



سیمان هرمزگان

نماد دوام و استقامت

فصلنامه داخلی شرکت سیمان هرمزگان (دوره جدید) | شماره ۱۳ | پاییز ۹۵

از بتن رنگی چه می دانید؟

سیمان در استان ها

سیمان خانگی

ده رفتار برجسته مدیران موثر

سیمان های آمیخته، ظرفیت پنهان سیمان ایران

باغ های شیراز

اسلام ظرفیتش خیلی زیاد است

قله‌هایی که اسلام جلو ما قرار می‌دهد، خیلی برتر از اینهاست. باید این قله‌ها را طی کنیم؛ باید به این قله‌ها برسیم. اسلام توانست یک ملت را که از تمدن بوئی نبرده بودند و با علوم و دانشهای بشری هیچ رابطه‌ای نداشتند، اینها را در رأس قله‌ی دانش جهانی قرار دهد که همه‌ی دنیای بشری از دانش اینها، از معرفت اینها، از نوشته‌های اینها، از تفکرات و اندیشه‌های اینها بهره‌مند شوند. این هنر اسلام است. ما مسلمانها بودیم که خودمان را از این قله پرتاب کردیم پائین؛ ما بودیم که اشتباه کردیم، تن دادیم به ضعفها و ذلتها، که امروز دنیای اسلام عقب مانده است. ما میتوانیم دوباره این راه را پیش بگیریم و پیش برویم. «ذلک بأنّ اللّٰه لم یک مغیراً نعمّة أنعمها علی قوم حتّٰی یغیروا ما بأنفسهم». همان اندازه که ما در خودمان تغییر ایجاد کردیم، پیش رفتیم؛ خدای متعال ما را جلو برد. باز هم بایستی این حرکت ادامه پیدا کند. این مربوط به مسائل داخل کشور ماست. امتحانها هم زیاد است.

بیانات در دیدار کارگزاران نظام در روز عید سعید فطر

۱۳/۷/۶۸۳۱



روزهای بارانی دستان گرم

دومین شماره فصل نامه را در روزهای بارانی به دستان گرم شما که صنعت سیمان کشور را سر پا نگه داشته است، می‌رسانیم.

تمام تلاش ما این است که در گوشه‌ی فعالیت‌های روزانه شما و خانواده‌تان چند صفحه‌ای جا داشته باشیم تا بتوانیم روزمره‌هایتان را شکسته و افق جدیدی در نگاه و زندگی‌تان ایجاد کنیم.

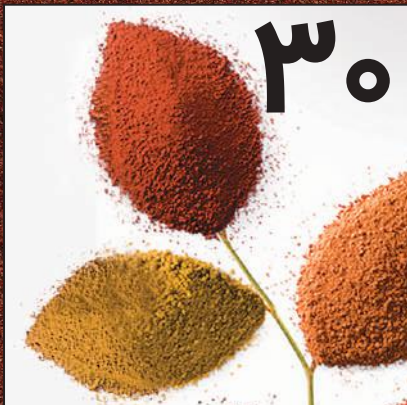
همه‌ی آنچه پیش روی شما است کمک می‌کند تا علاوه بر آگاهی از آخرین تغییرات و تحولات حوزه تخصصی‌تان کمی بیشتر در جریان رویدادهای استان و شهری که در آن زندگی می‌کنید قرار بگیرید.

اگر می‌خواهید بدانید حال و روز صنعت سیمان در گوشه و کنار ایران چطور است، حتماً اخبار این شماره را بخوانید. البته ما به نیازهای دیگر شما هم فکر کرده‌ایم اینکه چگونه در زمستان از برهه سرما به سلامت عبور کنید، در حوزه دانش چگونه از دیگران عقب نمانید و زندگی خود را به روز کنید و موضوعات دیگر در زمینه‌های فرهنگی، اقتصادی و خانوادگی را برای شما انتخاب کرده ایم.

در این نشریه سعی شده است تمامی نیازهای خانواده شما مورد اهتمام باشد برای همین ما را در خانه‌هایتان ببرید تا همه گردهم باشیم و بدانیم و عمل کنیم!

از همین جا هم مژده انتشار یک ویژه‌نامه داغ را در فصل نامه آتی به شما می‌دهیم. منتظر شماره بعدی باشید.





- اخبار سیمان هرمزگان ◀ ۶
- اخبار بندر خمیر ◀ ۱۲
- اخبار استان ◀ ۱۴
- سیمان در استان‌ها ◀ ۲۰
- هفت نشانه از عدم استفاده صحیح از پول ◀ ۲۲
- فقر را چگونه درمان کنیم؟ ◀ ۲۴
- دَهِ رفتار برجسته مدیران موثر ◀ ۲۶
- سیمان‌های آمیخته، ظرفیت پنهان سیمان ایران ◀ ۲۸
- از بتن رنگی چه می‌دانید؟ ◀ ۳۰
- زمستان را جدی‌تر بگیرید! ◀ ۳۲
- سه دسر خوشمزه با موز ◀ ۳۴
- با بهترین ویتامین‌ها برای زیباشدن آشنا شوید ◀ ۳۶
- باغ‌های شیراز ◀ ۳۸
- تنگی نفس خود را جدی بگیرید! ◀ ۴۰
- سیمان خانگی ◀ ۴۲
- چقدر همسرتان را می‌شناسید؟ ◀ ۴۴
- دختر شینا را از دست ندهید! ◀ ۴۶
- کودخانه ◀ ۴۸
- بدون آنکه لب به سخن باز کنی! ◀ ۵۰
- از آسمان ◀ ۵۱



