



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

# مدارتننامه

ماهنامه فبری و اطلاع رسانی سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور - شماره ۳ - فروردین ۱۴۰۲





## منابع انسانی ماهر، سرمایه انسانی و رمز موفقیت در تولید

نشان می‌دهند و از طریق مشارکت با واحدهای تحقیق و توسعه شرکت های صنعتی، تولیدی و خدماتی اقدام به تدوین و بازنگری استانداردهای آموزش های شغل و شایستگی مهارتی و همچنین راهبری اجرای دوره های آموزشی مورد نیاز در محیط کار واقعی می نماید.

برنامه ریزی و اجرای آموزش های مهارتی سفارش محور به جای عرضه محور، تسریع و تسهیل در پاسخگویی به نیاز بخش خصوصی نظیر صدور مجوزهای آنی، صدور کاربری اختصاصی جهت بهره مندی از بزرگترین سامانه ثبت، تعریف و تایید دوره های آموزشی و ایجاد شناسنامه مهارتی برای شاغلین (پورتال)، برگزاری و نظارت سنجش در محل بنگاه ها، تدوین استانداردها و صدور گواهینامه های مهارتی در کوتاهترین زمان ممکن، سبک کار تعامل و مشارکت با بخش خصوصی را با سرعت بیشتری تغییر داد.

این مدل همکاری با بخش خصوصی، موفقیت بی سابقه ای هم برای این سازمان و هم برای واحدهای صنعتی، تولیدی و خدماتی به ارمغان خواهد آورد که مهارت تورم، افزایش تولید و رضایتمندی حداکثری جامعه به سبب بهره مندی از محصولات و خدمات با کیفیت و با قیمت مناسب در ادامه مسیر همکاری به همراه خواهد داشت.

از آموزش دیدگان دوره های مهارتی استاندارد سازمان آموزش فنی و حرفه ای باشد.

سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور به استناد مواد ۱۰۷ و ۱۰۸ قانون کار وظیفه آموزش، تربیت و تامین نیروی کار نیمه ماهر و ماهر را با بهره گیری از ظرفیت بخش غیر دولتی و دولتی بر عهده دارد.

این سازمان برای ارتقاء مهارت نیروهای شاغل واحدهای صنعتی، تولیدی و خدماتی به استناد ماده ۱۱۰ قانون کار، راهبری مراکز کارآموزی جوار و بین کارگاهی آن هم با مشارکت خود واحدها و به استناد ماده ۱۱۱ قانون کار به منظور صنعت، آموزشگاه های فنی و حرفه ای آزاد به ویژه آموزشگاه های نوع الف و ج را علاوه بر مراکز کارآموزی با سرمایه گذاری بخش خصوصی و همچنین تجهیز کارگاه های آموزش فنی و حرفه ای را در مراکز دولتی پیش بینی کرده است.

این یعنی واحدهای صنعتی، تولیدی و خدماتی با مشارکت سازمان آموزش فنی و حرفه ای راحت تر از رقبای دیگر می توانند با خواسته های مشتری همگام و هزینه کمتری بابت انبارداری متحمل شوند.

این سازمان با بهره گیری از نظرات کارشناسان و فعالان بخش خصوصی، کارمندان و مربیان توانمند به خوبی به خواسته های بازار کار گوش می دهد تا بداند نیاز بازار چیست و مردم بیشتر به خرید چه چیزهایی تمایل

برنامه ریزی در صنعت با تأکید بر به حداقل رساندن زمان تولید و توزیع کالا موفقیت و بهره وری را تضمین خواهد کرد. برای کاهش زمان تولید باید توقفات قبل، حین و بعد از تولید را کاهش داد و به سمت صفر سوق داد.

زمان آماده سازی دستگاه و تجهیزات جهت تولید بخشی از توقفات قبل از تولید، خرابی های پیش بینی نشده نظیر قطعی برق، پارگی تسمه های انتقال قدرت تجهیزات، خرابی بلبرینگ کانوایرهای خط تولید و... بخشی از توقفات حین تولید و ضایعات و کیفیت پایین محصولات تولیدی، تاخیر در ارسال و توزیع کالا و رضایت مندی کم مشتریان به سبب کیفیت پایین و قیمت بالای محصولات بخشی از توقفات پس از تولید محسوب می شود.

توقفات زیاد، افزایش زمان و کاهش میزان تولید، افزایش قیمت تمام شده، کاهش درآمد، سود و بهره وری بنگاه های اقتصادی را به همراه خواهد داشت.

برای کاهش توقفات که کاهش زمان تولید و توزیع کالا و کاهش قیمت تمام شده را به دنبال دارد، نیروی کار ماهر لازم و ضروری می باشد.

بنابراین اولویت مدیران کارخانجات و بنگاه های اقتصادی باید ارتقاء مهارت نیروهای شاغل، جذب و تامین نیروی کار مورد نیاز

محمد هادی حبیبی ماجپانی

مدیر کل آموزشگاه های آزاد، صنایع و مشارکت مردمی  
سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

# با ما ماهر باشید!



مردم بومی یک مقصد گردشگری است.

گردشگری محلی، نیاز به مسئولیت پذیری، ضریب تحمل بالا، دقت، ارتباط عمومی قوی، هوشمندی و پارامترهای

دیگر دارد تا به عنوان سفیر فرهنگی جامعه، مقصد خاطره ای ماندگار

را در ذهن گردشگران و بازدیدکنندگان برجای می گذارد.

## راهنمای محلی بومی:

- شغلی از رشته گردشگری در حوزه خدمات قرار داره که دارای شایستگی هایی شامل:

- بکارگیری تعاریف و مفاهیم راهنمای بومی محلی

- تبیین جاذبه های تاریخی بومی

- تبیین جاذبه های فرهنگی بومی

- تبیین جاذبه های طبیعی بومی و با استاندارد راهنمای محلی در ارتباط است

- حداقل تحصیلات افراد برای گذراندن این دوره پایان دوره اول متوسطه است و مهارت های پیش نیاز لازم ندارد.

- طول کل دوره ۱۲۰ ساعت شامل ۳۰ ساعت نظری و ۹۰ ساعت عملی

- از نظر جایگاه استاندارد شغل در جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار جزو مشاغل عادی و کم آسیب قرار دارد.

برای آشنایی بیشتر با نحوه ثبت نام و مراکز دارای این مهارت، به سامانه ملی استاندارد سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور مراجعه کنید.

تور عملی شبانه راهنمایان

گردشگری محلی دامغان

گذران اوقات فراغت با سفر به نقاط مختلف جهان که اصطلاحاً گردشگری یا توریسم (Tourism) نامیده می شود، یکی از مفرح ترین و در عین حال جذاب ترین سرگرمی های مردم در چند دهه اخیر است. نوع سفر، مقصد سفر و هدف از انجام سفر و بسیاری دیگر از ویژگی های عمومی انجام سفر، گردشگری را به دسته های مختلفی نظیر گردشگری تاریخی، گردشگری درمانی، گردشگری تفریحی، گردشگری داخلی و گردشگری محلی تقسیم کرده و یکی از گونه های گردشگری داخلی می باشد. گردشگری داخلی در واقع سفر به نقاط دیدنی و جذاب کشوری است که گردشگر در آن زندگی می کند. در کنار مفهوم گردشگری داخلی، مفهومی دیگر با نام گردشگری محلی نیز وجود دارد که معنایی مشابه گردشگری داخلی دارد اما در مقیاسی کوچک تر. در واقع سفر به نقاط نزدیک به محل کار یا زندگی فرد برای گذران اوقات فراغت و لذت از دیدنی های موجود در منطقه، گردشگری محلی و به تبع آن فردی که اقدام به سفر می کند گردشگر محلی نامیده می شود.

