

قهرمانی مقتدرانه حراست در مسابقات والیبال شرکت تراکتورسازی ایران



تیم والیبال واحد حراست با نمایشی پرزور و با اقتدار عنوان قهرمانی مسابقات والیبال کارگری شرکت تراکتورسازی ایران را کسب نمود.
به گزارش خبرنگار ما مسابقات والیبال شرکت تراکتورسازی ایران به مدت ۱۳ روز و در ۱۳ تیم داخلی در واحد تربیت بدنی و با حضور ۳۰ تیم داخلی در سالن چند منظوره باشگاه ورزشی برگزار گردید.
بازیکنان کارکنان این رقابت‌ها در دو گروه هفت تیمی برگزار شد که در نهایت از گروه اول تیم‌های تویله و نسکو و از گروه دوم تیم‌های حراست و ناهین قطعات جواز حضور در مرحله نیمه نهایی مسابقات را بدست آوردند. در مرحله نیمه نهایی تیم‌های حراست و نسکو موفق شدند با غلبه بر حریفان خود دیدار پایانی این رقابت‌ها را برگزار نمایند. در بازی فینال تیم قهرمان حراست با ارائه یک بازی هماهنگ و پرترانسیت در دو گیم پایانی تیم خوب و یکدست نسکو را شکست داده و عنوان قهرمانی مسابقات را به خود اختصاص داد. تیم‌های نسکو و تویله نیز به ترتیب مقام‌های دوم و سوم را کسب کردند.
اسامی تیم والیبال حراست (قهرمان مسابقات)
آرش مژدان‌زاده - ناصر درخشان - جلال قاضی - علی اصغر رسولی - هادی پرواکر لیل آبادی - احمد لطفی - ایوب وطن‌پرست - جعفر اکبرزاده - ایوب مجتهدی - سیامک آستن، سرپرست - ایوب نقیانی، مربی - کریم حبار.

سعود ملی پوشش تراکتورسازی در رده‌بندی جهانی

بر اساس اعلام فدراسیون جهانی تنیس، پنگ، شهرام سرخیشیان ملی پوش شایسته تیم تراکتورسازی تریز جلیگه خود را در رده‌بندی جهانی افزایش داد.
این خبر حاکمیت، سرخیشیان به دلیل ارایه بازی‌های تیز و زیبا در مسابقات کویت موفق به کسب ۴۹۹ امتیاز گردید و با قرار گرفتن در رده ۱۳۴ افریوتیوم جهانی جایگاه خود را در رده‌بندی افزایش داد. سابقه ذکر است شهرام سرخیشیان به همراه تیم تنیس پنگ مردان و زنان ایران برای شرکت در مسابقات جهانی ششم ماه جاری عازم یوگوهامای ژاپن می‌شود. شهرام سرخیشیان به همراه محمدرضا اخلاق پسند، مه‌ران احدی، واحد مالمیری و نوشاد عالیان با تیم سرپرستی آقای فواد کاسب اعضای تیم ملی مردان را تشکیل می‌دهند.
یک صنعت تراکتور برای سرخیشیان و تیم ملی تنیس پنگ ایران در مسابقات جهانی ژاپن آرزوی موفقیت و سربلندی دارد.

افتخار آفرینی فرزندان تراکتورسازی ایران

آقای سهند زوزی دانش آموز کلاس چهارم دبستان شفق مهر موفق به کسب مقام اول ناحیه در مسابقه دانشمندان کوچک در سال تحصیلی ۸۶-۸۷ گردید.

آقای آرمین ذوالفقاریان در مسابقات کلبه ژیمناستیک توانست در سطح منطقه B با اخذ ۹۵ امتیاز حکم قهرمانی این رقابتی را دریافت نماید.

خانم زهرا عبدالله‌زاده دانش آموز کلاس اول ابتدایی موفق به کسب رتبه اول مسابقات علمی شد.

یک صنعت تراکتور برای این عزیزان و سایر فرزندان کارکنان گرامی در تمامی عرصه‌های زندگی آرزوی موفقیت و سربلندی دارد.

تعبیر عاشقانه الفاظ



من و همسر با فرزند یک ساله‌مان برای صرف شام به رستوران رفتیم. پسرم روی صندلی بلند مخصوص کودکان نشسته و ما مشغول خوردن شام بودیم. پسرمدی آن طرف‌تر نشسته بود و از دور روبروی پسرم شکاک در می‌آورد و پسرم دست می‌زد و می‌خندید. لباس‌های پسرمد، ژنده و کثیف، دندان‌هایش یکی در میان ریخته و موهایش شانه زده بودند. از همان فاصله می‌گفت: اسپر گوجولو... گوجولو... موجهول... سلام... خوبی... خوشترش را پشت دستش پنهان می‌کرد و یک دفعه دستهایش را کنار می‌برد می‌گفت: دالی! اسپرم هم ذوق می‌کرد و با شادی و ذوق می‌خندید.