فصلنامه داخلی سیمان هرمزگان
 شماره سیزدهم
 پاییز 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 لنگه
 شماره تلفن تهران: ۰۲۱-۲۲۹۰۴۹۸۵
 شماره تلفن بندر خمیر: ۰۷۶۳-۳۲۲۲۳۰۲-۴
 نمابر تهران: ۰۲۱-۲۲۲۵۹۸۰۲
 نمابر بندر خمیر: ۰۷۶۳-۷۶۳-۳۲۲۳۰۸۳-۴
 درگاه اینترنتی:
www.hormozgancement.com
 پست الکترونیکی:
info@hormozgancement.com
 مدیر مسئول: جعفر رحمانزاده
 سردبیر: مصطفی بابایی
 دبیر تحریریه: عطاله باباپور
 عکاس: محمد محمدمبینی
 تحریریه:
 حسین تشکر، بابک خالقی، سعید خانیپور
 مصطفی رفیعی
 با تشکر از همکاری میترا فرخ‌رو
 تولید محتوا و طراحی گرافیک: استودیو هنر نو
www.newartstudio.ir



سیمان هرمزگان

برگزاری مراسم تودیع و معارفه اعضای هیأت مدیره سیمان هرمزگان

شرکت سیمان هرمزگان در روز یکشنبه مورخه ۰۴/۰۷/۹۵ در سالن سمینار شرکت واقع در تهران برگزار گردید. مهندس رحمانزاده مدیرعامل شرکت در این مراسم فرمودند: کوشش ها و ارشادات اعضای پیشین هیأت مدیره قابل تقدیر است. ایشان در ادامه با اشاره به رسالت و وظیفه این اعضاء در سازمان، حضور اعضای جدید هیأت مدیره را مغتنم دانست و از آقایان سلیمان، رحمتی نیا، اصغرزاده و بذری به جهت قبول مسئولیت حضور در هیأت مدیره شرکت سیمان هرمزگان تقدیر نمودند.

طی مراسمی اعضای جدید هیئت مدیره شرکت سیمان هرمزگان معرفی شدند. در ابتدای جلسه پس از قرائت آیاتی چند از کلام الله مجید از زحمات و کوشش های اعضای پیشین هیأت مدیره شرکت سیمان هرمزگان آقایان خطیبی، دانیالی و نجفیان قدردانی شد و آیین معارفه اعضای جدید هیأت مدیره شرکت سیمان هرمزگان آقایان عباس رحمتی نیا، داریوش بذری و حسن اصغرزاده با حضور مدیرعامل محترم شرکت جناب آقای مهندس جعفر رحمانزاده و معاونین و مدیران



تجلیل از آتش نشانان و پرسنل بهداشت و ایمنی شرکت سیمان هرمزگان

اجتماعی شهرستان، /آقای مهندس طباطبایی مدیرکارخانه، آقای سنجی مدیر اداری و با حضور پرسنل آتشنشانی وایمنی بهداشت کارخانه برگزار شد .

آقای مشایخی رئیس اداره کار و رفاه اجتماعی شهرستان خمیر ضمن عرض تسلیت به مناسبت ایام سوگواری اباعبدالله حسین گفت دلیل تجلیل دیر از این پرسنل فداکارفراهم نبودن موقعیت عنوان کرد و گفت: واحد ایمنی و آتشنشانی سیمان هرمزگان یکی از واحدهای پرکار و عالی در سطح شهرستان است.

مهندس طباطبایی مدیر کارخانه سیمان هرمزگان اظهار داشت: با لطف خداوند و تلاش پرسنل واحد ایمنی و آتش نشانی کارها و برنامه ریزی این واحد با سرپرستی خوبی شروع به کار کرده و شاهد کارهای خوب این عزیزان در مجموع هستیم. وی نیز از مهندس مشایخی ریس اداره کار به دلیل ارتباط خوب با این مجموعه قدردانی کرد و گفت :از بدو حضور این عزیز در شهرستان رابطه خوبی بین این مجموعه و اداره کار برقرار شده است. به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل سیمان هرمزگان با حضور رئیس اداره کار و رفاه



انتخاب آقای احمدنژاد به عنوان مدیر کنترل کیفیت برتر استان هرمزگان



در مراسم بزرگداشت روز جهانی استاندارد که از سوی اداره کل استاندارد استان هرمزگان و با حضور نماینده سازمان ملی استاندارد ایران، مقامات سیاسی استان از جمله استاندار، فرماندار بندرعباس و تنی چند از مدیران کل دستگاه‌های اجرایی و مدیران عامل واحدهای صنعتی استان برگزار شد، مهندس سلیم احمدنژاد به عنوان مدیر برتر کنترل کیفیت استان معرفی گردید.

در لوح تقدیری که به‌همین منظور از سوی مدیرکل استاندارد استان هرمزگان به وی اهدا شده آمده است: جناب آقای مهندس سلیم احمدنژاد؛ بدین‌وسیله مراتب سپاس خود را از جناب‌عالی به‌عنوان مدیر کنترل کیفیت برتر استان در سال جاری به‌دلیل دارا بودن پروانه استاندارد برای کلیه محصولات مشمول مقررات استاندارد اجباری، استقرار نظام سیستم‌های مدیریتی و استاندارد ۱۷۰۲۵، فعالیت تحقیقاتی مستند در ارتباط با کنترل کیفیت محصولات تولیدی، حضور فعال در دوره‌های آموزشی و سمینارها، همکاری فعال با اداره کل، بهره‌مندی از اخلاق اداری و شخصیت شایسته، ایجاد ارتباط اثربخش با سایر بخش‌های واحد تولیدی اعلام نموده و از درگاه ایزد مٔان، دوام عزت و سلامت، و تداوم حضور آن بزرگوار در عرصه تولید را جهت دستیابی به اهداف عالیه ارتقاء کیفیت و در راستای خدمت به ملت شریف و توسعه پایدار کشورمان مستلت دارم.