راهنمای گردشگری محلی بومی، کسی

است که به جزئیات

جاذبه های

فرهنگی تاریخی

و طبیعی

شهرستان

محل

زندگی

خود تسلط

کامل

داشته باشد

و یکی از رشته

های اشتغال

زا و درآمدزا برای



# نکات مهم

## حفظ سلامت کارمندان

### در فضای کار



۳

#### اهمیت اکسیژن و هوای دفتر کار

✓ کیفیت هوا در محیط کار تأثیر بسزایی در حفظ سلامت کارمندان و بهره‌وری آنها دارد



✓ تحقیقات انجام شده توسط شورای جهانی ساختمان سبز افزایش ۱۱ درصدی بهره‌وری را در نتیجه افزایش هوای تازه به محل کار و کاهش آلاینده‌ها به ثبت رسانده است

۲

کارکنان دوست دارند اتاق‌های سلامتی، ایستگاه‌های ناهار سالم و مستدلی‌های ارگونومیک و فضای کاری مناسبی داشته باشند **۸۷ درصد**

کارکنان دوست دارند که کارفرمای آنان فضای کار سالم‌تری برای آنها فراهم نماید



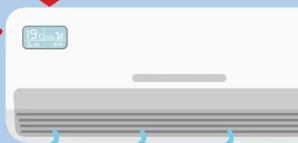
نکته

معمولاً کارمندان شرکت‌های جوان کمتر از کارمندان شرکت‌های قدیمی، درخواست مزایای داخلی محیط کار مانند مستدلی‌های ارگونومیک، دارند

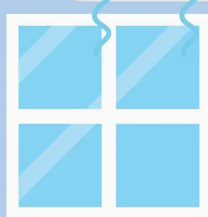
از کارگران صنعت فناوری بر این عقیده بودند که آنها در شرکتی فعالیت خود را ادامه خواهند داد که فضای کاری سالم‌تری را ارائه دهد **۹۳ درصد**

۴

✓ سیستم‌های تصفیه هوا نصب کنید



✓ پنجره‌های باز در دفتر داشته باشید



✓ سیاست کنترل سیگار کشیدن را اجرا کنید

✓ رطوبت سالم محیط را حفظ کنید

✓ گیاه‌اداری اضافه کنید

✓ رعایت پروتکل‌های ویژه کرونا به خصوص در تهویه مناسب هوا را انجام دهید



میوه و سبزیجات تازه در دسترس داشته باشید

### تاثیر تغذیه در حفظ سلامت کارمندان

- دسترسی به غذاهای فرآوری شده را محدود کنید
- آرژنی های غذایی خود را مشخص کنید
- به امکانات شستشوی دست دسترسی داشته باشید
- اطلاعات تغذیه ای در دسترس قرار دهید
- فضاهای اختصاصی غذا خوردن داشته باشید

۵

مصرف آب به بهبود کیفیت خواب، سطح انرژی و همچنین توانایی تمرکز، وضوح ذهن، آگاهی و هوشیاری ما کمک می کند. این به توبه خود به ما کمک می کند تا در محل کار بیشتر مولد باشیم



### تاثیر مصرف میزان کافی آب

- می توانید با به کارگیری روش های زیر به کارکنان خود کمک کنید تا میزان مصرف آب خود را افزایش دهند:
- آب آشامیدنی ایمن تامین کنید.
- آب سردکن نصب کنید.
- در مورد فواید نوشیدن آب به کارکنان آموزش دهید.

۸



### تاثیر نور و روشنایی در ارتقا سلامت کارکنان

- روشنایی طبیعی را به حداکثر برسانید
- مبلمان بزرگ و حجیم را که مانع از ورود نور خورشید به اتاق است را حذف کنید
- نورپردازی های مختلفی در یک فضای کاری انجام دهید

۷

### تاثیر کلاس های ورزش و تناسب اندام

- در صورت داشتن فضا مکانی را برای ورزش قبل از شروع کار قرار دهید
- برگزاری مسابقات ورزشی گروهی
- برگزاری مسابقات آنلاین
- برای بازیابی انرژی از فضای باز حیاط محل کار و گذاشتن میز و صندلی برای نوشیدن چای استفاده کنید

۱۰

### تاثیر محیط کار بر سلامت جسم و روان

- فضای سبز اضافه کنید
- گیاهان گلدانی، دیوارها یا باغهای گل طراحی فضای بیرونی ساختمان (پاسیوی پشت بام یا باغ کارکنان)
- حفظ سلامت کارمندان با استفاده از گیاهان و نور طبیعی
- حفظ استانداردهای حریم شخصی کارمندان با اختصاص فضای مناسب
- ایجاد فضاهای مشترک و همچنین مناطق برای استراحت و کاهش استرس

۹

### تاثیر راحتی در طراحی فضای کار

- مناطق مختلفی برای کار در طول روز فراهم کنید، مانند میز ایستاده
- روشنایی طبیعی را به حداکثر برسانید
- میزان صدرا از سیستم های ساختمانی محدود کرده و مناطق آرام ایجاد کنید
- ایجاد میز گرد های غیررسمی و فضاهای خلاق برای طوفان مغزی

# مهارت در استان‌ها



تفاهم نامه همکاری اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان کرمان و مدرسه کسب و کار نخلستان امضا شد.

<https://b2n.ir/KermanTVT001>



کارگروه اشتغال استان البرز با حضور «سیدصورت مرتضوی» وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به همراه تعدادی از مسئولان وزارت خانه، استاندار البرز و مقامات استانی برگزار شد

<https://b2n.ir/m77076>



در جلسه مجمع خیرین مدرسه ساز استان آذربایجان شرقی با حضور استاندار آذربایجان شرقی (عابدین خرم) انجام شد؛ ارتباط و شناسایی خیرین مهارتی و تبیین اهمیت مجمع خیرین مهارت و طرح مشترک هنرستان جوارکارگاهی با اداره کل آموزش و پرورش توسط علی مشایخی (مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای استان) @simayemaharat



به گزارش خبرنگار صدا و سیما مرکز گیلان - گیلان محل میزبان استان‌ها برای اشتغال از بهار آداب و رسوم خود را دارد و اعضای هیئت مدیره ملی کرده اند کم پیش آئین و رسومی را که دست به دست شده اند را زنده نگه دارند.



ارائه تسهیلات برای حمایت از کدبانوهای گیلان

مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای گیلان: ۳ مرکز آموزش فنی و حرفه ای در بخش دولتی در شهرهای رشت، ماسال و آستارا به صورت تخصصی و رایگان آموزش‌های مهارتی در حوزه صنایع غذایی در رشته‌هایی از قبیل آشپزی سنتی، شیرینی پزی، شیرینی‌های محلی، حلواپزی و نانوبازی را به متقاضیان ارائه می‌دهند و از ابتدای امسال تاکنون ۷۵۸ نفر- دوره و ۱۰۴ هزار و ۹۶۵ نفر- ساعت آموزش مهارتی در این خصوص اجرا شده است.

