



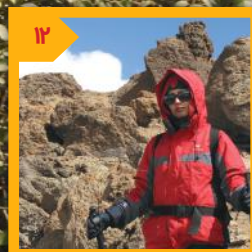
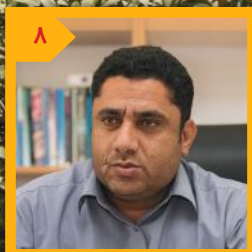
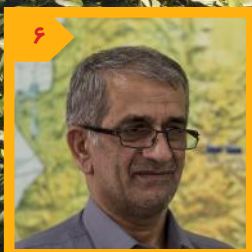
پیات هرمرزگان

ن _____ ماد دوام و است _____ حکام

ماهنامه داخلی شرکت سیمان هرمرزگان | شماره ۱۰ | فروردین ۱۳۹۵

ما اولین بودیم!

- ◀ جلسه تودیع و معارفه
مدیرعامل شرکت سیمان هرمرزگان
- ◀ حمایت همه جانبه شرکت سیمان هرمرزگان
از عوامل فروش
- ◀ برنامه بازی‌های تیم ملی فوتبال ایران
- ◀ تغذیه بر اساس گروه خونی چیست؟



رهبر انقلاب در پیام نوروزی به مناسبت آغاز سال ۹۵، پس از مرور تلخ‌ها و شیرین‌های سال گذشته، اولویت اصلی کشور را حل مشکلات اقتصادی دانستند و با تعیین نام سال، اقدام و عمل، در زمینه اقتصاد مقاومتی را جاده مستقیم و روشنی دانستند به سمت آن چیزی که کشور به آن احتیاج دارد. در این اینفوگرافیک نکات اصلی مطرح شده در پیام نوروزی رهبر انقلاب در آغاز سال ۹۵ مرور شده است.





باسمه تعالی

خداوند بزرگ و بلندمرتبه را سپاسگزاریم که بار دیگر توفیق در کنار هم بودن را به ما ارزانی داشت و دوباره توانستیم در کنار شما همراهان همیشگی باشیم. به لطف خدا در سال ۱۳۹۴ با همکاری شما گرامیان موفق شدیم هشت شماره مجله و یک شماره ویژه‌نامه نوروزی را به ثمر بنشانیم.

در اواخر سال ۱۳۹۴ یک جابه‌جایی در سطح مدیرعامل شرکت اتفاق افتاد. ما هم ضمن آرزوی توفیق برای آقای ذاکری که به حق دوران پرامید و پرتلاشی را برای شرکت رقم زدند، برای مدیرعامل محترم شرکت جناب آقای رحمان‌زاده آرزوی موفقیت می‌کنیم و از خداوند منان بهترین‌ها را برای ایشان خواستاریم.

با توجه به رهنمودهای مدیرعامل محترم شرکت انشاءالله ماهنامه سیمان هرمزگان امسال با قوت بیشتری به کار خود ادامه خواهد داد.

لذا دست تمامی همکاران بزرگوار را صمیمانه می‌فشاریم و از همه می‌خواهیم که در ادامه مسیر بیش از پیش یاریمان دهند.

بی شک مجله سیمان هرمزگان در صورتی به کمال خواهد رسید که شاهد مشارکت گسترده همه همکاران باشیم. در پایان امید دارم در سالی که به نام سال اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل نامگذاری شده است، با همکاری تمام پرسنل و کارگران شرکت شاهد رشد و توسعه در تمامی قسمت های کارخانه باشیم.

با احترام
سر دبیر

ماهنامه داخلی سیمان هرمزگان

شماره دهم

فروردین ماه ۱۳۹۵

آدرس دفتر مرکزی:

تهران - خیابان میرداماد - بالاتر از میدان مینا

خیابان بهروز - پلاک ۳۷

کدپستی: ۱۹۱۱۷۷۳۱۸۶

آدرس کارخانه:

استان هرمزگان - شهرستان بندر خمیر - کیلومتر ۴ جاده بندر لنکه

شماره تلفن تهران: ۰۲۱-۲۲۹۰۴۹۸۵

شماره تلفن بندر خمیر: ۰۷۶۱۳-۳۲۲۲۳۰۲-۴

نمبر تهران: ۰۲۱-۲۲۲۵۹۸۰۲

نمبر بندر خمیر: ۰۷۶۱۳-۳۲۲۳۰۸۳-۴

درگاه اینترنتی:

www.hormozgancement.com

پست الکترونیکی:

info@hormozgancement.com

مدیر مسئول: جعفر رحمان زاده

سر دبیر: مصطفی بابایی

دستیار سردبیر: علیرضا بابایی

عکاس: محمد محمد امینی

تحریریه:

حسین تشکر، بابک خالقی، سعید خانی‌پور

سامان سلیمی، پوریا گوهری

زاید ملایی، جواد محمودی

با تشکر از همکاری میترا فرخ رو

تولید محتوا و طراحی گرافیک: استودیو هنر نو

www.NewArtStudio.ir



اولین جلسه هم اندیشی مدیران و سرپرستان سیمان هرمزگان با مدیرعامل برگزار شد.

درد تا با تغییر در نظام هستی مواجه شویم. وی نیز در خصوص نامگذاری سال ۱۳۹۵ به ایراد سخن پرداخت و در خصوص اقتصاد مقاومتی گفت: این اقتصاد جزو نظام اقتصادی نیست و باید نسبت به ظرفیت‌های داخل توجه شود و منظور از اقتصاد مقاومتی این است. رحمانزاده اظهار داشت: یکی از برنامه‌های سال ۱۳۹۵ شرکت تولید دو میلیون و صد تن سیمان است. وی از پروژه‌های در دست ساخت گفت: اولویت اول با پروژه آب‌شیرین‌کن است و برنامه‌ای برای دیگر پروژه‌ها نخواهیم داشت.

خوشحالی از اینکه در جمع مدیران و سرپرستان سیمان هرمزگان حضور دارد گفت: خدا را شاکریم که در سنوات گذشته در سیمان هرمزگان کارهای خوبی انجام شده و در حوزه فروش و تولید این کارخانه سرآمد بوده است. وی ضمن ایراد سخن در خصوص وضعیت اقتصادی کشور گفت: امیدواریم در سال جدید و با رفع تحریم‌ها وضع اقتصادی کشور خوب شود. جناب آقای رحمانزاده مدیرعامل سیمان هرمزگان نیز ضمن تبریک سال نو از پرسنل به دلیل زحمات فراوان در کارخانه تقدیر کرد و گفت: آغاز سال نقطه‌ای قرار

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل سیمان هرمزگان این نشست با حضور مهندس سلیمیان عضو هیئت مدیره سیمان هرمزگان برگزار شد. مدیران و سرپرستان ضمن تبریک سال نو گزارشی از روند کار خود را ارائه دادند. مهندس سلیمیان نیز ضمن ابراز

تجلیل از بانوان سیمان هرمزگان به مناسبت روز زن

به مناسبت ولادت حضرت زهرا (س) و روز زن از پرسنل زن سیمان هرمزگان تجلیل به عمل آمد. به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان این نشست با حضور جناب آقای رحمانزاده مدیرت محترم عامل، مهندس خالقی معاون اجرایی شرکت و مهندس طباطبائی مدیر کارخانه و آقای سنجی مدیر اداری برگزار شد.





بازدید مدیرعامل سیمان هرمزگان از واحدهای مختلف کارخانه به مناسبت سال جدید

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، جناب آقای رحمانزاده مدیرعامل، جناب آقای رحمتی‌نیا معاون بازرگانی و فروش، مهندس خالقی معاون اجرایی، جناب آقای خانی‌پور معاون مالی و اقتصادی و دیگر معاونین با حضور در قسمت‌های مختلف کارخانه سال نو را به پرسنل تبریک گفتند و آرزوی سال خوبی را برای آنها داشتند.

حمایت همه جانبه شرکت سیمان هرمزگان از عوامل فروش

بارگیری انجام می‌شود و چین ۱/۵ برابر با توجه به امکانات گسترده‌ای که دارند سرویس می‌دهد. وی گفت: چشم انداز صادرات ۴۵ میلیون تن پیش‌بینی شده که اگر مشکلات مرتفع شود به این عدد می‌توان دست یافت. وی از افزایش ۱۲ درصدی صادرات شرکت سیمان هرمزگان خبر داد و گفت: تولیدات سیمان هرمزگان استاندارد اروپایی دارد و قطعات کارخانه داخلی و یا اروپایی و آلمانی است و از قطعات چینی استفاده نمی‌کنیم. مسئول کنترل کیفی کارخانه سیمان نیز گفت: بهترین مجموعه کنترل کیفیت با تجهیزات آزمایشگاهی را در کارخانه سیمان هرمزگان داریم که در سطح ملی و بین‌المللی مطرح هستیم و به عنوان آزمایشگاه همکار استاندارد ملی ایران نیز است.