تجلیل از زحمات مهندس محمودی رئیس تضمین کیفیت سیمان هرمزگان

برنامه‌ها انجام شود. محمودی در پایان گفت امیدوارم نماینده خوبی برای سیمان هرمزگان در شهرداری باشم و خدمات خوبی به شهروندان ارائه بدهم و قبل از هر درخواست دوست دارم از ایده‌های همکاران سیمانی استفاده و از متخصصین مجموعه بهره بگیرم. در شهرستان چنین کادری نداریم (افراد دارای تحصیلات بالا، فنی، صاحب ایده).

در پایان از سوی مدیرعامل از زحمات محمودی با اهدا لوح تقدیر و هدیه تجلیل شد.

شایان ذکر است پیش از این مهندس جواد محمودی به عنوان رئیس تضمین کیفیت سیمان هرمزگان مشغول به کار بود که با آرای اعضای شورای شهر خمیر به عنوان شهردار بندر خمیر منصوب شده است.



آقای رحمان‌زاده مدیرعامل و نایب رئیس هیأت مدیره سیمان هرمزگان گفت: خوشحالم از بین پرسنل سیمان هرمزگان یک نفر به‌عنوان شهردار بندرخمیر معرفی شده است. وی ادامه داد: این جای بسی خوشحالی است که یکی از نیروهای توانا و کارآمد از میان پرسنل سیمان هرمزگان برای یک پست مهم در شهر بندر خمیر انتخاب شده است. ایشان افزود: محمودی یکی از مدیران باسواد و شایسته شرکت سیمان هرمزگان هستند که برای این عزیز آرزوی موفقیت می‌کنیم و علی‌رغم میل، مجبور به پذیرش رفتن مهندس محمودی شدیم. مهندس محمودی تصریح کرد: الزامی پیش آمده تا از مجموعه جدا شوم. قدردانی می‌کنم از لطف همه دوستان علی‌الخصوص جناب آقای رحمان‌زاده به عنوان یک دوست و یک پدر که در این ایام بیشتر از حد انتظار از من حمایت کرده‌اند و از راهنمایی این عزیز استفاده کرده‌ام انشاءالله بتوانم لطف همه را جبران کنم.

وی ادامه داد: پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه به‌عنوان یک جوان بی‌تجربه وارد این مجموعه شدم؛ اکنون این توانایی که دارم حاصل تلاش و زحماتی است که در این مجموعه به‌دست آوردم. در این سازمان، زمینه کار برای من فراهم بود و با مدیران تمام سطوح، تعامل خوبی داشتیم. شهردار بندر خمیر ادامه داد: یک برنامه بلندمدت برای کارخانه داشتم و امیدوارم این تعامل ادامه پیدا کند تا



بازدید مدیرعامل شرکت گروه سرمایه‌گذاری امید از پروژه آب شیرین‌کن کارخانه

شیرین کردن آب دریا به صورت مستقیم را از دلایل استفاده از آب رودخانه و حفر چاه عنوان کرد و افزود: آب این آب شیرین‌کن از رودخانه کُر تامین می‌شود که سختی آن ۴۰ درصد از آب دریا کمتر است و هزینه کمتری را در پی دارد. حسینی در ادامه اظهار داشت: بر اساس تحقیقات و بررسی‌های انجام شده، آورد میانگین ۴۰ ساله رودخانه کُر ۳۰۲ میلیون متر مکعب و برداشت سالیانه از این پروژه ۶ میلیون لیتر مکعب می‌باشد که با استفاده از خط فعلی انتقال آب کهورستان به کارخانه سیمان هرمزگان، از ایجاد خط انتقال جدید و هزینه‌های جانبی آن صرفه جویی خواهد شد. وی افزود: با توجه به کم آبی و میزان بارش در استان هرمزگان علی‌الخصوص شهرستان بندرخمیر، تامین آب شرب یکی از دغدغه‌های جدی مدیران بوده که با بهره‌برداری از این پروژه علاوه بر رفع این دغدغه‌ها، موجب برداشته شدن فشار از آب‌های زیرزمینی در دشت کهورستان و احیای منابع آبی این دشت خواهد شد. علی عسکری همچنین با حضور در کارخانه سیمان هرمزگان، با مدیران این کارخانه نشستی را برگزار و از خط تولید سیمان هرمزگان بازدید نمود. مدیر عامل شرکت گروه سرمایه‌گذاری امید همچنین در پایان سفر از بندر خمیر در نشستی صمیمی با جاسم جادری استاندار شرکت کرد که در این دیدار استاندار هرمزگان از اقدام ارزشمند شرکت سیمان هرمزگان در احداث آب شیرین‌کن برای رفع معضل آب این شرکت و شهر خمیر تشکر و قدردانی نمود.

