه یا گون تغذیه کرده باشند، کسی که شامه‌اش به بوهای طبیعی آشناست و رایحه گیاهان معطر را می‌شناسد به راحتی از بوی انواع عسل، انواع گیاهانی که زنبور از آن بهره برده را شناسایی می‌کند؛ عسل گیاهان و میوه‌های معطر مانند گل محمدی، زعفران و سیب شامه‌نواز است، عسل گون هم خوشبو است، اما بوی آن به اندازه مواردی که یاد کردیم، دلنواز نیست.

■ **آیا شکرک زدن نشانه تقلبی بودن عسل است**

اول -نگهداری عسل طبیعی نیازمند محیط فریزری و یخچال نیست؛ عسل را در محیط طبیعی نگه دارید البته گرمای بالاتر از ۴۰ درجه بر کیفیت عسل اثر می‌گذارد و خواص طبیعی آن را می‌کاهد. **دوم** - اگر در عسل طبیعی، جانوری مثل سوسک یا پشه بفتند، در درون عسل، به همان حالت اولیه معلق و سالم، باقی می‌ماند. لازم نیست چنین عسلی را دور بریزید؛ می‌توانید پشه یا جانور را از آن خارج کرده و از آنجایی که تغذیه از آن عسل مسمت‌کننده است، آن را به عنوان ضماض برای درمان‌های جلدی و پوستی استفاده کنید.

سوم - برخلاف باور رایج بسیاری از مردم، شکرک زدن عسل نشانه بد بودن آن نیست؛ برخی از عسل‌ها، در سرما، شکرک می‌زنند و رنگ آن‌ها کمی مات می‌شود؛ به واقع شکرک زدن عسل، پدیده طبیعی تبلور و بلوری شدن یا کریستالیزاسیون عسل است، دکتر شهرستانی استاد دانشگاه و مولف کتاب «زنبور عسل و پرورش آن» می‌نویسد: شکرک زدن عسل نه تنها دلیل بر بدی و تقلبی بودن نیست بلکه برعکس معرف آنست که عسل کاملاً سالم بوده و به هیچ وجه با شکر مخلوط نشده است. چهارم -هزه، عطر، طعم، رنگ و بوی عسل فقط مربوط به گل هر منطقه است و به نژاد زنبور عسل بستگی ندارد؛ «بوع نژاد فقط در پرکاری و کم‌کاری تاثیر دارد.»

طبیعی، تغییر نمی‌کند. **۳** - عسل طبیعی، کپک نمی‌زند و فاسد نمی‌شود. گزارش شده که در اهرام مصر، عسل‌های بازممانده از هزاران سال پیش، همچنان سالم و قابل استفاده بوده‌اند.

۴ - البته گرمای زیاد یا سرمای زیاد بر عسل خوب هم تأثیر منفی دارد؛ رنگ برخی از عسل‌های خوب پس از سرد شدن، کدر می‌شود و این اتفاق نمی‌تواند نشانه بد بودن عسل باشد.

ج: رطوبت: عسل طبیعی رطوبت چندانی ندارد. برخی افراد از میزان رطوبت عسل، تا حدودی به میزان طبیعی بودن عسل پی می‌برند؛ در این خصوص لازم به یادآوری است:

۱. می‌توان شیشه عسل را بالا و پایین کرد. از سرعت بالا و پایین رفتن حباب‌های داخل شیشه می‌توان میزان رطوبت آن را دریافت.

۲. با آزمون‌های اول و دوم که برای سنجش میزان

چسبندگی عسل ذکر کردیم، و بررسی میزان کش آمدن عسل، می‌توانیم زیادی و کمی رطوبت آن را دریابیم.

د: طعم و مزه: عسل طبیعی شیرینی ویژه و طعم خاصی دارد البته بین عسل‌های مختلف به دلیل تفاوت تغذیه زنبور و اقلیم زیستی آن، طعم‌های متفاوتی چشیده می‌شود، اما عسل طبیعی از هر گونه و اقلیم، مزه‌ای ممتاز از شکر، شیره خرما و انگور... دارد.

و: رنگ: عسل طبیعی رنگ‌های مختلفی دارد، اما چنانکه در بخش «پایداری ویژگی‌ها» گفتیم، رنگ آن یکنواخت است؛ اگر ظرف عسل شفاف و شیشه‌ای باشد، در جای جای یک ظرف عسل طبیعی، تفاوت رنگ، پررنگ یا کمرنگ بودن، دیده نمی‌شود؛ گذر زمان هم رنگ عسل طبیعی را تغییر نخواهد داد در حالی که دیگر شهدها و عسل غیر طبیعی برای گذر زمان به دلیل تابش آفتاب، تبخیر و کاهش رطوبت و... رنگی تیره‌تر به خود خواهد گرفت.

