

راهنمای کامل پرورش بلدرچین

(از ابتدا تا انتها)

تألیف:

امیر آروین محرونی



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : راهنمای کامل پرورش بلدرچین (از ابتدا تا انتها)
مشخصات نشر : تهران : تحقیقات، آموزش کشاورزی، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری : ۴۳۳ ص: مصور، جدول، نمودار .
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۳۵-۰۰۰-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : بلدرچین ها-پرورش-بیماری
رده بندی کنگره : SF ۵۱۰ / ۳ م ۱۳۹۵
رده بندی دیویی : ۶۳۶/۶۳
شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۵۳۲۸۱

راهنمای کامل پرورش بلدرچین (از ابتدا تا انتها)

تالیف:	امیر آروین محروقی
ناشر:	تحقیقات آموزش کشاورزی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۳۵-۰۰۰-۰
تیراژ:	۳۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول
سال چاپ:	۱۳۹۵
ناظر فنی چاپ:	رضا غلامی
چاپ:	تحقیقات آموزش کشاورزی
قیمت:	۲۲۰۰ تومان

آدرس : تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، نیش خیابان وحید نظری، ساختمان نادر، طبقه اول واحد ۱
فروشگاه و نمایشگاه دائمی، انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی (تاک)
تلفن: ۶۶۴۸۱۳۳۰-۶۶۹۶۳۱۲۷-۶۶۴۸۵۷۶۱-تلفکس: همراه: ۹۱۲۶۹۹۵۸۳۲

Email: atk_ir@yahoo.com

حق چاپ برای انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۲۳	پیش گفتار
۲۷	یک خواهش
۲۹	زمین محل احداث
۳۱	ساختمان های محل احداث
۳۴	(۱) سالن های باز
۳۵	(۲) سالن های نیمه باز
۳۶	(۳) سالن های بسته
۳۷	سقف
۳۷	سقف های تیر و طاق ضربی
۳۸	سقف های خریا
۴۰	سقف های چند لایه یا ویژه سوله
۴۱	سقف های نیم دایره
۴۲	سقف های بتونی
۴۳	سقف های چوبی
۴۳	دیوار
۴۴	دیوار چوبی
۴۴	دیوار های چند لایه
۴۴	دیوار های آجری یا بلوکه سیمانی
۴۵	کف
۴۶	درب
۴۶	حوضچه های ضد عفونی
۴۷	پنجره ها
۴۹	دریچه های ورودی هوا

۵۰	عایق کاری.....
۵۰	عایق های حرارتی.....
۵۱	انواع عایق کاری ها.....
۵۱	(۱) عایق کاری میانه.....
۵۱	(۲) عایق کاری از خارج ساختمان.....
۵۲	(۳) عایق کاری از داخل ساختمان.....
۵۲	(۴) سایر عایق ها.....
۵۳	عایق های صوتی.....
۵۳	عایق های رطوبتی.....
۵۴	روش تهیه عایق مناسب.....
۵۴	انواع عایق ها.....
۵۴	(۱) عایق های همگن.....
۵۴	(۲) عایق های ناهمگن.....
۵۵	روش های نصب مواد عایق.....
۵۵	(۱) نصب عایق بر روی دیوار (داخلی و خارجی).....
۵۶	(۲) نصب عایق بر روی پشت بام به روش شیب بندی (خارجی).....
۵۶	(۳) نصب عایق بر روی پشت بام به روش لایه بندی.....
۵۶	(۴) نصب عایق بر روی پشت بام (داخلی).....
۵۷	(۵) نصب عایق بر روی کف.....
۵۹	تأسیسات و تجهیزات لازم جهت پرورش بلدرچین.....
۶۰	تأسیسات و تجهیزات عمومی پرورش.....
۶۰	تأسیسات عمومی مربوط به دما و رطوبت هوای محیط پرورش.....
۶۲	دمنده های هوای گرم.....
۶۲	هیتر.....
۶۳	هیتر های مرکزی.....