علی عسکری مدیر عامل شرکت سرمایه‌گذاری امید و اعضای هیئت مدیره با حضور در بندرخمیر از پیشرفت پروژه آب شیرین‌کن سیمان هرمزگان بازدید کردند. آب شیرین‌کن شش هزار مترمکعبی شرکت سیمان هرمزگان با اعتباری بالغ بر ۳۰ میلیارد تومان در زمینی به مساحت ۹ هکتار در حد فاصل کهورستان و بندر خمیر و با حفر چهار حلقه چاه در جوار رودخانه آب شور واقع شده است. کلنگ ساخت این پروژه با حضور استاندار هرمزگان در اسفند ۹۴ به زمین زده شد. این پروژه به همت کارخانه سیمان هرمزگان با ظرفیت تولید ۶ هزار متر مکعب در اردیبهشت ۹۶ به بهره‌برداری می‌رسد. عملیات اجرایی این پروژه از شهریور ۹۵ شروع شده و طبق برنامه تعهدی مشاور به شرکت سیمان باید در شهریور ۹۶ به اتمام برسد. در حال حاضر دو فاز آن با ۳۰۰۰ مترمربع ظرفیت تولید در دهه فجر امسال به بهره‌برداری خواهد رسید و تکمیل کامل پروژه تا پایان اردیبهشت ۹۶ انجام خواهد شد. مدیرعامل شرکت گروه سرمایه‌گذاری امید در این بازدید اظهار داشت: با بهره‌برداری از این پروژه، روزانه ۶ هزار مترمکعب آب شیرین وارد شهر خمیر می‌شود که علاوه بر تامین آب سیمان هرمزگان، به میزان ۳۵۰۰ متر مکعب، آب شرب شهر بندرخمیر و تعدادی از روستاهای تابعه خمیر را تامین خواهد کرد. محمدعلی حسینی، مسئول این طرح، وجود جنگل‌های حرا، مشکلات زیست‌محیطی و همچنین هزینه دوجندان



سفر هیات ۱۷ نفره سرمایه گذاران عمانی به سیمان هرمزگان

اعضای این هیات ۱۷ نفره که از سرمایه‌گذاران و بازاریابان عمان هستند، از کارخانه سیمان بندر خمیر بازدید کرده‌اند. نماینده هیأت عمانی در نشستی پس از بازدید از کارخانه گفت: هرمزگان مکانی بسیار مناسب برای سرمایه‌گذاری است. سعید حمود البوسعیدی به همراه هیأتی از عمان امروز در حاشیه بازدید از کارخانه سیمان بندر خمیر افزود: کوتاهی مسیر بین کشور عمان و هرمزگان، کاهش هزینه‌های حمل و نقل و امن بودن مسیر از مهمترین مزایای سرمایه‌گذاری در هرمزگان است.

وی افزود: ما قصد داریم در بخش‌های سیمان، گچ، کلینکر، تجهیزات پزشکی و دام و طیور در هرمزگان سرمایه‌گذاری کنیم.

این سرمایه‌گذار عمانی اشاره داشت: سیمان هرمزگان دارای ظرفیتهای بسیار خوبی است و ان شاء الله در آینده می‌خواهیم در بخش سیمان سرمایه‌گذاری کنیم.

در حاشیه نشست، این هیأت از آزمایشگاه سیمان نیز بازدید کردند.

به اطلاع کلیه همکاران محترم که در واحدهای مختلف کارخانه مشغول به کار هستند و از لحاظ مقررات کار استخدامی تابع پیمانکار تامین نیروی انسانی (شرکت خدمات آینده اندیش‌نگر) می‌باشند می‌رساند با توجه به درخواست‌های مکرر این همکاران طی سال‌های اخیر برای برخورداری و استفاده از تسهیلات مرخصی ساعتی و ایام استعلاجی، با مساعدت و موافقت مدیریت محترم عامل این همکاران می‌توانند مانند سایر کارکنان رسمی و قراردادی از مرخصی ساعتی تا سقف ۷ ساعت در ماه و هم چنین از مرخصی‌های استعلاجی تا سقف حداکثر ۹ روز در سال طبق روال کارخانه استفاده نمایند.

اطلاعیه اعطای تسهیلات مرخصی ساعتی و استعلاجی به همکاران پیمانکار کارخانه





کمیته تخصصی حفاظت محیط زیست سیمان هرمزگان برگزار شد

تاکنون طبق ضوابط و دستورالعمل‌ها تکالیفی داشتیم، با اعتقاد به بیانات ولی امر مسلمین یک مسئولیت شرعی هم باز متوجه فعالیت خودمان می‌کند که بتوانیم در برابر نسل آتی پاسخگو باشیم.

بحران زیست‌محیطی به شدت در دنیا چهره سخت و خشن خودش را نشان داده است.

مهندس وفادار مدیرکل حفاظت محیط‌زیست استان هرمزگان تصریح کرد: سیمان هرمزگان در استان و حتی در کشور، تنها کارخانه ای است که ارتباط خوبی با محیط زیست دارد، یک کارخانه نمونه است و در بحث محیط زیست اقدامات خیلی خوبی انجام داده است.

آقای رحمان‌زاده مدیرعامل سیمان هرمزگان اظهار داشت: تشکیل جلسه ای از این جنس و ماهیت می‌تواند در کشور استثنا باشد چون که دو نهاد با دو وظیفه مشخص که معمولاً تعامل نیز دارند.

وی با بیان این‌که: محیط‌زیست یک مقوله اخلاقی و اجتماعی و دینی است و باید همه ما همکاری کنیم، گفت: محیط‌زیست متولی نهادی است که هم حق الناس و هم حق الله است؛ همان‌طور که ما مسئول تولید هستیم، وظیفه اشتغال داریم و یک صنعت هستیم این موجب نمی‌شود که الزامات زیست‌محیطی را در نظر نگیریم. علاوه بر بحث زیست‌محیطی، در مباحث دیگر ورود کردیم اعم از بیماری‌های خاص، اعتیاد و... که وظیفه اخلاقی اجتماعی خودمان می‌دانیم از همکارانمان می‌خواهیم این تعامل را با محیط‌زیست داشته باشند.

آقای رحمان‌زاده مدیرعامل سیمان هرمزگان با اشاره به اینکه محیط زیست یک مقوله اخلاقی و اجتماعی و دینی است، گفت: باید همه ما همکاری کنیم.