ز: عطر و بو: عطر نیز نشانه دیگری برای شناسایی عسل خوب است البته همانند آنچه در باره طعم، گفتیم بین عسل‌های مختلف به دلیل تفاوت تغذیه زنبور و اقلیم زیستی آن، بوهای متفاوتی استشمام می‌شود؛ عسل غیر طبیعی یا نامرغوب یا بویی ندارد یا بوی آن جذاب نیست، اما عسل طبیعی رایحه‌ای ممتاز و خوش دارد. اگر در یک

چگونه «عسل طبیعی» را از عسل تقلبی تشخیص دهیم؟



عسل خوب، که برای استفاده معمول می‌توان بدن دسترسی داشت، عسلی است که زنبور آن را زنبور داران پرورش می‌دهند و آن را در کندوها و اقلیم‌های مناسب نگهداری می‌کنند و زنبور با تغذیه طبیعی، به تهیه عسل اقدام می‌کند

می‌ماند و طعم آب سرد را شیرین نمی‌کند. اما شاهد یا عسل نامرغوب، در این حالت، در اندک زمانی با آب سرد مخلوط می‌شود و رنگ و طعم شهد آرام آرام به کل آب سرایت می‌کند. عسل نامرغوب، درست مانند شهدی که برای تهیه شربت ساخته شده است، آب را شیرین می‌کند.

ب: پایداری ویژگی‌ها: عسل خوب و طبیعی، ویژگی‌های خود را در حالت طبیعی از دست نمی‌دهد. این حالت به چند روش قابل آزمایش است.

۱. یک ظرف عسل خوب و طبیعی، رنگی یکنواخت دارد؛ اگر یک واحد از آن را جدا کنید، همانند بقیه ظرف عسل، یک میزان چسبندگی، رنگ، طعم و وزن دارد؛ غیر ممکن است وزن مخصوص یک سانتی‌متر مکعب از یک ظرف عسل طبیعی، از وزن مخصوص بقیه ظرف بیشتر یا کمتر باشد حال آنکه ممکن است دیگر شهدها و عسل‌های نامرغوب وزن مخصوص، رنگ و طعم یکنواختی نداشته باشند.

۲. با گذشت زمان، میزان چسبندگی، میزان شیرینی، میزان مغذی بودن، طعم و عطر عسل

روش می‌توان آزمون. **۱** - انگشتان سیاه و شصت، را به عسل آغشته کنید و با باز و بسته کردن آن‌ها میزان چسبندگی را امتحان کنید.

۲ - دو ظرف برای آزمایش انتخاب کنید. یک ظرف همراه با عسل که مانند پارچ یا مجرای سرریز آن باریک و نازک باشد، و ظرف دیگر که عسل را در آن بریزید. ظرف عسل را با ارتفاع حدود یک متر سرازیر کنید و یک رشته نازک عسل را به ظرف دوم سرازیر کنید. عسلی که مرغوب باشد و چسبندگی فوق العاده داشته باشد به صورت یک نخ، سرازیر می‌شود و تا ظرف پایینی برسد از ظرف بالایی دل نمی‌کند. اما شهد یا عسل نامرغوب «تلاپ»، «تلاپ» فرو می‌افتد.

۳ - یک ظرف شیشه‌ای ساده مثل لیوان را پر از آب سرد کنید. توجه داشته باشید که آب حتماً سرد و خنک باشد و ولرم نباشد، با یک قاشق مقداری عسل را از ارتفاع بالاتر از لیوان، به آب بیفزایید. عسل مرغوب، به صورت یک رشته درون آب می‌ریزد و مانند طناب در قاعده لیوان جمع می‌شود و مدت مدیدی به همان حالت باقی

مراجعه کنید تا خودتان به شناسایی عسل خوب مهارت یابید.

به قول دکتر «سفن‌دیار رشیدزاده» عسل شناس و زنبوردار نمونه کشور «برای مصرف‌کننده یک راه بیشتر برای تشخیص عسل وجود ندارد؛ آن هم استفاده از ابزارهایی است که بدن در اختیارش گذاشته است. با چشمانش شکل ظاهری عسل را ارزیابی می‌کند، با بینی اش آن را بو می‌کند، با زبانش آن را مزه‌مزه می‌کند اگر مجموعه باب طبعش بود، اگر عسل به خصوص عطر و طعم گل‌ها را داشت این عسل، عسل واقعی (طبیعی) است و ارزش آن را دارد که بهای آن را در حد معقول بپردازد.»

