

سال اول
۳۰ خرداد ماه ۹۴
شماره ۱۱

نسخه الکترونیکی

خبرنامه داخلی

روابط عمومی

تغذیه مناسب
در ماه مبارک رمضان



۲

جذب استاد
از بین همکاران



۲

چکیده مقاله ی

سرکار خانم لیلا رضایی



۴

نشستن صحیح
پشت میز کامپیوتر



۳

<http://portals:2010/PR>

خبرنامه داخلی شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین (نسخه الکترونیکی)

حلول ماه مبارک رمضان بر همکاران گرامی مبارک باد



دعای ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ رَبَّ شَهْرِ رَمَضَانَ الَّذِي أَنْزَلْتَ فِيهِ الْقُرْآنَ وَافْتَرَضْتَ عَلَيَّ عِبَادَكَ فِيهِ الصِّيَامَ

بار خدایا ای پروردگار ماه رمضان که فرو فرستادی در آن قرآن را و بر بندگانت در آن روزه را واجب فرمودی

ارْزُقْنِي حَجَّ بَيْتِكَ الْحَرَامِ فِي هَذَا الْعَامِ وَ فِي كُلِّ عَامٍ

مرا حج خانه محترمت در این سال و در هر سال روزی فرما

وَ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الْعِظَامَ فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُهَا غَيْرُكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

و گناهان بزرگم را به من ببخش زیرا که آنها را جز تو کس نیامرزد ای خدای صاحب جلال و بزرگواری

التماس دعا



<http://portals:2010/PR>



تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان

افطار چه بخوریم؟

از نظر طب سنتی پس از یک روز طولانی و گرم روزه داری، معده سرد و کبد بسیار گرم شده نتیجه معده سرد احساس گرسنگی می کند و کبد گرم احساس تشنگی شدید دارد افطار خود را:

۱. با خوردن خرما، عسل یا کشمش که دارای قند طبیعی می باشند (به مقدار اندک) همراه آب جوشیده ولرم شده یا چای کم رنگ یا شیر ولرم شروع کنید.

۲. برنامه کاملاً سبکی برای افطار خود در نظر بگیرید، نان و پنیر با گردو یا گوجه فرنگی یا سبزی خوردن تازه و یا فرنی. از خوردن غذاهای سنگین و پرکالری در وعده افطار مانند کله پاچه، آش رشته با نعناع سرخ کرده و پیاز داغ در روغن فراوان، زولبیا و بامیه (به میزان زیاد) حلوهای خانگی سرخ شده در روغن بسیار، باید پرهیز کرد.

۳. برای پیشگیری از بروز یبوست علاوه بر نوشیدن آب، میوه های فیبر دار و سالاد می توانید از خیسانده آلو و انجیر نیز بعد از غذا به عنوان دسر استفاده کنید. از نوشیدن آب بسیار سرد، شربت یا نوشابه سرد با معده خالی در هنگام افطار باید پرهیز کرد. یک نوشیدنی مفید برای افطار شربت آبلیمو می باشد، این شربت باید از لیموی تازه و شکر یا عسل خیلی کم تهیه شده باشد.

سحری چه بخوریم؟

باید از مواد غذایی که هضم آنها طولانی تر است مانند ترکیبی از غلات و حبوبات در هنگام سحر استفاده شود. سحری نیز باید یک صبحانه کامل و متنوع به همراه مواد لبنی کم چربی و سوپ های تهیه شده با آب مرغ و آب گوشت بدون چربی و حلیم های خانگی باشد. حتی میتوان از سالادهایی که حاوی حبوبات پخته شده است استفاده کرد تا انرژی در طول روز در بدن ذخیره گردد.

در هنگام سحر از خوردن چای پررنگ و قهوه خودداری کنید چون این مواد مضر هستند و آب بدن را دفع میکنند در وعده سحری خود حتماً غذایی حاوی کربوهیدرات پیچیده (نشاسته) بگنجانید: مانند نان، برنج و سیب زمینی، نشاسته قندی درشت مولکول است که به تدریج شکسته شده و مورد استفاده بدن قرار می گیرد.

در وعده سحری از خوردن غذاهای خشک نظیر کوکوسبزی، کوکو سیب زمینی، کتلت و گوشت های سرخ شده مثل انواع کباب خودداری کنید. این غذاها به همراه غذاهایی که ادویه زیادی می طلبد، باعث عطش زیاد و ترش کردن در طول روز می شوند. برای پیشگیری از احساس تشنگی در طول ساعات روز، لیمو ترش تازه در پایان سحری مصرف شود.