<https://www.iribnews.ir/OOFuqL>



تدوین سند مهارت خوزستان برای ۱۹ گروه هدف آموزشی شهرام ملایی هزاروندی (مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای خوزستان) در دیدار با اصغر رشوندی (مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان): سند مهارت خوزستان برای ۱۹ گروه هدف آموزشی در قالب ۱۷ میلیون نفر ساعت، تعهد آموزشی تدوین شده که برای توسعه اشتغال نیاز است، پیوست سند اشتغال استان شود.

<https://b2n.ir/e47534>



نخستین جلسه هم اندیشی همکاری دوجانبه طی طرح TMC، جوار دانشگاه و مربی مشارکتی با حضور سیروس باقریه (رئیس مرکز آموزش فنی و حرفه ای شهرستان کازرون) و مسئولان دانشگاه دولتی سلمان فارسی کازرون برگزار شد.

[eitaa.com/farstvto](http://eitaa.com/farstvto)



پیرو سفر وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور به ارمنستان و دستورالعمل ابلاغی ستاد در استان آذربایجان شرقی و برگزاری جلسه هماهنگی دوره های آموزشی مشترک نیروی کار مورد نیاز کشور ارمنستان؛ با حضور مدیر کل امور قفقاز و معاون آموزش منطقه آزاد صورت گرفت؛

هماهنگی حضور ۴ آموزشگاه آزاد فنی و حرفه ای فعال در اولین نمایشگاه تجاری فناوری ایران در شهر کاپان (Kapan) ارمنستان از تاریخ ۹ الی ۱۲ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۲ با رویکرد توسعه دیپلماسی مهارت

@simayemaharat

**رئیس کمیته آموزش  
فنی و حرفه‌ای مجلس  
عنوان کرد: تدوین  
اساسنامه سازمان  
آموزش فنی و حرفه‌ای  
در دستور کار؛ از  
جبران کمبود مربی تا  
بروز رسانی تجهیزات  
فرسوده**

**چرا تربیت نیروی ماهر  
موجب رشد اقتصاد  
می‌شود؟**

**بر اساس پیگیری های  
مکرر، مطرح کردن  
مشکلات معیشتی و  
رفاهی کارکنان ساعی  
و خدوم و پیشنهادات  
ارائه شده توسط معاون  
وزیر تعاون، کار و رفاه  
اجتماعی و رئیس سازمان  
آموزش فنی و حرفه‌ای  
کشور صورت پذیرفت؛**

حسین حق وردی، نماینده مردم شریف نماینده مردم شهریار و قدس و ملارد در مجلس شورای اسلامی ضمن تشریح آخرین وضعیت تدوین و بررسی اساسنامه سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای، بر رسیدگی به وضعیت مربیان شاغل در سازمان فنی و حرفه‌ای و به روزرسانی تجهیزات فرسوده تأکید کرد.

<https://b2n.ir/t/28747>



وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی: فقدان نیروی انسانی متناسب با بازار را از معضلات کشور دانسته و معتقد است؛ مسیر اشتغال از مهارت آموزی می‌گذرد و شناسایی استعداد های مهارتی در کشور ضرورت دارد.

معاون وزیر و رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای می‌گوید: راه پیشرفت و موفقیت در گرو دریافت مدرک نیست و کارجویان و فارغ التحصیلان با فراگیری آموزش های مهارتی زودتر جذب بازار کار می‌شوند.

<https://b2n.ir/b/66283>



مکاتبه «سیدصورت مرتضوی»، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با «دکتر لطیفی» معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور با موضوع پیگیری مطالبات مربیان و کارکنان سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور با محوریت:

-بازنگری و تعمیم فوق العاده ویژه مشاغل اختصاصی به مشاغل عمومی

-رفع تبعیض در تخصیص سرانه رفاهی

-اجرای طرح رتبه بندی مربیان سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای

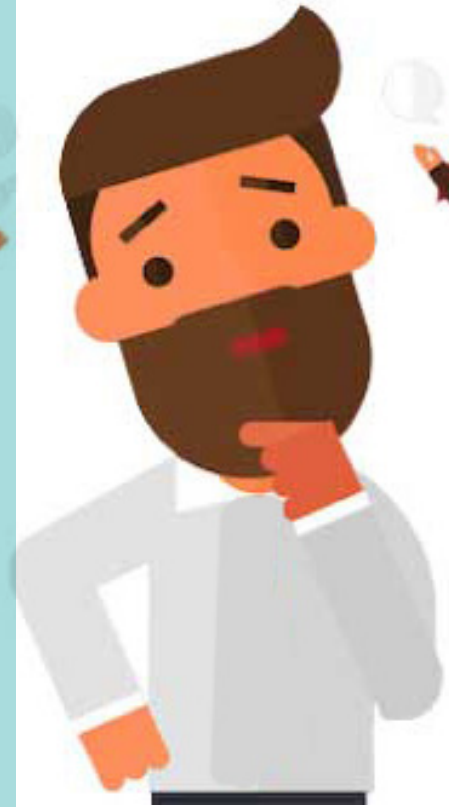
-احتساب حق شغل مربیان سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای

-مستثنی شدن مربیان از محدودیت مقررماده (۱۳)

-کاهش ساعت کار موظفی سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای همانند معلمان آموزش و پرورش

-تسری فوق العاده خاص کارمندان سازمان های پزشکی قانونی، انتقال خون، زندان ها و دامپزشکی کشور





## اخلاق حرفه‌ای در محیط کار

یکی از مسائل مهم جوامع بشری موضوع اخلاق حرفه‌ای است. متأسفانه به اخلاق حرفه‌ای در کشور ما، توجهی نمی‌شود. جامعه‌ی ما نیازمند، خصوصیات اخلاق حرفه‌ای مانند دلبستگی به کار، مشارکت و اعتماد، ایجاد همکاری و ارتباط با یکدیگر و... تعریف شود و برای رسیدن به آن فرهنگ‌سازی شود. امروزه بیشتر کشورها در جهان صنعتی به این درک رسیده‌اند که بی‌توجهی به ویژگی‌های اخلاقی و نادیده گرفتن مسئولیت و تعهدات اجتماعی، باعث از بین رفتن سازمان‌ها و شرکت‌ها می‌شوند.

به همین دلیل، بسیاری از سازمان‌های موفق برای تدوین اصول اخلاقی به این باور رسیده‌اند که باید در سازمان‌ها فرهنگ اخلاقی شکل بگیرد و کارکنان

آن را رعایت کنند؛ از این رو تصمیم گرفتند تا تحقیقات درباره اخلاق حرفه‌ای را جدی بگیرند. در دنیای مدرن، اخلاق کاری یک ویژگی ارزشمند است



و کارفرمایان و رهبران برجسته در صنایع مختلف به دنبال آن هستند. نمایش ارزش‌های مرتبط با اخلاق حرفه‌ای می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید برای موقعیت‌های شغلی بهتری اقدام کنید و با گروه‌های بزرگ‌تر و ارزشمندتری همکاری کنید.

کارکنان با اخلاق حرفه‌ای عالی، معمولاً برای پروژه‌های بزرگ‌تر و مهم‌تر انتخاب می‌شوند زیرا آن‌ها اعتماد به نفس، نظم، ارتباط و در نهایت مدیریت بیشتری در ارتباط با پروژه و سایر اعضای تیم دارند و در نهایت قابل اعتمادترند.

### اخلاق حرفه‌ای چیست؟

اخلاق کاری یا حرفه‌ای مجموعه‌ای از اصول اخلاقی است که ما می‌بایست در کار خود آن را رعایت کنیم.

