

KERMANI GROUP

خانه طیور

نشریه داخلی خانه طیور / سال هفتم / شماره هفدهم / اسفند ماه ۹۸ / غیرقابل فروش

www.poultryhouse.co



کوشکن، دورترین مرغ جهانکی خوانند...

همه چلچله‌ها برگشتند، و طراوت را فریاد زدند
کوچه یک پارچه آواز شده است، و درخت گیلاس
هدیه جشن افاقی‌ها را، گل به دامن کرده است



Poultry House Co.

	Instagram	poultryh
	Linked In	poultryh
	Google Plus	poultryh
	Facebook	poultryh
	Pinterest	poultryh
	Twiter	poultryh
	You tube	poultryh
	Aparat	poultryh
	Telegram	telegram.me/poultryhouse

خانه طیور را در شبکه های اجتماعی همراهی کنید

www.poultryhouse.co

خانه طیور

نشریه داخلی شرکت خانه طیور/ شماره هفده/ اسفند ماه نود و هشت



سرمقاله

آیا واقعا داشتن زندگی شاد مهم است؟

آیا واقعا باید دنبال راه های رسیدن به شادی باشیم؟ آیا شادی و خوشحالی و لبخند بر لب داشتن، آن قدر مهم است که یکی از مباحث کلیدی توسعه فردی را به خود اختصاص دهد؟ آیا تلاش برای داشتن زندگی شاد یک اقدام خودخواهانه نیست؟

شاید این سوالها به نظر ساده بیایند. اما در فرهنگهایی مثل فرهنگ ما که تشویق به شادی و خوشحالی کمتر است و افراد خوشحال را با صفتهایی مانند «بیخیال» و «الکی خوش» و «خجسته» توصیف می کنند، پاسخ این سوالها مهم می شود.

لیبومیرسی و شلدون در مقاله خود با موضوع شادمانی، مقدمه ای دارند که می تواند پاسخی به این سوالها تلقی شود. آنها با اشاره به تحقیقات متعدد انجام شده در این زمینه، اشاره می کنند که تلاش برای داشتن زندگی شاد دستاوردهایی فراتر از خوشی و لبخند زدن دارد و می تواند روی جنبه های مختلف زندگی فرد تأثیر بگذارد.

از جمله این که شاد بودن و شاد زندگی کردن ما باعث می شود که:

- سلامت ما (به معنای گسترده ای آن) افزایش پیدا کند.
- سیستم ایمنی ما تقویت شود.
- احتمال موفقیت مان در زندگی مشترک افزایش یافته و احتمال طلاق در زندگی مان کاهش پیدا کند.
- دوستان بیشتری داشته باشیم و حمایت اجتماعی بیشتری دریافت کنیم.
- بهره وری ما افزایش پیدا کند.
- خلاقیت بیشتری داشته باشیم.
- کیفیت کار کردن و به تبع آن، درآمدمان افزایش پیدا کند.
- کنترل بیشتری بر خود داشته باشیم و قدرت اراده و توانایی مان در مدیریت احساسات افزایش پیدا کند.

به سادگی می توانید درک کنید که این ویژگیها، صرفاً دستاوردهایی فردی نیستند و اطرافیان شما هم از آنها سود می برند. بنابراین لازم است به خودتان یادآوری کنید که زندگی شاد من به شادمانی و رضایت اطرافیانم هم کمک می کند و به همین علت، لازم است برای «شاد زندگی کردن» وقت بیشتری بگذارم.

فهرست صفحه

۱	آیا واقعا داشتن زندگی شاد مهم است؟
۲	همه چیز در مورد ویروس کرونا
۴	سپر تا پياز آداب معاشرت و اتیکت
۶	شرایط استاندارد آشیانه و مدیریت در مرغان مادر
۸	سفرهای بیاد ماندنی
۱۰	خانه طیور در سالی که گذشت
۱۲	يك عكس يك دنيا حرف
۱۳	يك مرد يك دنيا حرف
۱۴	تأثیر تنش گرمایی در مرغ تخمگذار
۱۶	شهرام شاهکار، موسس اسنپ
۱۸	استاندارد های مورد نیاز در پرورش مرغ تخمگذار
۲۰	بوی کاغذ
۲۲	لذت پخت خوراکی ها
۲۴	حس آرامش



نشریه داخلی خانه طیور

سال هفتم / شماره هفدهم / اسفند ماه ۱۳۹۸

نشانی: تهران میدان توحید، خیابان توحید

روبروی نیایش، شماره ۵۲

تلفن: ۰۰۹۸۲۱ ۶۶۹۲۴۹۴۹

فکس: ۰۰۹۸۲۱ ۶۶۹۲۱۹۳۴

پست الکترونیک: info@poultryhouse.co

همه چیز در مورد پیدایش، گسترش و پیشگیری از ویروس کرونا

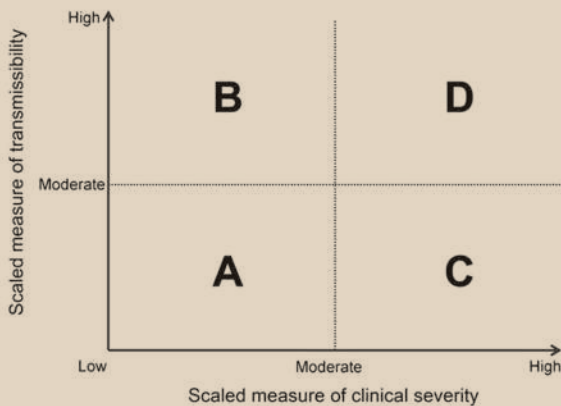
آیا ممکن است چین باز هم در مورد ویروس دروغ بگوید؟

زمانی که ویروس سارس شیوع پیدا کرد، مقامات چین سعی کردند حقیقت را از بازرسان سازمان جهانی بهداشت مخفی نگه دارند و اطلاعات ناقصی به آن‌ها بدهند. اما این بار مقامات چین به سرعت سازمان سلامت جهانی را از شیوع ویروس جدید مطلع کردند. همچنین به تیمی از متخصصین حرفه‌ای سازمان جهانی بهداشت اجازه دادند تا برای رفع مشکل جدید با آن‌ها همکاری کنند. وزیر سلامت و خدمات درمانی آمریکا در کنفرانس خبری ضمن اعلام شفافیت مقامات چین در مورد ویروس کرونا، اعلام کرد: «میزان همکاری مقامات چین نسبت به سال ۲۰۰۳ بسیار بیشتر بوده است».

با وجود این، منتقدین و شهروندان چینی نگران این هستند که مقامات چین تعداد بیماران را کمتر از میزان واقعی اعلام و تعداد مرگ و میر افراد بر اثر ویروس کرونا را با علت ذات‌الریه طبقه‌بندی کنند.

ویروس کرونا تا چه اندازه خطرناک است؟

در حال حاضر هیچ‌کس پاسخ این سوال را نمی‌داند. برای مشخص کردن این که بیماری تا چه حد «خطرناک» است، نیاز به اطلاعاتی هم درباره‌ی وخامت و شدت بیماری و هم درباره‌ی سرعت و سهولت گسترش آن داریم. متخصصان بیماری‌های اپیدمی اغلب از این ابزار برای ارزیابی بیماری‌هایی مانند انواع جدید آنفولانزا و تعیین اقدامات مورد نیاز برای آن‌ها استفاده می‌کنند.



در صورتی که بیماری خیلی شدید نباشد (درصد کمی از افراد را بکشد) اما خیلی مسری باشد، باز هم اثرات مخربی خواهد داشت. اگر ویروسی میلیون‌ها نفر را درگیر کند، حتی اگر درصد کمی از آن‌ها هم بمیرند، تعداد تلفات باز هم زیاد خواهد بود.

محققان هنوز در تلاش هستند که علائم ویروس کرونا را بشناسند که از چیزی شبیه به علائم سرماخوردگی ساده تا علائم بسیار شدید متغیر است. بر اساس اطلاعات حدود ۲۰ درصد از افراد آلوده به ویروس علائم شدید داشته‌اند.

متخصصان سازمان جهانی بهداشت در سرتاسر دنیا به دنبال شناسایی، ردیابی و محدود کردن ویروس جدیدی از خانواده ویروس کرونا هستند که از ماه دسامبر در یکی از شهرهای چین به نام ووهان (Wuhan) پیدا شده است.

تا کنون هزاران نفر به این ویروس آلوده شده‌اند و افراد زیادی جان خود را از دست داده‌اند. در این بین تعدادی از افراد آلوده به این ویروس درمان شده‌اند. بیشترین میزان فراگیری ویروس در چین مشاهده شده اما موارد بسیار زیادی هم در کشورهای دیگر دیده شده است.

ویروس کرونا از کجا پیدا شد؟

در پایان ماه دسامبر مسؤولان سلامت عمومی چین به سازمان جهانی بهداشت اعلام کردند که ویروس جدید و ناشناخته‌ای باعث نوعی بیماری با علائمی شبیه به ذات‌الریه در شهر ووهان شده است. آن‌ها فوراً تشخیص دادند که این ویروس از خانواده‌ی ویروس کرونا است و به سرعت در حال تکثیر و راه‌یابی به بیرون از شهر ووهان است.

ویروس کرونا بین تمام حیوانات رایج است و گاهی می‌تواند با تغییر شکل انسان‌ها را هم آلوده کند. تا کنون از ابتدای سال ۲۰۰۰ سه نوع دیگر از ویروس کرونا به انسان‌ها سرایت کرده و باعث شیوع سارس (SARS) در سال ۲۰۰۲ و مرس (MERS) در سال ۲۰۱۲ شده است. دانشمندان فکر می‌کنند که این ویروس جدید هم از ابتدای ماه دسامبر توانایی انتقال به انسان‌ها را پیدا کرده است. به نظر می‌رسد که ویروس در ابتدا در یک بازارچه غذاهای دریایی در شهر ووهان پیدا شده و سپس از آنجا به نقاط دیگر پخش شده است. اما یکی از آزمایش‌ها روی بیماری نشان می‌دهد که اولین فردی که به بیماری کرونا مبتلا شده، هیچ ارتباطی با بازارچه نداشته است. محققان هنوز در حال پیگیری منبع اصلی بیماری هستند.

نوع حیوانی که ویروس از آن به انسان منتقل شده نیز همچنان برای محققان روشن نیست. یک تیم تحقیقاتی در چین گزارشی منتشر کردند که طی آن گفته شده بود طبق کدهای ژنتیکی این ویروس ممکن است که بیماری از مار به انسان رسیده باشد. البته محققان درباره‌ی صحت این نتیجه‌گیری مطمئن نیستند.

آزمایش‌های دیگری که روی ژنتیک ویروس جدید انجام شد نشان داد که توالی ژنتیکی این ویروس ۹۶ درصد با ویروس کرونا در خفاش‌ها یکسان است. ویروس سارس و مرس هر دو از خفاش به انسان منتقل شده‌اند.

آیا ویروس کرونا همان سارس است؟

ویروس جدید هم از چین شروع شده، اما ویروس سارس نیست. از آنجا که این دو ویروس از یک خانواده هستند، شباهت‌هایی با یکدیگر دارند اما کرونا یک ویروس کاملاً جدید است. البته نقاط مشترک این دو ویروس می‌تواند به دانشمندان کمک کند تا با استفاده از تجربیاتی که از گذشته دارند برای متوقف کردن این ویروس بهتر عمل کنند.

طبق تخمین تیم‌های تحقیقات دیگری هر فرد بیمار به طور میانگین ۲ تا ۳ نفر دیگر را آلوده می‌کند.

چطور می‌توانیم از خودمان در برابر ویروس کرونا محافظت کنیم؟

بر اساس چیزی که تا این لحظه می‌دانیم، با رعایت نکات بهداشتی پیشگیری از آنفلوآنزا می‌توانید از خودتان در برابر ویروس کرونا هم محافظت کنید. این نکات شامل شستن دست‌ها، پوشاندن دهان هنگام عطسه و سرفه و دور ماندن از افراد بیمار است.

چین چه اقداماتی برای جلوگیری از ویروس انجام می‌دهد؟

در ۲۲ ژانویه مقامات چین در ووهان فعالیت تمام وسایل نقلیه‌ی شهری، اتوبوس‌ها، مترو و حتی پروازها و قطارهایی که به خارج از شهر رفت و آمد داشتند را قطع کردند. آن‌ها همچنین در نظر دارند همین عملیات را برای ۱۵ شهر دیگر انجام دهند.

ویروس کرونا چه تاثیری روی کسب و کار در چین می‌گذارد؟

بسیاری از شرکت‌های هواپیمایی آمریکایی، انگلیسی و کانادایی بخشی یا تمام پروازهای خود از مقصد چین و به مقصد چین را لغو کرده‌اند. کمپانی‌های تکنولوژی مانند اپل حتی قبل از این که مقامات آمریکا هشدار بدهند، سفر کردن به چین را برای کارکنان خود محدود کردند. شرکت ال‌جی کره‌ی جنوبی نیز سفر به چین را به طور کل ممنوع کرده است و فیسبوک و ریزر هم از کارکنان خود که اخیراً به چین سفر کرده بودند درخواست کرده تا از خانه کار کنند و به محل کار نیایند.

شرکت تایوانی فاکس‌کان که در چین کارخانه دارد و لوازم الکترونیک شرکت‌هایی مثل اپل را تهیه می‌کند اعلام کرده است ویروس تاثیری روی تولیدات آن‌ها نخواهد داشت. اما از آنجایی که چین به طور رسمی تعطیلات سال نوی جدید چینی را جهت جلوگیری از انتشار ویروس افزایش داده است، برنامه‌ی تولید محصولات احتمالاً به تعویق خواهد افتاد.

در حال حاضر تلفات این نوع جدید از ویروس کرونا حدود ۲ الی ۳ درصد است که البته با ادامه پیدا کردن شیوع ویروس امکان تغییر این درصد وجود دارد؛ در صورتی که تلفات ویروس سارس چیزی حدود ۱۴ الی ۱۵ درصد بود. اکثر تلفات ویروس کرونا تا کنون افراد پیر بوده‌اند که مشکلات سلامتی دیگری مثل بیماری‌های قلبی، فشار خون و دیابت داشتند. طبق آمار این گروه از افراد بیش از دیگران در خطر مرگ بر اثر بیماری‌هایی مثل آنفلوآنزا هستند.

سرعت پخش ویروس تا چه اندازه است؟

در حال حاضر هنوز سرعت احتمال انتشار ویروس مشخص نیست. در چین افراد بیمار از ابتدای ماه ژانویه این بیماری را به صورت شخص به شخص به دیگران انتقال می‌داده‌اند. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده حداقل برای چهار مرحله یک زنجیره‌ی پایدار از انتقال بیماری بین افراد وجود داشته است؛ یک نفر (احتمالاً از طریق حیوان) بیمار می‌شده، ویروس را به شخص دیگری انتقال می‌دهد و او هم آن را به شخص دیگری انتقال می‌دهد است. موارد گزارش شده در کشورهای دیگر مثل آمریکا، آلمان، ژاپن و ویتنام هم از طریق افراد دیگر به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند و نه با سفر مستقیم به چین.

شواهد اولیه نشان می‌دهد این ویروس هم همانند سایر انواع ویروس کرونا از طریق تماس نزدیک با افراد آلوده و هنگام عطسه یا سرفه فرد آلوده انتقال پیدا می‌کند.

اما مقامات چین اعلام کرده‌اند مواردی وجود داشته که افراد آلوده به ویروس حتی قبل از این که علائم بیماری را نشان دهند ویروس را به دیگران انتقال داده‌اند. علاوه بر این، نامه‌ای که به ژورنال پزشکی نیوانگلند ارسال شده است موردی در آلمان را توضیح می‌دهد به نظر می‌رسد در آن افرادی که احساس مریضی نمی‌کرده‌اند ویروس را به دیگران انتقال داده‌اند.

طبق تخمین‌های اولیه‌ی محققین سازمان جهانی بهداشت، هر فرد مریض به طور متوسط بین ۱،۴ تا ۲،۵ نفر دیگر را آلوده می‌کند.



اطلاعات موجود در این مقاله فقط جنبه آموزشی و افزایش آگاهی دارند. و نباید به عنوان توصیه‌های پزشکی در نظر گرفته شوند. در صورتی که هر سوالی در مورد بیماری یا شرایط پزشکی خاصی دارید، حتماً با پزشک مربوط یا متخصص در این مورد صحبت کنید.

سیر تا پیاز آداب معاشرت و اتیکت

احترام به حریم شخصی دیگران

دیده بودم که یک خانم و آقا در کافی شاپی سفارشی را قبل از گارسون هماهنگ کردند، ولی وقتی گارسون اومد خانم هی داشت نظر او را می پرسید و این کار مرد را متعجب و عصبانی کرد.

(این ها قوانین نانوشته است و هیچ اصراری بر انجام آن نیست) بهتر است وقتی خانم و آقا وقتی به یک توافق رسیده‌اند، خانم در مقابل آقا سکوت کند و حرف آخر توسط آقا زده بشود.

آداب معاشرت با خانوم‌ها

تا وقتی خانمی دست‌اش را دراز نکرده حق ندارید شما دستتان را دراز کنید. این یک رسم جهانی است. ابتدا فرد بزرگتر یا خانوم باید دستش را به نشانه‌ی دست دادن دراز کند. ترجیحا خانم را با کلمه خانم + نام خانوادگی صدا بزنید. به هیچ عنوان یک آقا نباید از خانم خیلی جلوتر حرکت کند و باعث زحمت خانم شود. کیف خانم را بهتر است آقایان به نشانه کمک به دست بگیرند. این کار صحنه‌ی خوبی ندارد. درصندلی عقب تاکسی بهتر است خانم سمت راست آقا باشد. در پیاده روی بهتر است خانم سمت راست آقا باشد. به صورت کلی اگر شما آقا هستید و این مطلب را می خوانید، تصور کنید خانم یک ملکه است. با این پیش فرض تقریبا عموم موارد را رعایت می کنید.

آداب معاشرت و اتیکت در اماکن عمومی

۱ - بهتر است کیف و وسایل خود را وقتی در تاکسی و اتوبوس نشسته ایم جمع کرده و از اینکه آن را روی صندلی کنارمان بگذاریم اجتناب کنیم. حتی وقتی در صندلی عقب تاکسی تنها هستیم نباید وسایل خود را در کنارمان پهن کنیم بلکه باید کنارمان را خالی گذاشته و به مسافری که بیرون ایستاده این پیام را بدهیم که اینجا خالی است و می شود نشست. در غیر این صورت ممکن است او فکر کند که تاکسی دیگر کسی را سوار نمی کند.

۲ - اتیکت می گوید حتی در پارکینگی که بسیار خلوت است طوری ماشینتان را پارک نکنید که فضای دو ماشین را اشغال کند بلکه دقیقا جای یک ماشین را بگیرید با این کار به بغل دستی تان این پیام را می دهید که من انسان ملاحظه کاری هستم.

۳ - اشغال کمترین فضای صوتی؛ با بغل دستی مان در مترو، اتوبوس و رستوران طوری صحبت کنیم که کمترین فضای صوتی را اشغال کند نه اینکه چند نفر آن طرف تر نیز صدای ما را بشنوند. لازم به ذکر است که عده ای متأسفانه دلیل رفتارهای ناپهناجر و نادرست شان را مهم نبودن نظر مردم می دانند که باید به این عزیزان گفت این حرف کاملا درست است اما به شرطی که در جای مناسب خود و برای هدف خاص و مورد نظر استفاده شود نه اینکه با زیرشلواری بیرون از خانه بیایید و بگویید نظر دیگران برایم مهم نیست حال خودتان ببینید و قضاوت کنید! هر سخن جایی و هر نکته مقامی دارد.

۴ - سوار پله برقی که می شویم و یا در پیاده رو، همیشه سمت راست باشیم وسط پله و سمت چپ باشیم تا مسیر افرادی که عجله دارند بسته نشود.

۵ - توجه به حریم شخصی دیده ایم بسیاری از ارباب رجوع ها در اداره سرشان را داخل میز و کامپیوتر کارمند می کنند و اجازه تنفس هم به او نمی دهند. بهتر است کمی عقب تر بایستیم. ممکن است چند دقیقه با تأخیر کارمان انجام شود اما مطمئن باشید کارمند خودش ما را صدا می زند و می گوید با من کار دارید و آنگاه کار شما را با دقت بیشتری انجام می دهد.

۶ - آسانسور مکانی است تنش زا زیرا اصولا فضای محدود و محصور استرس دارد. لذا بهتر است حتما وقتی وارد آسانسور می شوید به آدم ها سلام کنید و وقتی بیرون می آید آرزو کنید روز خوبی داشته باشند. همچنین وقتی داخل هستید سعی کنید

این اصل می گوید ما حق نداریم وقتی بغل دستیمان در تاکسی یا مترو پیامک میدهد سرمان را داخل موبایل او کنیم و پیامکش را بخوانیم. وقتی میخواهد عکسی از گالری موبایلش را به ما نشان دهد حق نداریم گالری اش را ببینیم باید صبر کنیم تا خودش عکس مورد نظر را پیدا کرده و به ما نشان دهد.

اتیکت تظاهر نیست بلکه یک باور فکری و یک عادت رفتاری است اتیکت زمانی تأثیرگذار است که از عمق وجود ما نشأت بگیرد نه اینکه تصنعی اجرا شود. در واقع اگر احترام به زیردست و بالادست و دیگر موارد اتیکت، بر اساس باور و ایمان قلبی نباشد، آنگاه چهره ما را بسیار مصنوعی جلوه می دهد که نسبت به حالت طبیعی نیز ما را زشت تر و آزاردهنده تر می کند.

اتیکت برای قشر مرفه و یک طبقه خاص نیست

ممکن است در ابتدا به نظر برسد که اصولا اتیکت برای اقشار و طبقات پایین جامعه کاربرد ندارد و به درد ثروتمندان و مرفهین بدرد میخورد؛ اما به جرات میتوان گفت که اتیکت برای همه طبقات جامعه مفید است اما شاید کاربردش کمی با هم فرق کند. در طبقات بالای اجتماعی نوعی پرستیژ و تشخص را تداعی می کند و در طبقات و لایه های پایین اجتماع مهمترین ابزار رشدشان است. اگر میخواهید ترقی کنید با رعایت اصول اتیکت سرعت رشد و پیشرفتتان بسیار سریع تر می شود.

مهمترین نکته اتیکت، دیدن دیگران و اجازه دیده شدن به دیگران است.

جلوگیری از شرمندگی شدن آدم ها

اساسا جلوگیری از شرمساری یکی از اصول مهم اتیکت است. هر جا کاری کردیم که این اصل زیر سوال رفت ما اصول اتیکت را رعایت نکرده ایم. ما احساسات بد زیادی داریم مانند احساس یاس، غم، عصبانیت، شکست و ... اما شرمندگی به قدری مهم است که جداگانه مورد بحث قرار می گیرد. مثلا میگویند حتی وقتی می خواهی به پیشخدمت یا دربان رستوران انعام بدهی پول را در دست راستت بگذار و با او دست بده و پول را جابه جا کن تا وی حتی یک لحظه نیز شرمندگی نشود. یا وقتی به فردی تلفن میزنی قبل از آنکه او از نشناختن و ندانستن نام شما احساس شرمندگی کند، شما خودتان را معرفی کنید. یا اگر معلم قدیمی تان را دیدید و او اسم شما را به یاد نیاورد، سریعا خود را معرفی کنید تا او احساس شرمساری نکند و خجل نشود.

رعایت ادب از خانه آغاز می شود

شما باید همان ملاحظه، احترام و ادبی را که در مورد همکاران یا حتی بیگانه ها نشان می دهید، برای اعضای خانواده و اهالی خانه هم به کار ببندید بزرگسالانی که خوب باهم رفتار میکنند الگوی خوبی برای فرزنداناشان هستند

آداب معاشرت با آقایان

اگر خانم هستید و از آداب معاشرت با آقایان چیزی نمی دانید باید بگویم که در فرهنگ ایرانی باید این موارد را در نظر بگیرید، فرد مقابل را با آقا + نام خانوادگی اش صدا بزنید. در هنگام پرداخت صورت حساب معمولا در ایران به اینگونه است که آقا باید پرداخت کنند ولی شما میتوانید تعارف داشته باشید ولی اصرار نکنید. بهتر است روی حرف آقا در میان جمع حرف نزنید. مثلا من صحنه‌ای را



۹ - رانندگی؛ دست فرمان واقعی این نیست که با اتومبیل مان در خیابان با سرعت ۱۴۰ کیلومتر لایبی بکشیم بلکه دست فرمان واقعی زمانی است که اتومبیل را می خواهیم پارک کنیم اما از جلو و عقب فقط ۵ تا ۱۰ سانتیمتر فضای اضافی وجود دارد. در فضای تنگ باید دست فرمان را نشان داد.

۱۰ - اساسا شتاب زدگی مخالف فرهنگ اتیکت و آداب معاشرت است. یکی از اصول مهم آرام بودن است. آرام راه رفتن، آرام حرکت کردن نشانه ی اتیکت است.

۱۱ - هر وقت هر آدمی را دیدید فقط در حد مسئولیتش با او صحبت کنید. یک کارمند فروش ساده، مسئول تورم و گرانی و کمبود جنس در انبار نیست. یک کارمند ساده مسئول مشکلات مملکت نیست. اگر شما واقعا دنبال اصلاح مشکل در یک سازمان هستید باید آن را به مالک و یا مدیر مجموعه انتقال دهید نه اینکه با غر زدن فقط قصد تخلیه اعتراض و عقده هایتان را داشته باشید. پس یاد بگیریم که آدم ها را برای چیزی که مسئولش هستند بازخواست کنیم. نق زدن جزو اتیکت و آداب اجتماعی نیست.

ادامه دارد ...

دورترین نقطه بایستید طوری که بقیه راحت وارد شوند و دچار تنش نشوند. متأسفانه بسیاری از افراد نسبت به آسانسور احساس مالکیت دارند و فکر می کنند چون یک طبقه زودتر سوار آسانسور شده اند نسبت به کسی که دیرتر سوار شده حس برتری دارند لذا طوری ژست می گیرند که بقیه خجالت می کشند داخل شوند.

۷ - دختر و پسرهای تازه ازدواج کرده نباید در خیابان و فضاهای عمومی حرکات عاشقانه انجام دهند. مثلا حلقه کردن دست دور گردن معشوقه شان این کار در تمام دنیا بی شخصیتی است معنای این کار عاشقانه رفتار کردن نیست بلکه معنایش این است که این دو نفر سقف دیگری ندارند و مجبورند در خیابان عشق ورزی کنند. ۸ - در صف خودپرداز علاوه بر اینکه رعایت فاصله از فردی که کار انجام می دهد ضروری است، همچنین نکته مهم تر این است که باید هر فرد فقط در نوبت خودش یک کار انجام دهد. مثلا اگر می خواهد هم وجه دریافت کند و هم قبض پرداخت کند می بایست دو بار در صف بایستد. اگر فردی چندین قبض برای پرداخت دارد باید آن را در زمان خلوت انجام دهد نه اینکه همه را به یکباره پرداخت کند. این ها نشان دهنده ی شخصیت و شعور ماست.





مترجم: دکتر احمد طاطار

استادیار گروه علوم دامی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان

شرایط استاندارد آشیانه و مدیریت در مرغان مادر

الف- دوره رشد

دوره رشد مرغان مادر را معمولاً از سن یکروزگی تا ۱۸-۲۲ هفتهگی در نظر می‌گیرند که دوره آماده‌سازی مرغان مادر برای ورود به دوره تولید می‌باشد. هدف از پرورش در دوره رشد عبارتست از رشد مرغانی با وزن استاندارد، یکنواختی گله، شرایط و بلوغ مناسب در زمانی که قرار است وارد دوره تولید شوند. مهمترین شاخص‌های پرورش مناسب در دوره رشد؛ وزن بدن و یکنواختی گله است. از آنجائیکه کشورهای مختلف شرایط یکنواختی از نظر شرایط آشیانه در دوره رشد، قوانین متنوع کشورها، شرایط آب و هوایی و هزینه‌های کارگری متفاوتی دارند با اینحال الگوی دوره رشد مرغان مادر در کشورهای مختلف تفاوت چندانی ندارد. مرغان مادر در طی دوره رشد بر روی بستر پرورش می‌یابند و جنس موارد مورد استفاده برای بستر نیز با توجه به میزان دسترسی مواد در مناطق مختلف متفاوت است. در اروپا، معمولاً از تراشه نجاری، برگ‌های خشکیده و گاه برای بستر استفاده می‌شود و پرورش در قفس در دوره رشد نیز به ندرت دیده می‌شود. خوراک موردنیاز مرغان مادر را معمولاً در سینی دانخوری، دانخوری زنجیری یا دانخوری آویز قرار می‌دهند و نوع خوراک مورد استفاده نیز مش، کرامبل و یا پلت می‌باشد. خوراک پلت شده را می‌توان در دانخوری آویزان نیز به تغذیه جوجه‌ها رساند. همانطور که استحضار دارید مرغان مادر در دوره رشد باید رژیم غذایی دارای محدودیت داشته باشند. همچنین، میزان مصرف آب را هم می‌توان دارای محدودیت در نظر گرفت. شیوه اعمال محدودیت را می‌توان به صورت روزانه و یا یک روز در میان در نظر گرفت. برنامه محدودیت یک روز در میان با الگوهای مختلفی می‌تواند اعمال شود به عنوان مثال ۶/۱، ۵/۲ یا ۴/۳ (به ترتیب ۱ روز، ۲ روز و ۳ روز اعمال گرسنگی و عدد بزرگتر به معنی روزهای تغذیه آزاد می‌باشد). در اروپا قوانین حمایتی از حیوانات باعث شده است که شیوه اعمال گرسنگی روزانه انجام نگیرد و به جای آن از اعمال محدودیت غذایی در طی روز استفاده می‌شود. همچنین بعد از سن ۶ هفتهگی معمولاً حصارهایی به دور مرغان مادر قرار میدهند تا عادت کنند که به نقاط بلندتر آشیانه رفته و برای دوره تخمگذاری در تله‌های تخمگذاری تمرین داده شوند.

پسته به نوع کشور، شرایط آب و هوایی و نیز قوانین موجود نوع آشیانه مورد استفاده می‌تواند از نوع بدون پنجره، دارای پنجره‌هایی در دیواره طولی و نیز فاقد دیواره طولی و داشتن پرده باشد. پرندگان نر و ماده نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند بنابراین به صورت مجزا پرورش می‌یابند. تراکم گله نیز با توجه به شرایط آب و هوایی و نیز قوانین کشورها متفاوت است به طور مثال تراکم استاندارد گله در کشورهای اروپایی را ۷ تا ۱۰ پرنده ماده در متر مربع و ۴ تا ۸ پرنده نر در متر مربع اعلام کرده‌اند.

پس از چند روز از عمر مرغان مادر برنامه نوری را در مورد آنها اعمال می‌کنند بدین صورت که سیستم روشنایی ۸ ساعت در روز

را با شدت نور ۱۰ تا ۲۰ لوکس توصیه کرده‌اند. در شرایط وجود عارضه نوک زدن به پر و یا بروز کانیالیسم می‌توان شدت نور را به پایین تر از این حد نیز کاهش داد. معمولاً کمپانی‌های اجداد عرضه کننده مرغان مادر در کتابچه‌های خود شرایط پرورش نژاد مورد نظر خود (راس، کاب، هوبارد و غیره) را از نظر تراکم گله، برنامه نوری، روش تغذیه و موارد دیگر به خوبی توصیه و منتشر می‌کنند.

ب- دوره تولید

هدف اصلی در دوره تولید مرغان مادر، تولید تخم مرغ‌های نطفه دار است تا زمینه‌ساز تولید جوجه‌های یکروزه سالم و قوی باشند. نکته اصلی مدیریتی در مورد دوره تولید مرغان مادر مدیریت حفظ سلامت گله در طی این دوره است تا بتوانند همیشه سطح درصد تخمگذاری خود را در حد مطلوب نگهدارند. در این دوره از یکسری شاخص‌ها برای ارزیابی سلامت گله استفاده می‌شود که عبارتند از: وزن بدن، شرایط بدنی، میزان تخمگذاری و درصد هچ، میزان باروری و در نهایت وزن تخم مرغ.

معمولاً دوره انتقال مرغان مادر از دوره رشد به دوره تولید مستلزم انتقال آنها به آشیانه جدید است که حتی می‌تواند در مزرعه‌ای جداگانه باشد. دوره تولید از سن ۱۸-۲۲ هفتهگی آغاز شده و بسته به عملکرد گله تا سن ۶۰-۶۵ هفتهگی به طول می‌انجامد. همانطور که ذکر شد دوره رشد مرغ و خروس جداگانه بوده اما در ابتدای دوره تولید با یکدیگر به صورت مخلوط نگهداری می‌شوند و معمولاً در اروپا این اختلال مرغ و خروس در روز اول انتقال به سالن تولید انجام می‌شود.

اکثر گله‌های مادر در طی این دوره در آشیانه‌های طبقاتی نگهداری می‌شوند. همانند دوره رشد، در دوره تولید نیز بسته به نوع کشور، شرایط آب و هوایی و نیز قوانین موجود نوع آشیانه مورد استفاده می‌تواند از نوع بدون پنجره، دارای پنجره‌هایی در دیواره طولی و نیز فاقد دیواره طولی و داشتن پرده باشد. تفاوت برنامه نوری در دوره تولید، استفاده از نور مصنوعی علاوه بر نور طبیعی برای تحریک تولید مثل (تخمگذاری) است. در برخی موارد نادر نیز مرغان مادر در کلونی‌هایی نگهداری و تخمگذاری می‌نمایند که این کلونی‌ها مجهز به آشیانه‌های تخمگذاری، حصار و نیز کمی فضای بستر می‌باشند. استفاده از قفس‌های چند طبقه برای پرورش مرغان مادر رایج نیست. در برخی کشورها نیز مرغان مادر در قفس‌های معمول چندطبقه نگهداری شده و از طریق تلقیح مصنوعی اسپرم خروس مورد نظر را دریافت می‌کنند که البته این روش در اروپا مرسوم نیست.

در نظر گرفته می شود که بستگی به قوانین محلی دارد و معمولاً میزان تراکم در آشیانه های باز حتی کمتر از این میزان است. میزان درصد خروس ها در ابتدای دوره تولید ۸ تا ۱۱ درصد است اما به تدریج در طی دوره به دلیل مرگ و میر و حذف خروس ها کمتر نیز می شود. معیارهای مورد استفاده برای حذف خروس ها در این دوره ناتوانی در بروز رفتار جفتگیری و نیز مشکلات سلامتی مشهود آنها می باشد به طوری که معمولاً در طی دوره تولید ۱۵ تا ۲۵ درصد خروس های گله حذف انتخابی می شوند. در برخی کشورها هم روش جایگزینی خروس اجرا می شود بدین معنی که به جای خروس های حذفی از خروس های جوان جدید استفاده می کنند تا میزان باروری گله را در حد مطلوب نگه دارند. این روش خطراتی مانند ورود عوامل جدید بیماری زا به گله و نیز ایجاد تنش در گله ناشی از جدال خروس های جدید با قدیمی ها را به همراه دارد.

Reference: Ingrid C. de Jong and Rick A. van Emous. 2017. Broiler breeding flocks: management and animal welfare. Burleigh Dodds Science Publishing Limited.

آشیانه مرسوم مورد استفاده در دوره تولید عبارتست از بخش دارای بستر به همراه بخش هایی که دارای تله های تخمگذاری چند طبقه می باشند. در برخی کشورها ممکن است تفاوت های کمی در مورد شیوه پرورش مشاهده شود که ناشی از تطابق پذیری آب و هوایی و نیز امکانات کشورها باشد. آب و خوراک را می توان در بخش بستر مهیا نمود. نوع بستر نیز در کشورهای مختلف متنوع بوده و ممکن است از جنس تراشه نجاری و یا گاه باشد. شکل خوراک نیز به فرم مش، گرامب و یا پلت است که توسط دانخوری های تراف و یا ظروفی است که مانع تغذیه خروس می شوند. معمولاً تغذیه خروس ها متفاوت بوده و دربرگیرنده دانخوری هایی در کنار دیوار و یا تراف مخصوص می باشد به طوری که مانع مصرف خوراک توسط مرغ ها شود. در دوره تولید نیز اعمال محدودیت غذایی وجود دارد اما نه به شدت اعمال محدودیت در دوره رشد چرا که در دوره رشد کنترل وزن و بلوغ جنسی مرغان مادر اهمیت بسزایی دارد. تامین آب نیز با آبخوری های نیپل، زنگوله ای و یا کاسه ای (نیپل) انجام می شود. تراکم استاندارد گله در دوره تولید بین ۵ تا ۷/۵ پرنده در مترمربع





I R A N

سفرهاک به یاد ماندنی



دره نخزینه، پلدختر، لرستان

ایران گردی

کشور ما برای مخاطبانی که از آن سوی آب ها می آیند سرزمینی زیبا و شگفت انگیز است، آنها اغلب ما را با فرهنگ و توام با کنتراست توصیف می کنند. ایران سابقه ای طولانی در تاریخ جهان دارد و به همین دلیل ردپای آثار به جا مانده از حضور تاریخ جاذبه های فراوانی برای سرزمین ما به ارمغان آورده است. ایران بعد از رنسانس مقصد بسیاری از سیاحان غربی بوده و آنان شهرهای پرشیا را باغشهرهایی آباد، امن و رمانتیک می دیده اند. اما ایران برای ما ایرانیان کمتر مقصد سفر بوده ما هنوز با بسیاری از جاذبه های انسانی و طبیعی خودمان بیگانه ایم و اگر بخواهیم در این زمینه هزینه کنیم اغلب شهرهای همسایه های غربی مان را انتخاب میکنیم.

اما جالب است بدانید ایران با آیین های جذاب، آثار تاریخی، رودهای بکر و متنوع، کوه های شگفت انگیز و دشت های سبز و سواحل شنی، خاصه در ایام پسا برجام

میزبان گردشگران خارجی بوده است. کوه های البرز و پیست های کارآمد اسکی در شمال تهران، در زمستان، گردشگران و ورزشکاران خارجی بسیاری را به خود دیده است. ایران ما در قلب خشکی های زمین قرار دارد و اقلیم چهار فصلش این امکان را می دهد که تنها با طی کردن ۴۰۰ کیلومتر خودتان را از کوهستانی سرد و مه گرفته به ساحلی داغ و سوزان برسانید. این شگفت انگیز است که در شاهرود میتوانید با طی مسیری ۲۰ کیلومتری از جنگل انبوه هیرکانی به کویر خشک و دلریا بروید. همه این جادوهای طبیعی را بگذارید در کنار ستون های با ابهت تخت جمشید، جلوه های طلایی چهلستون، بازی نور و رنگ مسجد نصیرالملک و کاشی های فیروزه ای فین کاشان. همه این ها ایران را تبدیل به یکی از محبوب ترین مقاصد گردشگران خارجی کرده است. از این رو بر آن شدیم که در این شماره به برخی از جلوه های گردشگری کشور عزیزمان بپردازیم.



مسجد نصیرالملک، شیراز، فارس



باداب سورت - مازندران، ساری

باداب سورت چشمه پلکانی تراورتنی بی نظیر در ایران و کم نظیر در جهان است که واقع در روستای ارست بخش چهاردانه‌ی شهرستان ساری می‌باشد. این چشمه توسط سازمان میراث فرهنگی در سال ۱۳۸۷ پس از کوه دماوند به عنوان دومین میراث طبیعی ایران در فهرست آثار ملی ایران ثبت شد. ثبت جهانی این باداب نیز پس از پاموک‌کاله ترکیه، به عنوان دومین چشمه آب شور جهان بوده‌است. این باداب شامل چندین چشمه با آب‌های کاملاً متفاوت از لحاظ رنگ، بو، مزه و حجم آب است.



تونل برفی کمندان، ازنا، لرستان

تونل برفی یکی از آثار طبیعی در شهرستان ازنا است. این تونل به صورت طبیعی در برف و یخ‌های دامنه اشترانکوه در منطقه کمندان به‌وجود آمده‌است. طول این تونل بالغ بر ۸۰۰ متر و ارتفاع آن از کف تونل تا سقف بین ۲/۵ تا ۳ متر است. از این تونل برفی فقط در فصل‌های بهار و تابستان می‌توان بازدید کرد و برای رسیدن به این تونل باید تا روستای کمندان با اتومبیل رفت و حدوداً دو ساعت نیز پیاده‌روی کرد. برای بازدید از این مکان بهترین زمان فصل‌های بهار و تابستان و اوایل پاییز است. برای رسیدن به تونل برفی، باید مسیر رودخانه را تا رسیدن به بالای کوه ادامه دهید. سرچشمه رودخانه از درون تونل برفی می‌آید.



اولسبلانگاه، ماسال، گیلان

دهکده اولسبلانگاه در کنار کوه‌های تالش واقع شده است. اولسبلانگاه اسمی تالشی است که از دو بخش اولس و بلنگاه شکل گرفته است. اولس به معنی درخت ممرز و بلنگاه به معنی جای بلند است. اولسبلانگاه یعنی جایگاه رویش درخت ممرز. در این ییلاق جذاب تنها یک هتل اجازه ساخت داشته است و دیگر خانه‌ها ساخته شده از چوب هستند. چشمانتان را ببندید و تصور کنید در منطقه‌ای کوهستانی و بسیار سرسبز قرار گرفته‌اید و با گوش‌هایتان صدای گوسنواز پرندگان را می‌شنوید. چشمانتان سرسبزی بی حد و حصر سبزه‌زاران و گوسفندانی که در حال چرا هستند را می‌بیند. خنکای نوشیدن آب گورا و زلالی که از چشمه‌ها جاری می‌شود را حس می‌کنید و هوای مه‌آلودی که با پایین آمدن ابرها تصویر بی بدیعی را رقم زده است را نظاره‌گر هستید.



درک، کنارک، سیستان و بلوچستان

روستای درک در بخش زراباد شهرستان کنارک با داشتن بکرترین، پاک‌ترین و زیباترین ساحل ایران و حتی جهان، علاوه بر چهار نمونه ساحل یادشده، از جنگل‌های حرا و خور باستانی گالک بطول ۶ کیلومتر و وسعت ۵۲ هکتار برخوردار است. روستای درک تاکنون برای گردشگران داخلی و خارجی ناشناخته مانده است، تماشای زیبایی‌های این روستا هر گردشگری را به وجد می‌آورد و باید ساعت‌ها از دیدن آن لذت ببرد، چون مشاهده سواحل ماسه‌ای بدون سنگ در کنار کوه، جنگل و نخلستان جذابیت خاصی به این منطقه داده است.



پل معلق، مشگین شهر، اردبیل

پل معلق مشگین شهر به عنوان طویل‌ترین و مرتفع‌ترین پل معلق کابلی خاورمیانه در ارتفاع ۸۰ متری رودخانه خیواجایی و بر روی پارک جنگلی مشگین شهر احداث شده، ۲ متر عرض و ۳۶۵ متر طول دارد. سازه این پل توسط کارشناسان داخلی و مهندسان منطقه اجرا شده و دانش ساخت آن بومی است. این پل بخشی از مجموعه گردشگری خیابو تاگردولی بوده و در زمینی به مساحت ۱۳۰ هکتار و با هزینه‌ای بالغ بر ۴۰۰ میلیارد ریال احداث شده‌است. منطقه نمونه گردشگری خیابو تاگردولی بزرگ‌ترین پروژه گردشگری استان اردبیل است. این مجموعه گردشگری شامل تالارهای پذیرایی، سوئیت‌های اقامتی، سایت بالن‌سواری و ورزش‌های هوایی، رستوران گردان و بازارچه‌های صنایع‌دستی، شهربازی و دیگر امکانات مختلف تفریحی است.

خانه طیوردرس



ساله که گذشت



یک عکس یک دنیا حرف



یک فرصت را اگر بگذاری که بگذرد، "این زمان" می شود "آن زمان"
قدر "لحظات" را بدانیم، زندگی منتظر هیچ کس نمی ماند



دارن هاردی

Darren Hardy

یک مرد
یک دنیا حرف



برای رسیدن به
موفقیت های بزرگ
به دنبال جهش های بزرگ نباشید
به دنبال نظم های ساده
روزانه باشید

دارن هاردی

نویسنده آمریکایی و سخنران، مشاور و ناشر مجله موفقیت
نویسنده نسخه های پر فروش نیویورک تایمز

تأثیر تنش گرمایی بر پارامترهای فیزیولوژیکی در سالن‌های مرغداری

ترجمه: هانیه سادات بنی کمال و رسول کریمی
به ترتیب دانش آموخته کارشناسی ارشد و دانشجوی دکترای فیزیولوژی دام دانشگاه تهران

چکیده

اقلیم تأثیرات مهمی بر کشاورزی و تولیدات حیوانات مزرعه دارد. از آنجا که افزایش دمای محیط منجر به تنش گرمایی می‌شود، این افزایش دما بسیار مورد توجه قرار دارد. ما نیاز به فن‌آوری‌های جدید مطابق با تغییرات آب و هوا در جهت مقابله با تنش گرمایی داریم. فراتر از منطقه آسایش یا در دمای بالای محیط، تولید تخم مرغ کاهش می‌یابد و این امر ضروری است تا تنش گرمایی را به درستی مدیریت کنیم. کاهش بهره‌وری تخم مرغ به متغیرهای مختلف بستگی دارد. در بررسی حاضر، پارامترهای مختلف فیزیولوژیکی در سالن‌های مرغداری مورد بحث قرار گرفته است. علاوه بر متغیرهای فیزیولوژیکی ذکر شده، سایر متغیرها باید مورد بررسی قرار گیرند که در صورت مدیریت درست، ممکن است منجر به تولید تخم مرغ بهتر شود.

مقدمه

تنش گرمایی از طریق کاهش مصرف خوراک و همچنین اختلال در هورمون‌های تولید مثلی سبب قطع تولید تخم مرغ و در نتیجه کاهش عملکرد تولید مثلی می‌شود. هنگامی که دمای محیط بالاتر از منطقه آسایش پرند باشد، دمای بدن افزایش می‌یابد. تنش گرمایی طولانی مدت منجر به تغییرات فیزیولوژیکی چشمگیر در مرغ می‌شود. بروز بیماری‌های طیور به دلیل تنش گرمایی باید در پرورش مرغ مورد توجه قرار گیرد. تهویه نامناسب باعث گرم شدن بیش از حد سالن‌های مرغداری و در نتیجه باعث ایجاد تنش گرمایی در پرندگان می‌شود.

تنش گرمایی و عملکرد مرغ تخمگذار

تنش گرمایی سبب کاهش تعداد تخم مرغ، وزن تخم مرغ و ضخامت پوسته می‌شود. با افزایش دمای محیط بالاتر از ۳۰ درجه سانتیگراد، تنش گرمایی شروع شده، پرندگان شروع به له‌له زدن می‌کنند. مرغ‌هایی که در قفس پرورش می‌یابند نسبت به آن‌هایی که با استفاده از سیستم بستر پرورش می‌یابند، بیشتر در معرض تنش گرمایی هستند. در نتیجه تخم مرغ‌هایی با پوسته نرم و با کیفیت پایین تولید می‌شود. عملکرد فیزیولوژیکی غدد بدن به طور منفی تحت تأثیر تنش گرمایی قرار می‌گیرند. افزایش نرخ تنفس و به دنبال آن عدم تعادل الکترولیت‌ها و همچنین اختلالات فیزیولوژیکی منجر به افزایش مرگ و میر می‌شود. افزایش تنفس در شرایط تنش گرمایی منجر به کاهش سطح دی‌اکسید کربن خون و افزایش pH خون (آلکالوز) می‌شود که منجر به کاهش بی‌کربنات خون برای تشکیل پوسته تخم مرغ می‌شود.

تنش گرمایی و عملکرد سیستم ایمنی

بیشترین تأثیر تنش گرمایی، سرکوب عملکرد فیزیولوژیکی بدن و سلول‌های ایمنی است. پاسخ به تنش گرمایی تحت تأثیر فاکتورهای



LAYER CAGE



تنش حرارتی و کیفیت پوسته تخم مرغ

تنش گرمایی مکانیسم های دفاعی بدن از جمله عملکرد های سیستم ایمنی و متابولیسمی را تحت تأثیر قرار می دهد. دمای بالای نقطه آسایش بدن می تواند تأثیر منفی بر بهره وری طیور داشته باشد. گزارش شده است که وقتی طیور در دمای بالای ۳۶ درجه سانتیگراد قرار بگیرند، غلظت کلسیم پلاسما کاهش یافته و pH افزایش می یابد که منجر به کاهش تولید و کیفیت تخم مرغ می شود. در طول تابستان، تنش گرمایی از طریق تعدادی از فرآیندهای فیزیولوژیکی می تواند منجر به تخمک های کوچک تر و کاهش کیفیت پوسته شود. تنش گرمایی همچنین فعالیت آنزیم کربنیک آنهیدراز، آنزیمی که منجر به تشکیل بی کربنات می شود و کمک به تشکیل پوسته تخم مرغ می کند، را کاهش می دهد. در پایان، پیشنهاد می شود پرورش دهندگان با توجه به مطالب فوق الذکر اثرات منفی تنش گرمایی را در سالن های پرورش مرغ جهت بهبود شرایط پرورش و افزایش راندمان تولید با بکارگیری راه کارهای ارائه شده توسط کارشناسان و محققان کاهش دهند.

A L Nidamanuri, Sh Murugesan and R K Mahapatra. Effect of Heat Stress on Physiological Parameters of Layers - A Review. International Journal of Livestock Research, 2017: 7(4).

مختلفی قرار می گیرد و تأثیر آن بر سیستم ایمنی بدن بستگی به میزان توانایی بدن برای مقابله با تغییرات مرتبط با تنش دارد. مرغ برای حفظ عملکرد طبیعی بدن خود را با شرایط تنش گرمایی سازگار می کند. تنش گرمایی سبب تحریک سیستم عصبی شده و نورون های هیپوتالاموس تحت تأثیر افزایش دمای بدن قرار می گیرند و سبب مهار عملکرد سلول های کنترل کننده مصرف خوراک می شوند.

تنش گرمایی و عملکرد روده

تحت تأثیر تنش گرمایی، اتصالات محکم بین سلول های اپیتلیال روده ضعیف شده و این بر جذب مواد مغذی تأثیر می گذارد و سبب ورود باکتری ها به سیستم گردش خون می شوند که پاسخ التهابی را به دنبال دارد. برخی از پپتیدهای هیپوتالاموس و دستگاه گوارش در تنظیم اشتها مرغ های تخمگذار در معرض گرما نقش دارند. تنش گرمایی باعث کاهش تحرک روده و کاهش سرعت عبور مواد غذایی می شود و به آنزیم های روده فرصت بیشتری برای هضم مواد مغذی می دهد در نتیجه منجر به کاهش وزن بدن، میزان مصرف خوراک، میزان تخم گذاری، میانگین توده تخم مرغ، تولید تخم مرغ و ضخامت پوسته می شود.

A portrait of a man with dark hair, wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt. He has his arms crossed and is looking directly at the camera. The background is a warm, orange-toned, blurred indoor setting.

شهرام شاهکار

Shahram Shahkar

مؤسس اسنپ، اولین استارت آپ ایرانی در زمینه ی حمل و نقل عمومی

شهرام شاهکار موسس اسنپ

راننده و آموزش پذیری اش سنجیده می شوند و نکات آموزشی، باید‌ها و نیاید‌ها، آئین نامه انضباطی، نحوه رفتار با مسافر و کار با نرم افزار اسنپ به آنها آموزش داده می شود و اقلام اسنپی شامل دفترچه راهنما، خوشبو کننده و استیکر شیشه نیز در اختیارشان قرار می گیرد، به این ترتیب راننده فعال می شود. ما همچنین یک مرکز پشتیبانی ۲۴ ساعته داریم که راننده ها و مسافران می توانند سوالات خود در رابطه با اسنپ را از این مرکز بپرسند. در یک ماه نخست ورود راننده ها به ناوگان تیم پشتیبانی با آنها تماس می گیرد و فرد را راهنمایی می کند که چطور عملکرد بهتری داشته باشد یا در بهترین حالت از او تقدیر می شود. ما یک کانال ویژه تلگرامی هم برای راننده ها داریم که محتوای آموزشی مان را به صورت تصویری، ویدیویی و متنی در آن به اشتراک می گذاریم. از طرفی یک فرایند کنترل کیفی به شیوه امتیاز دهی هم داریم که بعد از هر سفر مسافر امتیازی به راننده می دهد. رانندگانی که مجموع امتیازشان بین ۴ تا ۵ است اما در سفری امتیاز یک، دو یا سه را دریافت کرده اند به صورت موقت غیرفعال می شوند تا مراجعه حضوری به دفتر داشته باشند؛ آنها مجدداً در بخش هایی که ضعف داشته اند آموزش می بینند و اگر موضوع جدی باشد کلاً غیر فعال می شوند.

به بیان دیگر ما کانال های مختلفی داریم که در بازه های زمانی گوناگون به راننده استانداردهایمان را یادآوری می کند و نکته دیگر آنکه درآمد راننده ارتباط مستقیم دارد با امتیاز وی، چراکه رانندگانی که امتیاز بالاتری داشته باشند، در ارسال درخواست ها در اولویت قرار می گیرند. او همچنین می گوید: مسیر سخت و دشواری را طی کردیم. مهم ترین دغدغه اسنپ هم مثل بقیه استارت آپ ها، اعتمادسازی بین کاربران بود. برای ایجاد این اعتماد خیلی تلاش کردیم و روند رشدمان هم نشان می دهد در این راه موفق بوده ایم. چالش بعدی ما زیرساخت بود.

زیرساخت هایی که تحت کنترل و اختیار خودمان نبود مثل اینترنت همراه. کسب و کار ما مبتنی بر اینترنت است و کاربر برای استفاده باید حتماً به اینترنت وای فای یا اینترنت همراه دسترسی داشته باشد. در ابتدای فعالیت، فقط یک اپراتور اینترنت نسل سوم ارائه می داد اما الان وضع خیلی بهتر شده و اینترنت پرسرعت همراه در اکثر نقاط شهر، قابل دسترسی است. چالش سوم هم که تقریباً تمام استارت آپ ها با آن روبرو هستند، نیروی انسانی بود. استارت آپ ها به نیروی انسانی خلاق و متخصص نیاز دارند و متأسفانه فضای آموزشی کشور متناسب با این نیاز طراحی نشده است. ما با منابع محدودی شروع به کار کردیم. پس از اینکه ایده را اعتبار سنجی کردیم، با راه اندازی کار در همان ماه های نخست فهمیدیم که این ایده مشکل بزرگی از تاکسی خواهان را حل خواهد کرد. می دانستیم آنها راغب خواهند بود از خدماتش استفاده کنند و برخی هزینه ها را هم بپردازند. وقتی شما تست می کنید و روند رو به رشد را متوجه می شوید، این نشان می دهد روز به روز هواداران این ایده بیشتر می شوند. آن وقت است که می توانید روند رو به رشد طرح تان را جلوی سرمایه گذار بگذارید و به آن ها بگویید که آیا حاضرند شما را در این سفر هیجان انگیز همراهی کنند یا خیر. باز هم تأکید می کنم تیم اجرایی در این زمینه خیلی مهم است. استفاده از کسانی که سابقه موفق در کسب و کارهای دیگر را داشتند، خود محصول و ... معیارهایی هستند که برای راه اندازی یک کسب و کار جدید باید در نظر گرفت.

مثل همه استارت آپ ها روزی که شروع کردیم ۴، ۵ نفر بیشتر نبودیم اما تقریباً هرماه عضو جدیدی به اسنپ اضافه شده تا امروز که به ۸۵ نفر رسیدیم. من حداقل روزی دو بار از اسنپ استفاده می کنم. صبح از منزل تا محل کار و بعد از ظهر از محل کار به منزل حتماً اسنپ می گیرم. به راننده ها هم معمولاً نمی گویم مدیرعامل اسنپ هستم چون دوست دارم بازخوردشان را صادقانه بشنوم.

اسنپ یکی از استارت آپ های موفق و الهام گرفته شده از ایده خلاقانه Uber (بزرگترین شرکت تاکسی رانی دنیا) است. این شرکت توانست با داشتن یک اپلیکیشن موبایل، افرادی که تمایل دارند تا به عنوان تاکسی فعالیت کنند را جذب کرده و با آنها همکاری داشته باشد. از طرفی با ارائه خدماتی با کیفیت بالا و پشتیبانی قوی به همراه هزینه پایین، مشتریان زیادی را به خود جذب نماید.

این شرکت که در سال ۱۳۹۳ توسط شهرام شاهکار، یک دانشجوی مهندسی برق دانشگاه فردوسی مشهد به عنوان اولین استارت آپ ایرانی در زمینه حمل و نقل عمومی تاسیس شد.

شهرام شاهکار ۳۲ ساله، کارآفرین موفق است که سالها پیش از ایران رفته بود. سپس به ایران بازگشت تا مدیریت اسنپ را برعهده گیرد. او مدرک کارشناسی ارشد رشته MBA از دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا و ۱۰ سال تجربه مدیریت و توسعه کسب و کار بین المللی در اروپا، امریکای شمالی و خاورمیانه را دارد. شاهکار طبق عادت صبح های زود از خواب بیدار می شود و ساعات ابتدایی روز را به چک کردن و پاسخ گویی ایمیل ها اختصاص می دهد و رأس ساعت ۱۰ در دفتر کار خود حضور دارد. در طول روز بین دو تا هشت بار از اسنپ استفاده می کند و بدون آن که رانندگان بدانند که مسافران مدیرعامل اسنپ است، با آنها گپ می زند تا به امور کسب و کار خود مسلط باشد. شاهکار معتقد است که استارت آپ ها باید مصرف کننده محصول خود باشند تا بتوانند رفتار مصرف کننده را به طور کامل درک کنند. آن ها باید شناخت درستی از مشتریان و بازار خود داشته باشند و بدانند که آن چه بعد از ایده و سرمایه مهم است یک تیم خوب است.

شاهکار برای تشکیل تیم خود از هیچ یک از بستگان و آشنایان استفاده نکرده است و تنها افراد جوان و با انگیزه ای که میانگین سنی شان ۲۷ سال است را استخدام کرده است. او بیان می کند که در ابتدا فعالیتشان را مثل هر کسب و کار نوپایی با تیم بسیار کوچکی شروع کرده اند اما در مدت کوتاهی بازتابها زیاد شدند. رانندگان برای ثبت نام به شرکت شان مراجعه کردند و از طرف دیگر مردم نیز برای سفرهای درون شهری شان اپلیکیشن اسنپ را روی گوشی هایشان نصب کردند. همه این بازتاب های مثبت باعث شد بعد از دو سال و نیم فعالیت، امروزه ۳۰ هزار راننده فعال در سیستم شان مشغول به کار باشند. برای ۲۲۰ پرسنل تمام وقت نیز به صورت مستقیم اشتغالزایی کرده اند که همه آنها در بهترین دانشگاه های ایران تحصیل کرده اند. ایشان بیان می کنند که افراد امیداری و رتبه دو رقیب کنکور را به سیستم شان جذب کرده اند و شرایطی فراهم شده تا آنها به جای اینکه برای کار یا ادامه تحصیل به فکر خروج از کشور باشند، در کشور خودشان در رابطه با حوزه تخصصی شان فعالیت کنند. فرایند گزینش و استخدام راننده ها را به این صورت تعریف می کند: گام اول این است که تمامی راننده ها باید به صورت حضوری با مدارک هویتی شان شامل گواهی نامه، کارت ملی، بیمه نامه، معاینه فنی برای خودروهای بالای پنج سال و گواهی عدم سوء پیشینه به دفتر ما مراجعه نمایند. بعد از مراجعه خودروی آنها توسط کارشناس کنترل کیفی ما بازرسی می شود چرا که به نکات ریزی در بخش داخلی و بیرونی خودرو توجه می شود و بعد از تأیید سالم بودن وسایل گرمایشی و سرمایشی (راننده های ما موظفند در فصول گرم سال کولر ماشین را روشن کنند)، راننده وارد فرایند گزینشی و آموزشی ما می شود. در واقع حالا نوبت به خود شخص می رسد که مورد بررسی قرار بگیرد. ما یک چک لیست دقیق داریم و طی یک فرایند ۴۵ دقیقه ای تا یک ساعته فاکتورهایی مانند رفتار، ظاهر

استانداردهای مورد نیاز در پرورش مرغ تخمگذار

گردآوری: هانیه سادات بنی کمال و رسول کریمی
به ترتیب دانش آموخته کارشناسی ارشد و دانشجوی دکترای فیزیولوژی دام دانشگاه تهران

بصورت خلاصه استانداردهای لازم در روش بستر بصورت ذیل می باشد:

تعداد مرغ در متر مربع	دانخوری برای هر مرغ (سانتیمتر)	آبخوری برای هر مرغ (سانتیمتر)	تعداد مرغ برای هر لانه تخمگذاری
۴-۶	۱۰-۱۵	۲-۳	۵-۶

۲) روش نگهداری در قفس

امروزه در تمام کشورهای پیشرفته دنیا برای پرورش و نگهداری مرغهای تخمگذار از قفس استفاده می شود. این روش به علت مزایای اقتصادی و بهداشتی که دارد علاوه بر مرغهای تخمگذار برای پرورش جوجههای گوشتی و حتی مادرهای گوشتی و تخمگذار به کار برده می شود به طوری که به مرور در تمام زمینه های تولید طیور جانشین روش بستر شده است. در ایران نیز خوشبختانه این روش مورد اقبال تولیدکنندگان تخم مرغ قرار گرفته است به طوری که تقریباً بیش از ۹۰٪ از مرغهای تخمگذار با این روش نگهداری می شوند.

اصول ساختمانی قفس های پرورش مرغ تخمگذار

- جنس مصالحی که به کار می رود باید محکم و در عین حال سبک و قابل ضدعفونی باشد.

- اندازه قفس های انفرادی باید طوری انتخاب شوند که در عین حالی که از نظر جا به صرفه باشد، مرغ نیز راحت باشد. ارتفاع آن به اندازه ای باشد که مرغ بتواند به راحتی در آن بایستد و عرض و طول آن هم به اندازه ای باشد که مرغ به راحتی بتواند به دور خود بچرخد. - کف قفس باید از میله های مشبک ساخته شود. اندازه چشمه های آن باید به اندازه ای باشد که هم مرغ به راحتی روی آن حرکت کند و هم مدفوع به سهولت از بین آن ها گذشته و پایین افتد. به علاوه کف آن باید خیلی محکم باشد که بتواند وزن مرغ را تحمل کند؛ نباید زبر و خشن باشد که باعث شکسته شدن تخم مرغ ها شود؛ شیب کف هم باید مورد توجه قرار گیرد زیرا شیب خیلی زیاد باعث خواهد شد که تخم مرغ به سرعت بغلتد و موجب ترک دار شدن تخم مرغ ها گردد و شیب کم باعث کثیف شدن و همچنین شکستن تخم مرغ در زیر پای مرغ خواهد شد.

- درب قفس ها، به هر شکلی که ساخته می شوند باید طوری تعبیه شوند که از فرار مرغ ها جلوگیری کنند و باز و بسته کردن آن ها هم آسان باشد تا در موقع واکسیناسیون یا گرفتن مرغ وقت زیادی را نگیرد بدین منظور پهنای درب باید به اندازه کافی باشد.

- دانخوری و آبخوری ها باید به نحوی طراحی شده باشند که از ریخت و پاش جلوگیری شود، منوط به این که مرغ بتواند به آسانی از آن ها استفاده کند.

انواع قفس مرغ های تخمگذار

۱) قفس های پله ای معمولی

این قفس ها به نام های تریبونی، کالیفرنای نامیده می شود. آبخوری ها و دانخوری ها معمولاً ناودانی بوده و جنس آن ممکن است

تهیه و انتخاب وسایل مناسب و کافی یکی از مسائل مهم و اساسی در پرورش طیور بشمار می رود. زیرا این امر علاوه بر اینکه از نظر بهداشتی و تولید مهم است، از نظر سهولت کار و اداره مرغداری نیز کمک بسزایی می نماید. از این رو هر مرغدار در وهله اول بایستی سعی نماید که وسایل لازم را با توجه به استانداردها در اختیار مرغ قرار دهد. اصولاً سالن های مخصوص نگهداری نیمچه و مرغ های تخمگذار در ایران به دو صورت معمولی (باز) و بسته یا ویندولس ساخته می شود و بسته به موقعیت محل، سلیقه و مدیریت به ابعاد و اشکال مختلف ساخته می شود. ولی امروزه بیشتر در مرغداری های ایران از ساختمان های سوله استفاده می شود که اغلب دارای ابعاد استاندارد با عرض ۱۲ - ۱۴ متر و طول ۱۰۰ تا ۱۲۰ متر است. بر اساس ظرفیت این سالن ها وسایل مربوطه تهیه و نصب می گردد. از این سالن ها ممکن است هم برای پرورش جوجه ها و نیمچه ها قبل از تخمگذاری و هم برای مرغ های تخمگذار در قفس استفاده شود.

دو روش کلی برای پرورش مرغ تخمگذار متداول هست:

۱) روش نگهداری در روی زمین (بستر)

در این روش مرغ ها دوره تخمگذاری را در روی زمین می گذرانند. این روش از پرورش ممکن است بصورت بسته یا نیمه بسته باشد. بستر سالن های تخمگذاری حدود ۱۰ سانتیمتر است که هر هفته نیز مقداری بستر به آن اضافه می شود. در این روش کف لانه از مواد ساختمانی مثل سیمان و یا آجر ساخته می شود و در روی آن از مواد مختلفی به عنوان بستر استفاده می شود. این مواد باید خشک و نرم بوده و رطوبت پذیر و بدون گرد و غبار باشد. بهترین ماده برای بستر تراشه نجاری و خاک اره می باشد و در صورت عدم دسترسی به این مواد می توان از کاه غلات استفاده نمود.

در روش بستر در هر مترمربع ۴ تا ۶ مرغ تخمگذار پرورش داده می شود. تراکم بیش از حد باعث مشکلاتی از قبیل بیماری خود خوری را بدنبال خواهد داشت. برای هر مرغ تخمگذار حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر دانخوری در نظر گرفته می شود. این دانخوری بایستی به آسانی قابل تمیز کردن باشد و بطریقی ساخته شود که اتلاف غذا در آن حداقل باشد. مصرف آب در مرغ تخمگذار زیاد است، لذا همیشه بایستی آب تمیز و فراوان در اختیار آن ها باشد. هر مرغ به ۵/۲ سانتیمتر آبخوری نیاز دارد. اگر از آبخوری سیفونی استفاده می شود، هر آبخوری برای ۵۰ قطعه کافی خواهد بود. ارتفاع آبخوری معمولاً حدود ۳۰ سانتیمتر در نظر گرفته می شود. در روش بستر می توان از انواع مختلف آبخوری مانند ناودانی، مدور و بشکه ای، سیفونی و اتوماتیک استفاده کرد.

ظرفیت مخزن بشکه ای برای مرغ ها ۸ لیتر است و معمولاً بسته به نوع پرنده و فصل برای هر ۱۰۰ پرنده ۱ تا ۲ آبخوری بشکه ای در نظر می گیرند.

همچنین در روش بستر از دانخوری های ناودانی، مدور و بشکه ای و اتوماتیک استفاده می گردد.



از آهن گالوانیزه، آلومینیوم و یا پلاستیک باشد. اندازه هر قفس انفرادی طبق استاندارد معمول در ایران به قرار زیر است:
طول ۲۳ سانتیمتر و عرض ۴۰ سانتی‌متر، ارتفاع در جلو ۴۳ و در عقب ۴۰ سانتی‌متر است. کف با شیب ملایمی عقب به جلو ادامه می‌یابد و تا ۱۵ سانتیمتر از قفس خارج می‌شود. به طوری که بعد از تخم‌گذاری تخم مرغ به آرامی از قفس خارج شده و در جلوی آن قرار می‌گیرد و کارگر آنها را به سهولت جمع‌آوری می‌نماید. عمق دانخوری ۱۰ سانتی‌متر و عرض آن نیز ۱۰ سانتی‌متر است. عرض و عمق آبخوری‌ها ۵ سانتی‌متر می‌باشد.

۲) قفس‌های چند طبقه و اتوماتیک

در مکان‌هایی که امکانات تکنیکی فراهم است، معمولاً از قفس‌های چند طبقه و اتوماتیک استفاده می‌شود. بدین ترتیب حداکثر صرفه‌جویی در کار و جایگاه صورت می‌گیرد. این قفس‌ها ممکن است ۴ تا ۵ طبقه یا بیشتر و بسته به نوع ساختمان در هر قفس چند مرغ نگهداری می‌شود که استاندارد آن در اروپا، آمریکا و بیشتر کشورهای دنیا ۹ مرغ در هر قفس می‌باشد.
دیواره قفس‌ها از آهن گالوانیزه ساخته شده و کف مشبک و شیب دار است. غذا به وسیله دانخوری‌های اتوماتیک زنجیری و یا به وسیله واگن دان که در طول قفس‌ها در ساعات معینی به حرکت در می‌آید در اختیار مرغ گذاشته می‌شود. بسته به اینکه در هر قفس چند عدد مرغ قرار دهند و یا اینکه قفس‌ها چند طبقه باشد تعداد مرغی که در هر متر مربع زیربنا جای می‌گیرد فرق می‌کند، مثلاً: چنان‌که قفس ۵ مرغی باشد، در قفس‌های ۳ طبقه ۲۰-۲۴ مرغ و در قفس‌های ۴ طبقه ۳۲ مرغ در هر متر مربع زیربنا می‌توان ریخت.

در قفس‌های استاندارد (اروپایی) مساحتی که برای هر مرغ در قفس در نظر می‌گیرند ۴۴.۶ سانتیمتر مربع است. اندازه قفس‌های ۹ مرغی طول ۱.۲، عرض ۴۶ سانتی‌متر، ارتفاع قفس در جلو ۴۵ سانتیمتر و در عقب ۳۹ سانتیمتر می‌باشد.

انواع آبخوری در روش قفس:

- آبخوری ناودانی:

این آبخوری بطور سرتاسری در جلو قفس قرار می‌گیرد. در این روش مصرف آب زیاد بوده و مرتباً باید آبخوری ضدعفونی و شستشو گردد.

- آبخوری فنجان:

در کنار هر قفس یک فنجان کوچک به قطر به ۲.۵ سانتیمتر وصل شده است که به وسیله دستگاه تنظیم تا ارتفاع معین در آن آب قرار می‌گیرد.

- آبخوری نیپل یا پستانکی

در کنار هر قفس ۲ تا ۳ سرپوش مخصوص تعبیه شده است که آب بصورت قطره از آن خارج می‌شود. معمولاً هر پستانک برای ۴ تا ۵ مرغ در نظر گرفته می‌شود.

منابع:

- اصول پرورش طیور - دکتر مرادعلی زهری - سال ۱۳۸۴ - موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.

- اصول علمی و عملی پرورش طیور - دکتر جواد پور رضا - سال ۱۳۷۹ - انتشارات جهاد دانشگاهی، واحد صنعتی اصفهان.





برگرفته از وب سایت

ششم

بوی کاغذ...!!

معرفی کتاب

کتاب اثر مرکب - دارن هاردی

از جهانی، کتاب «اثر مرکب» نوشته‌ی دارن هاردی را می‌توان جان کلام کتاب‌هایی دانست که در دهه‌های گذشته در زمینه‌ی توانمندسازی و رسیدن به موفقیت منتشر شده‌اند. شاید به همین خاطر باشد که شماری از نام‌آورترین اساتید جهانی این رشته، نظرشان را در مورد این کتاب نوشته‌اند و همگان را به مطالعه‌ی دقیق و حتی چند باره‌ی آن دعوت کرده‌اند. فلسفه و تفکر پشت این کتاب می‌تواند به حدی اثرگذار شود و تحول ایجاد کند که هیچ بعید نیست در سال‌های آینده گروه‌هایی در فضاهای آنلاین و آفلاین شکل بگیرند که حامل اندیشه‌ی اثر مرکب باشند. این کتاب را باید آمیخته با جان کنیم و در اکنون مان جاری سازیم و نتایج اش را هم در مقیاس یک عمر متشکل از امروزها و این لحظه‌ها ببینیم و بسنجیم.

ناشر آمریکایی این کتاب در یادداشت خود آورده است:

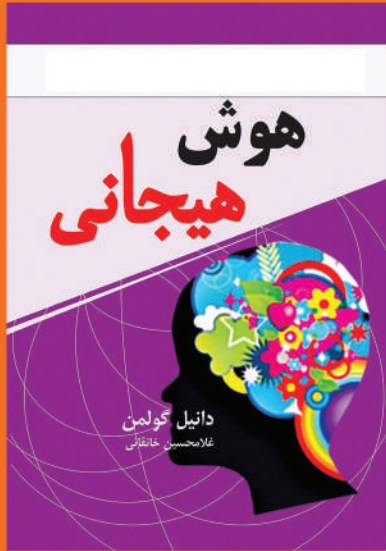
«با دنبال کسب موفقیت هستید؟ و می‌خواهید از آنچه امروز هستید، موفق‌تر شوید؟ حتی موفق‌تر از آنچه تا به حال تصور می‌کردید که امکان دارد؟ این کتاب در همین زمینه است. به دست آوردن موفقیتی فراتر از تصور.

هیچ گونه تقلب و اغراقی در کار نیست. این کتاب، فقط دربردارنده حقایقی است که برای رسیدن به موفقیت به آن‌ها نیاز دارید. نویسنده‌ی این کتاب، دارن هاردی به عنوان ناشر مجله‌ی موفقیت، تمامی این مطالب را شنیده و دیده است و خیلی از آن‌ها را هم تجربه کرده است. این کتاب از اصول اساسی کسب موفقیت برده بر می‌دارد. اثر مرکب شامل عصاره‌ای است از آنچه هر فرد جویای موفقیت، برای کسب موفقیت خارق‌العاده، باید بداند، به آن‌ها عمل کند و در آن‌ها مهارت پیدا کند.



کتاب هوش هیجانی

کتاب هوش هیجانی نوشته دانیل گلمن و ترجمه غلامحسین خانقانی، اثری ست جذاب و قانع کننده که به ما می گوید، باور ما درباره ی هوش انسانی خیلی محدود است و مجموعه ای بسیار مهم از استعدادها و توانایی های حیاتی مؤثر در زندگی ما را نادیده می گیرد. دانیل گلمن (Daniel Goleman)، بر پایه پژوهش و بررسی پیشگامانه و جدید از عملکرد مغز و رفتارهای انسانی، عوامل مؤثر بر عملکرد کاملا ناموفق افراد دارای ضریب هوشی بالا و عملکرد بسیار موفق افراد دارای ضریب هوشی متوسط را نشان می دهد. این عوامل، که شامل خودآگاهی، انضباط شخصی، و همدردی است، به نوع ویژه ای ذکاوت وابسته است که او به آن هوش هیجانی می گوید. با وجود این که دوران کودکی نقشی مهم و حیاتی در شکل گیری و تکوین این قابلیت دارد اما هوش هیجانی مقوله ای فطری نیست و در زمان تولد انسان شکل نمی گیرد، بلکه می تواند در طول دوران بزرگسالی ما پرورش یافته و تقویت شود و تأثیرات مثبت مستقیمی برای تندرستی، روابط و کار حرفه ای ما داشته باشد.



کتاب بهترین سال زندگی تو

بهترین سال زندگی تو یکی دیگر از کتاب های پرفروش دارن هاردی می باشد. در کتاب بهترین سال زندگی تو از دارن هاردی گفته می شود که اکثر انسان ها در زندگی خود هدف دارند، اما متأسفانه تعداد اندکی از آن ها به اهداف خود دست پیدا می کنند و دلیل بخشی از این ناکامی به برنامه نداشتن در زندگی مربوط می شود. برای رسیدن به اهداف و آرزوهای خود باید برنامه ریزی خوب داشته باشید و نکته ی مهم بعد از برنامه ریزی، متعهد بودن به این برنامه است تا زمانی که به هدف برسید.

دارن هاردی در این کتاب به شما آموزش می دهد که :

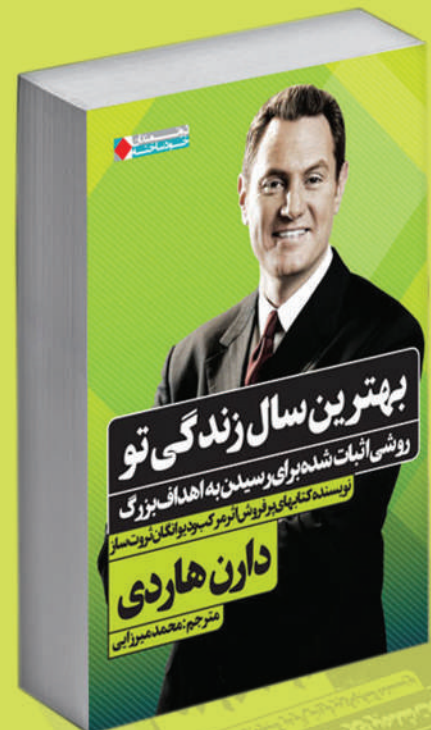
چگونه هدف های خود را انتخاب کنید؟

چگونه برنامه ریزی کنیم تا به هدف انتخابی خود برسیم؟

چطور برنامه های خود را عملی کنیم و از آن برنامه ها و اهداف دست نکشیم؟

کتاب بهترین سال زندگی تو با نکات مهم و کاربردی پاسخ تمام سوالات مطرح شده و سوالات شکل گرفته در ذهن شما را می دهد.

بهترین سال زندگی تو هر شخصی درست همان سالی است که در حال سپری کردن آن است ولی متأسفانه اکثر افراد فکر می کنند تا فرا رسیدن سال جدید و سال تجویل باید صبر کنند و از روز اول سال جدید، بهترین سال زندگی تو خود را بسازند.



لذت پخت خوراکی ها

خوراک مرغ با سس قارچ

مواد لازم:

سینه مرغ: ۲ عدد

آرد: یک سوم پیمانه

نمک: به مقدار لازم

قلقل سیاه تازه (پودر شده): به مقدار لازم

روغن زیتون: ۲ قاشق سوپ خوری

قارچ (خرد شده): ۳۰۰ گرم

سیر (ریز خرد شده): ۲ حبه

کره آب شده: ۲ قاشق سوپ خوری

آب مرغ: یک و یک چهارم پیمانه + یک قاشق سوپ خوری

پودر آویشن: یک دوم قاشق چایخوری

ارگانوی خشک: یک دوم قاشق چایخوری

نشاسته ذرت: دو و یک دوم قاشق چایخوری

پنیر پارمزان (رنده شده): یک سوم پیمانه

خامه پرچرب: یک چهارم پیمانه

برگ جعفری تازه (خرد شده): ۲ قاشق سوپ خوری



دستور پخت:

۱. سینه های مرغ را از درازا به دو نیم برش دهید. آرد، نمک و قلقل سیاه را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. برش های مرغ را ابتدا کاملا به مخلوط آرد آغشته کنید و در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی و برشته شوند و سپس کنار بگذارید.

۲. کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و قارچ و سیر را در آن (حدود ۳ دقیقه) تفت دهید تا قارچ نرم شود.

۳. یک و یک چهارم پیمانه آب مرغ را در ظرفی که مرغ را تفت دادید بریزید. مخلوط قارچ و سیر را اضافه کنید. آویشن و ارگانو را اضافه کنید. پس از به جوش آمدن آب مرغ حرارت را کم کنید و اجازه دهید حدود ۴ الی ۵ دقیقه به آرامی بپزد و حجم مواد نصف شود.

۴. یک قاشق سوپ خوری آب مرغ باقیمانده را با نشاسته ذرت مخلوط کرده و به مواد اضافه کنید. مرتب مواد را هم بزنید. پنیر پارمزان و خامه را اضافه کنید و نمک و قلقل سیاه بزنید. مرغ را اضافه کرده و سرو کنید. برای تزیین از برگ جعفری تازه خرد شده استفاده کنید.



حس آرامش، تجربه شیرینیه



خدمات پس از فروش فراتر از گارانتی

افزایش طول عمر تجهیزات
کاهش هزینه مصرف لوازم یدکی
کاهش هزینه مصرف انرژی
کاهش خرابی ها و خسارت ناشی از خرابی ها
بهبود شاخص عملکرد کلی تجهیزات
مشاوره و بازدید های ادواری
آموزش های بهره برداری و نگهداری و تعمیرات
دسترسی آسان و شبانه روزی به خدمات نگهداری و تعمیرات
افزایش قابلیت اطمینان جمعی تجهیزات
مدیریت اطلاعات فنی تجهیزات در طول دوره بهره برداری



خبرهای خوشی در راه است ...
دپارتمان خدمات پس از فروش



۱۰ ساله در کنار هم بودیم

قدر دانه عُسره انتخاب ما هستیم ...



خبرهای خوشی در راه است...