سازمانی و شرکت با توجه به گستردگی عناوین دوره ها در هر زمینه درسی بهره مند گردد. متقاضیان می توانند فرم مربوطه را از شیرپوینت آموزش (لینک ذیل) تحت عنوان "فرم بانک اساتید" دریافت و به واحد آموزش ارائه نمایند.

<http://portals/FinHrDept/hr/EmpCourses/default.aspx>

با توجه به توافقی سه ساله آموزشی منعقد شده شرکت با سازمان تامین اجتماعی مبنی بر تامین فرادهنده (استاد) با هدف اشتراک گذاری و انتقال و استفاده از فاکتور برتر (تجربیات بومی شرکت و سازمان) در بین پرسنل شاغل شرکت و سازمان، واحد آموزش شرکت در نظر دارد از تواناییهای همکاران در حوزه های فنی و غیر فنی جهت تدریس به واحدهای

ضرورت استخراج نیازمندی آموزشی و انواع آن

۲. مسئله محور: بر اساس مشکلات آموزشی و تجربیات بدست آمده آموزشی دوره های گذشته و رفع مشکلات آن تدوین می گردد که بیشتر در مراکز دانشگاهی و آموزش و پرورش کاربرد دارد.

۳. توافق محور (استعلام گرفتن): با توزیع فرم های نظرسنجی بالاترین نیاز آموزش تعیین و جهت تصمیم گیری نهایی به مدیریت ارشد ارجاع میگردد.

توزیع فرم های نیاز سنجی آموزش بین همکاران شرکت توسط واحد آموزش براساس روش توافق محور انجام و گزارش نهایی آن نیز تهیه شده است.

با توجه به اینکه که یادگیری - یادهی هیچگاه محدودیتی ندارد، مدیران و همکاران محترم شرکت

در هر زمان میتوانند به منظور ارائه پیشنهادات دوره های کاربردی به واحد آموزش مراجعه و درخواست های آموزشی خود را اعلام نمایند. پس

از تایید آن توسط مدیریت محترم ارشد با در نظر گرفتن درونداد های آموزشی، میزان اثر بخشی آن و بررسی تعداد متقاضیان توسط واحد آموزش، دوره آموزشی برگزار خواهد گردید.

امروزه افزایش توانمندی جهت مقابله با رقبای داخلی و خارجی سازمان و برتری سازمانی نیازمند در اختیار داشتن برنامه های مدون و استراتژی روشن سازمانی به ویژه در زمینه توسعه منابع انسانی به لحاظ کیفی از راه آموزش است. چرا که این امر مهم به وسیله منابع انسانی کار آزموده تحقق خواهد یافت و سازمانها نیز به این نکته واقف شده اند که راهی جز توجه جدی به آموزشهای مهارتی منابع انسانی خویش ندارند.

این توسعه کیفی تنها از طریق طراحی مکانیسم های عملی و کاربردی آموزش یعنی برنامه ریزی آموزشی صورت پذیرفته و به سازمان کمک می کند تا اطمینان یابد که آیا می تواند برنامه های کسب و کار خود را برای آینده در قالب هدفهای مالی، تولیدی، ترکیب فرآورده ها، فن شناسیها و منابع مورد نیاز به خوبی به مرحله اجرا در آورد.

نیاز سنجی آموزش یکی از ارکان اصلی درونداد نظام آموزشی است که بدون آن امکان برنامه ریزی آموزشی میسر نیست.

سه روش استاندارد در نیازسنجی آموزشی وجود دارد:

۱. هدف محور: بر اساس شرایط احراز پست و شغل تهیه می شود و ارکان دوره های آموزشی براساس آموزشهای مرتبط با شغل و احراز شغل انجام می پذیرد.

نسخه الکترونیکی

خبرنامه داخلی

نشریه الکترونیکی داخلی شرکت مشاور مدیریت و فرمات ماشینی تامین

❖ آیین معنوی غبارروبی نماز خانه شرکت برای ورود به ماه
پرفیصلت رمضان توسط امور رفاه و خدمات عمومی شرکت
انجام شد.

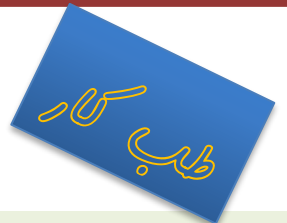


کسی که حرف می زند، می کارد، آنکه گوش میدهد، درو می کند.