اخلاق کاری می‌تواند احساسی باشد که شما نسبت به شغل حرفه‌ای خود دارید که در این صورت نگرش و رفتار شما را شکل می‌دهد. اخلاق کاری همچنین وابسته به کیفیت انجام کار و مسئولیت‌های مرتبط با آن است. کسانی که اخلاق کاری قوی دارند برای موفقیت حرفه‌ای خود ارزش بالایی قائل هستند. آن‌ها اصول اخلاقی را در هر جایگاهی در کار خود جاری می‌کنند. اگر دارای اخلاق کاری قوی هستید، به اهمیت شغل خود اعتقاد دارید و معمولاً احساس می‌کنید که سازمان در پروژه‌های گوناگون و دست و پنجه نرم کردن با چالش‌های مختلف برای رشد و پیشرفت شما لازم است.

### نمونه‌هایی از مهم‌ترین مهارت‌های اخلاق کاری

(۱) قابل اطمینان بودن کارکنان و کارفرمایان با اخلاق کاری عالی، بسیار قابل اعتماد هستند. می‌توانید انتظار داشته باشید که این افراد به موقع در جلسات حضور مؤثر داشته باشند. آن‌ها زمان بندی را رعایت می‌کنند و در نهایت کار با کیفیتی ارائه می‌کنند. یک همکار یا رهبر قابل اعتماد می‌تواند از ما یک هم تیمی عالی بسازد.

(۲) بخشی از اخلاق حرفه‌ای، تعهد به خود و تعهد به کار است. افراد متعهد می‌دانند چگونه باید بر وظایف خود تمرکز کنند. افراد متعهد معمولاً در سازمان‌ها حضور بلندی دارند و همچنین در این بازه زمانی در سمت‌های مختلفی مشغول به فعالیت خواهند بود و در مراتب مدیریتی ظاهر خواهند شد.

(۳) نظم و انضباط، بخش مهمی از نشان دادن اخلاق حرفه‌ای خوب است. کارکنان با نظم و انضباط نسبت به شغل، قاطعیت و تعهد بالایی دارند. آن‌ها تلاش می‌کنند تا انتظارات را برآورده یا فراتر از آن عمل کنند و به دنبال فرصت‌هایی برای یادگیری مهارت‌های جدید و بهبود عملکرد هستند.

(۴) صداقت، شفافیت و صراحت صداقت جلوه‌ای از یک شخصیت اخلاقی در زندگی شخصی و حرفه‌ای است، این مهم، بر فضیلت‌ها و ویژگی‌های مثبتی از جمله راستگویی، راستی در عمل، وفاداری، صراحت در ارتباطات و... دلالت دارد. این ویژگی برای کارفرمایان و همکاران اهمیت بسیاری دارد و می‌تواند موجب جلب اعتماد، بهبود موقعیت شغلی و مسئولیت‌های مهم‌تر برای شما شود.

(۵) بهره‌وری اخلاق کاری قوی به معنای بهره‌وری فوق‌العاده است. کارکنان مولد، اغلب خروجی بهتری نسبت به هم‌تایان خود دارند. آن‌ها پروژه‌ها را زود به پایان می‌رسانند و بیش از حداقل مورد انتظار نسبت به کار تعهد دارند.



## چطور اخلاق حرفه ای را در خود پرورش دهیم؟

شما می توانید با انجام دقیق و با تمرکز وظایف خود در زمان کار، مهارت های اخلاقی کاری قابل توجهی از خود نشان دهید. مهم ترین نکات بهبود اخلاق کاری:

(۱) سفیر سازمان باشید  
در ارتباطات حرفه ای و شخصی نگرش مثبتی نسبت به سازمان داشته باشید. به دنبال راه هایی برای پیشرفت کسب و کار باشید، حتی اگر خارج از محدوده شغلی شما هستند.

(۲) مسئولیت های حرفه ای را در اولویت قرار دهید  
در زمان کار، حضور مؤثر خود را حفظ کنید، در جلسات به موقع حاضر شوید. سعی کنید قرارهای شخصی را در زمانی بگذارید تا تداخلی با برنامه کاری شما نداشته باشد و فقط هنگام صرف ناهار با تلفن همراه خود تماس شخصی بگیرید.

(۳) توسعه فردی

به طور مستقل به دنبال راه هایی برای بهبود عملکرد شغلی مانند شرکت در کلاس های مختلف، مطالعه کتاب، گوش دادن به پادکست و شرکت در سمینارها و وبینارهای مختلف، باشید.

(۴) بر کارهای خود نظارت کنید

کارهای خود را از نظر کیفیت و ثبات دوبار بررسی کرده و سپس ارائه دهید. زمان خود را به درستی

مدیریت کنید تا بتوانید پروژه ها را تکمیل کرده و به هر کار زمان و توجه لازم را اختصاص دهید.

(۵) به دیگران احترام بگذارید  
با دیگران در محیط کار مؤدبانه صحبت کنید. تعاملات خود را حرفه ای نگه دارید و به اصول و شخصیت دیگران احترام بگذارید. بحث احترام، تایید یا رد نظر یا عقاید دیگران موضوع دیگری است که در این بخش مجال بحث در مورد آن نیست اما شما همواره می بایست سیاست رفتاری خود را در برابر دیگران بر مبنای احترام قرار دهید.

راه های برجسته کردن مهارت های اخلاق حرفه ای نشان دادن ویژگی های اخلاق کاری خوب می تواند در بهبود عملکرد شما در هر شغلی که هستید کمک کند. کارفرمایان هنگام استخدام یا ارتقا کارکنان علاوه بر مهارت های حرفه ای به دنبال مهارت های نرم و ارزش های اخلاقی آن ها هستند.

## (۶) مشارکت و کار تیمی

مشارکت و کار تیمی یکی از مهم ترین بخش های اخلاق حرفه ای است. توانایی کار تیمی صرف نظر از پیشه و عنوان کاری، در رسیدن به موفقیت شغلی امری حیاتی است. کار مؤثر با مشتری ها، همکاران، کارمندان، مدیران و دیگر اشخاص در محیط کار به شما در جهت به سرانجام رساندن امور، در کنار ایجاد محیطی لذت بخش برای خودتان و دیگران کمک خواهد کرد. سازمانی که بر کار تیمی تکیه دارد؛ معمولا دارای محیط کاری سلامت، با عملکرد بالاست.

## (۷) مسئولیت پذیری

نشان دادن اخلاق حرفه ای قوی مستلزم احساس مسئولیت بالاست. کسانی که دارای شاخصه مسئولیت پذیری قوی هستند، خود را در قبال اعمال خود مسئول می دانند. آن ها در صورت وقوع مشکل در مسیر انجام پروژه، مسئولیت کار را به طور کامل می پذیرند و همچنین برای رفع مشکلات پیش قدم می شوند.

## (۸) امانت

### داری

حفاظت از اسرار و امانت داری، به معنای احترام به مجموعه ای از قوانین و پیمان هاست که اجازه انتشار اطلاعاتی را به شما می دهند تا در طول دوران کاری و بر حسب اعتماد، اطلاعات حرفه

ای (از سوی سازمان یا همکاران) با شما در میان گذاشته شود.

## (۹) الگوی خوبی باشید

به کارگیری این اصول، سطح اخلاق حرفه ای شما را در سازمان ارتقا می دهد، اما تا زمانی که دانش خود را به اطرافیان و زیردستان منتقل نکنید، کار شما ناتمام است. شما باید الگوی خوبی از خود ارائه دهید و به واسطه آن بتوانید دیگران را هدایت کنید. حرفه ای بودن یعنی در زندگی خود (درون سازمان و بیرون آن)، سرمشق دیگران باشید.

حرفه ای بودن برای همه ی سازمان ها و شرکت ها ارزش بسیاری دارد؛ حرفه ای ها به ندرت بی کار می مانند. فرامین اخلاق حرفه ای را به کار ببندید تا از یک تجربه ی شغلی فوق العاده، حرفه ای و موفقیت آمیز لذت ببرید.





ایران آن قدر زیباست و جاهای دیدنی دارد که اگر مدت ها برای تماشای زیبایی های آن وقت بگذارید، زمان برای دیدن آن کم می آید. اما، مکان های دیدنی شگفت انگیزی وجود دارند که در فصل بهار شبیه بخشی از یک رویای تحقق یافته هستند! در ادامه ۱۰ مقصد بی نظیری را که فقط در بهار زیبایی فریبنده خودشان را به نمایش می گذارند، به شما معرفی می کنیم.

## تنگه ارغوان؛ نگین سر خرنگ ایلام

## اورمان؛ مراسم سنتی پیر شالیار

منطقه هورامان کردستان از آن مناطق بکر، تماشایی و شگفت انگیزی است که هر چند بار به آنجا سفر کنید، سیر نمی شوید. فرهنگ چند هزارساله، آثار و بناهای زیبای این منطقه، باعث شده است که هورامان کردستان به عنوان یکی از پرفرداترین مناطق گردشگری ایران معرفی شود. در این منطقه، آرامگاه پیر شالیار قرار دارد که یکی از شخصیت های محبوب و مورد احترام آن منطقه بوده است. درباره شخصیت پیر شالیار، نقل قول های متفاوتی وجود دارد. عده ای بر این باورند که پیر شالیار، فرزند جاماسب، از مغان زرتشتی بوده و در این منطقه زندگی کرده است. اما عده دیگر، او را به سادات منتسب دانند و معتقدند که نام اصلی او سید مصطفی عریضی (پیش الله یار) است.

تنگه ارغوان که بسیاری از افراد آن را با نام دره ارغوان هم می شناسند، یکی از بهترین مکان های گردشگری برای سفر در بهار است. امکان ندارد به این منطقه سفر کنید و قلبتان از تماشای این حجم زیبایی، به تپش نیفتد! تنگه ارغوان یکی از شگفت انگیزترین جاهای دیدنی ایلام است که در محدوده شمال شرق ایلام قرار دارد.



## دره شهر؛ عطر و بوی باستان

دره شهر نیز از دیگر جاذبه های گردشگری و یک دشت سرسبز و دیدنی که به وسیله کوه های بسیار غول پیکر احاطه شده است. دره شهر در ایلام واقع شده و قدمت آن به روزگار ساسانیان باز می گردد. در این منطقه گردشگری می توانید از شهر باستانی ماداکتو، پل گاو میشان، تنگ بهرام چوبین و رود زیبای سمیره دیدن کنید. طبیعت این منطقه بسیار بکر و جذاب است.



## دشت شقایق؛ خانه شقایق های داغدار

دشت شقایق کالپوش در شاهرود، یکی از مناطق عجیب و بسیار زیبای طبیعت ایران است که فقط در اردیبهشت خودنمایی می کند. زمانی که به دشت شقایق نگاه می کنید، سرتاسر آن را به رنگ سرخ می بینید که در مجاورت آبی آسمان، منظره تکرارناپذیری را به نمایش می گذارد. از اواسط اردیبهشت تا اواسط خرداد ماه، فرصت دارید که خودتان را به این منطقه برسانید و زیباترین تصاویر را در آنجا ثبت کنید.



# جاذبه های دیدنی



## شیراز؛ شهر شعر و ادب

به احتمال زیاد، سفر به هیچ منطقه‌ای به اندازه شیراز، در بهار مشهور نباشد! هوای بی‌نظیر این شهر، عطر شکوفه‌های بهارنارنج و باران گاه‌وبیگاهی را که به تن شهر می‌خورد، فقط در اردیبهشت می‌بینید! اگر بخواهیم کامل و ساده بگوییم، گشتن در کوچه‌باغ‌های زیبای شیراز، فقط در ماه بهار، حق مطلب سفر به شیراز را ادا می‌کند.

## دشت لاله‌های واژگون



## دشت لار؛ تماشای هنر نمایی خدا برای پایتخت نشینان

دشت لار در شهرستان دماوند، مرز میان استان تهران و مازندران و در دامنه قله دماوند، قرار دارد. مهم‌ترین چیزی که پس از آب‌وهوا، هر گردشگری را به سمت دشت لار روانه می‌کند، رویش شقایق‌های زیبا در آن است. تقریباً از اواخر فروردین ماه، سراسر دشت لار، از شقایق‌های سرخ پر می‌شود.

لاله‌های واژگون کوه‌رنگ چهارمحال بختیاری در ذهن تداعی کنید در دشتی پر از لاله‌های واژگون زیباست و تا چشم کار می‌کند، زیبایی می‌بینید. پیوند دشت پر از لاله با آبی آسمان، منظره عجیبی را پیش چشمتان نمایان می‌کند که بیشتر شبیه یک رویاست!



## محلات؛ هلند در قلب ایران

همه دنیا هلند را با گل‌های کمیاب و بی‌نظیرش می‌شناسند و آن قدر معروف است که کمتر کسی از زیبایی آن‌ها بی‌اطلاع است. اما هیچ وقت گمان می‌کردید، هلند را در قلب ایران تجربه کنید؟

شهرستان محلات از جاهای دیدنی بی‌نظیری است که از رفتن به آنجا پشیمان نخواهید شد. محلات را با عنوان پایتخت گل ایران می‌شناسند و گل‌های این منطقه از حیث زیبایی تنوع، آن قدر زیادند که در باورتان نمی‌گنجد.

## دشت دریاسر؛ مآمن گل‌های زرد

دشت دریاسر در تنکابن و منطقه دوهزار قرار دارد و آن قدر جذاب و دیدنی است که از چشم هیچ گردشگری پنهان نمی‌ماند! هر ساله با رسیدن اردیبهشت ماه و از اواسط این ماه، این دشت پر از گل‌های زرد رنگ کوچکی می‌شود که از دور شبیه به یک دامن زرد رنگ وسیع است.



# هرم غذایی چیست؟

## انواع گروه های غذایی

### در هرم غذایی

#### گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ ها در هرم غذایی

انواع موادی که در این گروه قرار دارند عبارتند از گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ و ماهی و پرندگان)، امعاء و احشاء (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز) تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه و...) و مغزها (گردو، بادام، پسته، فندق و انواع مغزها).

مواد مغذی که در این گروه مواد غذایی وجود دارد، می توان به پروتئین، آهن، روی و برخی از ویتامین های گروه B اشاره کرد.

وهر یک واحد از این مواد غذایی برابر است با ۶۰ گرم گوشت پخته یا دو عدد تخم مرغ یا یک لیوان حبوبات پخته یا یک لیوان از انواع مغزها.

#### گروه متفرقه در هرم غذایی

این گروه شامل مواد قندی و چربی است. برخی از اقلام این گروه عبارتند از کره، خامه، روغن مایع، شیرینی جات. این گروه برای تأمین انرژی در کودکان بسیار مفید است اما توصیه می شود که افراد بزرگسال از این گروه مواد غذایی کمتر استفاده کنند.

انواع مواد غذایی که در این گروه قرار دارند عبارتند از چربی ها (روغن های جامد و مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر، سس های چرب و...)، شیرینی ها و مواد قندی (انواع مربا، شربت، قند، شیرینی های تر و خشک، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)، ترشی ها و شور ها و چاشنی ها، نوشیدنی ها (نوشابه های گاز دار، چای، قهوه، آب میوه های صنعتی و پودر های آماده مثل پودر پرتغال)

توصیه هایی در رابطه با مصرف گروه های مواد غذایی

- از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و مدت زمان طولانی پرهیز شود و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.
- برای رفع تشنگی آب را به نوشیدنی های دیگر ترجیح دهید.
- از چپیس به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد به صورت محدود استفاده کنید. (در ماه یه بسته چپیس)
- از نمک پدیدار استفاده کنید و همچنین به صورت محدود استفاده شود.

• از روغن های جامد استفاده نکنید و از روغن مایع معمولی مخصوص پخت و پز و از روغن سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کنید.

برای این که هر فردی تغذیه صحیحی داشته باشد بایستی اصل تعادل و هم اصل تنوع را رعایت کند. تعادل به این معنی است که فرد از مواد غذایی به مقدار مورد نیاز استفاده کند و تنوع به این معنا است که از همه نوع مواد غذایی تغذیه کند. برای رعایت تعادل و تنوع در تغذیه باید از هر چهار گروه غذایی استفاده کرد.

چهار گروه اصلی غذایی عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز ها. این مواد غذایی هر کدام دارای ارزش غذایی یکسانی هستند و می توان آنها را جایگزین هم کرد. با هرم غذایی می توان مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را مقایسه کرد.

هر چه از بالای هرم به سمت پایین هرم نزدیک می شویم حجمی که هر یک از گروه های غذایی به خود اختصاص داده اند بیشتر می شوند که به این معنا است که مصرف روزانه از این مواد غذایی باید بیشتر باشد.

#### گروه نان و غلات در هرم غذایی

این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارانی، گندم و جو است. از مواد مغذی مهمی که در این گروه قرار دارد می توان به انواع ویتامین ها از گروه B، آهن و مقداری پروتئین اشاره کرد.

واحد اندازه گیری آن برابر است با یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان، نصف لیوان ماکارانی یا برنج خام معادل یک لیوان از شکل پخته آن ها نصف لیوان غلات خام معادل یک لیوان غلات پخته.

مقدار مصرف برای افراد بزرگسال سالم مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد توصیه می شود. این گروه از مواد غذایی برای تأمین انرژی، رشد و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

#### گروه میوه ها و سبزی ها در هرم غذایی

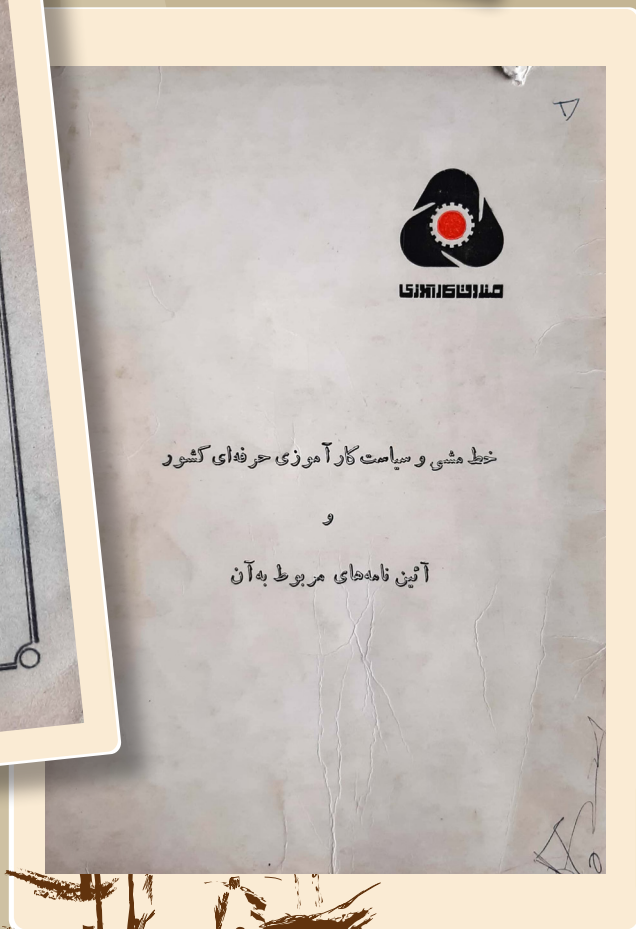
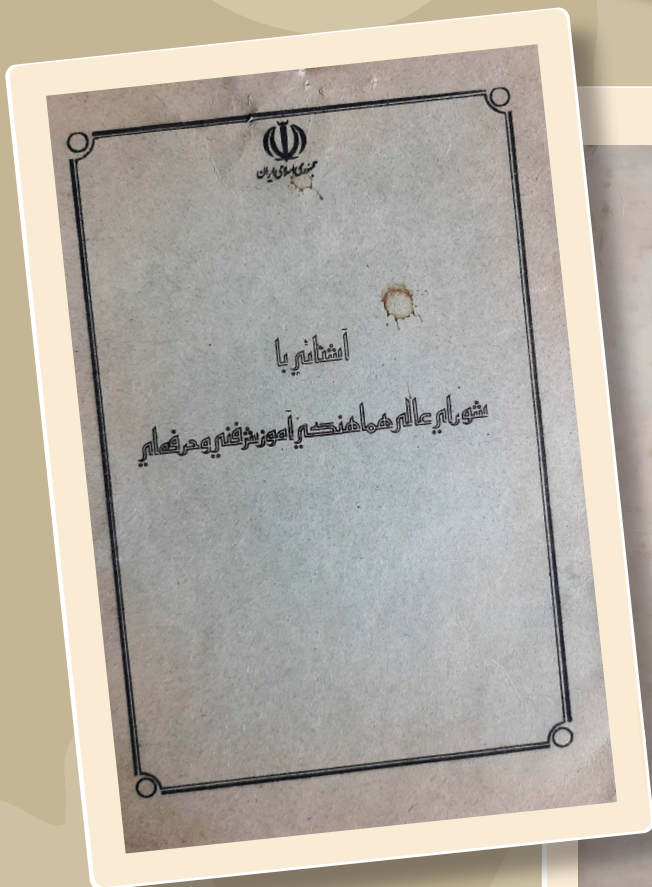
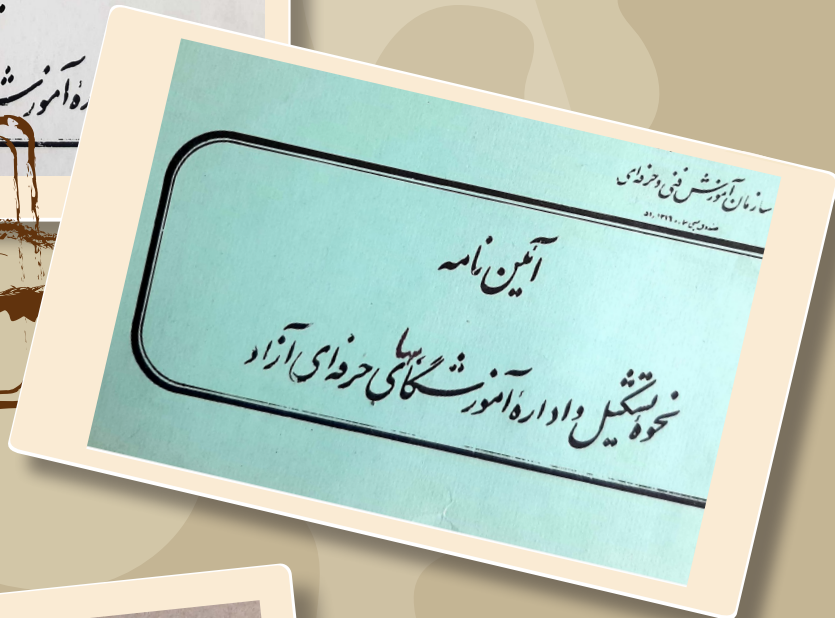
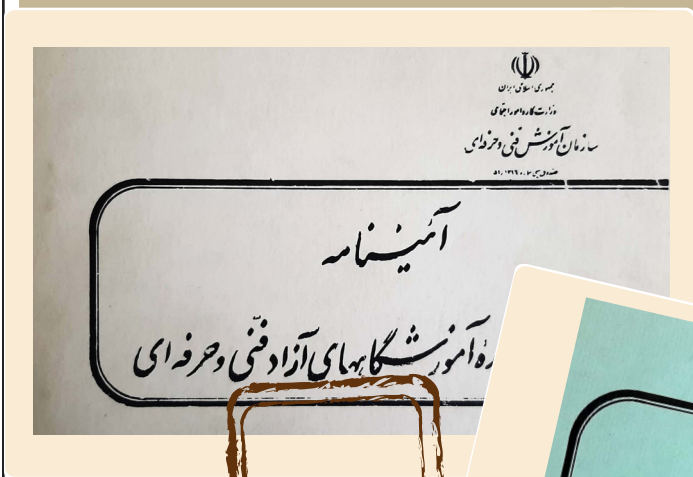
این گروه شامل میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین C مثل (سبزی های برگی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و میوه هایی مثل مرکبات)، سبزی ها و میوه هایی سرشار از ویتامین E مثل (میوه ها و سبزی هایی که به رنگ نارنجی، سبز تیره، نارنجی، زرد) و سبزی های برگی مانند (اسفناج، هویج، گوجه فرنگی، طالبی، زرد آلو) و سایر سبزی ها و میوه ها مثل (سیب، موز، هلو، کلابی، انواع توت ها، گیلاس، انگور، هندوانه، کرفس، بادمجان، کدو، قارچ، پیاز و کاهو) است.