۶۵		سرویس مشعل هیت‌های گاز و گازوئیلی
۶۵		هیت‌های سیار
۶۶		شوفاز
۶۹		هیت کول
۶۹		فن
۶۹		فن های خور
۷۰		فن های شاعی
۷۱		بادشکن یا دیوار های حایل
۷۱		دمپر
۷۲		مه پاش
۷۴		اسپری تحت فشار و مزایای آن
۷۵		میکروجت
۷۶		سیستم سرمایش از سقف
۷۷		کولر آبی
۷۷		کولر گازی
۸۰		پنکه سقفی
۸۲		رطوبت سنج
۸۴		دما سنج
۸۶		ترموستات
۸۷		منابع و مخازن
۸۸		ترازو و روش های توزین
۸۸		تأسیسات عمومی مربوط به روشنایی محیط پرورش
۸۸		لامپ‌ها
۸۸		لامپ های رشته ای
۸۹		لامپ های فلورسنت

۹۰	لامپ های گازی
۹۰	لامپ های کم مصرف
۹۲	تایمر
۹۲	دیمر
۹۳	ژنراتور
۹۴	تجهیزات و تأسیسات عمومی مربوط به ایمنی پرورش
۹۶	سیستم صاعقه گیر
۹۸	سالن هایی با شیب ملایم (معمولاً فارم های بزرگ)
۹۹	سالن های با شیب تند (معمولاً فرم های کوچک)
۱۰۰	تجهیزات و تأسیسات مربوط به پرورش بر روی بستر
۱۰۱	تجهیزات حرارتی
۱۰۱	سیستم های تابشی
۱۰۱	سیستم گرمایش از کف
۱۰۵	روش های کنترل دما
۱۰۶	چهار شاخ و فر
۱۰۶	بخاری
۱۰۸	مادر مصنوعی
۱۰۸	مادرهای آویزان
۱۰۸	مادرهای مصنوعی با حرارت مرکزی یا مادر مصنوعی کفی
۱۰۹	مادر مصنوعی نفتی
۱۰۹	مادر مصنوعی برقی و مادون قرمز
۱۱۰	مادر مصنوعی گازی و ذغال سنگی
۱۱۱	لامپ های مادون قرمز
۱۱۱	آبخوری
۱۱۲	آبخوری دستی ناودانی

۱۱۳	آبخوری دستی بشقابی
۱۱۳	آبخوری اتومات ناودانی
۱۱۴	آبخوری اتومات سیفونی
۱۱۵	آبخوری فنجانى
۱۱۶	آبخوری اتومات دیسكى
۱۱۷	آبخوری نعل
۱۱۷	آبخوری فنجانى
۱۱۸	نحوه تنظیم آبخوری ها
۱۱۹	دانخوری
۱۲۰	دانخوری دستی ناودانی
۱۲۱	دانخوری دستی بشقابى
۱۲۲	دانخوری اتومات ناودانى
۱۲۲	دانخوری اتومات بشقابى
۱۲۳	نحوه تنظیم و چیش دانخوری ها در سالن
۱۲۳	نله تخم گذاری
۱۲۴	مواد بستر ساز
۱۲۶	تجهیزات و تاسیسات خاص مربوط به پرورش در قفس
۱۲۶	سیستم های حرارتى
۱۲۶	سیستم حرارت مرکزی (گرمایش ویژه)
۱۲۶	آبخوری
۱۲۷	نحوه ی نصب آبخوری ها در قفس
۱۲۷	دانخوری
۱۲۸	نحوه ی نصب دانخوری ها
۱۲۸	قفس
۱۲۹	قفس های مطبق یا باترى

۱۳۰	 قفس های منبری
۱۳۰	 قفس های یک طبقه ای
۱۳۱	 کودکش
۱۳۲	 کوره لاشه سوز
۱۳۳	 نوع و روش چیدمان ها
۱۳۳	 (۱) آبخوری ها
۱۳۳	 (۲) دانخوری ها
۱۳۷	 آماده سازی سالن ها و پروش بلدرچین
۱۳۷	 مرحله پاکسازی
۱۳۹	 مرحله شستشو
۱۳۹	 مرحله تعمیرات
۱۴۰	 مرحله شستشوی مجدد
۱۴۰	 مرحله ضد عفونی
۱۴۲	 مرحله قرنطینه
۱۴۲	 مرحله پخش پوشال برای موارد پرورش در کف
۱۴۳	 چیدن تجهیزات
۱۴۳	 دود دادن
۱۴۴	 مرحله گرم کردن یا سرد کردن سالن
۱۴۵	 مراحل متفرقه
۱۴۷	 تاریخچه پرورش بلدرچین
۱۵۱	 در مورد بلدرچین
۱۵۲	 بلدرچین حلال است یا خیر؟
۱۵۵	 اهمیت پرورش بلدرچین
۱۵۹	 دیگر نژادها
۱۵۹	 PHARACH