دکتر پیراسته مشاور مدیرعامل سیمان هرمزگان نیز اشاره داشت: با فرآیند روندهای برنامه‌ریزی شده و با حمایت مدیرعامل در استان که یک نگاه ویژه و یک پیام دارد، این نشست که نشان‌گر اعتقاد و عزم مجموعه سیمان هرمزگان در امر زیست‌محیطی است و با توجه به شناختی که از مجموعه داریم بویژه مدیرعامل و مدیران‌عامل گذشته، آقای رحمان‌زاده مدیرعامل سیمان هرمزگان رویکرد مثبتی دارد که در سخنان و بیاناتش مسائل زیست‌محیطی را یک مسئولیت اجتماعی و موضوع اخلاق می‌داند و می‌گوید با چنین نگاهی همکاران با یک حساسیت ویژه ای به مضامین و مسائل زیست‌محیطی نگرش داشته باشند.

ورود به مسائل زیست‌محیطی متضمن اعمال هزینه‌های زیادی است که این شرکت با وضعیت بد اقتصادی که به کل گریبان‌گیر کارخانجات سیمانی حاکم است و این مجموعه از آنها جدا نیست و برنامه‌های زیست‌محیطی را انجام می‌دهد.

وی اظهار داشت: مبنای فعالیت این شرکت با توجه به نکات ابزاری توسط مدیر محترم، عامل مسئولیت اخلاقی و اجتماعی است و مسئولیت شرعی را در بر می‌گیرد که با عنایت به رهنمودهای مقام معظم رهبری در خصوص محیط زیست به سرای سه قوه ابلاغ شده است و اگر

ظرفیت تولید سیمان تا سال ۱۳۹۹ به ۹۰ میلیون تن خواهد رسید

قرار است سهم ارزش افزوده بخش معدن از ۱.۳ در تولید کنونی، به ۱.۷ در سال ۱۳۹۹ برسد. جعفر سرقینی ظرفیت کنونی بیش از ۷۰ واحد تولید سیمان کشور را ۸۰ میلیون تن اعلام کرد که جایگاه چهارم جهان را از آن ایران می‌کند و سال ۱۳۹۹ به ۹۰ میلیون تن می‌رسد.

موافقت تلویحی با افزایش قیمت سیمان

متعادل‌سازی قیمت سیمان و رساندن آن به مصوبات سال ۱۳۹۳ هدفی بود که انجمن سیمان را مدت‌ها برای تنظیم بازار، حذف تخفیفات و تعیین قیمت‌های منطقی به تکاپو وا داشته بود که در نهایت در مهرماه سال جاری دبیر این انجمن اعلام کرد که برنامه‌های تنظیم بازار به ثمر نشسته و تخفیفات سیمانی تقریباً به صفر رسیده و قرار بود تا اعلام قیمت‌نهایی این محصول در جلسه مدیران عامل صنعت سیمان پس از قرائت گزارش شرکت پیمانکار حسابرس که مسئولیت بررسی اسناد مالی و ترازنامه‌های شرکت‌های سیمانی را بر عهده داشت، صورت گیرد اما بعدتر اعلام شد که گزارش شرکت حسابرس به جلسه مدیران عامل نرسید و علی‌رغم آمادگی‌هایی که وجود داشت قیمت‌گذاری سیمان همچنان به تعویق افتاد.

در پیگیری‌های انجام شده در خصوص آخرین وضعیت قیمت گذاری این صنعت معدنی استراتژیک، عبدالرضا شیخان - دبیر انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان- عنوان کرد که گزارش شرکت حسابرس به انجمن تحویل شده است که بر اساس محتوای آن افزایش ۱۴ تا ۱۵ درصدی سیمان توجیه‌پذیر اعلام شده است.

وی در ادامه با بیان اینکه توزیع سیمان در داخل بهبود یافته است، تشریح کرد: در مهرماه حدوداً ۲۹ میلیون تن توزیع داخلی بوده که نسبت به قبل بهبود داشته است و در موضوع صادرات نیز در هفت ماهه اول امسال تقریباً نزدیک به هشت میلیون تن سیمان و کلینکر صادر شده است که نسبت به سال گذشته مقداری کاهش دارد و این کاهش به دلیل قطع صادرات به کشور عراق بوده است.

شیخان در ادامه این آمار افزود: در مهرماه کلینکر ۲۱ درصد افزایش صادرات داشته و سیمان نیز ۲۲ درصد کاهش صادرات را تجربه کرد اما در مجموع در این ماه حدود ۴۵۷ هزار تن صادرات کلینکر و حدود ۶۵۰ هزار تن صادرات سیمان صورت گرفت. وی افزود: موفقیت را در حفظ این روند می‌بینیم و نمی‌توان فعلاً انتظار بهبود بیش از این را داشت و امیدواریم بتوانیم این روند را در آبان‌ماه نیز ادامه دهیم ولی به هر حال می‌توان پیش‌بینی کرد که در ماه‌های پیش رو سرما به شکل سنتی روی بازار ساخت و ساز و سیمان تأثیر خواهد گذاشت اما بسیار امیدواریم که در اسفندماه بازار رونق پیدا کند و در سال ۱۳۹۶ نیز بتوانیم رونق نسبی در این حوزه تجربه کنیم.

میزان صادرات و واردات سیمان در کشور

درباره میزان صادرات سیمان عبدالرضا شیخان، دبیر انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان عنوان کرد: واردات سیمان در کشور ما به شکل بسیار محدود انجام می‌شود مانند برخی سیمان‌های خاص که البته تولید دانش فنی آن در کشور نیز وجود دارد اما پیمانکاران به دلایلی چون تغییرات در مواد اولیه و تغییرات تولید که به‌طور معمول این موضوع برای

آنها هزینه‌بر است، تصمیم به واردات سیمان‌های خاص دارد. شیخان در ادامه تأکید کرد: ما در کشور توانایی تولید هر نوع سیمان تخصصی را داریم. وی با اشاره به میزان صادرات سیمان و کلینکر در ۶ ماه نخست امسال در کشور اظهار کرد: صادرات سیمان و کلینکر در ۶ ماه نخست امسال به ۶ میلیون و ۸۰۷ هزار تن رسیده است که از این میزان ۲ میلیون و ۸۸۵ هزار تن مربوط به صادرات کلینکر و ۳ میلیون و ۹۲۱ هزار تن مربوط به سیمان می‌شود. صادرات ما نیز بیشتر به کشورهای چون افغانستان، عراق، کشورهای حوزه «سی‌آی‌اف»، کشورهای حوزه خلیج فارس و به‌طور محدود به حوزه کشورهای آفریقایی است.

شیخان در ادامه توضیح داد: البته این میزان نسبت به دوره مشابه آن حدود ۱۵ تا ۱۶ درصد کاهش پیدا کرده که این موضوع ناشی از مقررات داخلی عراق و درخواست نداشتن این کشور برای واردات سیمان است. از آنجا که عراق مدعی است که تولیدات داخلی این کشور پاسخگوی نیاز داخلی آنهاست و به دلیل مسائل امنیتی تصمیم دارند براساس نیازشان تولید و مصرف داشته باشند، از این‌رو برای واردات سیمان قوانین سختگیرانه‌ای را اعمال کرده‌اند.

دبیر انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان در پاسخ به اینکه سیستم حمل‌ونقل دریایی تا چه اندازه جوابگوی صادرات سیمان در کشور است، عنوان کرد: در حال حاضر به طور عمده صادرات سیمان ما از دریا از طریق بندرعباس، بندر عسلویه و بندر امام انجام می‌شود.

تکمیل دانشگاه پیام نور بندرخمیر نیازمند پنج میلیارد ریال اعتبار

رئیس دانشگاه پیام نور بندرخمیر با اشاره به پیشرفت فیزیکی ۷۰ درصدی مرحله دوم این دانشگاه گفت: برای تکمیل این بخش نیازمند پنج میلیارد ریال سرمایه هستیم. احمد زاهری در بازدید فرماندار بندرخمیر از این دانشگاه اظهار داشت: برای احداث این بخش حدود چهار میلیارد ریال هزینه شده است.



این مقام انتظامی ادامه داد: مأموران در بازرسی از خودرو، یک هزار و ۱۱۴ عدد گوشی موبایل قاچاق به ارزش ۱۲ میلیارد ریال کشف و یک متهم را در این زمینه دستگیر کردند. فرمانده انتظامی استان هرمزگان تصریح کرد: کالاهای قاچاق به لحاظ فرهنگی، تأثیر مخربی بر الگوی مصرف جامعه به جای می‌گذارد و ماهیت اغلب این‌گونه کالاها که عمدتاً غیر ضروری است جامعه را به سوی تفنن‌طلبی و تجمل‌گرایی سوق می‌دهد.



پروژه ممیزی مراتع در بندرخمیر آغاز شد

پروژه ممیزی مراتع با هدف شناسایی دامداران واقعی و مرتع برای اجرا، در پنج روستای این شهرستان آغاز شد. محمدرضا خوشروی افزود: در این پروژه، دام‌های مراتع بندرخمیر سرشماری و مساحت و حدود اربعه مراتع مشخص می‌شود و پس از طی مراحل قانونی پروانه‌ی چرای دام صادر خواهد شد.

وی بیان داشت: این پروژه هم‌اکنون در روستای مزرو با حضور رئیس شورا، دهیار و دامداران روستا انجام شده و امیدواریم تا پایان آبان در چهار روستای دیگر نیز صورت گیرد. رئیس منابع طبیعی و آبخیزداری بندرخمیر اظهار کرد: هدف از ممیزی مراتع، شناسایی دامداران واقعی و مرتع برای اجرای تبصره یک ماده ۳ قانون حفاظت و بهره‌برداری از جنگل‌ها و مراتع می‌باشد. خوشروی اضافه کرد: بر اساس این ماده قانونی، هرگونه بهره‌برداری از منابع طبیعی (جنگل‌ها و مراتع) بر اساس طرح است و قبل از تهیه طرح، بهره‌برداری بر اساس مجوزی خواهد بود که از سوی سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور صادر می‌شود.

تقدیر سرپرست فرمانداری خمیر از آتش‌نشانان شهرستان

مراسم روز ایمنی و آتش‌نشانی با حضور محمد ملایی سرپرست فرمانداری بندرخمیر، جاسم پلوان عضو شورای اسلامی بندرخمیر، مهندس فروزنده ادیبی سرپرست شهرداری و همچنین معلمان و دانش‌آموزان در واحد آتش‌نشانی بندرخمیر برگزار گردید.

ملایی سرپرست فرمانداری بندر ملایی درمورد حوادث و آتش‌سوزی‌های سطح شهر و عملکرد آتش‌نشانی بندرخمیر گفت: آتش‌نشانی خمیر در بخش حوادث و عملیات عملکرد خوبی از خود به نمایش گذاشته و با حداقل نیرو و تجهیزات توانسته در عملیات‌ها موفق عمل نماید.

وی ادامه داد: ساختمان سه طبقه بخش دوم دانشگاه پیام نور بندرعباس در زمان تکمیل مشتمل بر کلاس‌های درس، کارگاه رایانه، آزمایشگاه، سالن اجتماعات و کتابخانه خواهد بود. وی با اشاره به اینکه زیربنای بخش دوم این دانشگاه، ۲ هزار مترمربع است، اضافه کرد: «امید می‌رود با قول مساعد فرماندار بندرخمیر، هزینه و سرمایه مورد نیاز تأمین و این بخش هرچه سریع‌تر برای استفاده دانشجویان و محققان تکمیل و آماده استفاده شود.

زاهری اضافه کرد: بخش نخست این دانشگاه با زیربنای ۲ هزار و ۲۰۰ مترمربع با اعتباری حدود سه میلیارد ریال در سال ۸۶ توسط خیران منطقه تکمیل و به بهره‌برداری رسید.

رئیس دانشگاه پیام نور بندرخمیر ضمن اشاره به ظرفیت آزمایشگاه میکروپشناسی این دانشگاه برای استفاده در شهرستان، اظهار داشت: آمادگی لازم برای انجام آزمایش‌های میکروپشناسی مورد نیاز پژوهشگران و دستگاه‌های اجرایی بندرخمیر وجود دارد.

کشف محموله ۱۲ میلیارد ریالی موبایل قاچاق در بندرخمیر

فرمانده انتظامی استان هرمزگان از کشف یک هزار و ۱۱۴ گوشی موبایل قاچاق به ارزش ۱۲ میلیارد ریال از یک دستگاه وانت نیسان در شهرستان بندرخمیر خبر داد.

سردار عزیزالله ملکی با اشاره به کشف محموله ۱۲ میلیاردی موبایل قاچاق در بندرخمیر اظهار داشت: در اجرای طرح سراسری مبارزه با قاچاق کالا، مأموران انتظامی شهرستان بندرخمیر با انجام اقدامات فنی و اطلاعاتی از انتقال کالای قاچاق توسط یک دستگاه وانت نیسان مطلع و پیگیری موضوع را به صورت ویژه در دستور کار خود قرار دادند.

وی افزود: مأموران با کنترل محورهای مواصلاتی، خودروی مذکور را که در محور ساحلی شهرستان خمیر در حرکت بود شناسایی و در یک عملیات ضربتی آن را متوقف کردند.

علیرضا باقری با اعلام اینکه در مدارس علاوه بر آموزش دروس باید رفتارهای اجتماعی و مهارت‌های زندگی نیز به دانش آموزان آموزش داده شود، افزود: برنامه‌های پرورشی و ورزشی با محوریت شادابی، پویایی و افزایش روحیه اعتمادبه‌نفس در دانش آموزان حائز اهمیت است. وی با بیان اینکه دستورالعمل سومین دوره المپیاد درون مدرسه‌ای به مدارس ابلاغ شده است تصریح کرد: این برنامه یک طرح ملی است و بر اساس سند تحول بنیادین



و رشد توانمندی‌های دانش آموزان تنظیم شده است. وی مطلوب‌سازی آموزش و ارتقای کیفیت آموزشگاه‌ها را مهم‌ترین برنامه این مدیریت عنوان کرد و افزود: ورودی دانش آموزان این طرح، و موجب دلگرمی بیش از پیش دست‌اندرکاران این دستگاه بزرگ تربیتی می‌شود.



تجلیل از شرکت تعاونی های برتر بندرخمیر

به مناسبت هفته تعاون با حضور بخشدار مرکزی و بخشدار رویدر از ۱۱ شرکت تعاونی برتر این شهرستان تقدیر شد. مشایخی مهمترین شاخصه های تعاونی های برتر را به روز نمودن مجامع شرکت ها، ایجاد دفتر تعاونی و فعالیت و تولید و ایجاد اشتغال ذکر کرد. وی بیان داشت: از مجموع ۲۳ تعاونی ثبت شده در سامانه تعاونیهای برتر این شهرستان ۱۱ شرکت تعاونی انتخاب شدند که شرکت تعاونی "مروارید بندریل" بعنوان منتخب برتر استانی در یازدهمین جشنواره تعاونی های برتر استان تقدیر شد.

پیش از این مراسم مسلم بالوایه مسول خدمات شهری شهرداری نیز در مورد اتفاقات و حوادث صورت گرفته در شهر بندر خمیر طی گزارشی اظهار داشت: «از ابتدای سال جاری تا کنون، ۳۰ مورد آتش سوزی و امداد و نجات در شهر بندرخمیر صورت گرفته است که بیشتر آنها آتش سوزی ساختمان های سطح شهر بوده است.

وی همچنین در خصوص برگزاری کلاس های آموزشی نیز بیان کرد: «واحد خدمات ایمنی و آتش نشانی بندرخمیر برای ترویج فرهنگ ایمنی و آتش نشانی، هر ساله اقدام



به برگزاری کلاس های آموزشی برای دانش آموزان مدارس، ادارات، اصناف و کسبه می نماید و از ابتدای سال تاکنون چندین کلاس در مدارس و این واحد برگزار کرده است ضمن اینکه بازدیدهای متعددی برای صدور پایان کار ساختمانها انجام داده است.

بالوایه درخصوص تجهیزات آتش نشانی نیز اظهار داشت: «این واحد از تجهیزاتی نسبتا خوبی برای انجام عملیات برخورداری می باشد. گرچه با توجه به تنگ و باریک بودن بعضی کوچه های سطح شهر و همچنین افزایش ساختمان های چندین طبقه، خودرو آتش نشانی نیمه سنگین و بالابر هیدرولیک ضروری به نظر می رسد. بالوایه مشکل اساسی این واحد را کمبود نیروی انسانی دانست و تصریح کرد: حداقل نیرو جهت انجام عملیات آتش نشانی حداقل چهار نفر می باشد که این واحد با دو نفر جهت اطفاحریق اعزام می شود که امید است هرچه زودتر این مشکل اساسی مرتفع گردد.