همه به ما نگاه می‌کردند. کمی معذب شده بودم، ما این که ما در سکوت غذا می‌خوردیم اما پسرمد، حساسی سروسامان راه انداخته بود. وقتی غذایمان تمام شد، همسر به طرف صندوق رفت تا پولش را برداشت کند. من هم کیفم را برداشتم و پسرم را بغل کردم و راه افتادم. همه‌اش خدا می‌کرد پسرمد از جایش بلند نشود، اما او از جا برخاست و به سمت ما آمد. پسرم دستهایش را دراز کرد تا بغل پسرمد برود. پسرمد خندید و از من

همسران، موازی با هم!! راه و روش‌های محبت و ابراز علاقه



و بعد حرف بزیند. مثلا اگر حالش خوب است، بگو امروز خوشحال به نظر می‌رسی و یا اگر سرحال نبود بگو افکرم کمی خسته هستی.

فرهنگ آشتی

با نامزدان دعوا کرده‌اید، روز خسته‌کننده‌ای را سر کار داشته‌اید و وقتی از اداره بر می‌گردید، چون خیلی خسته هستید نمی‌توانید غذا درست کنید، پس یک پیتزا سفارش می‌دهید. بعد از خوردن شام با اینکه خیلی خسته هستید ولی می‌دانید که اگر به رختخواب هم بروید خوابتان نخواهد برد. نگران کارهای فردا هستید و می‌بهرتور که در رختخواب دراز کشیده‌اید، بلکه هم نمی‌توانید بزیند. فردا هم در اداره به قدری کسل و سرحال آلود می‌گردید که قادر به انجام کارهایتان نخواهید بود. این داستان برایمان آشناست؟ به این تجربه‌ای است که هر کس که از ما می‌شناسد با شنیدن ما به این وضعیت صحیح نیست. در این جور مواقع، عادات بدی داریم که حتی وضعیتمان را بدتر کرده و فشارهای روحی‌مان را افزایش می‌دهد. مثلا خوردن پیتزا اصلا درست نیست که در مواقعی که از استرس کنترل خودمان را از دست داده‌ایم، شام پیتزا بخوریم. در اینجا ۱۰ ماده غذایی مفید برای کاهش استرس و فشارهای روحی را به شما معرفی می‌کنیم که به جای سفارش پیتزا از آنها استفاده کنید.
۱- بادام: این ماده کمک بسیار زیادی به کاهش استرس می‌کند. حاوی ویتامین B2، ویتامین E، روی و منیزیم است که به تولید سروتونین که تعدیل‌کننده اعصاب و از بین برنده استرس است، کمک می‌کند. می‌شاهدند شده است که روی تن تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می‌کند. ویتامین B5 هم چرخه آنتی‌اکسیدان‌هایی است که در بدنکالی‌های آزادی را که منجر به استرس و بیماری‌های قلبی می‌شود را از بین می‌برد. هر چند، نباید زیاد از آن استفاده کنید چون چربی بالای دارد و می‌تواند به نوع چربی غیر اشباع و سالم است باز ممکن است به اضافه وزن منجر شود.
۲- ماهی: کباب انواع ماهی‌ها حاوی همه ی ویتامین‌های مهم هستند. پیوره انواع ضد استرس نیز، عامل شادابی بخش سروتونین تولید می‌کند. کمپوید این ویتامین حتی ممکن است به افسردگی منجر شود. برای ناهار می‌توانید از ساندویچ یا سالاد ماهی تن استفاده کنید. و ماهی آزاد کبابی هم‌را با سبزیجات تازه نیز انتخاب خوبی برای شما می‌باشد.
۳- گل‌کلم (کلم بروکلی): کلم بروکلی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که سرشار از ویتامین‌های B می‌باشد. همچنین حاوی اسید فولیک است که یکی دیگر از اعضای خانواده ی ویتامین B می‌باشد. اسید فولیک به از بین بردن استرس، اضطراب، ترس و حتی افسردگی کمک می‌کند. می‌توانید از این ماده ی غذایی در کنار مرغ یا ماهی استفاده کنید.