در ادامه به چند روش ساده‌تر برای شناسایی عسل مرغوب اشاره می‌کنم. اما یادآوری می‌کنم که اولاً به یکی از این روش‌ها، نباید کفایت کرد. در ثانی، به دلیل تنوع محصولات مرغوب به دلیل محیط‌های اقلیمی متفاوت، ممکن است یک محصول مرغوب مشکوک جلوه کند. **الف: میزان چسبندگی:** عسل خوب، چسبندگی فوق‌العاده‌ای دارد. این میزان را به چند

در بازار ایران، اغلب عسل به رنگ‌های سیاه، قهوه‌ای روشن و تیره، به رنگ عقیق و سرخ مایل به زرد، سبز یشمی و... است؛ در این مطلب با نحوه تشخیص «عسل طبیعی» از عسل تقلبی آشنا می‌شویم. پائیز و زمستان، فصل تهاجم بیماری‌ها و فصل پناه جستن انسان‌ها به روش‌های درمانی است؛ از مهم‌ترین دواها برای شفا، «عسل» است، عسل یک ماده غذایی بسیار مغذی و مقوی و شهدی شیرین و غلیظ است که زنبور عسل پس از تغذیه از گیاهان مختلف، آن را می‌سازد.

■ **روش شناسایی عسل خوب و مرغوب**

تنوع عسل خوب و مرغوب در اقلیم‌های مختلف، از گذشته شناسایی عسل خوب را دشوار می‌کرد. حال با ورود عسل نامرغوب به بازار و طمع‌ورزی افراد سودجو، این شناسایی مهارت ویژه‌ای می‌خواهد؛ برخی گمان می‌کنند طعم، رنگ، میزان چسبندگی، میزان رطوبت، شعله‌ور شدن یا نشدن، شکرک زدن یا نزنیدن و... نشانه‌های خوبی برای شناسایی عسل مرغوب است، اما این نشانه‌ها هیچ‌کدام قطعی نیست؛ زیرا طعم، رنگ و میزان رطوبت عسل، رابطه مستقیمی با محیطی که زنبور در آن تغذیه کرده، دارد.

اگر تجربه کافی برای شناسایی عسل خوب ندارید، فعلاً به مشخصات و استانداردهایی که نهادهای مسئول برای تولید کنندگان محصولات عمده، تعریف کرده‌اند اکتفا کنید. آزمایشگاه‌های معتبر برای تشخیص خلوص عسل و محاسبه میزان قند افزودنی به آن به مصرف‌کنندگان کمک می‌کنند. هنگام خرید عسل می‌توانید به پروانه‌های بهداشتی صادره از سازمان دامپزشکی کشور، پروانه بسته‌بندی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و یا پروانه استاندارد توجه کنید. البته نشان‌های شرکت‌های مشهور لزوماً محصولات خوب عرضه نمی‌کنند. به علاوه بسیاری از محصولات طبیعی و خوب، نشان و علامت نهادهای مسئول یا تولیدکنندگان مشهور را ندارند؛ بنابراین اگر به فروشگاه‌های معتبر و افراد امین دسترسی دارید، برای تهیه عسل به آن‌ها

با این روش‌ها از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کنید



فصل سرماخوردگی از راه رسیده و بسیاری از ما به دنبال یافتن روش‌های درمانی به منظور پیشگیری از ابتلا به این ویروس‌ها هستیم. هیچ چیز بدتر از آبریزش بینی، سرد و گرم شدن بدن، گلودرد، سردرد، حس نکردن طعم مواد غذایی و تنگی نفس در اثر سرماخوردگی نیست. همه این موارد دست در دست هم به مختل شدن زندگی عادی فرد دامن می‌زنند و بدن را تا جای ممکن ضعیف و بی انرژی می‌کنند. به همین خاطر، برای اینکه بهترین روش‌ها برای دور ماندن از ویروس‌های آنفولانزا و سرماخوردگی را پیدا کنید، پیشنهاد می‌کنیم ادامه مطلب را از نظر بگذرانید که به ۲۰ روش برای مقابله با این بیماری‌ها اشاره شده است.

۱- ویتامین‌های مفید مصرف کنید

ویتامین D از جمله مواردی است که در مسیر مقابله با ویروس‌های سرماخوردگی به شما کمک شایانی می‌کنند. هر فرد با مصرف ۱۰ هزار واحد ویتامین D در طول هفته می‌تواند خطر ابتلا و جذب ویروس‌های سرماخوردگی را نصف کند.

۲- به سر و صورت خود زیاد دست نزنید

بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۳ میلادی صورت گرفت، مشخص گشت اشخاصی که معمولاً عادت دارند زیاد چشم‌ها و بینی خود را لمس کنند، ۴۱ درصد بیشتر از بقیه افراد ویروس‌های هوا را جذب و پراکنده می‌کنند.