#### گروه شیر و لبنیات در هرم غذایی

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است. مواد مغذی که در این گروه وجود دارد می توان به پروتئین، کلسیم، فسفر و بعضی از ویتامین های A و B اشاره کرد. واحد اندازه گیری هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر، یا یک لیوان ماست یا ۵۰ یا ۶۰ گرم پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت) و یا یک لیوان کشک پاستوریزه یا نصف لیوان بستنی.



# نوستان‌زنی





## آیا ChatGPT این است که مسئولان ما می گویند ؟

چند سال قبل ادعا شد که یک مخترع ایرانی، توانسته سیستمی برای آبسوز کردن خودروها طراحی کند. مدتی بعد داستان پسری ۱۰ ساله بر سر زبان‌ها افتاد که طراح خودروهای تسلا است. زمان زیادی نگذشته بود که دستگاه تشخیص کرونا از راه دور را دیدیم و همین چند روز پیش، فردی که به‌عنوان یکی از برترین دانشمندان دنیا معرفی شده، پایتون را نرم‌افزاری جهانی با توانایی پیش‌بینی آینده خطاب کرد.

اظهارنظر سیاستمداران و صاحب‌نظران سرشناس درباره‌ی فناوری‌های روز چیز عجیبی نیست. هر سیاست‌مداری در جای‌جای دنیا در تلاش است از طریق آشنایی با فناوری‌های روز، در مسیر قانون‌مند کردن آن‌ها قدم بردارد. این موضوع را به‌طور ویژه در کشورمان می‌بینیم؛ جایی که معمولاً روی خوشی به فناوری‌های جدید نشان داده نمی‌شود چون راه ساده‌ای برای کنترل کردن آن‌ها وجود ندارد.

اظهارنظر جنجالی سیاستمداران درباره‌ی صنعت فناوری صرفاً به ایران محدود نمی‌شود. کافی است نگاهی به جلسه‌ی خیرساز نمایندگان آمریکا با مدیرعامل فیسبوک بیندازید تا عمق فاجعه را متوجه شوید. نمونه‌های این اظهارات عجیب را بارها در بین مسئولان خودمان نیز دیده‌ایم. جدیدترین نمونه را در اجلاسی که با حضور رئیس‌جمهور برگزار شد مشاهده کردیم؛ جایی که حمیدرضا قدمتان، مدیرعامل شرکت دانش‌بنیان آرمان رایان شریف، گفت «دستیار صوتی محصولی کاملاً استراتژیک و راهبردی است» و طبق تحقیقات انجام‌شده، آینده‌ی فضای مجازی را شکل می‌دهد. او ChatGPT را نوعی دستیار صوتی و اپلیکشنی می‌داند که از طریق آن می‌توان کارهای روزمره را انجام داد. از نگاه قدمتان، ChatGPT کاربران را به «غلام» خود تبدیل می‌کند و باعث می‌شود آن‌ها هر کاری را که چت‌بات موردبخت درخواست می‌کند انجام دهند.

ChatGPT دستیار صوتی نیست. این ابزار هیچ ارتباطی به مفهوم دستیار صوتی ندارد. آنچه که درباره‌ی دستیار صوتی گفته شد هم اشتباه است. دستیار صوتی کاربران را به غلام خود تبدیل نمی‌کند. دستیارهای صوتی زیادی توسط شرکت‌های آمریکایی و چینی توسعه داده شده‌اند، اما بزرگ‌ترین و محبوب‌ترین آن‌ها گوگل اسیستنت و آمازون الکسا و سیری و بیکس‌بی هستند. هر یک از این دستیارهای صوتی مزایا و معایبی دارند، اما هیچ‌یک از آن‌ها قرار نیست شما را به غلام خودشان تبدیل کنند. دستیارهای صوتی در سال‌های نه‌چندان دور ایده‌ای بسیار هیجان‌انگیز بودند؛ تصور کار با گوشی بدون لمس کردن دستگاه، بسیار هیجان‌انگیز بود. با این حال در سال‌های اخیر دستیارهای صوتی چنگی به دل

زده‌اند و حتی در جدیدترین نسخه‌هایشان نیز عملکرد مطابق انتظار ندارند. اواخر سال گذشته‌ی میلادی اتفاق بزرگ در صنعت فناوری رخ داد؛ OpenAI (استارت‌آپی که ایلان ماسک را به‌عنوان یکی از بنیان‌گذارانش می‌شناسد) چت‌باتی به اسم چت‌جی‌پی‌تی در دسترس عموم مردم قرار داد که به‌سرعت محبوب شد و رشد انفجاری تجربه کرد. دلیل اصلی محبوبیت ChatGPT این است که سرویس مذکور مثل انسان با شما صحبت می‌کند، متن‌ها را با کمترین اشتباه دستوری می‌نویسد و حتی توانایی شعر نوشتن و کدنویسی نیز دارد. ChatGPT ابزار پردازش زبان طبیعی است که به‌شدت روی هوش مصنوعی اتکا می‌کند. این چت‌بات مبتنی بر نوعی معماری مدل زبانی به نام GPT است که توسط شرکت OpenAI خلق شده است. مدل‌های هوش مصنوعی این چینی بر اساس حجم غیرقابل‌تصور از داده‌های اینترنت از جمله وب‌سایت‌ها و مقاله‌های خبری و کتاب‌های الکترونیکی تعلیم داده می‌شوند. قدمتان در وصف توانایی‌های ترسناک هوش مصنوعی و ChatGPT می‌گوید در آینده‌ای نه‌چندان دور ۸۰ میلیون ایرانی به ۸۰ میلیون غلام تبدیل می‌شوند که هر کاری هوش مصنوعی از آن‌ها بخواهد، انجام می‌دهند. کاربران هوش مصنوعی با هیچ متر و معیاری «غلام» این فناوری نیستند.