۴- برنج یا پاستای خام غله: امر روزها خوردن کربوهیدرات‌ها رژیم‌های غذایی‌ها بازگشته است و همه متوجه شده‌اند که از رژیم‌های فاقد کربوهیدرات‌ها گذشته هیچ کار نمی‌تواند. کربوهیدرات‌ها میزان

ازدواج نکردم. این بیجه، مرا به یاد فرزندم انداخت. خیلی مواظب او باشیدی، خیلی زیاد، خیلی ناراحت شدم. بعضی‌کرم. نمی‌دانستم چه بگویم. خجالت می‌کشیدم. من از پسرمد ترسیده بودم. در حالی که او پر از مهر و محبت بود و من متوجه نشده بودم. پسرمد، پسرم را به من داد و گفت: «منش شما به من یک هدیه گرانبه‌ا دادید، ممنونم» و خدا حافظی کرد و رفت. من از رستوران بیرون رفتم. همسر در ماشین منتظر مانده بود و با دیدن چشمهای اشک‌آلود من، تعجب کرد و پرسید: «چی شده؟» من پسرم را محکم در بغل گرفتم و گفتم: «خدا من را بخشید، خدا من را بخشید.» شوهرم دوباره پرسید: «چی شده؟» گفتم: «هیچی، فقط راه رفتنم را یاد گرفتم.» پسرمد آن شب، فرزند مرا فرزند خود می‌دانست و برای لطماتی که‌ا از وجود او لذت برده بود، او برای آن لحظه از من ممنون بود. آن شب پسرمدی ژنده پوش، چشم‌هایم را به قشنگی‌های زندگی‌هایم باز کرد تا قدر همه زیبایی‌ها را بدانم.

تلخیص و بازنویسی: علیرضا رستمی

- به کارهای منزل رسیدگی کن و اگر چیزی احتیاج به تعمیر دارد انجام بده و از او بپرس. کاری هست که بتوانید انجام دهید.
- صمیمیت را جاشنی زندگی کنید و به جای اینکه در مقابل یکدیگر بایستید به موازات یکدیگر حرکت کنید و به «اشد ما» بیندیشید، بل پرواز یکدیگر باشید.
- وقتی کاری برایتان انجام می‌دهد، تشکر خود را بیان نما.

- با هم طوری صحبت کنید که از خواسته‌های یکدیگر به خوبی آگاه شوید.
- از همه‌چیز نظر خواهی کنید.
- به کارهای روزانه‌اش علاقه نشان بدهد و از کارهایی که انجام می‌دهد سوال کن.
- سعی کنید در بیرون رفتن از منزل، لباس هر دو را شما مرتب و شیک باشد.
- سفرهای کوتاه در زندگی ترتیب دهید.
- تریلیش‌هایی مناسب تهیه کن.
- از محل کار به دو تلفن بزن. حالش را جویا شو، به خصوص در شرایطی که بیمار است و یا اگر خبر خراب و خوشایندی دارید.

سروتونین را در بدن‌تان می‌برو و بتئوری آرامش بخش دارد. کربوهیدرات‌های عسل، نان سفید، پاستای نوعی (سویزی) فقط تئوری موثری و دودگنار دارند و می‌توانند باعث اضافه وزن شما می‌شوند اما کربوهیدرات‌های تمام غله، بسیار آرام‌تر هستند می‌شوند و اثری نشاط‌آور پر دوام‌تری دارند.
۵- سوسیس: علاوه بر فولیادی که برای ماهی در بالا کرد شد جلیک‌های دریایی موجود در ماهی نیز خواص ضد استرس دارند. حاوی منیزیم و پانتوتیک اسید و ویتامین B1 می‌باشد که همه ی بین بردن استرس کمک می‌کند. پانتوتیک اسید ماده ی بسیار مهمی است که در سلامتی مغز آدم‌زنان نقش اساسی دارد و کمک شایانی به از بین بردن استرس می‌کند. در مواقع استرس کمپوید این ماده می‌تواند منجر به اضطراب و خستگی‌های مزمن هم شود.
۶- شیر: شیر علاوه بر ویتامین‌های B1، B2، B12، حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که رادیکال‌های آزاد ایجادکننده ی استرس را از بین می‌برد. برای صبحانه می‌توانید شیر بنوشید، می‌توانید یک گاه به آن کرمی کاکائو هم اضافه کنید.