امام علی علیه السلام

سلامتی تاجی است بر سر انسانهای تندرست که فقط افراد بیمار آن را می بینند

چند توصیه مهم برای نحوه نشستن صحیح پشت میز کامپیوتر



طرز صحیح نشستن پشت کامپیوتر: کاملاً مستقیم روی صندلی بنشینید. باسن خود را تا انتهای پشتی صندلی هول دهید، پشتی یا تکیه گاه صندلی را تنظیم کنید و ارتفاع صندلی را به گونه ای تنظیم کنید که پاهای شما درست بر روی زمین قرار گیرد و زانوها برابر یا کمی پایین تر از باسن باشد. پشتی صندلی را در زاویه ۱۰۰ تا ۱۱۰ درجه تنظیم کنید. مطمئن شوید که پشتی صندلی، کاملاً پشت شما را در قسمت بالا و پایین حمایت می کند.

طرز نشستن و شیوه قرار گرفتن بدن هنگام کار با کامپیوتر اهمیت ویژه ای دارد. شما ممکن است ساعت ها پشت کامپیوتر مشغول به کار باشید، پس خوب است بدانید چگونگی قرارگیری در این وضعیت بر سلامت و کارایی شما تاثیر بسیاری خواهد داشت.

امروزه استفاده از کامپیوتر یک نیاز فراگیر شده است به همین خاطر لازم است در مورد روش های درست نشستن پشت کامپیوتر اطلاعاتی داشته باشید. اگر از کاربرانی هستید که وقت زیادی را پشت کامپیوتر می گذرانید این مطلب را حتماً مطالعه کنید. در این مطلب ما می خواهیم به شکل کاملاً اصولی و بر اساس تصویر شما را راهنمایی کنیم که چطور پشت کامپیوتر درست بنشینید. اگر درد در ناحیه گردن، شانه ها، پشت و چشم شما را می آزارد، خوب است به این نکته بیشتر دقت کنید. زیرا تمام این موارد می تواند به چگونگی نشستن شما پشت کامپیوتر برای مدتی طولانی مربوط شود. شاید به دلیل عادت کردن به شیوه های نادرست نشستن، در ابتدا برای ما سخت باشد که درست بنشینیم؛ ولی برای حفظ سلامت خودمان، خوب است کمی بیشتر دقت کنیم.

به نام خدا

یکی از علل عمده خستگی و دردهای گردن، شانه و پشت کارکنان، نشستن طولانی و ناصحیح آنان در پشت میز کار است. به عبارت دیگر کارکنان در پشت میز کار خود به علل مختلف در وضعیت بدنی نامناسب قرار می گیرند. تحقیقات نیز مویید این نکته می باشد.

با نشستن صحیح و با تغییراتی بسیار ساده در محل کار می توان این ناراحتی ها را به حداقل ممکن رساند.

۱ به مدت طولانی پشت میز کار در یک حالت قرار نگیرید. تغییر دادن وضعیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است. بنابراین از جای خود بلند شوید. در اطراف قدم بزنید و برای لحظاتی حرکات زیر را انجام دهید.

۲ سندلی را دور از میز کار قرار ندهید. از سندلی دسته دار، هنگامی استفاده نمایید که از نزدیک شدن به میز جلوگیری نکند.

۳ از نگه داشتن گوشی تلفن با گردن و شانه خودداری نمایید.

۴ وسایل روی میز خود را با روشی چیدمان و جانمایی کنید؛ تا وسایلی که بیشتر استفاده می شود، در دسترس باشد.

۵ سندلی باید راحت باشد. ارتفاع نشیمنگاه، پشتی صندلی و همچنین زاویه پشتی صندلی باید قابل تنظیم باشد.

۶ در هنگام تایپ با کامپیوتر، از نگهدارنده کاغذ (هولدر) هم سطح یا صفحه مانیتور استفاده نمایید.

۷ اگر از مانیتور استفاده می نمایید؛ طوری آن را روی میز کار قرار دهید تا در مقابل شما باشد. همچنین لبه بالایی مانیتور در ارتفاع چشمان شما قرار گیرد.

