



سیمان هرمزگان

م. ا. د. د. ل. م. و. ا. س. ت. ح. گ. م.

HORMOZGAN CEMENT CO.

ماهنامه داخلی شرکت سیمان هرمزگان
شماره دوم | فروردین ۱۳۹۴

گزارش گردهمایی تقدیر از عوامل فروش
گفتگوی ویژه با جناب آقای خطیبی رییس محترم هیئت مدیره
اخبار و رویدادهای مهم ماه
تغذیه سالم





بخش‌هایی از پیام مقام معظم رهبری به مناسبت آغاز سال ۱۳۹۴

بسم الله الرحمن الرحيم

یا مقلب القلوب و الابصار، یا مدبر اللیل والنهار، یا محوّل الحول و الاحوال، حوّل حالنا الى احسن الحال.
السلام علی فاطمة و ابیها و بعلمها و بنیها.
آغاز سال مصادف است با ایام شهادت حضرت زهرا (سلام الله علیها)؛

امیدواریم که این آغاز بهار طبیعت که آغاز سال نوی هجری شمسی است، برای ملت ایران و برای همه‌ی ملت‌هایی که نوروز را گرامی می‌دارند مبارک باشد. سلام خاکسارانه عرض میکنم به ساحت حضرت بقیة الله الاعظم (ارواحنا فداه) و یاد امام بزرگوارمان و شهیدان را در این فرصت، گرامی می‌داریم و امیدواریم که ما را از برکات انفاس طیبیه و دعا‌های ارواح مطهر آن عزیزان برخوردار فرماید.
و اما در سال ۹۴ آرزوهای بزرگی برای ملت عزیزمان داریم که همه‌ی این آرزوها هم دستیافتنی است. آرزوهای بزرگ ما برای ملت در این سال، پیشرفت اقتصادی است؛ اقتدار و عزت منطقه‌ای و بین المللی است؛ جهش‌های علمی به معنای واقعی است؛ عدالت قضائی و اقتصادی است؛ و ایمان و معنویت است که از همه مهمتر و پشتوانه‌ی همه‌ی آن سرفصل‌های دیگر است. به نظر ما همه‌ی این خواسته‌ها و آرزوها دستیافتنی است؛ هیچکدام از اینها چیزهایی نیست که از ظرفیت ملت ایران و ظرفیت سیاست‌های نظام بیرون باشد. ظرفیت‌های ما بسیار زیاد است؛

آنچه مایلیم به ملت عزیزمان عرض کنم این است که این ظرفیت عظیم و مهم دستیافتنی است ولی شروطی دارد؛ یکی از مهم‌ترین شروط عبارت است از همکاری‌های صمیمانه میان ملت و دولت؛ اگر این همکاری صمیمانه از دو سو شکل بگیرد، یقیناً همه‌ی آنچه را که جزو آرزوهای ما است دستیافتنی است و آثار آن را مردم عزیزمان به چشم خواهند دید. دولت، کارگزار ملت است؛ و ملت، کارفرمای دولت است. هرچه بین ملت و دولت صمیمیت بیشتر و همکاری بیشتر و همدلی بیشتری باشد، کارها بهتر پیش خواهد رفت. باید به یکدیگر اعتماد کنند؛ هم دولت، ملت را به معنای واقعی کلمه قبول داشته باشد و ارزش و اهمیت و توانایی‌های ملت را به درستی بپذیرد، هم ملت به دولت که کارگزار کارهای او است به معنای حقیقی کلمه اعتماد کند. ... لذا به نظر من امسال را باید سال همکاری‌های گسترده‌ی دولت و ملت دانست؛ من این شعار را برای امسال انتخاب کردم: «دولت و ملت، همدلی و هم‌بانی». امیدواریم این شعار در عمل تحقق پیدا کند و هر دو کفه‌ی این شعار، یعنی ملت عزیزمان، ملت بزرگمان، ملت با همت و با شجاعت‌مان، ملت بصیر و دانیامان، و همچنین دولت خدمتگزار بتوانند به این شعار به معنای حقیقی کلمه عمل بکنند و آثار و نتایج آن را ببینند. از خداوند متعال پیشرفت همه‌ی کارهای بزرگ کشور را درخواست می‌کنیم و توفیق خودمان را در خدمتگزاری از خدای متعال مسئلت می‌کنیم.

والسلام علیکم و رحمة الله و برکاته

سخن نخست

در اولین شماره‌ی نشریه سال ۱۳۹۴ آغاز سال جدید را تبریک عرض می‌کنیم و امیدواریم سال جدید سرشار از خیر و برکت و موفقیت برای همه شما باشد. الحمدالله شماره دوم نشریه هم پس از طی مسیر پر فراز و نشیب آماده شد. در این شماره سعی کردیم تا علاوه بر ارائه اخبار کارخانه و بحث فنی تا حد امکان مطالب عمومی و جذاب نیز اضافه کنیم ضمن اینکه به پیشنهاد بسیاری از دوستان ابعاد نشریه هم بزرگ‌تر شد.

بر باور خود استواریم که نشریه سیمان هرمزگان راه طولانی تا رسیدن به کمال خویش دارد اما مطمئنیم که این اتفاق مگر با مشارکت و همراهی تک‌تک شما خوانندگان عزیز نشریه رقم نخواهد خورد.

امیدواریم بتوانیم بخش‌های جذاب دیگری از موفقیت‌های خانواده پرسنل شرکت و بخش‌های عمومی و کاربردی دیگری در شماره‌های بعدی به نشریه بیفزاییم، بر همین اساس از شما می‌خواهیم دست به کار شوید و از همین لحظه نظرات خود را درباره نقاط ضعف و قوت نشریه برایمان ارسال کنید؛ ضمناً در صورتی که مطلبی برایمان ارسال کنید مطالب شما با نام خودتان در نشریه چاپ خواهد شد.

انشالله از این شماره بخش حرف‌های درگوشی به نشریه اضافه شده است؛ مشکلات و نارسایی‌ها را برای ما از طریق پیامک ارسال کنید تا ما در کمترین زمان نسبت به اطلاع‌رسانی آنها و دریافت پاسخ مسئولین شرکت اقدام کنیم؛ امیدواریم این موضوع نقش به‌سزایی در رفع نارسایی‌ها و پیگیری سریع‌تر امور ایفا نماید.

شماره شماره پیامک ما: ۳۰۰۷۹۵۷۹۵۱۹۷۰

سردبیر

ماهنامه داخلی سیمان هرمزگان

شماره دوم

فروردین ۱۳۹۴

آدرس دفتر مرکزی جدید:

تهران- خیابان میرداماد- بالاتر از میدان مینا خیابان

بهرروز- پلاک ۳۷

کدپستی:

۱۹۱۱۷۷۳۱۸۶

آدرس کارخانه:

استان هرمزگان- شهرستان بندر خمیر-کیلومتر ۴ جاده

بندر لنگه

شماره تلفن:

تهران: ۰۲۱-۲۲۹۰۴۹۸۵

بندر خمیر: ۰۷۶۳-۳۲۲۳۰۲۴

تلفن:

۰۷۶۳-۳۲۲۳۰۸۳ و ۰۲۱-۲۲۲۵۹۸۰۲

درگاه اینترنتی شرکت:

www.hormozgancement.com

پست الکترونیکی شرکت:

info@hormozgancement.com

مدیرمسئول: محمدعلی بنیادی

سردبیر: مصطفی بابایی

دستیار سردبیر: علیرضا بابایی

تحریریه: بابک خالقی | حسین تشکر |

محمدعلی بنیادی

طراحی جلد، صفحه بندی و گرافیک: امید معماریان

www.kelkparse.com

با تشکر از همکاری آقای حمیدرضا خطیبی،

آقای جعفر رحمانزاده،

وحید مهرآبادی، میترا فرخ رو و هادی خیرالهی

اخبار



■ در روز بیست و دوم فروردین ماه مراسمی به مناسبت ولادت مبارک حضرت فاطمه زهرا(س) با حضور جناب آقای سنجی مدیر محترم امور اداری به نمایندگی از مدیر عامل محترم شرکت با حضور بانوان شاغل در سیمان هرمزگان برگزار شد. محمدحسن سنجی ضمن تبریک ایام ولادت با سعادت حضرت فاطمه زهرا و روز مادر گفت: امروز به جهت تقدیر و تجلیل از خدمات بانوان شاغلی که در این کارخانه و در حوزه صنعت هستند و به جهت سخت بودن کار در این جا و روحیه لطیف بانوان که کارهای مردانه انجام می دهند دارای اهمیت است. سنجی مدیر امور اداری سیمان هرمزگان ادامه داد: امسال نیز طبق سنوات گذشته از خدمات بانوان تجلیل می شود. در پایان مراسم به پاس زحمات همکاران به آنان یک سکه بهار آزادی اهدا شد.

■ مراسم آغاز سال ۱۳۹۴ و تبریک سال جدید روز سه شنبه ۱۸/۱/۹۴ در نمازخانه کارخانه با حضور پرسنل و مدیران کارخانه برگزار شد. در این مراسم دکتر ذاکری به ارائه سخنرانی و تبریک سال نو پرداختند و در پایان با اهدا گل به پرسنل آرزوی سالی خوش و با برکت نمودند.

■ مسابقات کشتی کشوری با نام « جام سیمان هرمزگان یادواره شهدای کارگر » در مورخه ۱۲ و ۱۳ اسفندماه سال گذشته با حضور ۱۲ استان در غالب ۱۳ تیم از استان ها و شهرهای مازندران، گیلان، قزوین، کرمانشاه، فارس، کرمان، جهرم، هرمزگان، جزیره کیش، همدان، سیمان هرمزگان الف و سیمان هرمزگان ب برگزار گردید. این مسابقات با انجام ۸۰ کشتی در ۴ دوره و با حضور ۱۲۰ نفر کشتی گیر، ۱۵ داور بین المللی و ممتاز ملی برگزار شد. با توجه به بالا بودن سطح مسابقات آقای خادم رئیس فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران از مدیران شرکت تشکر نمودند.

تیم سیمان هرمزگان الف با کسب ۵ مقام اولی و یک مقام دومی و کسب ۶۷ امتیاز به مقام اول تیمی دست یافت.

در انتها ضمن تبریک به همکاران کارخانه که موفق به کسب مدال شدند از کلیه دست اندرکاران این مسابقه سپاسگزاریم. اسامی همکاران که موفق به کسب مدال شدند به شرح ذیل است:

- علی حاج آقا نیا- نفر اول در وزن ۵۷ کیلوگرم
- پوریا برزگر- نفر اول در وزن ۶۱ کیلوگرم
- مهدی زمانی- نفر اول در وزن ۷۱ کیلوگرم
- حسین الیاسی- نفر اول در وزن ۷۴ کیلوگرم
- امیر هادی نژاد- نفر اول در وزن ۸۶ کیلوگرم
- سینا غلامی نفر دوم در وزن ۹۶ کیلوگرم



■ با کوشش و تلاش شبانه روزی مدیران شرکت مجوز راه اندازی آب شیرین کن صادر شد. امیدواریم گامهای اجرایی در این زمینه نیز با سرعت برداشته شود.



خبر ویژه

توزیع تعداد زیادی نهال بین شهروندان شهر خمیر

■ سیمان هرمزگان با همکاری اداره منابع طبیعی شهرستان بندر خمیر اقدام به توزیع تعداد زیادی نهال بین شهروندان شهر خمیر کرد.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل سیمان هرمزگان در روز درخت کاری این نهال ها بین شهروندان به صورت رایگان توزیع شد. با توجه به اهمیت فوق العاده محیط زیست در استراتژی ها و سیاست های شرکت سیمان هرمزگان توزیع این نهال ها همزمان با روز درختکاری صورت پذیرفت. همزمان با این موضوع تعدادی از نهال ها به همت پرسنل کارخانه سیمان هرمزگان کاشته شد. دکتر ذاکری ابراز امیدواری کرد سال آینده نیز این فعالیت که در راستای حمایت از طبیعت طراحی شده با قوت صورت پذیرد. شایان ذکر است این نهال ها از نوع اکالیپتوس، گل کاغذی، شمشاد و.... بودند.



گزارش گروهی تحلیلی از عوامل فروش



تصمیم سازیهای سیمان هرمزگان مشارکت داشته باشند. قائم مقام شرکت سیمان هرمزگان افزود: به هر حال بین رشد اقتصادی و مصرف سرانه سیمان یک رابطه مستقیم وجود دارد و هر اندازه ما شکوفایی و رونق اقتصادی در کشور داشته باشیم به معنای افزایش سرانه سیمان و حضور بیشتر ما و شما در بازار خواهد بود.

وی در ادامه به آمار تولید سیمان در کشور اشاره کرد و گفت: در حال حاضر بیش از هشتاد میلیون تن سیمان در کشور تولید می‌شود که شصت تن آن مصرف داخلی است، لذا بر این اساس شرکت سیمان هرمزگان با یک خط مشی و سیاست صحیح و اصولی و اتخاذ تصمیم درست، وارد بازارهای خارجی شد و بحث صادرات سیمان اهمیت ویژه ای یافت.

رحمانزاده در عین حال تاکید کرد: گر چه صادرات و ارزآوری برای اقتصاد خوب است اما قرار نیست همه فکر و اندیشه ما بازار خارج باشد و همکاران داخل را رها کنیم. بر همین اساس شرکت سیمان هرمزگان با اعتقاد به اصول مسئولیت پذیری، توانمندی و اعتماد آفرینی رابطه صحیح و سالم بین بنگاه و محیط بیرون را تنظیم نموده و به فعالیت خود ادامه خواهد داد.

مراسم تجلیل از عاملین برتر شرکت سیمان هرمزگان با شکوه خاصی برگزار و از عاملین تقدیر به عمل آمد.

با حضور دکتر وحید ذاکری مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان، قائم مقام، معاون بازرگانی و جمعی از مسئولین شرکت مراسم تجلیل از عاملین برتر سیمان هرمزگان برگزار شد.

در این مراسم که در سالن اجتماعات هتل کسرا شهر خمیر برگزار شد ابتدا قائم مقام شرکت سیمان هرمزگان طی سخنانی ضمن تجلیل از عاملین و خریداران برتر این شرکت سیاستهای جدید فروش و بازاریابی سیمان هرمزگان را تشریح نمودند.

جعفر رحمانزاده حضور دکتر ذاکری را برای شرکت سیمان هرمزگان یک فرصت مغتنم برشمرد و اظهار داشت: یکی از سیاستهای مهم مدیر عامل محترم که به تازگی این مسئولیت را عهده دار شده اند مشارکت دادن همه همکاران در تصمیم سازیها و برنامه های شرکت است.

وی افزود آنچه در این میان مهم است اینکه تفکر جدید حاکم بر سیمان هرمزگان بر این اعتقاد است که همکاران شرکت تنها محدود به پرسنل رسمی سازمان نخواهد بود بلکه عاملان فروش نیز جزیی از همکاران شرکت محسوب شده و می بایست در



پاسخ بین عاملان و دکتر ذاکری مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان برگزار شد و عاملان شرکت مسائل و مشکلات خود را رو در رو و با مدیر عامل مطرح نمودند.

مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان در بخشی از پاسخ‌های خود و خطاب به عاملان اظهار داشت: من شما را بخشی از همکاران خود در کارخانه سیمان و حتی فراتر از بحث کاری می‌دانم و تمام تلاش خود را خواهم کرد تا با در نظر گرفتن ابزار قانونی و شرایط خاصی که داریم اقداماتی انجام شود که نتیجه آن تقویت عاملان و تخصیص تخفیفات ویژه برای آن‌ها باشد.

دکتر ذاکری افزود: شرکت سیمان هرمزگان ضمن اینکه به فکر تقویت بازار خود خواهد بود در عین حال در بازار رقابت به فکر حفظ جایگاه عاملان داخلی خود نیز هست. مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان نوید روزهای خوبی را برای تقویت شرکت سیمان و حفظ جایگاه عاملان فروش طی دوران مدیریت خود داد و گفت: مطمئناً با یک

برنامه ریزی اصولی و دقیق، کارهایی در شرکت سیمان صورت خواهد گرفت که همه شما آن را حس کنید و برای همگان ملموس خواهد بود.

مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان در پایان این مراسم گفت: این قول را نیز می‌دهم که به تمام صحبت‌های شما فکر کنم و آن دسته از نکات که عملیاتی هستند بزودی در وادی اجرا قرار گیرند.

قائم مقام شرکت سیمان هرمزگان به استراتژی مدیریت محترم عامل شرکت سیمان و اعضای محترم هیئت مدیره در حوزه بازرگانی نیز اشاره کرد و خطاب به عاملان فروش سیمان هرمزگان اظهار داشت: در فعالیت جدید حوزه بازرگانی، سیاست فروش حداکثری مطرح است و اگر بخواهیم این سیاست را مطرح و دنبال کنیم مطمئناً حضور و نقش شما عاملین محترم یک نقش اساسی و سازنده برای اجرای آن خواهد بود.

وی در پایان به ارائه‌ی آمار تولید و فروش شرکت سیمان در سالهای ۹۰ تا ۹۲ اشاره کرد و گفت: باید با همکاری یکدیگر در سال ۹۴ رکورد سال‌های گذشته را شکسته و به میزان مطلوب یک میلیون و سیصد هزار تن فروش سیمان دست پیدا کنیم. دکتر وحید ذاکری مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان نیز گفت: ما معتقدیم ما و شما دو بالی هستیم که هر کدام لنگ بزند موفقیت این کارخانه را به همراه نخواهد داشت. وی ادامه داد: تک تک همکاران در سیمان هرمزگان که نزدیک به بیست سال است فعالیت می‌کنند شبانه روزی مشغول تلاش هستند و توانسته‌ایم ضمن حفظ استاندارد حتی بالاتر از استاندارد تولید کنیم. همکاران ما به سختی و به صورت شبانه روزی تلاش می‌کنند تا این استاندارد حفظ شود زیرا معادن ما در شرایط خوبی نیستند و آنالیز هر متر آن متفاوت است.

عضو هیئت مدیره و مدیر عامل سیمان هرمزگان به عاملان فروش گفت:

سال گذشته ۵۰۰ هزار تن کلینکر صادر کردیم و در حال حاضر کلینکر هرمزگان برند ایران شناخته شده است. در ادامه این مراسم در محیطی صمیمی جلسه پرسش و





استفاده از تکنولوژی های نوین، کاهش هزینه ها، افزایش تولید و کمک به سالم سازی محیط زیست دستورکار هیئت مدیره شرکت

در گفتگوی ویژه با جناب آقای خطیبی رئیس محترم هیئت مدیره

جناب آقای مهندس خطیبی، لطفاً ضمن معرفی، خلاصه ای از سوابق کاری خود را بیان فرمائید.

و قیمت تمام شده منطقی تولید شود، می تواند دارای حاشیه سود نسبتاً بالایی باشد و در سرمایه گذاران انگیزه کسب سود ایجاد کند.

با توجه به اینکه حضرتعالی نقش تعیین کننده در خط مشی آینده سیمان هرمزگان دارید، سیاست های کلان هیات مدیره در خصوص سیمان هرمزگان را بیان بفرمائید.
استراتژی توسعه بازار (به خصوص در خارج از کشور)، تنوع بخشی به مشتریان، تنوع بخشی به محصولات، از جمله سیاست های کلان هیئت مدیره در این شرکت است.

در خصوص پیشنهاد عملکرد سیمان هرمزگان و مقایسه با وضعیت فعلی کارخانه (پس از استقرار تیم کاری جدید) توضیح بفرمائید.

از وقتی که بنده با شرکت همکاری می کنم شاهد زحمات و موفقیت های همکاران چه در گذشته و چه در حال بوده ام. من شاهد بوده ام که آنان تمام تلاش خود را برای اعتلای نام شرکت به کار بسته اند. در عین حال، طبیعی است که در هر تغییر مدیریتی، انتظار داشته باشیم که خون تازه ای در رگ های شرکت جریان پیدا کند و انرژی لازم را برای ادامه حرکت به بدنه شرکت تزریق نماید. جناب آقای عالی زحمات زیادی را برای شرکت کشیده و ساختارهای شرکت را با استقرار استانداردهای مدیریتی مختلف به روز رسانیدند. مدیرعامل محترم کنونی، جناب آقای ذاکری نیز فردی بسیار علاقمند و فعال و با ایده های نو هستند و تیم کاری خوبی را انتخاب کرده و در این مدت موفقیت های خوبی هم داشته اند که امیدوارم در آینده نیز تداوم پیدا کند.

نحوه تعامل شرکت با سهامداران به چه ترتیب است؟
سهامدار عمده شرکت، شرکت سرمایه گذاری امید است که در پرتو پشتیبانی بانک سپه از توانمندی و استحکام زیادی در بازار سرمایه برخوردار شده است و همیشه این شرکت را در مراحل مختلف کمک و حمایت کرده است. اگر چه آن شرکت نقش تعیین کننده در مدیریت، سیاست گذاری، توسعه و اجرای طرح های نوین در شرکت سیمان هرمزگان دارد، ولی این موضوع مانع از آن نشده است که منافع سایر سهامداران، به ویژه

بنده اصالتاً کارمند بانک سپه هستم و از طرف شرکت سرمایه گذاری امید، افتخار عضویت در هیئت مدیره شرکت سیمان هرمزگان را دارم. مدرک تحصیلی من فوق لیسانس بانکداری است و سوابق کاری ام در سی و دو سه سالی که کار کرده ام در حوزه های مالی، انفورماتیک و نیروی انسانی بوده است.

تحلیل حضرتعالی از وضعیت فعلی و آینده سیمان در کشور چیست ؟

در حالی که ظرفیت تولید کلینکر ۷۸/۵ میلیون تن و سیمان ۷۹/۵ میلیون تن در کشور است، میزان نیاز واقعی کشور برای سیمان، تنها ۶۵ میلیون تن است که باعث می شود میزان تولید آن از حد ۷۵ میلیون تن فراتر نرود. تولیدکنندگان، ضمن کاهش تولید و رقابت شدید در بازار داخلی، برای مازاد تولید خود به دنبال یافتن بازارهای صادراتی هستند و تا حدودی هم موفق شده اند، به نحوی که میزان صادرات در سالهای اخیر افزایش چشم گیری یافته است. در این میان، سیمان هرمزگان نیز حرکت های خوبی را انجام داده و سال گذشته علاوه بر این که نزدیک به ظرفیت اسمی خود تولید کرده، ۲۵ درصد از محصول تولیدی خود را نیز صادر کرده است. به نظر می رسد در آینده، هم بازار داخلی ظرفیت افزایش مصرف دارد و هم بازارهای خارجی در کشورهای منطقه نیازهای بالقوه ای دارند که به فعل تبدیل خواهد شد.

جایگاه سیمان هرمزگان را در کشور چگونه ارزیابی می نمائید؟
با توجه به کیفیت بسیار خوبی که سیمان هرمزگان دارد، برند شناخته شده ای برای مشتریان محسوب می شود و نزد آنان از مقبولیت زیادی برخوردار است. آوازه ای این شرکت حتی به خارج از مرزها رسیده و مشتریان خارجی نیز کیفیت محصولات آن را لمس کرده اند، ضمن آن که در ارزیابی های دوره ای وزارت صنایع، پیوسته در سطح بسیار خوب ارزیابی شده است.

دلیل تمایل شرکت های سرمایه گذاری برای سرمایه گذاری در حوزه سیمان چیست؟

به نظر می رسد آنان تقاضای بیشتری را نسبت به تولید فعلی برای مصرف سیمان در سالهای آینده پیش بینی می کنند. به علاوه، اگر محصولات سیمان در محل مناسب، با کارایی مطلوب

سهامداران کوچک به درستی رعایت نشود.

سیاست های توسعه ای شرکت برای پنج سال آینده چیست ؟

استفاده از تکنولوژی های نوین برای بالا بردن کارآیی، افزایش تولید، کاهش هزینه ها و کمک به سام سازی محیط زیست در دستور کار شرکت قرار دارد. طرح های ایجاد کارخانه ی تولید و فرآوری آهک و محصولات آهکی برای تأمین مصارف کارخانه و عرضه ی مازاد برای دیگر مصرف کنندگان، پروژه آب شیرین کن برای مصرف کارخانه و مازاد آن برای مصارف شهری و احداث انبار در اسکله ی بندر شهید رجایی از جمله طرح هایی است که روی آنها فکر کرده ایم.

تاثیر رفع تحریم ها و توافقات آتی در حوزه صنعت سیمان تا چه حد است ؟

انتظار داریم که اتفاق افتادن این موضوع باعث ایجاد انگیزه در مردم و جنب و جوش در آنان برای فعالیت های توسعه ای شود. با توجه به این که زیربنایی ترین نیاز برای توسعه، ایجاد راهها و پروژه های ساختمانی است که مستقیماً از سیمان استفاده می کنند، پیش بینی می شود که وضعیت سیمان در رونق قرار گیرد. به علاوه، با فاصله گرفتن از جنگ در کشورهای منطقه و استقرار آرامش نسبی در آنها، نیازهای بسیاری برای بازسازی شهرهای مخروبه همراه با تقاضای سیمان خواهد بود.

برنامه هیات مدیره برای بهبود کارآمدی و افزایش بهره وری کارخانه در سال جاری چیست ؟

به جز برنامه های روزمره، در سال جاری مدیریت بهینه ی دارایی ها و مدیریت هزینه ها را در دستور کار داریم. انجام این برنامه ها ما را به بهره وری بیشتر در شرکت رهنمون خواهد کرد.

با توجه به آلاینده های صنعت سیمان ، سیاست های زیست محیطی شرکت چه خواهد بود ؟

ما از هر نوع تکنولوژی جدیدی که بتواند برای رفع آلاینده ی به ما کمک کند استقبال می کنیم. همکاران ما با شرکت در سمینارهای بین المللی، با پژوهشگران این حوزه ارتباط دارند و دنبال ایده های جدید برای بهبود نحوه ی تولید سیمان هستند. از جمله اقداماتی که هم اکنون در حال اجرا است، پروژه های با مشارکت سازمان بهینه سازی سوخت کشور و سازمان توسعه صنعتی ملل متحد (UNIDO) است که با استفاده از تکنولوژی جدید، بخش خنک سازی محصول پخته شده بهینه سازی می شود و ضمن کاهش مصرف سوخت باعث جلوگیری از افزایش دمای محیط زیست می شود.

کیفیت نیروی انسانی شرکت در کارخانه و دفتر مرکزی به لحاظ تحصیلات و کارآمدی و تخصص چگونه است و چه

برنامه ای در این حوزه دارید ؟

در حال حاضر تعداد کارکنان شرکت حدود ۸۰۳ نفر است که از این تعداد ۵۳۷ نفر در استخدام شرکت و ۲۶۶ نفر کارکنان شرکت های پیمانکاری هستند. مدرک تحصیلی ۱۴۶ نفر از آنان بالای لیسانس است که اغلب آنان نیروهای تخصصی هستند. در عین حال، بار اصلی شرکت به دوش دیپلمه ها و زیر دیپلمه ها است. طبیعتاً در نظر خواهد بود که در آینده برای جایگزینی افرادی که بازنشسته می شوند، متناسب با کیفیت مورد نیاز از طریق شرکت و یا از طریق برون سپاری جذب شوند.

با توجه به واقع شدن کارخانه سیمان هرمزگان در شهر خمیر، سیاست شرکت در تعامل با مسئولین محلی و شهروندان و امور عام المنفعه چیست ؟

تعامل با مسئولین محترم استان که همواره برای رفع مشکلات تولید با شرکت همراه بوده اند - و من در همین جا از آنان قدردانی می کنم- در حال حاضر به بهترین شکل وجود دارد. شهروندان محترم شهرستان بندر خمیر نیز که مسائل زیست محیطی شرکت را تحمل می کنند و اغلب قربان خانوادگی با کارکنان شرکت دارند، نور چشم ما هستند. شرکت در حد بضاعت خود همواره سعی کرده است که در این تعامل، با همکاری مسئولین محترم استان، گوشه ای از مشکلات مردم را رفع نماید. علاوه بر آن، دو بانده سازی جاده بندرخمیر- بندرلنگه، حد فاصل خروجی بندرخمیر تا مقابل کارخانه سیمان (به طول حدوداً ۴ کیلومتر) پروژه های است که برای رفاه حال شهروندان در حال حاضر با هزینه ی شرکت سیمان هرمزگان اجرا می شود.

چه پیامی برای کارکنان شرکت، مردم منطقه و سهامداران شرکت دارید ؟

از کلیه ی مدیران و کارکنان خدوم شرکت برای تلاش هایشان سپاسگزارم و موفقیت های شرکت را مرهون تلاش ها و زحمات آنان می دانم و از آنان می خواهم با اندیشه ی سرفرازی میهن اسلامی، تلاش شان را برای اعتلای نام سیمان هرمزگان مصروف نمایند. در حال حاضر رابطه ی تیمی قوی بین آنان وجود دارد و برای ما بسیار حائز اهمیت است که این ارتباط صمیمی در شرکت حفظ و بیش از پیش تقویت شود. از مردم عزیز منطقه نیز تشکر می کنم و امیدوارم بانک سپه و شرکت های سرمایه گذاری امید و سیمان هرمزگان توانسته باشند در راستای مأموریت خویش برای ایجاد نسبی رونق اقتصادی در منطقه موفق عمل نمایند. از سهامداران محترم هم که به ما اعتماد کرده اند، نهایت تشکر را دارم و امیدوارم بتوانیم منویات آنان را به خوبی برآورده نماییم.



با خوردن این مواد غذایی، کالری بسوزانید و لاغر شوید!

در هر زمان از طول روز که بخواهید از یک غذای نه‌چندان شیرین ولی کاملاً سالم لذت ببرید، گریپ‌فروت انتخاب درستی است. گریپ‌فروت حاوی یک ماده مغذی گیاهی به نام «لیمونوئید» است که خطر ابتلا به تومورهای معده، روده و ریه را به حداقل می‌رساند. کسانی که مرتب از گریپ‌فروت قرمز استفاده می‌کنند، حدود ۱۶ درصد از کلسترول بد خون‌شان کاهش پیدا می‌کند.

■ سبزی‌هایی همچون کاهو، کلم‌پیچ و اسفناج

دلیل اصلی این‌که کاهو و سبزی‌ها باعث سوزاندن کالری بیش‌تر می‌شوند این است که قسمت اعظم بافت آن‌ها را آب تشکیل می‌دهد. برگ‌های سبز حاوی ۵۰ درصد آب و ۵۰ درصد فیبر هستند. آن‌ها منبع بزرگی از انرژی‌اند که قطعاً میل به خوردن خوراکی‌های شیرین را کاهش می‌دهند.

اگر به‌طور کامل به دنبال بهبود سلامتی‌تان و کاهش وزن با خوراکی‌های که کالری‌سوزی می‌کنند هستید، خوردن برگ‌های سبز را در اولویت قرار دهید. کلم‌پیچ نیز دارای یک ماده مغذی ضد سرطان به نام «گلوکوزینولات» است که در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و همچنین سرطان پروستات، مثانه، تخمدان و پستان تأثیر به‌سزایی دارد.

یک وعده خوراک کلم‌پیچ ۱۳۲۷ درصد از ویتامین «کا» و ۱۹۲ درصد از ویتامین «آ» توصیه‌شده مصرفی روزانه را تأمین می‌کند که این ویتامین‌ها در تداوم سلامتی و قدرت استخوان‌ها نقش مهمی دارند.

اسفناج نیز دارای مزیتی منحصر‌به‌فرد و موثر برای افراد رژیم‌ی است. یک گرم اسفناج بیش‌تر از یک گرم گوشت استیک پروتئین دارد که به کارکرد دستگاه گوارش کمک شایانی می‌کند. برای هضم اسفناج بدن شما کالری زیادی می‌سوزاند.

■ هندوانه

هندوانه میوه محبوب در گرمای تابستان است. این میوه تُرد دارای کالری ناچیز و خوراک مناسبی برای افرادی است که در رژیم غذایی هستند. یکی از دلایلی که هندوانه به کاهش وزن کمک می‌کند این است که سرشار از ویتامین «ب» است علاوه بر انرژی زیادی که فراهم می‌کند از نیاز شما به خوردن غذای اضافی می‌کاهد.

متخصصان تغذیه معتقدند هندوانه بیش‌تر از سایر میوه‌ها بر روی بالا رفتن متابولیسم موثر است به‌این‌علت که حاوی فیبر و پروتئین فراوانی است.

هندوانه بهترین منبع لیکوپن (ماده مغذی موجود در میوه و سبزی‌های قرمز) و سرشار از آنتی‌اکسیدان است که بدن شما را در مقابل سرطان رحم، سینه، روده بزرگ و دستگاه تنفسی محافظت می‌کند.

■ گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی به دلیل کم‌کالری بودن می‌تواند برای عطر و رنگ دادن به

برخی از غذاها اثر گرمازایی بالایی دارند، شما اساساً هنگام جویدن آن‌ها کالری می‌سوزانید. این خوراکی‌ها شامل مواد مغذی و ترکیباتی هستند که متابولیسم بدن‌تان را افزایش می‌دهند.

در این مطلب، خوراکی‌هایی را معرفی می‌کنیم که گفته می‌شود کالری منفی دارند. این غذاها شامل مقدار زیادی آب هستند و نسبت به کالری کمی که ایجاد می‌کنند، به کالری بیش‌تری برای سوختن و هضم نیاز دارند. با خوردن مواد غذایی زیر کالری بیش‌تری بسوزانید:

■ کرفس

۷۵ درصد کرفس را آب تشکیل می‌دهد. ۲۵ درصد باقی‌مانده شامل فیبر و مواد خوراکی دیگر است. این سبزی خوش‌طعم سرشار از آب است، کالری بسیار کمی دارد ولی برای هضم، کالری زیادی از بدن‌تان دریافت می‌کند. کرفس حاوی مقدار فراوانی فیبر است و این امکان را برای شما به وجود می‌آورد که مدت بیش‌تری احساس سیری کنید. فیبر سلامت دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد و یک رژیم غذایی درست با کرفس به بهبود پوست کمک شایانی می‌کند.

کرفس سرشار از مواد مغذی شامل ویتامین «سی»، ویتامین «آ» و ویتامین «کا» است.

به‌علاوه کرفس دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که در بهبود سلامت قلبی-عروقی موثر است و خطر انسداد رگ‌های خونی را کاهش می‌دهد.

■ گریپ‌فروت

این میوه ترش و شیرین سرشار از آب و مقداری فیبر خوراکی است. گریپ‌فروت حاوی ۶۵ درصد آب است و بیش‌تر مابقی آن را نوعی فیبر سالم تشکیل می‌دهد که باعث افزایش سوخت‌وساز بدن و تداوم احساس سیری می‌شود.

این نوع فیبر خاص که در گریپ‌فروت وجود دارد، «پکتین» نامیده می‌شود و نه‌تنها به احساس سیری شما کمک می‌کند بلکه از بدن‌تان در برابر بروز بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند و باعث کاهش سفت شدن رگ‌های خونی می‌شود.

خوردن مقدار زیادی گریپ‌فروت باعث افزایش سوخت‌وساز بدن شده و موجب می‌شود بدن‌تان با سرعت بالایی کالری بسوزاند. خوردن آب گریپ‌فروت در صبح انرژی کافی را برای‌تان فراهم می‌کند و از رخوت شما در طول زمان فعالیت و کار می‌کاهد.



مسابقه



نام و نام خانوادگی:

شماره پرسنلی:

واحد محل خدمت:

ج. عالم و دانشمند

د. همه موارد

۵- عنصر اصلی تشکیل خانواده کدام است؟

الف. زن

ب. مرد

ج. بچه ها

د. هیچکدام

۶- کدام جمله صحیح است؟

الف. کار داخل خانه سخت تر و مهم

تر از کار خارج خانه است

ب. خانه داری يك شغل و فرزند آوری يك

مجاهدت عظیم است.

ج. خانه داری يك شغل بزرگ، شغل مهم،

شغل حساس و شغل آینده ساز است.

د. همه موارد

۷- در آیه ۱۸۷ سوره مبارکه بقره، منظور از

اینکه زن و شوهر لباس یکدیگرند چیست؟

الف. زن و شوهر مایه ی حفظ

همد یگر ند .

ب. زن و شوهر زینت یکدیگرند.

ج. زن و شوهر مایه ستر عیوب یکدیگرند.

د. همه موارد

۸- مراسم ازدواج اسلامی چگونه است؟

الف. مراسم حشن و مهمانی و شادمانی دارد.

ب. در مراسم حشن خلاف شرع انجام نمی گیرد.

ج. اسراف، زیاده روی، تجملات و ... در

مراسم نباشد.

د. همه موارد

۹- نظر اسلام درباره تغذیه کودک چیست؟

الف. تامین کل نیازهای غذایی و ویتامین

های کودک از هر راه ممکن

ب. تغذیه کودک با شیر مادر

ج. تغذیه کودک با استفاده از مکمل

های غذایی مقوی و انرژی زا

د. هیچ کدام

۱۰- ناسازگاری در زندگی چگونه است؟

الف. زندگی را تلخ می کند.

ب. باعث سلب آرامش روحی است.

ج. در همه زندگی ها باید باشد.

د. موارد يك و دو

همان طور که میدانید نشریه سیمان

هرمزگان برای افزایش انسجام بین

خانواده بزرگ همکاران خانواده سیمان

هرمزگان شروع به کار کرد، با توجه به

پیشنهادات رسیده تصمیم گرفتیم برای

این شماره يك مسابقه در نظر بگیریم

تا نشریه برای همه افراد خانواده

جذاب و خواندنی باشد. به همراه

نشریه يك جلد کتاب خانواده هم توزیع

گردیده است تنها کافی است با کمک

اعضای خانوادتان کتاب را بخوانید و به

سوالات مسابقه پاسخ دهید تا برنده

جوایز نفیسی به قید قرعه شوید. ضمناً

خواهشمند است پس از پاسخ به

سوالات این بخش را جدا کرده و در

صندوقی که در کنار دستگاه حضور و

غیاب قرار گرفته بیندازید.

۱- در زندگی خانوادگی زوجین

یکدیگر هستند.

الف. رقیب

ب. مکمل

ج. همکار

د. هیچکدام

۲- کدام جمله صحیح نیست؟

الف. زن و مرد در يك سطح قرار دارند.

ب. هیچ يك از دو جنس زن و مرد مفید

تر از دیگری نیست.

ج. تکمیل عالم وجود و نظام حیات

بشری وظیفه زنان نیست.

د. در چرخه زندگی بشریت، زن و مرد

نقش واحدی دارند.

۳. اسلام مرد را در خانواده چه میداند؟

الف. کانون لطافت

ب. کانون آرامش

ج. قوام

د. مظهر عشق

۴- زن چه نقشی را در جامعه نباید ایفا

کند؟

الف. مدیر و شخصیت برجسته

ب. وسیله ای برای کامجویی

کلیه غذاها افزوده شود و همچنین در کاهش وزن بسیار موثر است.

لیکوپن موجود در گوجه فرنگی قادر به مهار کردن رشد سلولهای سرطانی است. به خصوص در جلوگیری از سرطان پروستات در مردان تأثیر بسزایی دارد.

اگر شما از دیابت نوع دو رنج می برید و یا نگران مبتلا شدن به این نوع دیابت هستید، می توانید در طول روز مقدار زیادی گوجه فرنگی برای رفع این ناراحتی مصرف کنید.

«گروم» موجود در گوجه فرنگی می تواند سطح قند خونتان را تنظیم کند و با کنترل میزان قندی که جذب خون می شود آن را در سطح سلامت حفظ کند.

خيار

مانند بسیاری از خوراکی های کالری سوز، خيار نیز سرشار از آب است. به غیر از نقش مفیدش در کاهش وزن، می تواند قبل و بعد از تمرین در باشگاه به مقدار کافی به بدن تان آب رسانی کند.

با توجه به مقدار فراوان آب این میوه بسیاری از مردم گمان می کنند که خيار خواص چندانی ندارد در صورتی که یک رژیم غذایی سرشار از خيار مقاومت بدن تان را در مقابل بیماری ها افزایش می دهد. خيار حاوی ویتامین «سی» فراوان است و ویتامین «سی» بدن را در مقابل حمله باکتری ها و ویروس ها ایمن می کند.

خيار حاوی آنزیم ضدالتهابی است. خوردن مقدار زیادی از آن مانند بسیاری از داروها (ایبوبروفن) در کاهش سطح التهاب بدن تأثیر بالایی دارد.

کلم بروکلی

کلم بروکلی در هر وعده غذایی شامل ۳۰ کالری است و دارای خواص مختلف برای کسانی که می خواهند وزن از دست بدهند.

محتوای فیبر و پروتئین بروکلی بسیار بالا است. اگر می خواهید سیستم ایمنی بدن تان را در مقابل حمله بیماری های عفونی بالا ببرید، کلم بروکلی یک رژیم غذایی بسیار مناسب است.

بروکلی منبع غنی از بتاکاروتن، روی و سلنیوم است که همگی این مواد عملکرد سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهند.

اگر به طور مرتب آن را مصرف کنید، رگ های خونی تان از شما ممنون خواهند بود، زیرا لوتیئن کاراتونوئید موجود در بروکلی از سفت شدن عروق جلوگیری می کند و خطر وقوع سکته های قلبی و مغزی را کاهش می دهد.

منبع: مجله تصویری لاپلاس



بهره‌وری و فعالیت‌های مفید را چگونه افزایش دهیم؟

آیا تمایل دارید سطح برآیند کارهایتان طوری ارتقا یابد که در زمان کمتر و البته با تلاش کمتر کارهای بیشتری و مهمتری انجام دهید؟ اغلب، هنگامی که درباره بهره‌وری برای قدم گذاشتن در راه کارآفرینی فکر می‌کنیم، موضوعاتی مانند تکنیک‌های مدیریت زمان، راه‌های سرعت بخشیدن به کار و افزایش انگیزه به ذهن مان می‌رسد اما این مطلب به تکنیک‌هایی بسیار فراتر از نکات گفته شده می‌پردازد.

در حالی که در مدتی کوتاه، اگرچه تکنیک‌های موقتی می‌تواند ما را در سرعت بخشیدن به کارها و نیز انجام کارها در زمان کوتاه‌تر کمک کند اما در درازمدت احتمالاً موجب خستگی خواهد شد. ما دائماً کارهای مختلف را با سرعت انجام خواهیم داد اما بدن ما نمی‌تواند دیگر این روند را ادامه دهد زیرا ممکن است پس از مدتی، ذهن دچار خستگی شدید شود و در دوره‌ای به مدت شش ماه تا یک سال یا حتی بیشتر، روند رشد و حرکت را معکوس کند.

چگونه موفق شویم

راهکارهایی برای افزایش بهره‌وری در کار و زندگی

هم باعث افزایش بهره وری خواهد شد.

۴- بر آنچه می توانید انجام دهید، تمرکز کنید

این مسئله، نقطه ای کلیدی در بهره وری است. تنها بر چیزی تمرکز کنید که به خوبی از پس آن برمی آید و کاری را انجام دهید که در آن تبحر دارید. کارها را اولویت بندی کنید. ممکن است بفهمید کارهایی که در آن تبحر ندارید، خودشان به آسانی حل می شوند یا اینکه وقتی کارهای دیگر را انجام دادید و تنها چند قدم به پایان کار مانده بود، برداشتن چند گام باقی مانده و رسیدن به هدف، این انگیزه را به شما بدهد که سریع تر کارها را انجام دهید.

وقتی روی بخش هایی تمرکز کنید که در آن تبحر ندارید، با وجود اینکه ممکن است بخش کوچکی از کار شما باشند، احساس بزرگنمایی مشکل به شما منتقل می شود و انگیزه تان برای انجام کار را از بین می برد. اگر پیش از تمرکز بر ضعف های خود، بخش زیادی از کار را انجام دهید، به پایان رساندن بخش های باقی مانده آن راحت تر و سریع تر خواهد بود.

۵- به این فکر کنید که کارتان چه فایده ای دارد

اگر بر این نکته تمرکز کنید که کارتان چگونه به دیگران کمک می کند، ذهن شما دلایل بیشتری برای اتمام آن در اختیار خواهد داشت. مغز ما کارهای بی هدف را دوست ندارد، بنابراین اگر کار شما کمک به دیگری باشد، به شکل گیری آن هدف می دهد و ذهن شما را به سمت کامل کردن کار می کشاند.

۶- کمال گرا نباشید

تا به حال شده که ۹۰ درصد یک پروژه را ۱۰ ساعته انجام دهید و برای تکمیل ۱۰ درصد باقیمانده آن ۲۰ ساعت دیگر وقت نیاز داشته باشید؟ آیا انجام تنها ۱۰ درصد کار به این همه وقتی که باید برای آن بگذارید، می ارزد؟ یا اینکه می توانید دستی به سر و روی آن بکشید، در دقایق پایانی رنگ و لعابی به آن بدهید و به جای ۲۰ ساعت، تنها در یک ساعت پروژه را کامل کنید؟

باید تصمیم درست بگیرید. اگر یک جراح قلب یا یک تعمیرکار هستید، احتمالاً باید تا پایان کار پیش بروید اما اگر در حال نوشتن مقاله، کتاب، درس دادن یا بسیاری از کارهای دیگر هستید، وقتی ۹۰ درصد کار تکمیل شد، ممکن است ارزشش برابر با همان ۹۹ درصد باشد؛ بنابراین یک درصد باقیمانده را هم انجام دهید و فقط ۹۱ درصد بهترین کار خود را درست کنید و کمال گرایی را کنار بگذارید.

کدام یک از این نکات برای شما جذاب تر است؟

کدام یک از آنها می تواند بیشترین افزایش را در نتایج حاصل از کار شما در پی داشته باشد؟

سریع ترین نکته کدام است؟ آن نکته را پیش از بقیه انجام دهید. هفته بعد، نکته بعدی را اضافه کنید. تا شش هفته این کار را انجام دهید، خواهید دید که بهره وری روزانه شما، بدون هیچ تلاش بیشتری و حتی شاید با تلاش کمتری دو برابر خواهد شد.

پس اگر بخواهیم به جای استفاده از تکنیک های سرعت بخش، مسیری دیگر انتخاب کنیم که به همان اندازه، بهره وری مان را افزایش می دهد، چه نکاتی اهمیت دارند؟ جواب این سوال در انگیزه اصلی، آرزو و محرک درونی و پیاده سازی مهمترین ابزارها در دنیای واقعی است.

یکی از مهمترین راه ها برای رسیدن به این حالت درونی، تاثیرگذاری بر حالت روانی خودمان است. وقتی شما به جای تاکید بر بهره وری، برای رسیدن به آن، محیط ایده آل و مورد نیاز آن را برای ذهن خود آماده کنید، بهره وری خود به خود پدیدار می شود.

۱- قبول کنید اکثر کارهای روزانه شما مهم نیستند

اگر نگاهی به ۴۰ ساعت گذشته خود بیندازید، احتمالاً ۳۰ ساعت آن را مشغول کارهای برنامه ریزی نشده، غیرضروری یا حتی کاملاً غیرسازنده بوده اید. البته این مسئله مختص به ۴۰ ساعت گذشته نیست، بلکه مشکل هفته های متعددی زندگی شماست. اگر فکر می کنید زندگی شما اینگونه نیست، کارهای هر ۱۵ دقیقه از ۴۰ ساعت آینده خود را بنویسید.

بعد از هر ۱۵ دقیقه کارهای انجام شده خود را هم بنویسید. در پایان ۴۰ ساعت، همه این نوشته ها را در کنار هم قرار دهید. حتی اگر حالا اعتقاد داشته باشید که ۸۰ درصد کارهای شما سازنده است، آن وقت از حجم کارهای غیرسازنده خود شگفت زده خواهید شد. احتمالاً به این نتیجه خواهید رسید برای بهره وری بیشتر چندان مهم نیست کار جدیدی انجام دهید، بلکه ابتدا باید کارهای اضافی را از فعالیت های خود حذف کنید. اگر موارد غیرضروری را حذف کنید و این ۴۰ ساعت را به ۱۰ ساعت مفید تبدیل کنید، آن گاه می توانید اندکی از کارهای دیگر را به فهرست خود اضافه کنید.

برای مثال اگر پس از کاهش ۴۰ ساعت کارهای غیرضروری به ۱۰ ساعت فعالیت سازنده، ۱۰ ساعت فعالیت سازنده دیگر به آن اضافه کنید، در نیمی از زمان، با نیمی از استرس و با کاهش ریسک خستگی و مضرات دیگر، دو برابر گذشته فعالیت مفید انجام می دهید.

۲- پاداش گرفتن را عقب نیندازید

اگر کار خوبی انجام دادید، بلافاصله پس از آن به خودتان پاداش دهید. این کار به مغز شما می آموزد که پاداش داده شده به خاطر انجام به موقع، صحیح و با رعایت اولویت بوده است. اگر دائماً این کار را انجام دهید، انگیزه بیشتری برای انجام کارهای ضروری و نیز کارهای مورد نیاز هر روز خواهید داشت. حتی ممکن است پس از آن، ترک کارهای کم اهمیت تر برای شما راحت تر باشد و خودشان به کناری بروند.

۳- به خودتان بابت تکمیل کارها تریک بگویید

ذهن شما هنگامی که مورد تقدیر قرار می گیرد، ناخودآگاه بهتر کار می کند. البته تنها راهی که می توان با آن به ذهن تلقین کرد که مورد تقدیر قرار گرفته است، فقط تقدیر کردن از آن است. یک بار در روز، به مدت یک ماه این کار را تکرار کنید. احتمالاً از تاثیر آن در زلال شدن افکارتنان شگفت زده خواهید شد. زلالی افکار

تبریک تسلیت

ضمن ابراز همدردی با این همکارانمان
برای درگذشتگان این عزیزان رحمت
الهی و برای بازماندگان صبر مسئلت
می نمایم.

ازدواج و تولد فرزند همکاران ذیل
را تبریک عرض می کنیم برای همه
دوستان آرزوی زندگی سرشار از
خوشی داریم.

فوت

آقای ابراهیم جعفری فوت برادر
آقای عبد و محمود جعفری فوت پدر

ازدواج

آقای علی مریدی
آقای فرشاد جاشوئی
آقای عیسی جاهدی
تولد فرزند
آقای خواجه شاعری
آقای علی مهری لشتغانی

محمد حسین امیرخانی - زیارت قبول - سفر عمره مفرده

حرف های درگوشی

این بخش از مجلعه را به ارائه نکات شما
خوانندگان محترم اختصاص دادیم، از شما می
خواهیم تا مشکلات خود را در حوزه کاری
برایمان پیامک کنید تا ما ضمن درج موارد
نسبت به پیگیری رفع مشکلات اقدام لازم را
انجام دهیم.

لازم به توضیح است که شماره های شما به
رسم امانت نزد ما محفوظ خواهد بود.

شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۹۵۷۹۵۱۹۷۰





ایمنی متد ایمنی در انبارها

- ۱- حتی الامکان سعی کنید مواد قابل اشتعال را از مواد غیر قابل اشتعال جدا نگهداری نمایید.
- ۲- طبقات فوقانی قفسه های نگهداری کالا باید حتی الامکان ۵/۱ متر از لامپهای الکتریکی فاصله داشته باشد.
- ۳- کلیه پرسنل انبارها باید با طرز کار لوازم اطفاء حریق آشنا بوده و از محل های آنها اطلاع کافی داشته باشند.
- ۴- از قرار دادن اجسام در مقابل لوازم اطفاء حریق خودداری نمایید.
- ۵- از استعمال دخانیات در داخل انبارها خودداری و جلوگیری نمایید.
- ۶- باید مسیر مشخصی در انبارها جهت رفت و آمد لیفتراک در نظر گرفته شود.
- ۷- راننده لیفتراک مجاز به سوار کردن افراد بر روی لیفتراک یا تیرک های آن نمی باشد.
- ۸- تنها اشخاصی حق رانندگی با لیفتراک را دارند که دارای گواهینامه لیفتراک باشند.
- ۹- پرسنل انبار باید از لباس کار و کفش ایمنی و به تناسب کاری از کلاه ایمنی استفاده کنند.
- ۱۰- حتی الامکان سعی شود از حمل دستی اشیاء سنگین خودداری شود و جهت تخلیه و جابجایی کالاهای سنگین از ماشین آلات استفاده گردد.
- ۱۱- در صورت ناچار بودن از حمل دستی بار موارد ذیل رعایت گردد:
 - بار را از دو جهت مخالف با دست بگیرید.
 - کمر را راست نگه داشته و بار را به بدن نزدیک کنید.
 - جهت بلند کردن بار بیش از یک چهارم وزن بدنتان از همکاران کمک بخواهید.
 - در صورت سنگین بودن بار جهت کشیدن یا هل دادن آن از همکاران کمک بطلبید.
- ۱۲- فاصله بندی پالتها به اندازه ای باشد که لیفتراک بتواند به راحتی در بین آنها رفت و آمد نماید.

مستخرج از سند ME-۱۴۵-۰۰ تاریخ بازنگری ۹۲/۰۳/۰۱



معبد هندوها - بندرعباس