۷- تخم‌مرغ و پنیر: تخم‌مرغی یکی از منابع سرشار از ویتامین‌ها است که بسیار به از بین بردن استرس و فشارهای روحی کمک می‌کند. در واقع استرس برای ساعت‌های زیادی می‌تواند ویتامین C و D و غذای آدم‌زنان کاهش می‌دهد و به همین خاطر بهتر است از مواد غذایی حاوی ویتامین C استفاده شود. پنیر هم که یکی از منابع سرشار از ویتامین B1 و B2 است و ترکیب آن با تخم‌مرغ برای صبحانه یا غذاهای میان‌وعده‌ای می‌تواند استرس‌زنان را کاهش دهد.
۸- گوشت گاو: گوشت گاو نیز حاوی آهن، روی و ویتامین‌های B است که استرس‌زنان را کاهش می‌دهد. البته درست است، گوشت گاو حاوی میزان زیادی چربی اشباع غیر سالم هم هست که می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی شود. برای مقابله با این مشکل می‌توانید از گوشت ماهی چربی گوشت استفاده کنید.
۹- انواع نان و غلات صبحانه: انواع نان و غلات صبحانه حاوی میزان زیادی ویتامین و مواد معدنی می‌باشد. از این رو می‌توانند به عنوان یکی از منابع ویتامین‌های A، اسید فولیک، ویتامین C و فیبر، ضد سرطانی باشد.
۱۰- ذغال اخته: این میوه‌های کوچک سرشار از ویتامین C هستند که تقویت‌دهنده ی استرس و فشارهای روحی می‌باشند. علاوه بر این خاصیت، کم‌کالری هم هستند و باعث اضافه وزن نمی‌شوند. ذغال اخته همچنین منبع خوبی برای فیبر هم به شمار می‌رود که از یبوست و دل‌درد‌های که در زمان استرس ایجاد می‌شود جلوگیری می‌کند. و اما غذاهای استرس‌زا شامل:
چای و قهوه و نوشیدنیهای کافئین‌دار - غذاهای سرخ‌کردنی و چرب - مواد غذایی به دست آمده از حیوانات.

ویدئو - بهداشت و درمان

حل جدول شماره ۸									
۷	۵	۶	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰

اسامی بردگان جدول شماره ۸:
۱- خانم فاطمه سعیدی از قست تکثیر
۲- آقای احد محمدی زاده
۳- از قست عباسی آرزسانی
۴- آقای طهرانی از تکثیر تولد

برگی از دفتر زندگی



خداوند به حضرت موسی (ع) فرمود: یا مردم آنها را در جای دیگری می‌جویند.
۱- من آسایش را در بهشت قرار داده‌ام، اما مردم آن را در دنیا جستجو می‌کنند.
۲- من رفعت را در فرشتی گذارده‌ام، اما مردم آن را در تکبر می‌جویند.
۳- من علم را در گرسنگی گذاشته‌ام، ولی مردم آن را در سیری می‌جویند.
۴- من بی‌نیازی را در قاعت قرار داده‌ام، اما مردم آن را در زانی زیاد طلب می‌کنند.
۵- من عزت را در پنداری شب گذاشته‌ام، اما مردم آن را در فریاد شبانگان می‌جویند.
۶- من استیجاب دعا را در حال مقرر کرده‌ام، ولی مردم آن را در گریه و زاری می‌جویند.
۷- یا موسی، به بندگانت بگو بیهوده طلب نکنند چون هرگز نمی‌رسند.

چرحه‌های ناب

افراط در هر چیزی، مقصود اصلی از آن چیز را باطل می‌کند.
ناسزا در مقابل ناسزاگویی، مانند پاک کردن نمک با لجن است.
حقیقت فردا از پستان خطا و اشتباه دیرروز، شیر می‌خورد.
مردم در دنیا به اموال گرفتارند و در آخرت به افعال.
هر کس عاشق کشی کند، مقول محبوب خویش می‌شود.
بهترین دوست انسان در آینده است.
مراغه شیدایی شخصی به آبروی دیگران می‌تازد، سعی کن در توانش.
معنی همه چیز داستان، هیچ چیز ندانستن است.
خوشبختی از جایی شروع می‌شود که جاه طلبی پایان می‌پذیرد.
غور ریاست، سقوط دیانت است.
علی‌رضا رستمی

معرفی کتاب ۱۰۰



نویسنده: مهندس امیر مدرس
ناشر: پاران تریز (نوبل سابق)

کتاب صد گلچین از داستان‌های کوتاه نویسندگان مطرح دنیاست که تجربیات، احساسات و مقاطع حساس و سزنده زندگی انسانها را روایت می‌کند. انسانهایی که دارای ملیت، مذهب و فرهنگ‌های متفاوتند. اما زبان ساده و صمیمی کتاب، گویی زبان مشترک همه انسانهاست که دل پر خاسته و بر دل می‌نشیند.
می‌توان در انتهای هر داستان، اشک و لبخند را یکجا تجربه کرد. می‌توان کتاب ۱۰۰ را صد بار هدیه کرد و داستان‌های فوق‌العاده‌اش را برای فرزند ۷ ساله یا پدر بزرگ ۷۰ ساله روایت کرد.
شایان ذکر است کتاب صد گلچین توسط مهندس امیر مدرس از همکاران حوزه برنامه‌ریزی شرکت آهنگری تدوین و به چاپ رسیده است.
یک صنعت تراکتور برای مهندس مدرسی و سایر تلاشگران عرصه‌های فرهنگی آرزوی توفیق و سلامتی دارد.