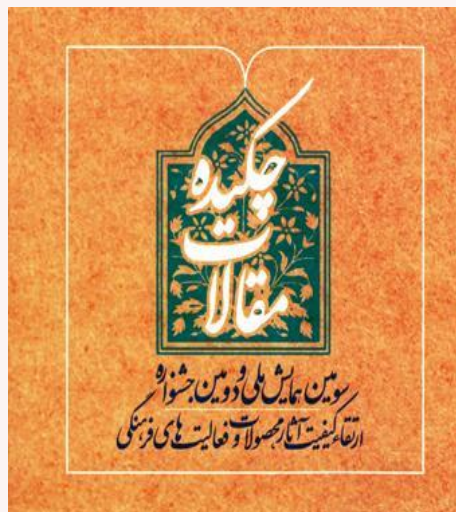
۸ بعد از انجام کار یکنواخت و طولانی، زمان استراحتی داشته باشید و سر را در جهت مخالف کار، کشش و حرکت دهید.

نسخه الکترونیکی

خبرنامه داخلی

نشریه الکترونیکی داخلی شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین

بررسی استراتژی بازاریابی اینترنتی محصولات فرهنگی



مقاله ارائه شده توسط همکار گرامی سرکار خانم لیلا رضایی کارشناس مهندسی نرم افزار و همسر محترم ایشان جناب آقای هادی حیدری دانشجوی دکتری مهندسی صنایع دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران در "سومین همایش ملی و دومین جشنواره ارتقاء کیفیت آثار محصولات و فعالیت های فرهنگی" با موضوع "بررسی استراتژی بازاریابی اینترنتی محصولات فرهنگی" ارائه و در کتاب چکیده مقالات چاپ گردید.

چکیده مقاله:

انقلاب انفورماتیک یا به عبارتی توسعه فناوری اطلاعات و ارتباطات سازوکارهای تجاری را تحت تأثیر خود قرار داده و منجر به تغییر شکل و بعضاً تغییر ماهیت روابط تجاری شده است. نوک پیکان این تحول، اینترنت است که در بستر تجارت جهانی و تجارت الکترونیک، حوزه های کاری و کسب و کار مختلفی را تحت الشعاع قرار داده است. یکی از حوزه های متأثر از حملات اینترنتی، بازاریابی محصولات فرهنگی است. پیکان نشانه رفته به سمت بازاریابی سبب تغییر بازاریابی سنتی به بازاریابی اینترنتی شده است. بازاریابی با تغییر شرایط رقابت دستخوش تحولاتی شده است. ورود اینترنت صحنه رقابت بین شرکتها را دگرگون ساخته و متغیرهای جدیدی را وارد معادلات

رقابت ساخته است. لذا تبیین جایگاه، مزایا و اهمیت بازاریابی اینترنتی برای درک درست از شرایط جدید ضروری است. این مقاله با تشریح تفاوت فیمابین بازاریابی سنتی و بازاریابی اینترنتی، آمیخته بازاریابی اینترنتی را معرفی می کند. برای پوشش بهتر ویژگی های بازاریابی اینترنتی، مصرف کنندگان این بازار بخش بندی شده و استراتژی بازاریابی مناسب برای بخش های متفاوت بازار معرفی می شود. در گام نهایی نگاهی به ابزارهای ارزیابی عملکرد الکترونیکی محصولات فرهنگی پرداخته شده است.

همکاران محترم متن کامل مقاله جهت مطالعه در شیرپوینت روابط عمومی قسمت اخبار بارگذاری شده است.

بهاران کرامی متولد - تیرماه - تولدتان مبارک

خانم ها:

فاطمه فرمینی فراهانی، آذرا احمدی مقدم، آزاده واثقی، شهلا اسماعیلی نوجوی، سائل مظلومی، مرضیه باقرپور، اله کبیری راد
معصومه انصاری دوکابرد، زینب امینی، کوخربانندی، سیده نصیری تیرآبادی، انازد اشاب، ژاله صادقی ولوجردی،
مهسا حقیقی خاند، بهوش یوسفی، معصومه پورحیدری، اله عیابی اسد

آقایان:

ناصر صدی، یداهد حبیب پورکاریدانی، مجید عباس زاده، فرزاد رسولی،
اشکان جمشیدوند، سیدنیامیربابایی، سجاد صری وردوق، امیرامیری کیا
امید محمودی فراهانی، آرش کنگری، سیدشاهین محرابزاده، یاسر تقوی
مدی ولی شیخ زاهد، محبتی پیرکنوران، یونس میهنخواه، محمد بوده وبتان.
مدی کرم اللمی، بزاز عصاره دزفونی



روابط عمومی شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین