



مؤسسه تخصصی
گوشه‌های خوشه برای
مربیان رسانه الکترونیک

نشریه داخلی شرکت
تعاونیکس
کارکنان ایران خودرو

سلام علی قلب انبیا صبور

حرمیان از قلم و نظر به صورت بزنت
قدیس نایب آرد که جانم زینب

یکشنبه ۱۷ آبان ۱۳۹۴ | صفحه ۴



دریافت نماد اعتماد الکترونیکی توسط شرکت تعاونی خاص

حرف اول

زینب (س) پیام آور گربلا...

آیا تا به حال به این نکته فکر کرده اید که اگر این زینت و شرفقت پدر، این نمونه بی کاستی و آینه تمام نمای مبارک و این پسر با پدر تزلزل ناپذیر برابر نبود چه اتفاقی در تاریخ اسلام می افتاد؟ چه تغییری در مسیر حرکت اسلام رخ می داد؟

اگر زینب نبود سلسله امامت به دست شقی ترین آدمی زادگان در نخستین روزهای امامت چهارمین امام شیعیان می گسست و رسالت الهی افسان (ع) در تبیین صحیح و راستین دین محمد (ص) نامحرم می ماند.

عباس محمود عقاد در روایت شاعرانه خویش از کربلا می نویسد:

هوان گاه که حضرت زینب (ع) با ششین فرمان بن زیناد به قتل رسانیدن علی بن حسین (ع) بی درنگ و قدرتمند خود را به برادرزاده عزیزش و امام معصوم زمانش رسانید او را در آغوش کشید و فریاد مخالفت سرداد و آن چنان این زیناد و مأثورانش را حیرت زده و مبهوت ساخت که ناخودآگاه دست از تصمیم پایدش کشید بدون شک اگر فداکاری زینب نبود نزدیک بود از آنها بر جای مانده از نسل حسین (ع) نیز فقط نشانی از نام او بر زمین این زاد ملامت باقی بماند.

آری وجود زینب (ع) ضامن بقای اسلام و علوم نبوی و علوی بود و حضورش سلسله ولایت و امامت را از گزند خولدت تلخ و نابردگر مصون داشت.

به راستی که انسان با شفت بلایا و مصائب زینب (ع)، تربیدی در عظمت و بزرگی مقام ایشان پیدا نمی کند و سخن پدر گرامیش علی (ع) به ذهن تداعی می کند که فرمود: «هن اشد الناس بلاا لیبیون شم اوسیون شم الامتل فالامل شدیدترین بلاها و مصائب بر پیامبران وارد می شود.

سپس به اوصیه و بعد به شبیهترین لفظ به الهام به امید آنکه با انگیزگی از حیر و استغمت زینب کبری (ع) جامعه اسلامی ما در شرایط سخت و دشوار کنونی، راه صبر و استقامت پیش گیرد و در کوران حوادث و اوج امتحان های الهی از مسیر دین و پیروی از خط ولایت و رهبری اهل بیت و اوصیای ائمه خراج نشود.

برگزاری مراسم عزاداری در ایام شهادت امام حسین (ع)

ساختمان ایرانیان شرکت تعاونی خاص برگزار شد در این مراسم عزاداران حسینی که عموماً پرسنل و تعدادی از سهامداران شرکت تعاونی خاص و شرکت های زیر مجموعه بودند به سوگواری و سینه زنی پرداختند.



هم زمان با فرا رسیدن ایام سوگواری و عزاداری سرور و سالار شهیدان حضرت اباعبدالله الحسین (ع) و یاران با وفای آن حضرت مراسم دهه محرم در حسینیه امام رضا (ع)

آشنایی با نماد اعتماد الکترونیکی

لازم نماد مذکور را دریافت نمود.

شرکت تعاونی خاص کارکنان ایران خودرو به منظور ایجاد فضای امن برای اعضا و کاربران خود نماد اعتماد الکترونیکی را دریافت کرد.



نماد اعتماد الکترونیکی مشخصه ای به منظور اعتماد سازی کاربران در هنگام مراجعه به سایتها و فروشگاه های اینترنتی می باشد که مرکز توسعه تجارت الکترونیکی وابسته به وزارت صنعت، معدن و تجارت ایران، وظیفه اعطای این نماد را بر عهده دارد اعطاء این نماد بعد از دریافت کامل مشخصات و مدارک لازم و تایید شرایط لازم صورت می پذیرد که شرکت تعاونی خاص کارکنان ایران خودرو با طی تمامی مراحل و ارائه مستندات

رضایت سهامداران از سیستم ارتباط با مشتریان تعاونی خاص

یکی از مهمترین موارد در تدوین منشور اخلاقی تعاونی خاص بخت پاسخگویی سهامداران می باشد که این خود نشان دهنده اهمیت این موضوع در نزد مدیران ارشد تعاونی خاص می باشد. در طول مدت یک ماهه ای که از راه اندازی سیستم ارتباط با مشتریان تعاونی خاص گذرد حجم زیادی از مراجعات حضوری (۳۳۰ مورد) و تماس های تلفنی (۶۲۰ مورد) به سهامداران پاسخگویی شده است. این آمار نشان می دهد که به طور متوسط ۲۵۰ تماس تلفنی و ۱۸ مراجعه حضوری در طول این مدت توسط سهامداران صورت گرفته است و با توجه به اینکه پاسخگویی واحدهای دیگر نیز کما فی سابق ادامه داشته و دارد، پاسخگویی به اعضا ارتقاء چشم گیری داشته و این امر باعث افزایش رضایتمندی سهامداران شده است. ناگفته نماند که اعضاء می توانند پاسخ بسیاری از سؤالات خود را با مراجعه به پایگاه اطلاع رسانی تعاونی خاص به آدرس www.tavonikhas.ir دریافت نمایند.

یکی از مهمترین موارد در تدوین منشور اخلاقی تعاونی خاص بخت پاسخگویی سهامداران می باشد که این خود نشان دهنده اهمیت این موضوع در نزد مدیران ارشد تعاونی خاص می باشد. در طول مدت یک ماهه ای که از راه اندازی سیستم ارتباط با مشتریان تعاونی خاص گذرد حجم زیادی از مراجعات حضوری (۳۳۰ مورد) و تماس های تلفنی (۶۲۰ مورد) به سهامداران پاسخگویی شده است. این آمار نشان می دهد که به طور متوسط ۲۵۰ تماس تلفنی و ۱۸ مراجعه حضوری در طول این مدت توسط سهامداران صورت گرفته است و با توجه به اینکه پاسخگویی واحدهای دیگر نیز کما فی سابق ادامه داشته و دارد، پاسخگویی به اعضا ارتقاء چشم گیری داشته و این امر باعث افزایش رضایتمندی سهامداران شده است. ناگفته نماند که اعضاء می توانند پاسخ بسیاری از سؤالات خود را با مراجعه به پایگاه اطلاع رسانی تعاونی خاص به آدرس www.tavonikhas.ir دریافت نمایند.



با ما در تماس باشید...

یا ما در تماس باشید...

یا ما در تماس باشید...

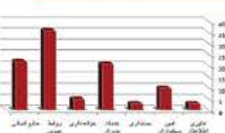
عوامل تنگدستی و فقر



روایت شده است که شخصی به حضور امیرالمؤمنین علیه السلام از تنگی معاش خود حکایت کرد امام فرمودند:

صفحه ۲

از ایده تا پدیده



نظام پیشنهادها صاحبان اندیشه های سازنده را بدون در نظر گرفتن شغل و مقام آنها بطور یکسان پذیرا خواهد بود.

صفحه ۲

حضرت زینب (س) اسوه ی صبر و بصیرت



از جمله ویژگی های حضرت زینب (س) که جزء نقاب ایشان نیز می باشد نایب الحسین است.

صفحه ۴

تشکیل کمیته برنامه ریزی استراتژیک تعاونی خاص



طی حکمی از سوی محمدی مدیر عامل تعاونی خاص، کمیته برنامه ریزی استراتژیک شرکت تشکیل شد.

صفحه ۲

برگ برخی دیگر در حماسه تاریخی دفاع مقدس



محمدحسین قهیمیبه سال ۱۳۴۶ش در قم زاده شد و در محیطی مذهبی و خانوادگی متدین پرورش یافت از آشنه انقلاب اسلامی بهولستلمه

صفحه ۲



حرکت امام حسین علیه السلام حرکت عزت بود.
حرکت عزت بود یعنی عزت حق، عزت دین، عزت امامت و عزت آل
پاهنی که به عمر ایشان ابراهیم کرده بود.

کلام ولایت



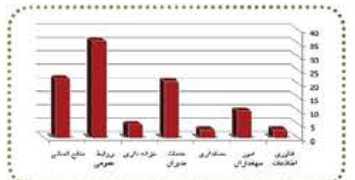
از ایده تا پدیده منتظر پیشنهادات شما هستیم

نظام پیشنهادات صاحبان اندیشه های سازنده را بدون در نظر گرفتن شغل و مقام آنها بطور یکسان پذیرا خواهد بود و علاوه بر این که قدرت تصمیم گیری و مسئولیت مدیریت را به هیچ وجه تضعیف یا محدود نمی کند؛ زمینه های لازم برای تشویق مادی و معنوی پرسنل را در قبایل عرضه کردن اندیشه های سازنده فراهم می نماید تا از خلاقیت و پویایی تفکر انسانها برای رشد و توسعه استفاده مطلوب به عمل آید.



ایده ها و پیشنهادات مناسبی از سوی پرسنل و سهامداران تعاونی خاص مطرح گردیده که مجموعاً ۱۲۸ پیشنهاد توسط واحد نظام پیشنهادات دریافت شد. از این میزان تعداد ۵۹ پیشنهاد مربوط به همکاران شاغل در شرکت تعاونی خاص و الباقی از سوی سهامداران ارائه شده است.

مطابق تعمیمات گرفته شده به بهترین پیشنهادات هدایایی لهذا می گردد.



تشکیل کمیته برنامه ریزی استراتژیک تعاونی خاص

طی حکمی از سوی محمدی مدیر عامل تعاونی خاص، کمیته برنامه ریزی استراتژیک شرکت تشکیل شد. مطابق مصوبات این کمیته مقرر شد، در راستای استفاده حداکثری از توانمندیها و ظرفیت های کلیه کارکنان هلدینگ تعاونی خاص در تعیین استراتژی ها و چشم انداز کلی شرکت و استفاده از هم اندیشی سازمانی، کار گروههای تخصصی در شش گروه اصلی با عناوین:

- ۱- کار گروه سید سرمایه گذاری و شرکتها
- ۲- کار گروه سهام و خدمات سهامداری
- ۳- کار گروه توسعه سرمایه انسانی
- ۴- کارگروه ارتباطات و اطلاع رسانی
- ۵- کارگروه تأمین منابع مالی
- ۶- کارگروه نوآوری

تشکیل شود که با استقبال قابل توجه همکاران این کارگروه ها ایجاد شد و فضا با بهره گیری از خرد جمعی و تجربیات کارکنان شرکت تعاونی خاص کارگروه های تخصصی فوق باعث شکوفایی و تعالی سازمان و ارتقا منفعت سهامداران خواهد شد.



۵ راه برای ایجاد محیطی بهتر در محل کار

هیچ هزینه ای برایشان ندارند شما می توانید با یک اظهار نظر مثبت و تحسین به جا دستاوردهای شرکت را چند برابر کنید.

۵. **لیکند بنویسید.**



ناتسمب، در این موقعیت ها متواضع به طریقی که مثبت و تشویق آمیز باشد به آنها «نه» بگوییم، مثلاً اگر یکی از باهوش ترین کارمندانمان همیشه دیر کار خود را تحویل می دهد می توانید با تحسین ایده ها و کارهایش حرفتان را شروع کنید. بعد مشکل تأخیر در تحویل کارهایش را مطرح کنید و با این روش در کنار اظهار دانه به او، نشان می دهید که کارهایش را قبول دارید و تحسین می کنید.

۴. **مودب باشید.**

سارک تواین گفته است که می تواند دو ماه با یک تحسین خوب زندگی کند. تحسین کردن دیگران یا تشکر کردن

و چه شغلی این است که با کسی با تحقیر صحبت نشود مخصوصاً با یک زبردست مثل دستیار یا پیام رسان. در محل کار هر فرد یک ایده است و هر ایده با پول و سود همراه است. هر بار که با کسی بد توهمین آمیز حرف می زنید یک در سود دهنی را به روی خود می بندید.

۳. **روی مثبت ها تمرکز کنید.**

حتی در بدترین موقعیت ها هم پیدا کردن یک نکته مثبت برای فکر کردن و تمرکز بر آن خیلی مهم است. ما دیگران را تشویق می کنیم که صادق باشند و احساسشان را به زبان بیاورند. اما ممکن است خیلی اوقات با آنها موافق

همه ادما می توانند از تأثیرات خوب مهربانی در محل کار خود بهره ببرند. در زیر به ۵ راه برای ایجاد محیطی بهتر در محل کار اشاره می کنیم:

۱. **اعتبارتان را تقسیم کنید.**

اگر بزرگترین مهم نباشد که با دانش به چه کسی می رسد، کارهای قوی امداد تری می تولید انجام دهید. وقتی اعتبار و دستاوردهایتان را تقسیم می کنید، همکاران و مشتریانان هم احساس خواهند کرد که در موفقیتان شریک هستند.

۲. **با هیچکس با تحقیر حرف نزنید.**

یکی از سریعترین راه ها برای تخریب

ما می توانیم...

رتبه دهم جهانی در فناوری لیزر

ارتان بر مبنای توانایی سازه ارتان لیزر در ساخت لیزرهای تمام ابعاد و انواع آنها با زین تمام بود با دو جنس اصلی سازه است. بهترین خصوصیت این رتبه سازه است که باعث شده این لیزر را در تمام کشورهای دنیا تولید کنند. این لیزر در تمام کشورهای جهان عرضه شده است. این لیزر در تمام کشورهای جهان عرضه شده است. این لیزر در تمام کشورهای جهان عرضه شده است.

فروش ویژه تلفن همراه ال جی

همراه با جوایز و تخفیف ویژه

زمان شرکت در جشنواره: نهم آبان لغایت نهم آذر ۱۳۹۴

این جشنواره مختص خریداران گوشی های ال جی می باشد

جوایز ویژه جشنواره:

۱. یک عدد تبلت ۱۰.۱ اینچ LED ال جی
۲. تلفن همراه مدل G4 Stylus
۳. تلفن همراه مدل Magna
۴. تلفن همراه مدل Leon

سایر هدایا:

۱. حافظه فلش با ظرفیت ۸ گیگابایت
۲. اسپیکر قابل حمل و بی سیم ال جی

زمان قرعه کشی: ۲۳ آذر ۱۳۹۴

جهت کسب اطلاعات بیشتر به شعب شرکت تعاونی خاص مراجعه فرمائید.



زینب سلام الله علیها؛ اسوه‌ی صبر و بصیرت

کا

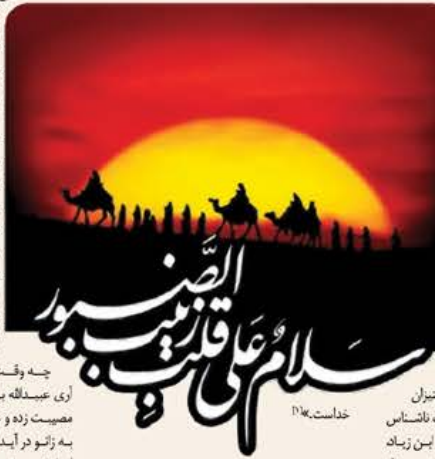
از جمله ویژگی‌های حضرت زینب(س) که جزء القاب ایشان نیز می باشد ثابته‌ی حسین است. این ویژگی ثابت برادر بودن و بصیرت و ویژگی منحصر و مخصوص ایشان می باشد زینب(س) در انجام رسالتی که بر عهده اش بود کوتاهی نکرد و هرچه در توان داشت در راه زنده نگه داشتن قیام و نهضت برادر خود بکار برد.

در کاخ کوفه عبدالله بن زیاد ملعون بدین ترتیب دهه بود و دستور داده بود تا سر بریده‌ی امام حسین(ع) را در برابرش بگذرانند آنکه زنان و کودکان را وارد کاخ نهند.

زینب کبری(س) در حالی که زنان و کنبز اطراف او را گرفته بودند به صورت ناشناس وارد مجلس شد و بی اعتنا به دستگاه این زیاد در گوشه‌ای نشست. عبدالله چشمش به او افتاد و شکوه و مناعت او توجه این زیاد را به خود جلب کرد. پس پرسید: «این زن که خود را کنار کشیده و دیگر زنان گردش جمع شده‌اند کیست؟»

زینب(س) پاسخ نگفت. عبدالله سؤال خود را تکرار کرد یکی از کنیزان گفت: «او زینب(س) دختر فاطمه(س) دختر پیامبر اسلام(ص) است» عبدالله رو به زینب(س) کرد و گفت: «ستایش خدا را که خاندان شما را رسوا ساخت و کشت و نشان داد که آنچه می گفتید دروغی بیش نبود.»

زینب(س) پاسخ داد: «ستایش خدا را که ما را به واسطه پیامبر خود (که از خاندان ماست) گرسنی داشت و از آبلندی پاک گردانید. جز فاسق رسوا نمی شود و جز بدکار دروغ نمی گوید، بد کار ما راستیم بلکه دیگرانند (یعنی تو و پیروان هستی) و ستایش مخصوص



خداست. ۱۳

دیدنی

خدا یا خاندان چه کرد؟ - جز زیبایی ندیدم! آنان کسانی بودند که خدا مقدر ساخته بود کشته شوند و آنها نیز اطاعت کرده و به سوی آسمان خود شناختند و بزودی خداوند تو و آنان را (در روز رستاخیز) با هم روبرو می کند و آنان را توبه به درگاه خدا شکایت و دادخواهی خواهند کرد، اینک بنگر که آن روز چه کسی پیروز خواهد شد، مارتت به عزایت بنشیند ای پسر مرجانه!

این زیاد از این جملات صریح و تند زینب کبری(س) بسیار خشمگین شد و خواست تصمیم سوئی بگیرد ولی یکی از حاضران به نام عمرو بن حرثیت گفت: «ایها این یک زن است و کسی زن را به خاطر سختنانش مؤاخذه نمی کند» این زیاد بد دیگر خطاب به زینب(س) گفت: «خداوند لطمه را با کشته شدن برادر ناقصت

حسین و خاندان و لشکر سرکش او شفا داد»

زینب(س) فرمود: «به خدا قسم مهتر مرا کشتی، نهال مرا قطع کردی و ریشه مرا در آلودی، اکثر این کار مایه شغای نوسته همانا شفا یافتی»

پسر زیاد که تحت تأثیر شوقانی کلام زینب(س) قرار گرفته بود با خشم و استهزاء گفت: «این هم مثل پدرش علی سخن پرده ز است به جان خودم بیروت نیز شاعر بود و سخن به سجع می گفت»

زینب(س) فرمود: «هن را با سجع گویی چه کار؟» (حالا چه وقت سجع گفتن است؟) ۱۴

آری عبدالله بن زیاد انتظار داشت زینب(س) مصیبت زده و عزیز از دست داده با یک طعنه به زانو در آید، اشک بریزد و عجز و لایه کنده اما زینب شیر دل(س) که شجاعت و شهامت را از پدرش علی(ع) به ارث برده بوده سخنان او را در هم شکست و غرورش را در هم کوبید. به راستی در تاریخ بشر کدام زنی را می توان یافت که شش یا هفت برادر او را کشته باشند، پسرانی از وی به شهادت رسیده باشند، ده نفر از برادران و عمو زادگان او را از دم تیغ گذرانده باشند و سپس او را با همه خواهران و برادران زادگان اسیر کرده باشند، آنکه بخواند در حال اسیری و گرفتاری از حق خود و شهیدان مکتب پدر و برادرش دفاع کند؟ ۱۵

منابع:

- [۱] شیخ مفید، الارشاد، ص ۲۴۴
- [۲] الطیوفه سید بن طاووس، ص ۶۸
- [۳] سیره ینوشان مهدی ینوشان، ص ۱۷۷



عوامل تنگدستی و فقر

روایت شده است که شخصی به حضور امیرالمؤمنین(ع) از تنگی معاش خود حکایت کرد امام(ع) فرمود: لکن تکتب بقلم مینمود: فقال: لا، فقال لعلک تمنطط بمسطا مکسور. فقال: لا...

فقر و تنگدستی تو شاید به این سبب است که با قلم گره دار می نویسی. عرضه داشت: خیر یا امیرالمؤمنین!

فرمود: شاید با شانه شکسته موی خویش را می (زایی؟) گفت: نه.

فرمود: شاید از کسی که عمرش از تو بیشتر است جلوتر می روی (عایت از پدر بزرگتر نمی کنی و جلوتر از آنها راه می روی) گفت: نه.

فرمود: شاید بعد از طالع فجر می خوابی؟ گفت: نه.

فرمود: شاید که در موزه پدر و مادر خود از دعای خیر دریغ می ورزی؟ عرضه داشت آری یا امیرالمؤمنین!

پس آنکه امام(ع) دستور فرمود که برای رفع بصلاتی تنگدستی، پدر و مادر خود را از دعا فراموش نکنند و آنکه فرمود از رسول اکرم(ص) شنیدم که فرمود: ترک دعای خیر برای پدر و مادر روزی ادمی را می برد و او را به تنگدستی مبتلا می سازد.

کتاب صدویک داستان کوتاه از فاضل امیرالمؤمنین(ع) رضا بابلی

برگ سرخی دیگر

بر حماسه تاریخی دفاع مقدس



محمدحسین فهیمه، سال ۱۳۲۶ش در قم زاده شد و در محیطی مذهبی و خانوادگی متین پرورش یافت. در آستانه انقلاب اسلامی به واسطه حوادث آن دوران، روح وی نرس ماند. میلیون‌ها جوان و نوجوان دیگر کشور دچار تحولات عظیمی شد و شقیته حضرت امام خمینی(ره) گردید. هنوز مدت زیادی از حضور محمدحسین در جبهه‌های نور علیه ظلمت نگاشته بود که باستان تاریخ به کمر خود زینر تا تک دشمن بشی رفت و ضمن اهدام تلک دشمن، خود نیز به شهادت رسید. شهید فهیمه با این عمل شجاعانه برگ سرخ دیگری بر تاریخ حماسه‌گونه جنگ تحمیلی افزود و نام خود را چوطله ساخت.



رهبر معظم انقلاب اسلامی، شهید فهیمه را یک نوجوان نمونه استثنایی و پرورش یافته در لب و هوای تحول یک ملت توصیف کردند. شهید فهیمه آن گونه بود که درباره فرمودند: «هر ما آن طفل ۱۳ ساله ای است که با قلب کوچک خود که لرزشش از صهازان و قلم ما بزرگتر است، با ناز بچه خود را زیر تانک دشمن لایح است و آن را منهدم نمود و خود نیز شربت شهادت نوشید» رهبر معظم انقلاب از این زمینه فرمودند: «هنه زنده دانستن یاد حاله شهادت دانش آموز بسجی، شهید فهیمه از اصالت‌های دفاع مقدس می باشد» از این رو، هشتم آبان سالروز شهادت این فرزند انقلاب به عنوان روز نوجوان و جوان و بسیج دانش آموزی نام گرفته است تا ضمن یادآوری حماسه این قهرمان کوچک به عنوان سرمشقی مناسب به هیولاسلاش مطرح شده و راهش ادامه یابد.

معرفی کتاب

کتاب «شهید عشق» نوشته احمد تور گوت، نویسنده ترک اهل سنت در نمایشگاه کتاب رونمایی شد

رمان شهید عشق، نوشته احمد تور گوت، نویسنده اهل ترکیه است که توسط انتشارات کتابستان منتشر شده است.

این کتاب تاکنون در کشور ترکیه ۲۵۰ هزار نسخه فروخته است و جلد نخست از سه گانه نویسنده در این زمینه به‌شمار می‌رود.

تور گوت در این مراسم با اشاره به ماجرای آشنایی خودش با حاتنه کربلا گفت: من ۶ ساله بودم که پدرم در آلمان کارگری می کرد و خودم ترکی را به صورت کامل و مسلطاً بلد نبودم و یادم هست که تنها چیزی که در زمان ترکیه به یاد داشتم، فحش دادن بود. در آن سال های کودکی در کوچه روزی دعوبایی بین بچه ها شکل گرفت و یکی از طرفین دعوا به دیگری برای فحش دادن عیارت برید را به کار برد وقتی از پدرم درباره معنای این کلمه پرسیدم و او درباره شخصیت یزید پرسید صحبت کرد، متوجه شدم که بهترین فحش دنیا همین کلمه است.

وی همچنین گفت: وقتی برای نوشتن رمان دست به قلم می برد، شجاعانه یادید که ناشی از احساس است نه علم. به گفته این نویسنده ترکی، این رمان ابتدا به‌عنوان یک سناریو تلویزیونی نوشته شد. اما پس از آن وی تصمیم گرفت آن را تبدیل به رمان کند که طرح این رمان از آغاز مرگ معاویه شروع و تا پایان حاتنه کربلا و حضور اهل بیت(ع) به مدینه به اتمام می رسد.

برای داشتن اندامی متناسب این مواد غذایی را بخورید!

اگر شما هم بخواهید اندامی متناسب هستید این مواد غذایی را فراموش نکنید.

جو دو سر
جو دو سر سرشار از فیبر است و ساعت‌ها در معده شما باقی می ماند. شما می توانید آن را با نوت شیرین سپس مصرف کنید.

حبوبات
حبوبات کالری کم اما فیبر زیادی دارند که در کاهش وزن موثر است. هفته‌ای یک بار به جای گوشت، حبوبات مصرف کنید. در این صورت شما مقدار زیادی چربی از رژیمتان حذف و فیبر را جایگزین آن خواهید کرد.

بادام و آجیل
این مواد شما را سیر نگه می دارند و باعث کوچک کردن شکم تان می شوند. تحقیقات نشان می دهد افرادی که آجیل می خورند مدت زمان بیشتری از آنها می که برنج می خورند سیر می مانند. برای سیر ماندن در طول روز ۲۳ عدد بادام بخورید. در مصرف آجیل های شور نیز خودداری کنید زیرا سدیم زیاد فشار خون را بالا می برد.

پودر پروتئین
این ماده تنها مخصوص ورزشکاران نیست! پودر پروتئین حاوی اسید آمینو است که چربی‌ها را می سوزاند و در ساخت ماهیچه موثر است. دو قاشق چای خوری از این ماده را به اسموتی خود اضافه کنید و از فولیاد مواد مغذی و سالم آن لذت ببرید. برای درست کردن اسموتی، میوه

ماست و شیر کم چرب را با پودر پروتئین مخلوط کنید.

روغن زیتون
هر کسی به مقدار کمی چربی برای کنترل گرسنگی احتیاج دارد. از اسید چرب تکثیر نشده مانند روغن زیتون یا کانولا مصرف کنید. این مواد کلسترول شما را کنترل و شما را سیر نگه خواهد داشت. روغن‌های هیپروترنه را نیز از رژیم غذایی خود حذف کنید زیرا با چربی‌های ترانس ناسالم ساخته شده اند.

توت
توت سرشار از فیبر است. یک فنجان از این ماده تنها ۶۶ کالری دارد.

تخم مرغ
تخم مرغ شامل ویتامین ب۱۲ است. ویتامینی که چربی های بدن را از بین می برد. تحقیقات نشان داده افرادی که روزانه برای صبحانه تخم مرغ مصرف می کنند، بیشتر از آنها می که نان‌های شیرین می خورند وزن کم می کنند. اگر کلسترول بالایی دارید، قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

ماهی و گوشت بدون چربی
بدن شما هنگام هضم پروتئین کالری بیشتری نسبت به کربوهیدرات و چربی می‌سوزاند. اگر می خواهید چربی اشباع شده کمتری دریافت کنید ماهی بخورید. ماهی تن انتخاب های خوب هستند. این مواد حاوی اسید آ۳ است. اگر استرس که خود عامل چربی شکم است.

غلات
اگر می خواهید گرسنه نشوید غلات مصرف کنید. فیبر موجود در این مواد شما را سیر نگه می دارد.

سبزیجات سبز رنگ
سبزیجاتی مانند اسفناج و بروکلی سرشار از فیبر زیاد و کالری کم هستند. قبل از وعده‌های غذایی خود سالادی با سبزیجات سبز رنگ درست و مصرف کنید.

لبنیات
کلسیم چربی‌ها را از بین می برد. فقط یادان باشد که لبنیات که چرب یا بدون چرب مصرف کنید.

کره بادام زمینی
چه کسی فکرش را می کرد که این ماده خوشمزه چربی شکم را از بین ببرد؟ کره بادام زمینی سرشار از نیاسین (ویتامین ب۳) است. ویتامینی که هضم غذا را سرعت می بخشد و چربی شکم را نیز از بین می برد. فقط باید مراقب مقدار مصرفی آن باشید. از آنجا که این ماده چربی زیادی دارد مصرف تنها ۲ قاشق غذاخوری از آن در روز توصیه می شود. تا جایی که می توانید کره بادام زمینی خانگی مصرف کنید زیرا در کوره‌های بادام زمینی که در بازار به فروش می رسند، شکر اضافه شده است.

آواکادو
علاوه بر چربی‌های سالمی که در این ماده وجود دارد، آواکادو منبع قوی (۱۱ تا ۱۷ گرم در یک عدد آواکادو) و یکی از بهترین مواد غذایی برای جلوگیری از گرسنگی است.



گاهانی که باعث نزول غلب می شوند عبارتند از: ستم کردن شخص از روی اکتفا، تجاوز به حقوق مردم، و دست انداختن و مسخره کردن آنان.

هیئت تحریریه: فرید مسک، فریا طلیه

بزرگی احسان عربیون، مهدی امامی

طراح و گرافیک: فاطمه خلیلی

ویراستار: طلیه پورنقی

عکس: احسان عربیون

صاحب امتیاز: شرکت تعاونی خاص کارکنان ایران خودرو

مدیر مسئول: مجید پورنقی

دبیر شورای سیاست گذاری: وحید ملانی

سر دبیر: مرتضی زندیه

کارنامه نشریه داخلی شرکت تعاونی خاص کارکنان ایران خودرو

نشانی: کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص کرج، بلوار ایران خودرو جنوبی، ترسیده به خیابان زلفیاد ساختمان ایرانسان روابط عمومی تلفن: ۳۸۲۲۸۹۶۹ info@tavanikhhas.ir

یکشنبه ۱۷ آبان ۱۳۹۴

«مازیچال» مقصدی زیبا و بکر برای سفرهای پاییزی شما



مازیچال از کلمه ساز به معنای درختان بلوط گرفته شده است. در واقع مازیچال به معنای چاله‌ای از درختان بلوط است. پس اگر قصد سفر به این منطقه را دارید بدانید که انبوهی از درختان بلوط آماده استقبال از شما هستند. سفر به دهکده مازیچال و گذر بر طبیعت زیبای این روستا می‌تواند مقصد شما برای تعطیلات پاییزه باشد. برای سفر به مازیچال باید پس از ورود به کلاردشت جاده‌ای ۱۷ کیلومتری را پشت سر گذاشته تا به ارتفاعات زیبای این روستا برسید.

تجربه کنید البته فراموش نکنید نوشیدن چای کوهستانی یا همان چای آتشی سفر شما را خاطره انگیزتر خواهد کرد.

البته سفر شما تنها به ارتفاعات مازیچال ختم نمی‌شود بلکه مناظر زیبای دیگری هم در انتظار شماست که دیدن آنها شما را شگفتزده می‌کند. جنگل مازیچال از دیگر جاذبه‌های گردشگری این دهکده است. جنگل مازیچال شما را به آرامش دعوت می‌کند. صدای قدم گذاشتن بر برگ درختان که فرشی زیبا را برای این جنگل ساخته‌اند، موسیقی دلنشینی را می‌نوازد که فراموش نخواهید کرد. از سوی دیگر بوی چوب های خیس خورده و برگ‌های نمناک لذتی است که پاییز شما را چند برابر زیبا خواهد کرد. پس نفس عمیق بکشید!

به گزارش اب و هوای کوهستانی این منطقه به دور از دغدغه‌های زندگی شهری، ترافیک و کار روزمره لحظات خوبی را برایشان رقم می‌زند.



گلهای تعاونی خاص

معماران گرامی شرکت تعاونی خاص می‌توانند در صورت تمایل عکس فرزندان خود را جهت درج در کارنامه به واحد روابط عمومی تحویل نمایند.

روهام مجیدیان

برسام مجیدیان

نازنین زهرا کاظمی

محمدحسین اسفندیاری

امیرعلی اسفندیاری

سروش پایروند

النا فرومدی

آراد فرومدی

بنیثا جیران پور

باربد جیران پور

از شبکه های اجتماعی مجازی پیاموریم

در دنیای امروز سه نوع آدم وجود دارد:

۱. «مسموم کننده‌ها» یعنی کسانی که دلسترشان می‌کنند و خلاقیتشان را زیر پای می‌گذارند و می‌گویند که نمی‌تواند کاری بکنید...
۲. «سربه راه‌ها» یعنی کسانی که خوش قلبند اما سرشان به کار خودشان است. آنها به فکر نیازهای خودشان هستند کار خودشان را می‌کنند و هرگز برای کمک به دیگران با پیش نمی‌گذارند.
۳. «الهام بخش‌ها» یعنی کسانی که پیش قدم می‌شوند تا زندگی دیگران را غنی کنند، روحیه آنها را بالا ببرند و به آنها الهام ببخشند. ما باید الهام بخش باشیم و خودمان را با اقرار الهام بخش احاطه کنیم و با آنها معاشرت بیشتری داشته باشیم...

پنج‌گانه

ای همکار عزیزم که مریض باشی بخوبی به ارباب رجوع با بی حوصلگی و بر خاش محبت میکنی؛ بی تعارف اینو بدون رفتار غلط تو می‌تونه اعتبار به سازمان رو زیر سوال ببره...

انار پلو

مواد لازم (برای ۴ نفر):
برنج ۲۵ پیمانه
انار تون شده ۱۵ پیمانه
گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم
رب انار ۲ قاشق غذا خوری
خلال پسته: نصف پیمانه (حدود ۷۵ گرم)
پیاز یک عدد کوچک
فلفل سیاه و زعفران دم کرده به مقدار لازم

طرز تهیه:
ابتدا برنج رو در آب در حال جوش بریزین تا بپزه (اگه برنج رو از قبل چند ساعتی بزرین خیس باشه بهتره) وقتی تقریباً نیمپز شد آبکش کنین، پیاز رو خرد کنین و سرخش کنین تا طلایی بشه سپس گوشت رو بهش اضافه کنین، وقتی خوب سرخ شد رب انار رو بهش اضافه کنین. واسه ۲ تا ۳ دقیقه که گوشت با رب انار با هم سرخ شدن انار و خلال پسته رو بهش اضافه کنین و زیرش رو خاموش کنین (مقداری از خلال پسته و انار رو میتونین واسه تزیین کنار بزرین)
حالا مواد رو با برنج نیمپز شده قاطی کنین و با نو قابلمه لا به لای برنج بریزین (قبلش نه دیگ دلخواهتونم کف قابلمه بزرین) به مقدار کم آب بریزین و بزرین واسه ۳۰ دقیقه با شعله کم پلوتون به آرامی دم بکشه. در کل انار پلو به غذای مغذی و خوشمزه هست حتما امتحانش کنین...