۳- مصرف ماست را افزایش دهید

یکی از مقالات علمی منتشر شده در نشریه انجمن تغذیه بیماران، افرادی که به طور منظم و به مقدار کافی محصولات پروبیوتیک مصرف می‌کنند، تا ۲۷ درصد احتمال ابتلا به ویروس‌های آنفولانزا را در بدن خود کاهش می‌دهند. در همین راستا، گفته می‌شود که مصرف همیشگی ماست می‌تواند به پیشگیری سرماخوردگی کمک زیادی بکند.

۴- مدیتیشن کنید

محققان دانشگاه ویسکانسین در مدیسن بیان داشته‌اند، کسانی که همیشه عبادت، مراقبه و مدیتیشن می‌کنند تا ۷۶ درصد کمتر از دیگران به آنفولانزا مبتلا می‌شوند. دلیلش هم این است که با این ورزش شما می‌توانید خون‌سردی و تمرکز خود را به بهترین شکل ممکن حفظ کنید؛ احتمالاً می‌دانید که استرس، آسیب پذیری بدن در مقابل انواع بیماری‌ها و ویروس‌ها را افزایش می‌دهد.

۵- چای گیاهی بنوشید

به جای نوشیدن قهوه تلخ و نسکافه، مصرف چای سبز را افزایش دهید. نوعی کاتچین موسوم به EGCG موجب انهدام ویروس‌های آنفولانزا شده و راه ورود آن‌ها

به سیستم داخلی بدن را مسدود می‌کند. دانشمندان آلمانی در این رابطه بیان داشته‌اند که این عنصر حتی ممکن است در پیشگیری از ورود باکتری ایجادکننده ذات‌الریه نیز نقش مهمی ایفا کند. به همین منظور، خوب است که در طول روز مقدار زیادی چای سبز بنوشید.

۶- واکسن بزنید

یکی از بهترین و موثرترین روش‌های پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا در طول فصول سرما، واکسن آنفولانزا است. واکسن در بدترین حالت، نشانه‌های بیماری را تا حد زیادی کاهش می‌دهد و بدنتان را در مقابل ویروس‌های مورد بحث مقاوم می‌کند.

۷- پیش از واکسن زدن ورزش کنید

کارشناسان باور دارند، اگر پیش از تزریق واکسن ورزش کنید، التهاب پس از ورزش باعث افزایش واکنش‌های دفاعی بدن در مقابل ویروس‌های موجود در واکسن می‌شود. این امر در نهایت به بیشتر شدن قدرت ایمنی بدن در مقابل ویروس منجر می‌گردد.

بر اساس یک تحقیق بریتانیایی، افرادی که ۲۵ دقیقه برای افزایش دور بازوی خود وزنه می‌زنند، واکنش‌های سیستم ایمنی بدن خود را نیز افزایش می‌دهند.

۸- مچران‌های بینی خود را در سرما بپوشانید

مویچه‌های موجود در حفره‌های بینی و سینوس‌ها در دور کردن و از بین بردن عوامل بیماری‌زا بسیار موثر هستند. به گفته دکتر جیمز پالمر، هنگامی که این مویچه‌ها در معرض هوای گرم قرار می‌گیرند، حرکاتشان تندتر می‌شود، اما در هوای سرد، به طور ضعیف‌تری حرکت کرده و در نتیجه در پاکسازی عوامل بیماری‌زا کندتر رفتار می‌کنند.

به همین خاطر، وقتی برای مدت طولانی در معرض هوای سرد تنفس کنید، امکان جذب ویروس‌های آنفولانزا زیاد می‌شود.

۹- سبزیجات را بپوشانید

سبزیجاتی همانند کلم سبز، اسفناج و برگ چغندر را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه در آب بجوشانید، سپس آن‌ها را درون آب یخ بریزید تا روند پختشان قطع شود و بعد مصرف کنید. پخته شدن سبزیجاتی همانند اسفناج باعث از بین رفتن عناصر بیماری‌زای موجود در آن‌ها می‌شود.

۱۰- هوای خانه را مرطوب نگه دارید

گرم نگه داشتن راه تنفس برای پیشگیری از سرماخوردگی به تنهایی کافی نیست. بینی فردی که

دچار بیماری شده باید مرطوب نیز باشد. اگر حفره‌های بینی خشک بشوند، عناصر طبیعی آنتی‌باکتریال نمی‌توانند به درستی وظایف خود را به انجام برسانند. به همین خاطر لازم است که میزان رطوبت خانه را بین ۳۰ تا درجه نگه دارید.

در مواقعی که بیرون از خانه هستید، با استفاده از سرم‌های قندی نمکی، بینی خود را سه تا ۴ بار در روز شست‌وشو دهید.

۱۱- عروق کنید

نرمش کردن برای از بین بردن سرفه و عطسه کفایت نمی‌کند. به گزارش محققان کره‌ای، وقتی ورزش سنگین انجام می‌دهید به حدی که بدنتان خیس عرق می‌شود، در واقع به سلول‌های کشنده طبیعی دست‌ور می‌دهید تا ویروس سرماخوردگی را از بین ببرند. تمریناتی که موجب افزایش میزان آدرنالین می‌شوند نیز باعث جمع شدن عروق خونی در اطراف غشا مخاطی می‌شوند و این امر به از بین رفتن مشکلات تنفسی کمک شایانی می‌کند.

۱۲- ماهی مصرف کنید

برای از بین بردن نشانه‌های آنفولانزا و سرماخوردگی بهتر است مصرف ماهی را افزایش دهید. با افزایش میزان امگا سه می‌توانید باعث تحریک سلول‌هایی بشوید که با تولید عوامل بیماری‌زا مبارزه می‌کنند. در نتیجه فرد از ابتلا به آنفولانزا مصون خواهد ماند.

۱۳- وزوز نکنید

شاید برایتان عجیب باشد، اما با ایجاد صداها کوتاه و وز وز مانند می‌توانید موجب افزایش میزان اکسید نیتریک در بینی شوید که خاصیت ضد میکروبی دارد. بدون شک تولید این صداها برای اطرافیان به هیچ وجه خوشایند نیست، اما در طول روز در یک گوشه دنج و خلوت این تمرین را انجام دهید. برای این منظور، یک نفس عمیق بکشید، یکی از سوراخ‌های بینی را بگیرید و نفس خود را هم‌زمان با زمزمه کردن از سوراخ دیگر بیرون بدهید. همین کار را با سوراخ دیگر بینی تکرار کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید. افرادی که حساسیت دارند، پس از امتحان کردن این روش بعد از استفاده از اسپری بینی استروئید دو بار در روز به مدت ۳ ماه، نتیجه بسیار بهتری گرفتند تا کسانی که فقط اسپری را به تنهایی مصرف کرده بودند.

۱۴- از اکالیپتوس بهره بگیرید

در یکی از تحقیقات اخیر مشخص شده که اکالیپتول که در گیاه اکالیپتوس به وفور یافت می‌شود، در کاهش نشانه‌های سرماخوردگی بسیار موثر است. گفته می‌شود این عنصر به کاهش التهاب و تورم کمک کرده و موجب گشاد شدن نایچه‌ها در ریه‌ها و در نتیجه جریان بهتر هوا می‌شود. افرادی که از برونشیت حاد رنج می‌برند، می‌توانند با مصرف ۲۰۰ میلی گرم اکالیپتول پیش از هر وعده غذایی، نشانه‌های این بیماری را تا ۲۲ درصد افزایش دهند.

۱۵- زنجبیل مصرف کنید

برای رفع ناخوشی‌ها، نوشیدنی‌های حاوی زنجبیل بنوشید. محققان تایلندی کشف کرده‌اند که زنجبیل تازه از چسبیدن ویروس‌های مرکب تنفسی به سلول‌ها پیشگیری می‌کند و حتی موجب کاهش قابلیت تکثیر آن‌ها نیز می‌شود.

فقط یک نوع میکروب در موارد مزمن می‌تواند به برونشیت یا ذات‌الریه منتهی گردد. برای پیشگیری از فعالیت‌های آن در بدن، زنجبیل تازه را رنده کرده و درون آب جوش بریزید و به صورت دمنوش میل کنید. با درون غذاهای خود بریزید.

۱۶- دست‌های خود را زیاد بشویید

آب و صابون بهترین محلول برای از بین بردن ویروس‌های روی پوست هستند. پس از شستن دست‌ها حتماً آن‌ها را به خوبی خشک کنید زیرا دست‌های خیس خیلی بیشتر و راحت‌تر می‌توانند میکروب و آلودگی را منتشر کنند.

۱۷- یوگا کنید

یوگا و ورزش‌های مشابه آن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند و در نتیجه فرد می‌تواند با قوای بیشتری با بیماری‌هایی همانند سرماخوردگی، آنفولانزا و ذات‌الریه مبارزه کند. ترکیب ورزش‌های فیزیکی و ریلکسیشن با هم موجب افزایش بتادیفنسنین ۲ در بزاق می‌شود، نوعی پپتید که همه میکروب‌ها را از بین می‌برد. تنها ۹۰ دقیقه یوگا میزان ترشح بتادیفنسنین ۲ را دو برابر بیشتر می‌کند.

۱۸- آکامس بچوید

برخی از محققان بیان داشته‌اند که زایلیتول، شیرین‌کننده موجود در آدامس می‌تواند از آلوده شدن گوش‌ها و سینوس‌ها به ویروس‌های سرماخوردگی پیشگیری کند.