انجام می‌شود و الزام شرکت سیمان به حمایت همه جانبه از عوامل فروش و سایر مشتریان عمده است. وی ادامه داد: شرکت سیمان هرمزگان با اعطای تسهیلات فروش و جوایز و برند خود توانسته انگیزه و رقابت خوبی بین عوامل فروش و سایر مشتریان برای خرید بهتر و فروش بیشتر اعمال نماید.

معاون بازرگانی و فروش شرکت سیمان هرمزگان در این مراسم اظهار داشت: صادرکنندگان باعث شده‌اند که سیمان هرمزگان برندی جهانی داشته باشد و ما در کشورهای حوزه خلیج فارس و عمان و آفریقا جایگاه ویژه‌ای داریم. عباس رحمتی‌نیا گفت: در حوزه خدمات ارتقاء رتبه داشته و رتبه دوم جهانی بعد از چین هستیم. بالاترین رکورد در بارگیری کلینکر کسب شده که با ۲۰ هزار و ۸۰۰ تن روزانه

همایش هم‌اندیشی نقش آفرینان عرصه فروش سیمان هرمزگان در بندرعباس با حضور عاملین فروش، صادرکنندگان و پیمانکاران برگزار شد.

۸۶ درصد فروش سیمان توسط عاملین انجام می‌شود.

عضو هیات مدیره و مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان جناب آقای مهندس رحمانزاده در این همایش هم‌اندیشی گفت: در گذشته عاملیت فروش یک امتیاز و منفعت یک طرفه محسوب می‌شد که از جانب شرکت سیمان به برخی از اشخاص حقیقی یا حقوقی اعطا می‌شد و فروش سیمان از طریق عاملین با سود بسیار زیادی انجام می‌شد، ولی در حال حاضر با توجه به اینکه اکثر فروش‌های داخلی توسط عوامل فروش با سود بسیار ناچیزی





جلسه تودیع و معارفه مدیرعامل شرکت سیمان ہرمزگان

جلسه تودیع و معارفه مدیرعامل شرکت سیمان ہرمزگان در تاریخ ۱۶ اسفند ۱۳۹۴ با حضور اعضای ہیئت مدیرہ در سالن کنفرانس شرکت سیمان ہرمزگان برگزار شد.

در ابتدای جلسہ جناب آقای دکتر عسکری مدیرعامل محترم شرکت گروہ سرمایہ گذاری امید ضمن تشکر از زحمات جناب آقای دکتر ذاکری کہ مدت یکسال و نیم مدیریت شرکت بر عہدہ ایشان بود، جناب آقای مهندس سلیمیان را کہ سابقہی کار در بخش صنعت، بخش بهره برداری و مدیریت کار صنعت سیمان را داشتند بہ عنوان عضو جدید ہیئت مدیرہ معرفی کردند. همچنین جناب آقای رحمان زادہ را بہ عنوان مدیرعامل جدید شرکت سیمان ہرمزگان معرفی کردند.

ایشان در ادامہ افزود: شرکت سیمان ہرمزگان یکی از بہترین شرکتہای سیمان در ایران و جزو معدود شرکتہایی است کہ رو بہ پیشرفت است و از لحاظ چارچوبہای فنی، اجرایی، علمی، اداری و مدیریتی یک شرکت زبان زد است.

امید داریم با حل و فصل مسئلہ برجام در کشور، روند بہتری در این مجموعہ شکل بگیرد.

دکتر ذاکری حساسیتہای ہمیشگی برای بحث آب شیرین کن داشتند و در رابطہ با رفع مشکلات تأمین آب در منطقہ ہمیشہ پیگیر بودند. با توضیحاتی کہ امروز دادند و پس از

صحبتہا و بحثہای متوالی با ایشان، بندہ بلافاصلہ دستور کتبی دادم کہ انشاءاللہ ہرچہ سریعتر کار شروع شود و مقرر گردید طی ۶ تا ۱۸ ماہ این پروژہ بہ ثمر برسد. با این خط آب رسانی خیلی از مشکلات آب شرب منطقہ حل می شود و در طول مسیر ۷۶۰ کیلومتر تقریباً تمام شہرہا و قریب بہ ۱۲۰۰ روستایی کہ این خط از آنجا عبور می کرد مشکلاتشان تا حد زیادی مرتفع می شود. در جنوب مشکل جدی ما مسئلہ آب است. این کارخانہ ہم نیاز بہ آب دارد کہ امیدواریم ہرچہ سریعتر این پروژہ بہ بهره برداری برسد، کہ زحمت آن بر گردن برادران عزیزمان جناب آقای رحمان زادہ و جناب آقای سلیمیان است.

آقای ذکتر عسکری در پایان افزود: جناب آقای ذاکری در سمت جدید خودشان کاری سخت تر از قبل در پیش دارند و از ہمین جا برای این عزیز آرزوی موفقیت و توفیق دارم.

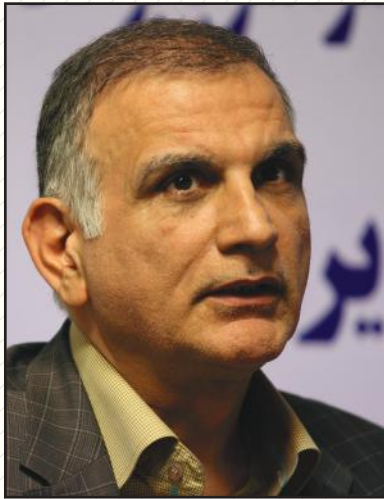
در ادامہ جناب آقای دکتر ذاکری ضمن تبریک بہ آقایان رحمان زادہ و سلیمیان، گفتند واقعیت این است کہ ما در ہیئت مدیرہ ہمہ توان و قدرتی داشتیم بہ جز توان فنی، کہ خدا را شکر با حضور جناب آقای سلیمیان مرتفع شد.

وی افزود امروز تمام شرکتہای سیمان بالاتر از ظرفیتہای اسمی کار می کنند و مشکل واقعی سیمان، مدیریت سیمان است. در گذشتہ مردم بہ شرکتہای سیمان برای گرفتن سیمان مراجعہ می کردند، اما امروز با تعدد شرکتہای

سیمان شرایط برعکس شدہ، امروزہ انسانہایی در این مجموعہ جمع شدند کہ در کار خودشان توانمند و متخصص هستند و ما از ہدایت خوب ہیئت مدیرہ در طول این مدت بہرہ مند بودیم. واقعاً جلسات ہیئت مدیرہ کلاس درس ۳ واحدی برای ما بود کہ بہ شخصہ در ہر جلسہ ۱۰ برگ یادداشت برداری می کنم. ما روزی کہ این مجموعہ را تحویل گرفتیم بالای ۱۰۸٪ ظرفیت فعالیت می کردیم، بعد بہ ۱۱۳٪ رسید. امروز کہ آقای رحمان زادہ قبل از این جلسہ گزارش دادند بہ ۱۱۸٪ بالای ظرفیت رسید و مهم تر از آن آماری کہ بہ من دادند حدود ۱۰۳۰۰ تن در یک روز تحویل داشتیم، کہ این شیب ملایم روز بہ روز در حال افزایش است.

اگر ما تحقیقات ۱۸ ماہہ نداشتیم، این امر میسر نمی شد و مساعدت دوستان و خردجمعی در سیستم حکم فرما نبود. امروز شرکت سیمان ہرمزگان جزو بہترین شرکتہای سیمان در کشور است و جا دارد تشکر ویژه ای از شرکت سرمایہ گذاری امید و همچنین برادران عزیزم جناب آقایان خطیبی و دانیالی و نجفیان بکنیم.

دکتر ذاکری اضافہ کردند کہ بہ نظر من امروز بزرگترین پیشرفت این مجموعہ در بخش صادرات است کہ ما با کنار زدن دلالہا توانستیم قدم بزرگی برداریم و خوشحال هستیم کہ امروز برند سیمان ہرمزگان با قیمت ۳ دلار بیشتر از سایر برندا در بازار مبادلہ می شود و با توجہ



سیستم‌ها ابتدا باید در تفکرات جای بگیرد و بعد تبدیل به عملیات شود و در طول این مدت زحمات بسیار مفیدی در این زمینه کشیده شد.

آقای رحمان زاده انصافاً همراه و همکار بسیار خوبی برای دکتر ذاکری بودند و آرزوی سلامتی می‌کنم برای جناب آقای سلیمیان که امید دارم با استفاده از دانش این عزیز به همراه آقای رحمان زاده بتوانیم موفقیت بیشتری را برای شرکت سیمان هرمزگان رقم بزنیم.

در انتها جناب آقای سلیمیان گفتند: خوشحال هستم در مجموعه سیمان هرمزگان شروع به فعالیت می‌کنم. با سیمان هرمزگان شاید قریب به ۱۷ یا ۱۸ سال است که آشنا هستم و مدیرانی که بودند از آقای دکتر عالی و آقای مهندس ربانی که از مدیران شایسته سیمانی بودند شناخت داشتم. مجموعه سیمان هرمزگان جزو بهترین‌ها در صنعت سیمان کشور است که اگر بخواهیم در بین ۶۰ شرکت سیمان، پنج شرکت اول را انتخاب کنیم، ۱۰۰٪ جزو پنج شرکت برتر قرار دارد. طبق فرمایشی که دوستان داشتند صنعت سیمان در یک پیچ خطرناکی قرار دارد که اگر این پیچ را با موفقیت سپری کنیم شرایط خوبی را برای مجموعه رقم زده‌ایم.

امروز مهم‌ترین مشکل سیمان، مشکل تولید نیست به نظر من مهم‌ترین مشکل، مشکل فروش است.

انشاءالله با تیمی که مهندس از آن تعریف کردند در سال ۹۵ به سود قابل ملاحظه ای دست یابیم.

برای تمام عزیزان آرزوی توفیق و سربلندی دارم.



رتبه‌ی اول تولید را در جمع کارخانه‌های هم‌ظرفیت داشتیم و در سال مالی گذشته، در تولید و صادرات مقام دوم را داشتیم. انشاءالله این روندی که دکتر ذاکری پایه‌ریزی کردند، با حمایت‌های هیئت‌مدیره و هم‌دلی و هماهنگی کلیه‌ی مدیران و کارمندان و همچنین حمایتی که شرکت امید کردند، چه آقای همایون‌پور و چه در این مدتی که در خدمت آقای خطیبی توفیق همکاری داشتیم، این روند رو به رشد ادامه‌دار باشد.

طبیعتاً بنده در مقایسه با آن نقطه‌ی تعالی که در دکتر ذاکری سراغ دارید ضعیف‌تر هستم و طبعاً انتظار دارم اعضای هیئت‌مدیره به من بیشتر کمک کنند. انشاءالله که با هم‌دلی و هم‌زبانی همه‌ی دوستان به پیشرفت و تعالی برسیم و امید داریم حضور مهندس سلیمیان کمک کند به تسریع پیشرفت‌های هدف‌گذاری شده در مجموعه سیمان هرمزگان.

جناب آقای خطیبی بعنوان نماینده شرکت سرمایه‌گذاری امید ضمن تشکر از آقای ذاکری افزود: انصافاً بنده دلم نمی‌آید ایشان مجموعه را ترک کنند، اما خوب سازمان است و مصلحت‌اندیشی‌های انجام شده و این یک امر طبیعی است. ارائه گزارش نقطه مثبت آقای ذاکری است، برگزاری مجمع با آن کیفیت هم نتیجه‌ی زحمات تیم مدیریتی تهران و تیمی که در آن گرمای طاقت‌فرسا فعالیت می‌کنند بود.

از نکات مثبت دیگر دکتر ذاکری، استفاده از نیروهای کارآمد در تمام مسئولیت‌ها بود.



به اینکه انشاءالله به زودی با نصب آسیاب سیمان در کشور عمان و انتخاب شریک اقتصادی خوب در این کشور این روند افزایش می‌یابد.

همچنین دوستان در جریان باشند که اگر موفقیتی ایجاد شده فقط مرهون حضور و مدیریت برادر عزیزم جناب آقای رحمان زاده به عنوان قائم مقام شرکت بوده است. شاید امروز من راحت بگویم که هیچ وقت من احساس نکردم جناب رحمان زاده عضو هیئت مدیره شرکت هستند و همیشه ایشان را یک استاد در نظر گرفتم. روزی که به این سمت منصوب شدم، تقسیم وظیفه کردم و گفتم کارخانه و مجموعه با من، ستاد و هیئت مدیره با شما و این تقسیم وظیفه قلبی بود نه دستوری.

اگر برون داد خوب این مجموعه شخص من بودم، شک نکنید در درون اعضای هیئت مدیره و بالاخص جناب آقای رحمان زاده بودند.

امیدوارم فضایی که از قبل حکم فرما بوده بین آقای رحمان زاده و سلیمیان بوجود بیاید تا باز هم مدیرانی از دل مجموعه سیمان‌دار بشوند. برای بنده هم دعا کنید تا در پست جدید بتوانم خادم شما عزیزان باشم.

در ادامه جلسه جناب آقای رحمان زاده فرمودند: سپاس از آقای دکتر ذاکری که هرچه از من گفتند به شهادت همه دوستان از صفات حسنه‌ی خود ایشان بود. با آرایش جدید و خوبی که شکل گرفت که برون داد آن مجمع‌ای بود که ما پشت سر گذاشتیم، شرایط بهتری برای مجموعه رقم خورده است.

همانطور که آقای دکتر فرمودند ما



به موقع عمل کردیم!

گفتگو با رئیس پشتیبانی و ترابری شرکت سیمان هرمزگان

مستقیم با امور پشتیبانی و مسایل رفاهی کارکنان است این واحد است.

در این بخش از واحدهای ذیل حضور دارند، واحد خدمات، واحد ساختمانی، واحد نقلیه و فضای سبز...

همانگونه که از ماهیت واحدهای مذکور پیداست، کارهایی که در این حوزهها انجام می‌شود همگی نیاز به حضور در فضاهای باز داشته و کارهای عملیاتی است که در آن دقت، سرعت و حساسیت انجام کار بسیار بالایی نیاز است و از آنجایی که در سالهای اخیر کارهای این حوزه به گونه‌ای مشهود نبود، لذا بحث جدایی این واحدها از واحد اداری مطرح گردید، تا امکان رسیدگی بهتری به پرسنل زحمت‌کشی که در شرایط ویژه آب و هوای حاکم بر منطقه مشغول به فعالیت هستند باشد.

کار خوبی که در این مدت کم با همکاری مدیران انجام شد، تعمیر و ساخت سردخانه زیر صفر و بالای صفر مهمانسرا بود. بلافاصله بعد از آن هم قراردادی برای تعمیر و بازسازی سردخانه زیر صفر و بالای صفر رستوران کارخانه بسته شد. یکی دیگر از کارهای اساسی که انجام شد، بحث خوابگاه کارگری بود. هر ساله در ایام تعمیرات، پیمانکاران در کارخانه

«لطفاً خودتان را معرفی کنید.»

● زایدملایی هستیم، از سال ۷۰ لغایت ۷۷ یعنی زمان پروژه و به صورت روزمزد در شرکت های تابعه آن زمان یعنی شرکت‌های گسکر و سمراه مشغول به کار شدم و در سال ۷۸ به صورت قراردادی در واحد ترانسپورت کارخانه سیمان شروع به کار کردم. در ابتدا رانندگی ماشین آلات سبک را به عهده داشتم و پس از اخذ گواهینامه ویژه کار رانندگی با ماشین آلات سنگین نیز انجام می‌دادم و از سال ۸۸ تا ۹۱ به عنوان کارمند دفتری و جانشین سرپرست واحد ترانسپورت بوده‌ام و از سال ۹۱ تا ۹۴ به مدت ۳ سال سرپرستی واحد ترانسپورت کارخانه را عهده‌دار بودم و هم اکنون در سمت رئیس پشتیبانی و ترابری مشغول به خدمت هستم. تقریباً از ۱۹ بهمن ۹۴ این مسئولیت به بنده واگذار شده است که واحد خدمات عمومی، ساختمانی، آبرسانی، حمل‌ونقل و فضای سبز زیرمجموعه واحد پشتیبانی می‌باشد.

«شرح مختصری از وظایف واحد پشتیبانی بفرمایید؟»

● یکی از واحدهای بسیار موثر در هماهنگی و خدمات‌رسانی بین سایر واحدهای مختلف موجود در کارخانه که در ارتباط

« در برون سپاری، از پرسنل خودتان استفاده می‌کنید یا از پرسنل جدید؟ »

● خیر، پرسنل فعلی در قسمت‌هایی که کمبود نیرو دارند و این عزیزان کارآیی دارند به کار گرفته خواهند شد.

« تعدیل نیرو هم خواهیم داشت؟ »

● خیر، تعدیل نیست. فقط جابجایی داریم.

« برنامه‌های سال آتی واحد چیست؟ »

● ۱- برون‌سپاری واحدهای فضای سبز و ساختمانی. در سال گذشته برون‌سپاری نظیف کارخانه به پیمانکار مربوطه واگذار شد و ان‌شاءالله این دو واحد در سال جدید به پیمانکار واجد شرایط تحویل داده خواهد شد.

● ۲- تعویض ۷ کیلومتر خط لوله انتقال آب به کارخانه در منطقه درگور.

● ۳- بازسازی خوابگاه شماره ۴ کمپ کارگری.

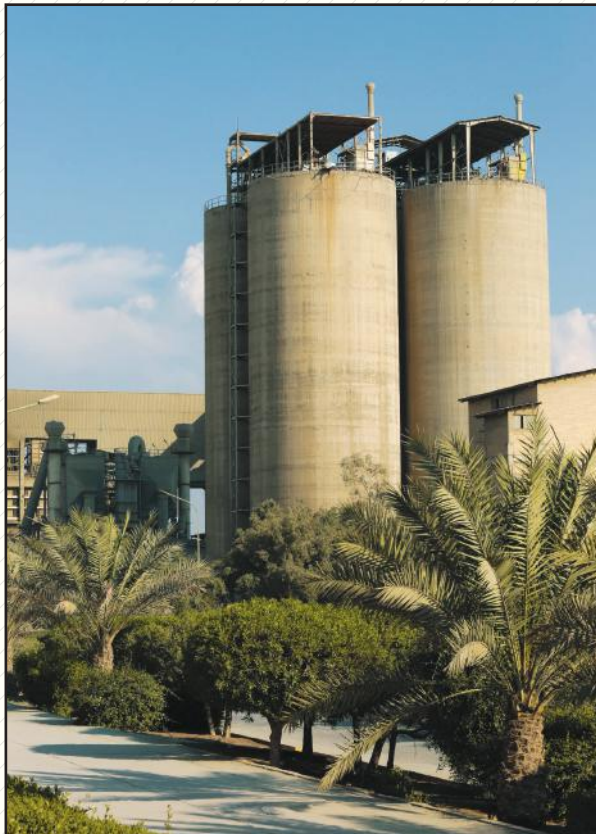
● ۴- نصب دوربین‌های مدار بسته در کمپ کارگری و مهمانسرای کارخانه.

● ۵- به دلیل اینکه اغلب ماشین آلات واحد نقلیه عمر بالای ۷ سال دارند در سال جدید تعمیرات اساسی ماشین‌آلات در واحد پشتیبانی برنامه‌ریزی شده است.

● ۶- توسعه فضای سبز تفریح‌گاه چاه کوشک.

● همچنین یکی از نیازهای تفریح‌گاه چاه کوشک منبع آب است و این برنامه را داریم که یک منبع آب ۲۵ متر مکعبی در آن منطقه ساخته شود.

● ۷- ساخت سردخانه زیر صفر و بالای صفر رستوران در کارخانه که در سال‌های قبل به علت فرسودگی موتورهای سردخانه قبلی و عایق نبودن دیوارها موجب فاسد شدن برخی از مواد غذایی شده بود.



مستقر می‌شوند که برای اسکان مشکل داشتیم، برای این می‌بایست یا در بندرعباس مکان استقرار تهیه می‌کردیم یا از اتاق‌هایی که در آب‌گرم، زیرمجموعه شهرداری بودند، اجاره می‌کردیم، که امسال حدود ۱۰ عدد اتاق و ۳ عدد سوویت مدیریتی، تعمیر و بازسازی کردیم که بحمدالله امسال دیگر اصلاً نیازی به اجاره اتاق از ارگان‌های دیگر نداشتیم.

یعنی همه پیمانکاران اینجا مستقر شدند. همچنین یکی از پروژه‌های مهمی که امسال به پایان رسید، تعویض خط لوله منطقه چاه‌سهراری بود که ایجاد خط لوله در این منطقه مسکونی مشکلات خاص خود را داشت، که با همت پرسنل زحمتکش واحد آبرسانی و ایجاد خط جدید از زیرجاده اصلی، این مهم انجام گردید. لازم به ذکر است که به علت فرسودگی لوله‌های قبلی که از نوع داکتیل بود، پرتی آب در این منطقه با تعویض آن رفع گردید. آب کارخانه از ۵ حلقه چاه از روستای کهورستان که ۶۳ کیلومتری کارخانه است تأمین می‌شود.

« میانگین عمر ساختمان‌های کارخانه چند سال است؟ ساختمان جدیدی هم احداث شده است؟ »

● بله، الان لاین مدیریت ساختمان اداری ما کامل بازسازی شد و تقریباً تا یک هفته آینده از آن بهره‌برداری می‌کنیم. عمر ساختمان‌ها ۲۰ سال است. تقریباً اکثر ساختمان‌ها قدیمی‌اند مگر ساختمان شماره ۲ اداری، که حدوداً سه سال قبل از آن بهره‌برداری شد و خوابگاه شماره ۳ کارگران و ۷ باب اتاق مدیریت بازسازی شده است.

« در حوزه فضای سبز وضعیت سال ۹۳ و سال ۹۴ چگونه بوده است؟ »

● مدیریت کارخانه روی وسعت فضای سبز کارخانه و منطقه چاه‌کوشک توصیه خاصی داشتند. چاه‌کوشک را با ۱۰ هکتار وسعت، به یک منطقه‌ی تقریباً توریستی و تفریحی تبدیل کردیم. زمین ورزشی، جاده سلامت، ایجاد گپ‌های سنتی و زمین ورزش از کارهایی است که در آنجا انجام شده است، که خانواده پرسنل یا حتی از شهر خمیر هم روزهای تعطیل می‌توانند از آنجا استفاده کنند. با توجه کمبود فضای سبز در منطقه، ان‌شاءالله پیرو تاکیدات مدیریت محترم، برنامه مفصلی جهت توسعه منطقه تفریحی چاه‌کوشک در نظر گرفته خواهد شد.

« در حوزه تأمین آب چه اتفاقاتی افتاده است؟ »

● ما در منطقه کهورستان ۵ حلقه چاه داشتیم و البته آن منطقه هم منطقه خشکی است، بنابراین هر ساله نیاز به ته‌زنی و لایه‌روبی چاه‌ها داشتیم. الحمدالله امسال ما به موقع عمل کردیم، یعنی همراه با فصل کاشت در منطقه کهورستان، همیشه ما مشکل آب داشتیم که امسال به‌موقع ته‌زنی چاه‌ها انجام شد که تقریباً یکی از چاه‌ها کارش تمام‌شده و پیمانکار قول داده تا دو هفته دیگر تحویل بدهد و الحمدالله امسال مشکل آب مرتفع شد، که البته بارندگی‌های اخیر هم خیلی به ما کمک کرد.

« اداره شما چند نفر پرسنل دارد؟ »

● پیگیر بحث برون‌سپاری واحد هستیم که انجام بشود، الان تقریباً در حوزه کل پشتیبانی ۲۰۰ نفر هستیم که این را باید به ۱۱ نفر برسانیم. بحث نظیف را سال گذشته به بخش خصوصی واگذار کردیم.



ما اولین بودیم

گفتگو با مهندس جواد محمودی رئیس سیستم‌های مدیریت تضمین کیفیت

اولین شرکت ایرانی همکاری داشتیم. دو پروژه معرفی کردیم. پروژه‌هایی که در زمینه محیط‌زیست و انرژی است همکاری و تعامل می‌کنند. با آنها توانستیم سیستم‌ها را پیاده‌سازی بکنیم. دو پروژه، یکی با هزینه کامل یونیدو و یکی با هزینه کامل کارخانه در حال پیاده‌سازی است. پروژه‌های بزرگی است، یکی از الزامات آن ایزو ۵۰۰۱ انرژی است، که این ایزو اولین نسخه‌اش سال ۲۰۱۱ متولد شد. در ایران هم شاید تعداد کمی از شرکت‌ها استقرار داده باشند، اما موج آن شروع شده است. ما دو سال پیش ۵۰۰۱ را استقرار دادیم و امسال هم تمديد شده و این هم به جمع ایزوهای ما اضافه شد. ایزو مدیریت آزمایشگاه را توانستیم سال گذشته بگیریم. ایزو ۱۷۰۲۵ را که الان ورژن جدیدش آمده و آخرین گامی هم که برداشتیم بحث HSCMS بود که راه‌اندازی کردیم و فکر کنم در کشور اولین شرکت سیمانی هستیم که استاندارد HSCMS را که استاندار مدیریت ایمنی، بهداشت و

مثل ۵S، نظام آراستگی، بحث‌هایی از خود استراتژی و در ترکیبی با مفاهیم ایزو یک استاندارد جدید ایجاد کرده بودند، که ما بوسیله حمایت از آن ایزو، استاندارد ایزو ۱۳۰۰۰ را به عنوان دومین شرکت اجرا کردیم. البته اولین شرکتی بودیم که با سابقه ایزو می‌خواستیم استاندارد را پیاده کنیم. سیمان شرق که اولین شرکت اخذکننده ایزو ۱۳۰۰۰ بود، نوپا بود و کارخانه راه نیافتاده بود. بعد از آن ما در ذیل همین ایزو ۱۳۰۰۰، گواهی FS را هم اخذ کردیم. در سال ۲۰۱۳ به سمت ایزو ۵۰۰۱ که مدیریت انرژی و بحث خیلی مهمی است رفتیم. چون صنعت و مخصوصاً کارخانه سیمان که آن یارانه‌های دولتی‌اش تقریباً قطع شده و برای بحث انرژی باید وارد فازی بشویم که به طور کامل هزینه‌های انرژی را پرداخت بکنیم.

این یکی از دلایل بود و یکی از دلایل دیگر آن هم این بود که ما با یونیدو که زیر نظر سازمان ملل است، در بخش محیط زیست و انرژی به عنوان

« کارخانه سیمان هرمزگان در حال حاضر چه استانداردهایی را دارد؟ »

● کارخانه سابقه طولانی در این حوزه دارد، در زمینه استقرار سیستم‌های مدیریتی، از حدود سال ۲۰۰۴ سیستم مدیریت کیفیت را استقرار دادیم، سال‌های بعد سیستم ۱۸۰۰۱ و ۱۴۰۰۱ که بحث ایمنی، بهداشت و محیط‌زیست هست را استقرار دادیم. سال‌ها IMS را داشتیم، یعنی ترکیب این سه ایزو که به صورت یکپارچه تحت نام IMS مدیریت می‌شد. در سال‌های اخیر یعنی تقریباً چهار سال اخیر، ما یک جهشی برای گرفتن ایزوهای جدید داشتیم که در بحث سیستم یک ایزوی ملی داریم به نام ایزو ۱۳۰۰۰ که کارخانه سیمان هرمزگان دومین شرکت ایرانی بود که این را پیاده سازی کرد.

« این ایزو فقط در حوزه صنعت است؟ »

● ایزو سیستم مدیریت فراگیر است. لزوماً صنعت نیست. مثل بقیه ایزوهاست. ولی برای اینکه بتوانند یک مقدار ایرانیزه‌اش بکنند تدوین شده بود و بعد یک سری بحث‌هایی

بخش‌های مختلف، بخش‌های آموزش، بخش IT، بخش فروش و رضایتمندی مشتری‌هایمان، اینها ایزوهای خیلی قوی دارند که ما احتمالاً برویم به سمتشان که مقداری آن بخش‌هایی که الان هست را ساختاریافته کنیم.

«استانداردی هست که شما نتوانید آن را پاس کنید یا به سمتش نروید؟»

● الان کار برای ما راحت‌تر است. همان اولین ایزو سخت است. چون شما باید اول بستر را فراهم بکنید، ولی چون کل مفاهیم حول یک موضوع است، برای ما راحت‌تر است رفتن به سمت ایزوهای دیگر تا سازمان‌هایی که ایزو ندارند.

«عملکرد سازمان در سال ۱۳۹۴ چه وضعیتی داشته است؟»

● در کل، واحد سیستم‌ها چون استراتژی‌ها را زیر نظر دارد، چون اهداف کلان سازمان زیر نظرش است، برنامه اجرای پروژه‌ها زیر نظرش است، به طور کلی بررسی می‌کند. یک شمای کلی از کارخانه را می‌تواند ارائه بدهد. ما در بحث تولید تقریباً توانستیم به هدفی که تعیین کرده بودیم برسیم، یعنی ما ظرفیتمان ۱/۸۰۰/۰۰۰ تن در سال است که روی ۲/۰۰۰/۰۰۰ تن بالاتر از ظرفیت اسمی‌مان بودیم.

تقریباً ۶۰ هزار تایی نسبت به آن کمتر شد ولی از سال قبل بهتر شد. علی‌رغم همه مشکلاتی که در صنایع سیمان است و تحریم‌هایی که بود ولی تولید کلینکر بهتر بود. استراتژی‌های مختلفی در بحث فروش داشتند، مثلاً تمرکزشان روی صادرات کلینکر باعث شد که بتوانند آن کمبودهایی که در فروش سیمان داخلی هست جبران بکنند، چون بازار داخلی سیمان بازار اشباع شده‌ای است و کمتر می‌توان در آن مانور داد. به فروشمان توانستیم برسیم، به تحویل‌مان به همین صورت، در بخش‌های دیگر هم، در بخش ایمنی‌مان باز متعادل بودیم و انرژی‌مان هم متعادل بود، تغییر چندانی مصرف انرژی‌مان نداشت و در کل عملکرد سیستمی ما هم بهتر شده یعنی رویکرد مدیرهایی که می‌آیند نسبت به سیستم بهتر شده و در این چند سال اخیر در زمینه پیاده‌سازی سیستم مدیریتی توانستیم خیلی کار بکنیم.

می‌دهد این شواهد را جمع بکنید، نه اینکه آن کار را در دو ماه بخواهی انجام بدهی، در طول سال انجام داده‌ای و در دو ماه جمع و جور می‌کنی، ارزیاب هم می‌گوید مستندات را بیاور به من نشان بده، جمع و جور کن می‌خواهم ببایم ببینم.

«برای اینکه در طول سال همه موظف به انجام مقررات بشوند، شما چه برنامه‌هایی دارید؟»

● بحث کنترل عملیات است. خود بچه‌های HSCMS بازدیدهای مستمر و روزانه و یا هفته‌ای دو یا سه بار، بستگی به نوع کار دارند. آن‌ها می‌روند در سایت و می‌بینند. هم جنبه‌های زیست‌محیطی را چک می‌کنند که مشکلی نباشد یا اگر هست آن را رفع بکنند و هم بحث‌های ایمنی را کنترل می‌کنند. اگر فردی ریسک‌هایی که به او معرفی شده، مثلاً ریسک سقوط اجسام دارد باید کلاه بگذارد، یا شما در جایی دارید کار می‌کنید که آن حد مجاز آلودگی بالا است، باید ماسک بزنید، ماسک هم این مدل باشد حتماً. من که دارم در نگرانی کار می‌کنم و ماسک می‌زنم با ماسکی که در بارگیری هست فرق باید بکند. یا مثلاً کفش‌های ایمنی در کجا حتماً باید بپوشیم، جاهایی که ممکن است پا آسیب ببیند و خیلی چیزهای دیگر، آن را کنترل می‌کنند و گزارش می‌دهند. یا مثلاً کار خطرناک می‌کند مجوز ندارد یا در ارتفاع کمر بند ایمنی نبسته است. اینها کنترل عملیات است و پرسنل چک می‌کنند و اگر هم شخصی رعایت نکند، در کمیته انضباطی با او برخورد می‌شود.

«استانداردی هست که نتوانید آن را در سال ۹۴ پاس بکنید؟»

● خیر، تمام استانداردهایی که داشتیم را توانستیم تمدید بکنیم، چون ایزوها هر سه سال یکبار تمدید می‌شود ولی هر سال برای مراقبت از آنها می‌آیند.

«برای سال ۹۵ برنامه شما چگونه است؟ استانداردهای جدیدی دارید یا فقط حفظ همین استانداردهای موجود است؟»

● سال ۹۵ ما کاملاً به سمت شرکت در سطوح بالاتری از جایزه ملی تعالی می‌رویم. این یک بحث است، بحث‌های دیگر ایزوهای مختلف در

محیط زیست را به طور یک پارچه دارد و مخصوص گاز و نفت و پتروشیمی و ... است. داریم.

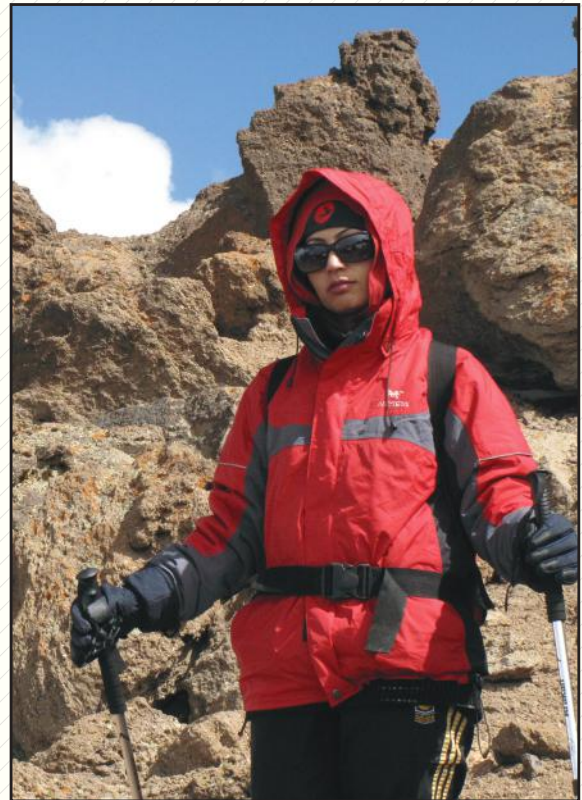
ما اولین شرکت سیمانی‌ای هستیم که وارد این گود شدیم. چون آن الزامات برای ما وجود نداشت، اما ما خودمان را آماده کردیم که این الزامات را پاس بکنیم. بیشتر از ایزو HSCMS را گرفتیم و امسال هم که با این بستر خوبی که هست، سیستم مدیریت کارخانه تصمیم گرفت تا در جایزه ملی تعالی هم شرکت کنیم. یعنی از بحث استانداردها به سمت تعالی مسابقه و جایزه و رقابت و مقایسه خودمان با بقیه صنعت‌ها برویم، که حدود پانزدهم بهمن ۱۳۹۴، ما ارزیابی جایزه مدل تعالی سازمانی را در سازمان داشتیم که بحمدلله موفق شدیم در سطح تعهد به تعالی آن شایستگی را بدست بیاوریم و جایزه آن را بگیریم.

«برای استقرار سیستم داخل کارخانه آموزشی انجام می‌شود؟»

● بله، آموزش یکی از ارکان اساسی هر ایزویی هست. آموزش زیر نظر واحد اداری است. آن‌ها در نیازسنجی خود می‌آورند که اگر ایزو ای قرار است پیاده‌سازی شود، این الزامات باید تدریس بشود، مفاهیم‌اش را باید تدریس بکنند، در خود سایت می‌روند، با اپراتورها کار می‌کنند. این فرهنگ باید بشود. یعنی خود ممیز یا ارزیاب که می‌آید، مصاحبه‌های رو در رو دارد با افراد که آیا از این مفاهیم اطلاع دارند یا نه؟

«برای پاس کردن یک ایزو یک سری اقدامات اولیه‌ای شما انجام می‌دهید، برای حفظ آن ایزو کارخانه چکار می‌کند؟ یعنی صرفاً موقع ارزیابی آن استاندارد عملی می‌شود یا در طول سال هم انجام خواهد شد؟»

● این که موقع ممیزی تشدید می‌شود، این امر، یک امر عادی است. خود ایزو هم این را یک چیز عادی تلقی می‌کند، چون نمی‌تواند ممیزی بدون هماهنگی باشد؛ می‌گوید من اطلاع می‌دهم خودت را جمع و جور کن. اما سعی بر این است که این فرهنگ در طول سال باشد، چون همه ایزوها بر مبنای یک چرخه هستند، چرخه بهبود مستمر، یعنی چون ممیزی شواهد را از شما می‌خواهد، به شما فرصت



فاطمه یزدان پناه یک زن ایرانی و اصالتاً هرمزگانی است. زنی عجیب شده با طبیعت، آن هم از نوع سخت و خشن. در خانواده‌ای معمولی رشد یافته. از وقتی به یاد دارد برای حفظ استقلال‌اش به سختی کار کرده است، اما پناه بردن به دل کوه‌ها، به اندازه کافی استقامت و پشتکار را در وجودش ریشه‌دار کرده است که سخت‌ترین طوفان‌ها برایش نسیمی گذرا باشد. با او به گفتگو نشستیم تا با دنیای متفاوت‌اش کمی بیشتر آشنا شویم.

کمی درباره خود و فعالیت‌های کوهنوردی برای ما شرح دهید؟

فاطمه یزدان پناه متولد ۱۳۵۸. دانشجوی رشته مدیریت و برنامه‌ریزی مقطع کارشناسی. از سال ۱۳۸۰ تا کنون در کارخانه سیمان هرمزگان مشغول به کار هستم. در حال حاضر در واحد تضمین کیفیت (مسئول کنترل مستندات) مشغولم.

چند سال است که کوهنوردی می‌کنید؟

از سال ۱۳۸۴ عضو گروه انجمن طبیعت و زندگی و گروه کوهنوردی (باشگاه فرهنگی ورزشی مرجان) هستم.

شاخص ترین برنامه‌هایی که تا کنون اجرا کرده‌اید کدامند؟

همایش سراسری داربست
گنو (قله نصیری، سرپهن، گودبونی، رمه) استان هرمزگان
بینالود (ارتفاع ۳۲۱۱ متر) استان خراسان
سبلان (ارتفاع ۴۸۱۱ متر) آذربایجان شرقی
علم کوه (ارتفاع ۴۸۵۰ متر) استان مازندران
جنگل شفت (خط الراس زنجان، گیلان)
همایش سراسری هماگ
قله شاه‌دژ (ارتفاع ۲۸۰۳ متر) ساری
خط‌الراس اردبیل، گیلان
زردکوه (ارتفاع ۴۲۰۰ متر) استان چهارمحال بختیاری
آبیدر کوچک و بزرگ (سندج)
دور جزایر استان (هنگام، هرمز- لارک، لاوان، هندورابی، شیدور، بنی فارو و ...)

چه شد که از محیط کار صنعت سیمان وارد رشته سخت و خشن کوهنوردی شدید؟

در این رشته استقامت و بردباری و همدلی و هماهنگی نهفته است.

ایستادن در یک قله مرتفع چه احساسی به شما می‌دهد؟

احساسی که نمی‌شه توصیف کرد، احساس رهایی و پیروزی.

آیا تنها صعود می‌کنید؟

خیر، صعود به صورت گروهی و تیمی انجام می‌شود.

آیا یک کوهنورد حرفه‌ای هستید؟

هنوز خودم را در حد یک کوهنورد حرفه‌ای نمی‌بینم.

شما حمایت مالی از سوی اسپانسر می‌شوید؟

برای خرید وسایل کوهنوردی که خیلی هم گران است، از بودجه شخصی استفاده می‌کنم. فقط چند سال اخیر، سالی یک تا دو بار برای صعود برون استانی از ماموریت ورزشی استفاده کردم.

چه آرزویی دارید؟

که بتوانم قله‌های بیشتری را فتح کنم مثلاً دماوند، آرارات، هیمالیلا.

حرفی هست که نگفته مانده باشد؟

آرزوی سلامتی و تندرستی برای تمامی هم‌نوردان و دوستان و همکاران را دارم.

احساس رهایی

و پیروزی





GROUP A

A1 IRAN
A2 KOREA REPUBLIC
A3 UZBEKISTAN
A4 CHINA PR
A5 QATAR
A6 SYRIA

GROUP B

B1 AUSTRALIA
B2 JAPAN
B3 SAUDI ARABIA
B4 UNITED ARAB EMIRATES
B5 IRAQ
B6 THAILAND

برنامه بازی‌های تیم ملی ایران

دور برگشت:

۳ فروردین ۹۶: قطر - ایران
۸ فروردین ۹۶: ایران - چین
۲۳ خرداد ۹۶: ایران - ازبکستان
۹ شهریور ۹۶: کره جنوبی - ایران
۱۴ شهریور ۹۶: ایران - سوریه

دور رفت:

۱۱ شهریور ۹۵: ایران - قطر
۱۶ شهریور ۹۵: چین - ایران
۱۵ مهر ۹۵: ازبکستان - ایران
۲۰ مهر ۹۵: ایران - کره جنوبی
۲۵ آبان ۹۵: سوریه - ایران



شرکت سپیمان هرمزگان برای تیم ملی فوتبال ایران آرزوی موفقیت دارد.



مشکل دیر به خواب رفتن در کودکان

مشکل دیر به خواب رفتن در کودکان

خواب برای کودک همانند تغذیه لازم و ضروری است، بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی‌خوابند، در کودکان معمولاً بی‌خوابی اوایل شب اتفاق می‌افتد و به اصطلاح به آن بی‌خوابی شبانه گفته می‌شود.

احتیاج به خواب در انسان‌ها در سنین مختلف متفاوت است، به عنوان مثال به طور متوسط یک کودک دوازده‌ساله به نه ساعت خواب و یک کودک چهارساله به یازده و نیم ساعت خواب احتیاج دارد، البته این مسئله بین کودکان با هم در یک سن فرق می‌کند.

کودکی که شب‌ها با آرامش و به حد کافی خوابیده، روز بعد به موقع از خواب بیدار می‌شود و اگر به حد کافی نخوابد، صبح روز بعد به علت کافی نبودن مقدار خواب بهانه‌گیر و کج رفتار می‌شود و کمتر شاد به نظر می‌رسد و انرژی کمتری دارد در بچه‌های بزرگتر، به اندازه نبودن خواب شب، آنها را خسته، کند و حساس می‌کند و نمی‌توانند بر روی درس تمرکز کنند.

والدین در خواباندن کودک نقش مهمی را ایفا می‌کنند، حتی عده‌ای از کودکان تا زمانی که یکی از والدین خصوصاً مادر در

کنارشان نباشد به خواب فرو نمی‌روند. عواملی که سبب دیر به خواب رفتن در کودکان می‌شود ممکن است دلایل متعددی داشته باشد.

وقتی می‌بینید کودک شما در به خواب رفتن مشکل دارد بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

۱- آیا ساعتی مشخص و منظمی برای رفتن کودک به تخت وجود دارد؟
۲- آیا کودک در تخت خود احساس خوبی دارد (به عنوان مثال: محیط اتاق خواب برایش مطبوع است؟ خیلی روشن یا تاریک نیست؟ زیاد گرم یا سرد نیست؟ آیا تخت مرتب شده و یا تشک خوبی دارد؟)

۳- آیا بچه‌های متعدد در یک اتاق می‌خوابند و همدیگر را بیدار نگه می‌دارند؟

۴- آیا کودک شما در طول روز مسائلی داشته که فکرش را به طور مداوم مشغول و او را هیجان زده می‌کند و باعث اخلاص در خواب می‌شود؟ (مثال: هیجانانگیز، دعوا و درگیری، فیلم‌های مهیج و یا تولد بچه دیگر)

۵- آیا ممکن است سر و صدا زیاد

باشد و مانع خواب کودک شود؟
۶- آیا مهمان آمده و کودک تمایل دارد ترجیحاً بیدار بماند؟
۷- آیا وقتی کودک در اتاقش تنها است احساس ترس می‌کند؟
در کل، دلایل متفاوتی می‌تواند باعث نرفتن به موقع کودک به طرف تخت خود شود.

واقعیت این است که برای خوابی راحت داشتن در شب برای کودک تنها یک روش وجود ندارد، راه حل‌ها و توصیه‌های گوناگونی در این زمینه وجود دارد که چکیده‌ای از آنها به شرح زیر است:

◀ برای کودکان با مشورت با خودش زمان خواب تعیین کنید و وقتی به زمان خواب او نزدیک است به کودک حتماً فرا رسیدن زمان خواب را یاد آوری کنید. آنها به برخورد قاطع شما و یک قرار ثابت برای خواب نیاز دارند.

◀ سعی کنید "برو به اتاق خوابت" مثل یک عمل تنبیهی به نظر نرسد. به جای آن می‌توانید به کودک بگویید که

دیر خوابیدن کودکان زیر ۱ سال که تقریباً زیاد مشاهده می شود چه علتی دارد؟

خواب يك نوزاد به طور كل با خواب بزرگسالان تفاوت دارد و ما نمی توانیم توقع داشته باشیم که بتوانیم نوزاد را به خواب منظمی عادت دهیم ، خواب نوزاد قبل از ۳ ماهگی خیلی سبك است و نوزاد می تواند بر اثر گرسنگی و سر و صدا از خواب بپرد، خواب نوزاد در این مرحله به این صورت است که او در جریان خواب ، در مرحله خواب سبك و سپس خواب سنگین در تناوب است و تدریجاً با رشد سنی او این خواب به مراحل عمیق تری تبدیل می گردد، معمولاً از ۳ ماهگی خواب کودک ریتم پیدا می کند و در ۶ ماهگی کودک می تواند تمام شب را یکسره به خواب رود و در صبح و بعد ظهر خواب کوتاهی داشته باشد

در مورد کودکان بین ۹ تا ۱۲ ماه می توان گفت که این کودکان در این سن به این دلیل که می خواهند محیط اطراف را شناسایی کنند و میل به شناخت محیط اطراف آنها را فعال می کند، در نتیجه، معمولاً دیر به خواب فرو می روند .

او را جدی بگیرید، کودک را آرام کنید و سعی کنید با هم پی به علت ترس ببرید. به کودک این فرصت را بدهید که در مورد مشکل احتمالی و هیجانات یا چیزهای جالبی که در روز برایش اتفاق افتاده با شما صحبت کند، حتی کودک می تواند وقتی در تخت خود دراز کشید از زبان خودش داستانی برای شما بگوید؛ در مورد این داستان با او صحبت کنید و مطمئن شوید که تخیلات در ذهن او نمانده. این مسئله كمك می کند که کودک با آرامش بیشتری به خواب فرو رود.

مقدار لازم خواب برای کودکان در سنين نوزادی، ۱ سالگی ، ۳ سالگی ، ۵ سالگی و ۷ سالگی تقریباً چقدر است؟

معمولاً کودکان و نوجوانان ۸ ساعت در شبانه روز می خوابند و مقدار نیاز به خواب در انسانها را نمی توان به طور دقیق گفت به این دلیل که مقدار خواب بر اساس نیازهای فرد فرق می کند. اما به طور میانگین می توان گفت: يك نوزاد در ۲۴ ساعت بین ۱۹ تا ۲۰ ساعت می خوابد و يك کودک يك ساله معمولاً در شبانه روز بین ۱۴ تا ۱۵ ساعت در خواب است ، همین طور يك کودک ۳ ساله در ۲۴ ساعت به طور میانگین ۱۲ ساعت در خواب است و يك کودک ۵ ساله معمولاً در شبانه روز، ۱۱ ساعت می خوابد و همچنین يك کودک ۷ ساله در طول ۲۴ ساعت به طور میانگین ۹ تا ۱۰ ساعت می خوابد .



لازم نیست بخوابی، بلکه باید در تخت خودت استراحت کنی! وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می آید.

◀ تشویق کودک با صحبت و با عمل؛ به این صورت که هر شب به وقت شناسی و در رختخواب رفتن وی جایزه بدهید. جایزه می تواند يك خوراکی ویژه قبل از خواب مثل يك لیوان شیر یا خوراکی که کودک دوست دارد باشد یا يك لباس خواب نو و قشنگ.

◀ می توانید قبل از خواب با يك عمل مطبوع مثل: قصه گفتن و یا گوش کردن به نوار قصه و یا لالایی روزش را به پایان برسانید همین طور حمام کردن و ماساژ قبل از خواب و یا تکان دادن کودکان کوچکتر به آرامی، مفید خواهد بود.

◀ سعی کنید هنگام خواب، کودک لباس خواب راحتی بپوشد و اتاق خوابش تهویه خوبی داشته باشد؛ لحافهای سنگین را برای او نگذارید. توجه کنید کودک شما يك محل خواب مطبوع داشته باشد که خوب به نظر برسد مثل: يك اتاق شخصی و یا تخت شخصی.

◀ فعالیت های بدنی کودک، مانند: بازی کردن در پارک، برنامه های ورزشی و ... را در طول روز افزایش دهید. البته باید این بازی ها تا غروب ادامه داشته باشد و به تدریج فعالیت کودک را از زمان غروب به بعد کاهش داده و به جای بازی های پر تحرك ، فعالیت هایی مثل: مطالعه کردن و شنیدن قصه و یا تماشای تلویزیون را جایگزین کرد، باید سعی کرد قبل از خواب بازی های هیجان انگیز مثل: بازی های کامپیوتری انجام ندهند و یا فیلم های هیجان انگیز نبینند.

◀ اگر کودک در شب، سخت به خواب می رود به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید.

◀ به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی از مواد غذایی مانند: چای و یا نوشابه، خواب کودک را کاهش می دهد. اگر کودک شما در اتاق خواب خودش می ترسد خیلی مهم است که شما ترس



تغذیه بر اساس گروه خونی چیست؟

متماایل گشت. سیستم گوارشی‌شان حساس بوده و به سختی می‌تواند چربی‌ها و پروتئین‌های حیوانی را هضم کند. سبزی، سویا، ماهی و محصولات دریایی، آرد و میوه برای آنها مفید است. برای این گروه خونی بسیار حائز اهمیت است که غذاهای خود را به صورت طبیعی، تازه، خالص و سالم مصرف نمایند.

گروه خونی A دارای پایین‌ترین سطح اسید معده هستند و به همین دلیل احتمال بروز سرطان معده در این افراد بیشتر از سایر گروه‌ها است. به دلیل عدم توانایی کافی در جذب ویتامین B_{۱۲} کم خونی در این گروه زیاد است. افراد دارای این گروه، بیشتر انرژی خود را از پروتئین‌های گیاهی بدست می‌آورند و تحمل گوشت برای‌شان آسان نمی‌باشد. دانه‌های باقالی در این افراد ایجاد مشکل می‌کنند.

غذاهای حاوی سویا به سوخت و ساز کمک می‌کنند و در هضم موثراند. سبزیجات نیز در کمک به سوخت و ساز و تحرک دستگاه هاضمه موثراند و این دقیقاً همان کاری است که آنانانس برای این افراد انجام می‌دهد. خوردن غذاهای حیوانی سوخت و ساز بدن آن‌ها را کند می‌کند. غذاهای گیاهی نیز عکس این عمل را در بدن آن‌ها موجب می‌شوند.

ملاحظه است: هوش، احساسات قوی، شور و زبکی و داشتن حس رقابت. دیگر مانند گروه O احتیاجی به لحظات خطرناک و پرتنشی مانند شکار فیل، یا مبارزه با ببر و حیوانات درنده نبود به همین جهت اگر چه اجتماعی‌ترند اما در در لحظات سخت و حساس نمی‌توانند مانند گروه خونی O موفق عمل نمایند. شاهد این مدعا رئیس جمهوری مانند لیندن جانسون، ریچارد نیکسون و جیمی کارتر بودند که اگر چه با شور و هیجان به صحنه آمدند اما شکست‌های سختی در تاریخ خوردند و در میان رهبران جهانی از همه این‌ها پرشورتر و شکست‌خورده‌تر کسی نیست جز آدولف هیتلر! این گروه خونی از آسیا به اروپا آمده است.

گروه خونی A برای ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان آمادگی بیولوژیکی دارند. ظاهراً احتمال ابتلا به سرطان سینه در این گروه بالاست. افراد این گروه به صورت طبیعی لاغرند. متابولیسم آن‌ها بر خلاف گروه O است. مثلاً غذاهای حیوانی موجب افزایش سوخت و ساز در گروه خونی O و کاهش سوخت و ساز در گروه خونی A می‌شود.

سیستم گوارشی آنها به مرور زمان از گوشت‌خواری به سمت گیاه‌خواری

گروه خونی چیست؟

هر گروه خونی دارای یک نشانه شیمیایی است که به آن آنتی‌ژن یا پادگن می‌گویند. گروه خونی O دارای پادگن پایه یا فوکز می‌باشد. اگر به پادگن پایه یا فوکز قند دیگری به نام ان-استیل-گالاکتوزآمین بچسبند آنتی‌ژن A تشکیل می‌شود که ثابت می‌کند گروه خون فرد A است اما اگر این قند دی‌گالاکتوزآمین باشد آنتی‌ژن و به تبع آن گروه خونی B ایجاد می‌شود. چنانچه هر دو قند پایه به پادگن پایه یا فوکز چسبیده باشند آنتی‌ژن و گروه خونی AB ایجاد می‌شود.

گروه خونی A

این گروه خونی، دومین دسته گروه خونی، بعد از O، بوده و به احتمال زیاد طی ۱۵ الی ۲۰ هزار سال قبل از میلاد مسیح در عصر حجر و در ناحیه آسیا یا آسیای میانه بوجود آمده است. دورانی که انسان زندگی جمعی و دامداری را آموخت. در حقیقت افراد این گروه دست از شکار برداشته و به ایجاد اجتماعات همت گماردند. به همین جهت این افراد از لحاظ اجتماعی می‌توانند خود را با جمعیت انبوه وفق دهند.

آنچه لازمه ایجاد یک جامعه و ایفاء نقش است در این افراد به خوبی قابل



دسته‌جمعی، دوچرخه سواری تفریحی، ورزش‌های ملایم‌تر رزمی، تنیس و کلاس‌های اروبیگ، ورزش‌های خوبی هستند. بهترین برنامه ورزشی برای این افراد سه روز تمرین بدنی و سه روز تمرینات آرامش‌بخش روحی است. در عین حال این افراد مستعد ابتلا به بیماری‌هایی مانند مالتیپل اسکلروزیس و سل و خستگی شدید و مزمن هستند. تاگر می‌خواهید رژیم کاهش وزن بگیرید باید بدانید که ابتدا مهم نیست چقدر غذا را در چه زمانی می‌خورید بلکه مهم است بدانید چه چیزی می‌خورید؟ تعادل روحی و حسی این افراد در حالی که بدن‌شان کمی اسیدی باشد بهتر است.



ادامه‌ی این مطلب را در شماره‌ی بعد بخوانید.

O است. در حقیقت بعد از آن که انسان‌های گروه O تصمیم به اقامت در مکانی خاص و تشکیل جوامع بشری گرفتند گروه A پدید آمد و گسترش این گروه موجب لزوم حرکت بشر برای یافتن مکان‌های جدیدتری برای کار و زندگی شد.

این گروه قدرت بدنی O و قدرت روحی A را به ارث برده است. اگر چه در هر دو زمینه ضعیف‌تر از اجداد خود است اما حاصل جمع این دو خصیصه در یک فرد می‌تواند از او فرد مقاوم‌تر و انعطاف‌پذیرتری بسازد.

شاید به همین دلیل سیستم ایمنی این افراد متعادل و سازگار و دستگاه گوارش‌شان قوی و قابل‌انعطاف است.

این توان تطابق برای آن‌ها امکان ترقی را فراهم می‌نماید. شاید یکی از دلایل پیشرفت روزافزون کشورهای آسیایی همین امر باشد. زیرا بسیاری از افراد ساکن در این مناطق دارای همین گروه خونی می‌باشند. در مقابل تنها ۹ درصد جمعیت آمریکا دارای این گروه خونی هستند. با چنین تناسبی احتمالاً باید ۹ درصد افراد موفق و افرادی که بدون تکیه بر ارث پدری موفق شده‌اند میلیونر شوند نیز دارای چنین گروه خونی باشند در صورتی که این عدد ۳۰ تا ۴۰ درصد است.

بهترین ورزش‌ها برای این افراد ورزش‌هایی است که تحرک بدنی همراه با آرامش روحی در آن حکم‌فرما باشد ورزش‌هایی مانند پیاده روی

به علت پایین بودن میزان اسید معده دستگاه گوارش نیز عمل هضم را به آرامی انجام می‌دهد که این امر موجب احتباس مایعات در شکم‌شان می‌شود. غرض شکم یکی از مشکلات این دسته از افراد است. استفاده از روغن‌های نباتی می‌تواند مانع این امر شود.

افراد این گروه نمی‌توانند لبنیات را به خوبی حل نموده و با هضم چربی‌های اشباع (جامد) مشکل دارند. سیستم ایمنی این افراد سازگار و توانمند است. افراد این گروه با انجام حرکات ورزشی احساس ضعف و ناراحتی پیدا می‌کنند اما انجام ورزش‌های سبک و یوگا نشاط و سرزندگی را به آنها هدیه می‌دهد.

گروه خونی B

طی دوره‌های ۱۰ الی ۱۵ هزار سال پیش از میلاد مسیح این گروه خونی در ناحیه کوه‌های هیمالیا ایجاد شد. در حقیقت اجداد این گروه، جزو قوم مهاجر و چادرنشین هستند. افراد دارای این گروه در آسیا و آفریقا و اروپا مستقر شدند.

به طور کلی تنومندی و ستبری همراه با هوشیاری و زیرکی دارندگان گروه خونی B آن‌ها را قادر می‌سازد تا در مقابل بسیاری از بیماری‌های سخت و متداول امروزی مانند بیماری‌های قلبی و انواع سرطان مقاومت نمایند و یا در صورت ابتلا جان سالم بدر ببرند.

واکنش این گروه در مقابل فشارهای عصبی چیزی میان فعالیت‌های روانی گروه A و عکس‌العمل‌های شدید گروه



پدرم...!

اولین قهرمان کودکی ما...
آفرین پهلوان جوانی ما...
و تنها فرشته‌ی مرد نمای زندگی ما!
شکسته شدی تا سافته شو،
غمیده شدی تا بایستم
و پیر شدی تا جوان شو...
دور سیگارت را دوست دارم
وقتی برای بغض‌های نشکسته ات
از نفست می‌گذری...!!

و اما اکنون ...
اگر من اینجا ایستاده ام ، حاصل توان فودم
نبوده است ...
نتیجه قدرت و قوت قلبی بوده که از وجود
پدری همچون کوه در دل داشتم ...!
مریونم...
مریون عمر از دست رفته ات ،
مریون زحمت از قبل کشیده ات.

روزت مبارک!



پیمان هرمزگان

ن ماد دوام و است حکام

مقررات مسابقه

- انتظار دبیرخانه، دریافت عکس‌هایی خلاقانه با برداشتی آزاد از عنوان مسابقه است.
- منظور از "کارخانه" در عنوان، لزوما فضای کارگاهی و محیط کارخانه نیست و هر نماد تصویری یا محتوایی که بتواند به آن اشاره داشته باشد ذیل این عنوان قرار می‌گیرد.
- شرکت در مسابقه برای خانواده‌ی سیمان هرمزگان (کارکنان و خانواده‌ی ایشان) آزاد است.
- هر شرکت‌کننده می‌تواند حداکثر ۵ تک‌عکس به دبیرخانه ارسال کند.
- صرفا تصاویر گرفته شده با موبایل در مسابقه شرکت داده خواهند شد و استفاده از دوربین‌های حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای ممنوع است.
- فایل اصلی عکس‌های پذیرفته‌شده، جهت چاپ با کیفیت مناسب از برگزیدگان دریافت خواهد شد.
- چاپ و ارائه‌ی آثار برگزیده به عهده‌ی دبیرخانه است.
- ارسال هر عکس به منزله‌ی پذیرش مالکیت آن عکس خواهد بود و هرگونه تخلف بر عهده‌ی شرکت‌کننده است.
- حق استفاده از عکس‌های برگزیده در فعالیت‌های تبلیغاتی برای برگزارکننده محفوظ است.
- نمایشگاهی از آثار برگزیده به مدت یک هفته در بندر خمیر و تهران برگزار خواهد شد.

مسابقه عکس "من و کارخانه"

به ۳ نفر برگزیده، ۳ ربع سکه بهار آزادی تقدیم می‌گردد.

- مهلت ارسال آثار: تا پایان خرداد ماه
 - اعلام نتایج و اهداء جوایز: عید سعید فطر
 - شیوه‌های ارسال عکس
 - تحویل فایل عکس به دفتر روابط عمومی
 - ارسال به پست الکترونیک:
- ax@HormozganCement.com

HORMOZGAN CEMENT