۱۶۱		ITALIAN LAYER
۱۶۳		BUTTON
۱۶۴		RAIN
۱۶۵		ELEGANT
۱۶۷		HARLEQUIN
۱۶۹		MEANS
۱۷۱		POE'WHITH
۱۷۳		CHINESEPAINTEP
۱۷۵		MOUNTAIN
۱۷۸		SCALED
۱۸۰		GAMBEL
۱۸۲		CALIFORNIAN
۱۸۴		سویه‌های معروف بلدرچین ژاپنی
۱۸۷		تولید مثل
۱۸۷		انتخاب گله مادر
۱۸۹		جوجه کشی مصنوعی
۲۰۱		خصوصیات مرفولوژیک بلدرچین
۲۰۱		طول قد
۲۰۱		میزان وزن
۲۰۱		رنگ
۲۰۲		جنسیت
۲۰۵		خصوصیات تولیدی بلدرچین

۲۰۵	گوشت
۲۰۷	مواد آلی
۲۰۸	مواد معدنی
۲۰۸	تخم
۲۱۱	مواد آلی
۲۱۲	ویتامین ها
۲۱۲	مواد معدنی
۲۱۲	پر
۲۱۲	مدفوع
۲۱۳	تغذیه
۲۱۷	مواردی که سبب هدر رفتن دادن بهاره می شوند و نکات ویژه پیرامون آن
۲۱۹	مواردی که سبب هدر رفتن آب در یک فارم باشد و نکات ویژه پیرامون آن
۲۲۰	خصوصیات یک خوراک استاندارد و مناسب
۲۲۱	آب استاندارد مورد استفاده ی بلدرچین
۲۲۳	روش های کنترل میکرو ارگانیسم های خوراک بلدرچین
۲۲۵	مواردی کم خرج که می توانند تغذیه را بهینه کنند
۲۲۶	نیازهای تغذیه ای در بلدرچین
۲۲۷	انرژی
۲۲۸	پروتئین ها
۲۲۹	گروه املاح معدنی (عناصر ماکرو)
۲۲۹	فسفر و کلسیم
۲۳۰	سدیم
۲۳۱	پتاسیم
۲۳۱	گروه املاح معدنی (عناصر میکرو)
۲۳۱	مس

۲۳۲	بد
۲۳۲	آهن
۲۳۳	منگنز
۲۳۴	روی
۲۳۴	سلیوم
۲۳۵	ویتامین با (محلول در چربی)
۲۳۵	ویتامین A : کاروتن
۲۳۶	ویتامین D : کلسیرال
۲۳۷	ویتامین E : تر و فورا
۲۳۸	ویتامین K : فیلوکینون
۲۳۸	ویتامینهای محل در آب
۲۳۸	ویتامین B _۱ : تیامین
۲۳۹	ویتامین B _۲ : ریوفلاوین
۲۴۰	ویتامین B _۳ : نیاسین یا اسید نیکوتینیک
۲۴۰	ویتامین B _۵ : اسید پتوتیک
۲۴۱	ویتامین B _۶ : پیریدوکسین
۲۴۱	ویتامین بیوتین
۲۴۲	ویتامین B _{۱۲} : کوبالامین
۲۴۳	ویتامین اسید فولیک : فولاسین
۲۴۴	مواد ارگوتروپ
۲۴۴	آنتی بیوتیک ها
۲۴۵	آنزیم ها : نرمت ها
۲۴۶	هورمون ها
۲۴۷	اسیدهای آلی
۲۴۷	آنتی اکسیدان ها

۲۴۸		اموگلاتور
۲۴۹		کوکسیدو استاتیک
۲۵۱		مدیریت پرورش
۲۵۱		مدیریت پرورش عمومی بلدرچین در شرایط عمومی
۲۵۲		هوا، گازها، سیستم ها و روش تهویه
۲۵۴		تهویه
۲۵۵		تهویه طبیعی
۲۵۶		تهویه مکنده
۲۵۷		تهویه دمنده
۲۵۸		تهویه با فشار خشی
۲۵۹		روش های تهویه
۲۵۹		تهویه طولی
۲۵۹		تهویه عرضی
۲۶۰		تهویه سقفی
۲۶۰		تهویه از کف
۲۶۱		تهویه فن جت
۲۶۲		دما و عوامل مؤثر در آن
۲۶۶		رطوبت و عوامل مؤثر در آن
۲۶۹		نور و نکات ضروری در تأمین آن
۲۶۹		نور
۲۶۹		نور طبیعی
۲۶۹		نور مصنوعی
۲۷۰		دوره نوری
۲۷۰		شدت نور
۲۷۰		جریان نور

۲۷۰	 نکات ضروری در مورد تامین نور سالن‌ها
۲۷۳	 مزایای کنترل شدت و زمان نور دهی در فارم
۲۷۳	 رنگ نور
۲۷۵	 نحوه‌ی نصب و چیتش لامپ‌ها در سالن‌ها
۲۷۵	 تلفات استاندارد بلدرچین در سنین مختلف
۲۷۶	 مدیریت پرورش بلدرچین در قفس
۲۷۷	 مزایای پرورش در قفس
۲۷۹	 معایب پرورش در قفس
۲۸۰	 فضای لازم پرورش
۲۸۱	 سیکل زندگی از تخم تا کشتار
۲۸۲	 مدیریت پرورش بلدرچین بر روی بستر
۲۸۲	 مزایا و معایب پرورش بر روی بستر
۲۸۳	 فضای لازم پرورشی
۲۸۳	 سیکل زندگی از تخم تا کشتار
۲۸۷	 بهداشت نگهداری بلدرچین و ۸۰ نکته بهداشتی
۲۹۵	 رفتارشناسی بلدرچین
۲۹۶	 عوامل ایجادکننده رفتار
۲۹۷	 رفتارهای وابسته به دما و تغییرات جوی
۲۹۹	 رفتارهای وابسته به خلق و خوی و برخورد اجتماعی
۳۰۱	 رفتارهای وابسته به خواب
۳۰۲	 رفتارهای وابسته به بازی و فعالیت
۳۰۲	 رفتارهای وابسته به مسائل جنسی و تولید مثل
۳۰۴	 رفتارهای وابسته به حس تهاجمی
۳۰۶	 رفتارهای وابسته به تغذیه
۳۰۷	 سایر رفتارهای بلدرچین

۳۰۸	رفتارشناسی عمومی بلدرچین
۳۰۸	رفتارهای وابسته به مهاجرت
۳۰۹	رفتارهای وابسته به اسارت
۳۱۱	عوامل محیطی و تنش در بلدرچین
۳۱۲	(۱) فضا
۳۱۴	(۲) هوا
۳۱۴	گازهای موجود در هوا
۳۱۸	(۳) دما
۳۲۰	(۴) نور
۳۲۱	(۵) صوت
۳۲۲	(۶) عوامل فرا محیطی
۳۲۵	بیماری های شایع در بلدرچین و راههای کنترل آن
۳۲۵	نکات قابل توجه در بیماری ها به طور کلی
۳۲۶	آسپرژیلوس
۳۲۸	سالمونلا گالیناروم (بیماری تیفوئید - حصبه طیور)
۳۳۰	آریزیپلاس (سرخچه خوک)
۳۳۲	مایکو پلاسماگالی سبتیکوم (بیماری مزمن تنفسی (C.R.D))
۳۳۵	مایکو پلاسما سینویه
۳۳۸	هموفیلوس پاراگالینا روم (زکام عفونی یا کوریزای عفونی)
۳۴۱	برونشیت عفونی
۳۴۳	بیماری مارک
۳۴۷	آنفالومیلیت پرندگان
۳۴۹	آبله پرندگان
۳۵۳	آنفلوآنزای پرندگان
۳۵۵	نیوکاسل یا رانیکت

۳۵۹	رتیکلوآندوتلیوز
۳۶۱	هفونت با کورناویروس
۳۶۳	آنسفالومیت اسب شرقی
۳۶۵	پاستورلا (وبای ماکیان)
۳۶۷	کانیالیسم (خود خوری)
۳۶۹	عوارض کمبود ویتامین A
۳۷۰	عوارض کمبود ویتامین E
۳۷۱	عوارض کمبود ویتامین D
۳۷۱	عوارض کمبود ویتامین K
۳۷۱	عوارض کمبود ویتامین B _۱
۳۷۲	عوارض کمبود ویتامین B _۲
۳۷۲	عوارض کمبود ویتامین B _۳
۳۷۳	عوارض کمبود ویتامین B _{۱۲}
۳۷۳	عوارض کمبود ویتامین اسید نیکوتینیک
۳۷۳	عوارض کمبود ویتامین B _۶ : اسید فولیک
۳۷۴	عوارض کمبود ویتامین بیوتین
۳۷۴	عوارض کمبود سلنیوم
۳۷۴	عوارض کمبود کلسیم، فسفر منیزیم
۳۷۵	عوارض کمبود منگنز
۳۷۵	عوارض کمبود کلر، پتاسیم
۳۷۶	عوارض کمبود روی
۳۷۶	عوارض کمبود ید
۳۷۶	عوارض کمبود آهن و مس
۳۷۷	کشتار
۳۷۸	پیش از کشتار

۳۷۹	عبور از نواحی آلوده به ویژه شهری
۳۷۹	سرما و گرمای شدید و ناگهانی
۳۸۰	مصرف خوراک پیش از کشتار
۳۹۱	اهمیت گوشت و تخم بلدرچین از نظر درمانی و تغذیه ای با دیدگاه پزشکی
۳۹۳	گوشت پرنده
۳۹۳	مضرات گوشت بلدرچین
۳۹۴	فوائد گوشت و تخم بلدرچین
۳۹۷	فرآوری بهداشتی محصولات بلدرچین
۳۹۷	گوشت
۳۹۹	روش های فرآوری پیشنهاد شده
۳۹۹	منجمد کردن
۴۰۰	فریزر صفحه ای
۴۰۰	انجماد با هوای فشرده متحرک
۴۰۰	نکات مورد توجه در انجماد محصول
۴۰۱	نکات مهم در زمان خرید گوشت بلدرچین
۴۰۲	کوایل برگرد
۴۰۲	سوسیس و کالباس بلدرچین
۴۰۳	ژامبون بلدرچین
۴۰۴	بلدرچین دودی
۴۰۴	تخم
۴۰۵	روغن مالی
۴۰۵	خشک کردن
۴۰۶	علائم فساد تخم
۴۰۶	تشخیص تخم کهنه از تازه
۴۰۷	چند دستور طبخ بلدرچین

- ۴۰۷..... خورشت بلدرچین با سس پرتقال
- ۴۰۸..... بلدرچین با کرفس
- ۴۰۹..... کباب بلدرچین با خامه
- ۴۱۰..... نانی بلدرچین
- ۴۱۳..... اقتصاد پرورش
- ۴۱۵..... هزینه ها، تولید
- ۴۲۰..... بررسی تکنولوژی در صنعت پرورش بلدرچین
- ۴۲۲..... کشت بازار (میزان هزینه، تقاضا)
- ۴۲۵..... مقایسه پرورش بلدرچین با مرغ
- ۴۲۹..... صحبت نهایی

پیش‌نشار

بدانکه می‌دانم این نوشته در برابر علم لایتناهی خداوند بارک و تعالی به قدری حقیر و پست و بی‌ارزش می‌باشد که حتی نمی‌توان نام هیچ را بر آن نهاد باز جسارت می‌کنم و آن را به جناب اقدس او و پیشگاه ولیش حضرت مهدی (عج) و نایب بر حقش و ارواح پاک و قدس شهداء از صدر اسلام تاکنون پیش کش و تقدیم می‌کنم. در مورد این نوشته‌ها باید چنین عرض کنم که سعی بر آن شده تا تمامی یا حداقل مطالب قید شده بسیار ساده بی‌تکلف و غیر فنی ذکر شود تا همه علاقه‌مندان به پرورش این پرنده بتوانند آن‌ها را درک و هضم نمایند و حتی در برخی موارد و فصول از جمله زمین، ساختمان، تأسیسات و تجهیزات مطالب به گونه‌ای بیان شده است که می‌توان با اندک تغییری: آن هم در برخی موارد خاص از آن‌ها برای پرورش سایر طیور نیز استفاده کرد در تمام فصول و اوقات سعی بر آن بوده تا این مطالب به گونه‌ای کاملاً عملی نوشته شود پس هر نوشته و فصل یاد شده حتماً قبلاً در فارم‌های آزمایشی با شرایط آب و هوایی ایران عزیز امتحان شده و از سوی دیگر در راستای همین هدف تلاش نموده ایم تا پرورش‌دهنده یا خواننده را به گونه‌ای در نظر آوریم که گویی هیچ چیز نه تنها در مورد بلدرچین بلکه در مورد هیچ نوع دام دیگری نمی‌داند پس باید در ابتدا او را با تمامی اصطلاحات، تجهیزات، تأسیسات و انواع ساختمان‌ها و سیستم‌های پرورش آشنا می‌کردیم تا او بتواند با توجه به شرایطی که چه به لحاظ اقلیمی و حتی به جهت مالی و اقتصادی و

یا حتی سلیقه‌ای دارد آن‌ها را انتخاب نموده و بهترین بازده را با امید به خدای متعال بدست آورد و اما در مورد هدف نوشتن کل مطالب قید شده در تمام این صفحات باید این چنین بگویم که هدف از نوشتن تنها برداشتن گامی کوچک به جهت از بین بردن فقر و گرسنگی بوده زیرا از زمانی که توانستم اطرافم را بشناسیم فقر مردم مرا عذابی بود ثقیل که ذهنم را به خود مشغول می‌ساخت پس همیشه در فکراین بودم که چگونه می‌توانیم ضربه‌ای حتی کوچک و در حد یک تلنگور به این دیو سیاه وارد کنیم پس تصمیم به رفتن به ادامه تحصیل در رشته دامپروری را گرفتم که با توجه به علاقه شخصی بنده به حیوانات این رشته را دروازه‌ای برای رسیدن به هدفم می‌دانستم در طی دورانی که گذشت راه‌ها و دام‌های کثیری را در نظر آوردم تا بلکه بتوانم کاری نمایم توجه من به هر دامی که جلب می‌شد یکی از مشکلات خاص خود را داشت تا اینکه این پرنده یعنی همان بلدرچین مرا مجذوب خود ساخت امیدوارم نمود که می‌توانیم از طریق این پرنده زیبا به هدف زیبایم برسیم پس از بررسی‌های به عمل آمده متوجه آن شدم که این پرنده تمامی شرایط لازم را دارد پس تعدادی از آن‌ها را تهیه نمودم و شروع به کارکردن و تحقیق و بررسی بر روی آن‌ها کردم که البته با حمد و ثنای الهی توانستم تا به دستاوردی نوین برسیم و آن هم فرمول یا جبری غذایی جدیدی بود که علاوه بر غذاهای فراوانی چون راندمان و بازده بسیار بالا و مساوی در شرایط مختلف زیست محیطی و آب و هوایی، دارای مزیت‌های بسیار بزرگ ارزانی و در دسترس بودن است که باید گفت هر لحظه از زمان ما می‌توانیم خوراکی را داشته باشیم با ارزش اقتصادی یک دهم خوراک‌های امروزی ولی به بازده و راندمان بیشتر و یا حداقل مساوی آن‌ها که ما را به رویای نابودی فقر و گرسنگی بیش از پیش نزدیک‌تر می‌کند و از جایی که تاکنون این خوراک بر روی بلدرچین به خوب جواب داده امید آنست که بتوان آن را در حد انبوه تولید نمود و خوراک این پرنده ساخت که در این صورت ما می‌توانیم با هزینه حداقل یک دهم سایر

طیور پرورشی به گوشت و تخمی بسیار مرغوب‌تر از آن‌ها دست یابیم که البته در این جا به هیچ وجه از مواد به کار رفته در این جیره و روش ساخت نسبتاً پیچیده‌ی آن سخنی به میان نمی‌بریم زیرا ممکن است مورد استفاده برخی افراد سودجو واقع شود.

در این چند سال انواع شیوه‌های مدیریتی و تغذیه‌ای را بر روی آن‌ها امتحان کردم که بهترین نتیجه‌ها را در اینجا برای شما دوستان آورده‌ام به گونه‌ای که حدود ۲۰ نکته را جهت بهره‌ر درک بهتر مطالب را در این مباحث آمیخته‌ام.

www.ketab.ir