۱۹- خواب و کافی خوابید

محققان فنلاندی ثابت کرده‌اند که خواب کمتر از ۴ ساعت در شبانه روز می‌تواند روی ژن‌های فرد تأثیر گذاشته و روند سیستم ایمنی بدن او را تغییر داده و احتمال ابتلا به بیماری‌ها را در وی افزایش دهد. به همین خاطر، لازم است همه تمهیدات لازم برای داشتن خواب بهتر را انجام داده و پیش از نیمه شب به خواب بروید.

۲۰- سیگار نکشید

از دیگر مواردی که باید برای حفظ مقاومت بدن خود در برابر ویروس‌ها رعایت کنید، نکشیدن سیگار است. سیگار موجب افزایش احتمال جذب میکروب H1N1 می‌شود و ویروس آنفولانزای خوک است، می‌شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

حقایق علمی تعجب برانگیز درباره مسافرت



هنگامی که ما به مسافرت می‌رویم، قصدمان امتحان کردن تجربیات جدید و تماشای تمام دیدنی‌های هاست و باید بدانیم هر چه باشد، ما برای رسیدن به آنجا هزینه کرده ایم بنابراین تمایل بیشتری برای استفاده از وقت و لذت از سفرمان داریم.

تقویت ایمنی بدن با مسافرت

مسافرت شمارا در معرض محیط‌های مختلف قرار می‌دهد که این مساله باعث ایجاد آنتی بادی‌های قوی‌تر میشود و سیستم ایمنی بدن شما را به شکل قابل توجهی تقویت می‌کند.

آنتی بادی‌ها پروتئین‌های کوچکی هستند که از سیستم ایمنی بدن شما در برابر پاتوژن‌های مضر محافظت می‌کنند. در واقع تحقیقات نشان می‌دهند که قرارگیری در معرض برخی آلودگی‌ها و بیماری‌های جزئی در حقیقت بدن و بنیه شما را قوی‌تر می‌کند. این مساله به این معنی نیست که نباید اصول اولیه بهداشت را در سفر نادیده گرفت.

پایین آوردن سطح استرس با مسافرت

به طور علمی ثابت شده است که مسافرت شادی را در شما افزایش و افسردگی را کاهش می‌دهد و باعث

خونسردی شما می‌شود. در مطالعه‌ای نشان داده شد که سه روز پس از تعطیلات، مسافران احساس استراحت کافی، استرس کمتر و حال بهتری داشته‌اند. این بهبودی زمانی که آنها به خانه بازمی‌گردند از میان نرفته، بلکه برای هفته‌ها ادامه پیدا می‌کند. ■ مسافرت باعث سلامت مغز شما می‌شود

سفر ذهن شما را باز می‌کند. افراد جدید را ملاقات می‌کنید. با شرایط جدید سازگار می‌شوید، نسبت به مسایل جهانی و فرهنگی آگاهی بیشتری پیدا می‌کنید، و از آنجا که تجربه‌های جدید انعطاف‌پذیری شناختی شما را افزایش داده و شما را از نظر ذهنی هشیارتر می‌کند، برای سلامتی شما مناسب است.

مطالعات، نشان دهنده رابطه میان مسافرت و افزایش خلاقیت، ادراک عمیق‌تر از آگاهی‌های فرهنگی و رشد شخصیتی هستند. با توجه به مطالعات پژوهشگران کسانی که مسافرت کرده و خارج از کشور تحصیل می‌کنند، افرادی با ذهن بازتر و از نظر احساسی باثبات تر هستند.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی با مسافرت

زیرا کسانی که برای یک تعطیلات کوتاه، دور از خانه‌هایشان به سر می‌برند عموماً استرس و اضطراب کمتری دارند- یا حداقل می‌خواهند از عوامل

استرس‌زای خود برای مدتی فارغ شوند. به این دلیل، مطالعات طولانی در مورد قلب نشان داد که زنان و مردانی که سالانه به مسافرت می‌روند، احتمال کمتری در ابتلا به حمله قلبی یا بیماری‌های قلبی دارند.

مسافرت شما را خوش اندام می‌کند

درست است که مسافرت معمولاً به معنی ساعت‌ها نشستن در یک وسیله نقلیه تا پایان سفر است، اما به معنی فرصت‌های فراوان برای مجبور کردن خودتان به فعال بودن نیز هست. هنگامی که ما سفر می‌کنیم، قصدمان امتحان کردن تجربیات جدید و تماشای تمام دیدنی‌هاست- هر چه باشد، ما برای رسیدن به آنجا هزینه کرده ایم- بنابراین تمایل بیشتری در تلاش برای بیشترین تفریحات را داریم. بسیار بیشتر از زمانی که در حال برگشت به خانه هستیم در خیابان‌ها قدم

می‌زنیم. یا اینکه برای دیدن بهترین مناظر اطرافمان، پیاده روی می‌کنیم. حتی اگر برنامه شما برای تمام طول روز ماندن در ساحل باشد، قدم زدن روی ماسه ماهیچه‌های شما را وادار می‌کند که دوباره سخت‌تر کار کنید. ■ مناطق بسیاری بر روی زمین هستند که ویژگی‌های درمانی دارند رفتن در آب‌های سرشار از مواد معدنی، مانند چشمه‌های آب گرم می‌تواند سلامت پوست شما را بهبود بخشد، درد و استرس را برطرف کند و طول عمر شما را افزایش دهد.

مسافرت به شما اجازه می‌دهد که بیشتر زندگی کنید

درست است؛ کسانی که مسافرت می‌کنند، امید به زندگی بیشتری دارند. تمام اشکال مسافرت، چه داخلی باشد و چه خارجی، زندگی ما را طولانی‌تر می‌کند و در واقع می‌تواند امید به زندگی را در ما افزایش دهد. مطالعات نشان می‌دهند که مسافرت استرس را کاهش می‌دهد، بدن شما را از درون و بیرون سالم نگه می‌دارد و سلامت مغز را افزایش می‌دهد. تمام این‌ها را اضافه کنید به افزایش شانس برای زندگی طولانی‌تر و لذت بردن بیشتر! منبع: سایت نبض ما



خصلت‌هایی که باید از آن فراری باشید



به جای اینکه هر روز خود را با افکار منفی و ناامیدکننده سپری کنید، زندگی‌تان را با اطمینان و اعتماد به آینده‌ای درخشان رنگ و بویی بهتر ببخشید. مانند در اتفاقات گذشته، عدم اعتماد به نفس، نداشتن درکی درست از توانایی‌های خود و ترس‌های بی پایه و اساس، از جمله اشتباهاتی است که به جای پیشرفت، شما را به سمت ناکامی و شکست‌های پی در پی خواهد کشاند. کافی است باور کنید این خود شما هستید که باعث تمام اتفاقات مثبت و منفی زندگی‌تان هستید. بدون هیچ سانسوری خودتان را بشناسید، ظرفیت‌ها، توانایی‌ها، اشتباهات، کمبودها و نقاط ضعف خود را پیدا کنید، سپس اشتباهات گذشته، یاس و ناامیدی را از خود دور کنید، خواهید دید که زندگی برایتان معنای دیگری پیدا خواهد کرد.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

تا زمانی که این سوال‌ها را از خود نپرسیده‌اید از دواج نکند



اگر دوست دارید بدانید که آیا واقعا آمادگی ازدواج را دارید یا خیر این سوال‌ها را از خودتان پرسید. با پرسیدن این سوال‌ها خودتان را بهتر می‌شناسید و در نتیجه می‌توانید انتظار یک رابطه رضایت بخش و موفق را داشته باشید.

چه چیزی درباره آینده‌تان نگران می‌کند؟

به تمام نگرانی‌هایی که از آینده دارید فکر کنید نه تنها نگرانی‌های رابطه. آیا نگران از دست دادن اعتقادات‌تان هستید؟ یا این که نگران نداشتن پول کافی بعد از بازنشستگی هستید؟ درک نگرانی‌های شخصی اهمیت زیادی دارد چون در این صورت می‌توانید تشخیص دهید که آیا همسران این نگرانی‌ها را کمتر می‌کند یا شدت می‌دهد.

درک شخصی من از درست و غلط چیست؟

انسان‌ها روحیات و اخلاقیات متفاوتی دارند و همه آن‌ها درک یکسانی از درست و غلط ندارند. ابتدا تعریفی از اخلاقیات داشته باشید و موضع خودتان از مسائل کلی اخلاقی را تعیین کنید. در نتیجه می‌توانید شریک زندگی متناسب خودتان پیدا کنید.

علاقه و سرگرمی‌هایم چه چیزهایی هستند؟

برای شما سرگرمی یعنی یک هفته مسافرت. اما برای همسران سرگرمی یعنی ساعت‌ها جلوی تلویزیون نشستن. شاید در دوره آشنایی به خودتان بگویید هر چیزی که او دوست داشته باشد برایم سرگرم کننده است اما قبل از همه باید علاقه و سرگرمی‌های خودتان را تشخیص دهید.