بگذارید سؤالی ساده از خود پرسیم: ما چرا از سرویس‌هایی مثل ChatGPT استفاده می‌کنیم؟ چرا چت‌بات خیرساز OpenAI در زمانی کوتاه به بیش از صد میلیون کاربر دست پیدا کرد؟ ChatGPT با اتکا بر فناوری‌های روز، به ما انسان‌ها برای انجام بهتر کارها کمک می‌کند. ChatGPT زمان نوشتن کد را کاهش می‌دهد، به من روزنامه‌نگار برای انتخاب تیترها و جملات بهتر کمک می‌کند و کسانی را که به دنبال سفر هستند تا حدی یاری می‌دهد. این‌ها تنها بخش کوچکی از توانایی‌های ChatGPT است.

در پایان، هدف نهایی انتقادات این‌چینی و تلاش برای مقابله‌ی مستقیم، چیزی نیست جز بومی‌سازی؛ چیزی نیست جز انحصارگرایی. نتیجه‌ی انحصارگرایی را قبلاً در بازارهای زیادی دیده‌ایم، از خودرو تا لوازم خانگی و حتی تاکسی‌های اینترنتی.



## آشپزی کارمندی



### مواد لازم نان قابلمه ای

حدوداً ۴ لیوان	آرد
یک سوم لیوان	روغن مایع
نصف لیوان	شیر ولرم
نصف لیوان	آب ولرم
قاشق مرباخوری	مایه خمیر
۳ قاشق غذاخوری	شکر
قاشق چایخوری	نمک

نان قابلمه ای از نان های خوشمزه و معروف مازندرانی می باشد و بافتی حجیم و پنبه ای دارد. طرز تهیه این نان بسیار آسان است و بدون فر در قابلمه درست می شود. شما می توانید این نان حجیم قابلمه ای را برای صبحانه خود درست کنید و به همراه کره و مربا سرو کنید. در ادامه با آموزش طرز تهیه نان قابلمه ای مازندرانی با ما همراه باشید.

### مرحله اول

برای درست کردن نان قابلمه ای، ابتدا خمیر مایه را به عمل می آوریم. برای این کار در یک ظرف مناسب مایه خمیر، شیر و شکر را مخلوط می کنیم و چند دقیقه ای صبر می کنیم تا خمیر مایه به عمل بیاد.

### مرحله دوم

سپس آب، روغن و نمک را اضافه می کنیم و آرد را کم کم و به تدریج اضافه می کنیم و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تفت می دهیم. توجه کنید مقدار گفته شده خمیر تقریبی است و باید آرد به اندازه ای اضافه کنید که خمیر نرم و لطیفی به دست آید. این خمیر کمی چسبنده است.

### مرحله سوم

در این مرحله روی خمیر را می پوشانیم و به مدت یک و نیم ساعت صبر می کنیم تا خمیر استراحت کند و حجم آن زیاد شود. همچنین قابلمه ای را که برای پخت این نان در نظر گفتیم هم کف و هم دیواره های آن را چرب می کنیم.

### مرحله چهارم

بعد از استراحت، پف خمیر را با ورز دادن می گیریم و از خمیر مقداری برمی داریم و با دست چونه می کنیم. اگر خمیر زیاد چسبناک بود دست نان را به آرد آغشته کنید و چونه بگیرید.

### مرحله پنجم

حالا چونه نان را به همان شکل گرد داخل قابلمه چرب شده می گذاریم و درب قابلمه را می گذاریم تا خمیر نیم ساعت هم در این مرحله استراحت داشته باشد.

### مرحله ششم

بعد از استراحت، قابلمه را روی شعله خیلی کم می گذاریم و درب قابلمه دم کنی می گذاریم و به مدت تقریباً یک ساعت صبر می کنیم تا خمیر با حرارت خیلی کم بپزد. حتما شعله پخش کن بگذارید.

### مرحله هفتم

بعد از اینکه زیر نان طلایی و پخته شد آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر نان هم بپزد. سائز قابلمه را بهتر است طوری انتخاب کنید که نان جای پف کردن داشته باشد. امیدواریم از خوردن این نان قابلمه ای خوشمزه و حجیم لذت ببرید.

### نان قابلمه ای شیرین

اگر می خواهید نان قابلمه ای نان شیرین باشد می توانید مقدار گفته شده شکر را را دو برابر و نمک را نصف کنید.

# باطاهر

دعایی زیبا از



خدایا دانشی ده؛ غم نکیرم  
بد آراشی؛ ماتم نکیرم  
خدایا از شهادت بی نصیم  
شهادت ده که آراش بکیرم  
خدایا؛ این تفاوت بر من آموز  
که در گمراهی مطلق نکیرم

برخی هم تا دقیقه ۹۰ از خوردن دست نمی کشند



یکی از راههای نگرفتن روزه تغییر چهره است.



## روزهاک دلتگی مان را به یاد خوبی ها و مهربانی هایشان سپری می کنیم و درگذشتگان را با ثار فاتحه اک به روح پاکشان گرامی می داریم

شادروان عزیز سفرکرده  
«محمد حسین سهرابی»  
همکار بازنشسته اداره کل  
آموزش فنی و حرفه ای  
استان خراسان جنوبی

شادروان عزیز سفرکرده  
«خانم فاطمه شرافتمدار»  
همکار اداره کل آموزش فنی  
و حرفه ای استان سیستان و  
بلوچستان

شادروان عزیز سفرکرده  
«حجت اله شوقی»  
همکار اداره کل آموزش فنی  
و حرفه ای استان البرز

شادروان عزیز سفرکرده  
«سیدجواد سیدمحمدی»  
رزمنده و ایثارگر ۸سال دفاع  
مقدس و همکار محترم  
استان آذربایجان شرقی

## هیات تمرینیه

مدیر داخلی: غلامرضا نجفی برنا  
سرمدبیر: زهرا پاک

نویسندگان: دکتر رفعت خطیب، زهرا پاک  
لیلا فولادی ماهانی، صوفیا سهرابی، سبحان قریشی  
مرتضی قاسمی، سکینه جعفر نشتایی

ویراستار: دکتر رفعت خطیب

طراح و صفحه آرا: پگاه گودرزی

نظرات و پیشنهادهای خود را درباره مطالب  
ماهنامه به نشانی پست الکترونیکی  
news@irantvto.ir ارسال نمایید.