در چه کارهایی ضعیف هستید؟

نقاط ضعف و قوت‌تان را بشناسید. قبل از متعهد شدن کمبودها و نقص‌های خودتان را بشناسید. سپس ببینید که آیا همسران آن‌ها را شدت

می‌دهد یا به تقویت آن‌ها کمک می‌کند
از این رابطه چه چیزی می‌خواهم؟
از خودتان پرسید که این ازدواج چه سودی برایم خواهد داشت؟ شاید به دنبال فردی هستید که با او به سفرهای پرمعنا بروید. شاید هم به دنبال یک پشتیبان عاطفی همیشگی هستید.



مطمئن باشید انتخابی که کرده‌اید مناسب شماست.
آیا می‌توانم نیازهای او را برطرف کنم؟

اگر احساس کنید در رابطه هیچ همکاری خاصی نمی‌کنید حس بی‌ارزشی می‌کنید. پس کارهایی که می‌توانید در یک رابطه انجام دهید را ارزیابی کنید و مطمئن شوید که شما هم در رابطه همکاری‌های لازم را انجام می‌دهید.

مفهوم عشق از دیدگاه من چیست؟

برای بعضی‌ها عشق یعنی احساس امنیت و برابری دیگر یعنی حس دوست داشته شدن. عشق از دیدگاه‌های مختلف متفاوت است و من معتقدم می‌توانید به دنبال هر چیزی که هستید آن را به دست بیاورید. به عبارت دیگر به کمتر از چیزی که از عشق می‌خواهید قانع نشوید.

زبان عشق من چیست؟

هیچکس به این امید که آتش عشق فرو نشیند ازدواج نمی‌کند. برای زنده نگه داشتن عشق در رابطه روش‌های عشق دادن و عشق گرفتن خودتان را بشناسید. گاهی اوقات روش همسران در نشان دادن عشق هیچ شباهتی به روش شما ندارد پس ممکن است تشخیص داده نشود.

نقطه ضعف‌هایم چه چیزهایی هستند؟

یکی دیگر از کلیدهای ازدواج پایدار شناخت نقاط ضعف مان است. چه چیزهایی شما را احساساتی، ناامید، آزرده خاطر و... می‌کند؟ اگر این نقاط ضعف خود را بشناسید در زندگی مشترک آسان‌تر می‌توانید با آن‌ها مقابله کنید تا به رابطه‌تان آسیبی نرساند.

انگیزه‌ام از ازدواج چیست؟

اگر دلیل‌تان برای ازدواج این است که دوستان و اطرافیان‌تان ازدواج کرده‌اند بهتر است که خواسته‌ها و آرزوهایتان را دوباره ارزیابی کنید. با یک سری تست‌های



خودآزمایی می‌توانید به انگیزه خودتان پی ببرید و متوجه شوید که آماده بستن تعهد هستید یا خیر.

به چه چیزهایی بیشتر ارزش می‌دهم؟

باید یکسری ارزش‌ها و استانداردها برای خودتان داشته باشید. تا زمانی که به بعضی از ارزش‌ها (مثل روابط خانوادگی، معنویات و...) بیش از اندازه بها بدهید آمادگی ازدواج با فردی که ارزش‌های خودش را دارد ندارد.


شیوه ارتباط من چگونه است؟


آیا انسان مطیعی هستید یا متکی به خودتان هستید؟ آیا قبل از گفتن هر چیزی آن را سبک و سنگین می‌کنید یا هر چه به ذهن‌تان می‌رسد را بیان می‌کنید؟ همه ما در نحوه ارتباط برقرار کردنمان نقطه ضعف‌هایی داریم اما زمانی که آن‌ها را تشخیص ندهید به نقص‌های خطرناکی در رابطه تبدیل می‌شوند. قبل از ازدواج درباره آن‌ها با همسران صحبت کنید تا با همکاری همدیگر روی آن‌ها کار کنید.

منبع: بهداشت نیوز

راست بدن

کیسه صفرا 

زخم معده 

لوزالمعده 

وسط

سوء هاضمه 


زخم معده 


کیسه صفرا 

فتق 

لوزالمعده 

چپ بدن

زخم معده 

زخم دوازدهه 


لوزالمعده 


قولنج 

منشا دل دردها را بشناسیم

IRNA
INFOGRAPHIC

سنگ کلیه 

عفونت ادراری 

یبوست 


فتق 

آپانديسیت 


فتق ناف 


زخم معده 


تورم روده 

سنگ کلیه 


یبوست 


تورم معده 

قولنج یا گرفتگی روده 

آپانديسیت 

یبوست 

مشکلات زنانه 

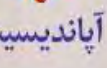
مشکلات آلت تناسلی 


فتق ران 


عفونت ادراری 

قولنج یا
گرفتگی روده 


آپانديسیت 

مشکلات
زنانه 

مشکلات زنانه 

مشکلات آلت تناسلی 

فتق 

قولنج یا گرفتگی روده 



منبع:
ايرنا