مسول خدمات شهری شهرداری بندرخمیر در خاتمه تصریح کرد: این واحد طی این سالها با حداقل نیرو آماده خدمت رسانی به همشهریان بوده و خواهد بود گرچه در این راستا نقصان هایی نیز وجود داشته است.

جشن ورود به مدرسه ۱۳۰۰ دانش آموز پایه اول در بندرخمیر

مهر امسال طی آئینی جشن آغاز سال تحصیلی برای کلاس اولی ها در ۸۲ مدرسه ابتدایی شهرستان بندرخمیر اجرا شد. معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش هرمزگان در حاشیه برگزاری این مراسم در آموزشگاه نبوت شهر خمیر گفت: تلاش مدیر و مجموعه فرهنگیان این شهرستان برای بازگشایی مدارس، رضایت بخش است.



افزایش ۱۰ برابری کاربران اینترنتی در هرمزگان

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات اظهار کرد: تعداد مشترکین اینترنت در هرمزگان ۱۰ برابر شده است و بیش از ۸۳۰ روستای هرمزگان از اینترنت برخوردار هستند.

محمود واعظی، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در دهمین نشست شورای اداری استان هرمزگان با اشاره به اهمیت بالای هرمزگان در کشور گفت: باید برای رفع مشکلات اقتصادی استان هرمزگان تلاش بسیار کرد تا بتوانیم با وضعیت بهتری پیش رویم.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با اشاره به نیروی انسانی در هرمزگان گفت: توجه به بهبود وضعیت معیشتی و ایجاد فرصت‌های جدید شغلی در هرمزگان همواره مورد توجه است که در این راستا تکیه به بخش خصوصی از اهمیت بالایی برخوردار شده است. واعظی با اشاره به آمادگی وزارتخانه برای همکاری در امور صادراتی با هرمزگان گفت: ما تمام تلاش خود را برای رونق دهی اقتصادی از طریق شبکه ملی اطلاعات انجام می‌دهیم.

وی افزود: برای رفع کندی و بهبود سرعت اینترنت در هرمزگان نیز آمادگی کامل داریم با توجه به اینکه در سال‌های اخیر ظرفیت پهنای‌بند در هرمزگان را چندین برابر کرده‌ایم.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات اظهار کرد: تعداد مشترکین اینترنت استان نیز ۱۰ برابر شده است و در حالی که از ابتدا روستاهای هرمزگان اینترنت نداشتند امروز بیش از ۸۳۰ روستا در این روستا از اینترنت برخوردارند.

واعظی خاطرنشان کرد: استان هرمزگان در حوزه ای‌سی‌تی تا قبل از این در کشور ۱۴ بود اما امروز به رتبه ۱۱ بهبود

یافته است و از کشیدن ۹۰۰ کیلومتر فیبرنوری در هرمزگان و توسعه ظرفیت دو برابری در مباحثی همانند انتقال دیتا و اطلاعات و افزایش پهنای‌بند از برنامه‌های دیگر است.



استاندار هرمزگان: دولت خدمات قابل توجهی به هرمزگان ارائه داده است

استاندار هرمزگان گفت: دولت تدبیر و امید با درایت و وحدتی که در کشور حاکم کرده، توانسته خدمات قابل توجهی را به جای‌جای این استان ارائه دهد.

جاسم جادری در دهمین نشست شورای اداری استان هرمزگان که با حضور وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات برگزار شد، افزود: به واسطه توسعه ارتباطات تجاری تراز تجاری کشور و استان هرمزگان مثبت شده است.

وی ادامه داد: روز به روز شاهد گشایش‌های بیشتر هستیم و اگر روزی در تحریم بودیم و در صادرات مشکلات داشتیم امروز شاهد آن هستیم که بیش از ۲۰ لاینر تجاری به بنادر ایران برگشته‌اند.

وی با بیان اینکه حجم و ترافیک دیتا در استان هرمزگان از آغاز دولت یازدهم تاکنون به چهار برابر رسیده است، عنوان کرد: امروز مردم به دنبال کیفیت خدمات مرتبط با اینترنت هستند.

استاندار هرمزگان خاطرنشان کرد: به دنبال ایجاد مرکز داده در شرکت ارتباطات زیرساخت هرمزگان هستیم و راه‌اندازی این مرکز می‌تواند رونق بخش، بخش‌های تجاری و سایر بخش‌ها باشد و تقاضای دیتا ستر را در هرمزگان نیز داریم.

جادری با بیان اینکه در شهرستان ابوموسی کماکان اپراتورهای تلفن

همراه با مشکل روبرو هستند و کاربران رضایت لازم را ندارند، گفت: در بخشی از روستاها و مناطق در هرمزگان نیز مشکلات در بحث تلفن و فیبر نوری وجود دارد که انتظار می‌رود رفع شود. وی، از رشد قابل توجه صادرات غیرنفتی در هرمزگان خبر داد و اظهار داشت: در هفت ماهه نخست سال جاری میزان صادرات غیرنفتی از استان هرمزگان به هفت میلیارد و ۳۰۰ میلیون دلار رسیده است.

استاندار هرمزگان به ارتباطات تجاری هرمزگان با کشور عمان اشاره کرد و افزود: راه‌اندازی خط دریایی بین عمان و بندرعباس توانسته است کمک زیادی به رونق تجاری بین ایران و عمان کند و همچنین توسعه ارتباطات با هند و کشورهای حوزه آسیای میانه را نیز در دستور کار داریم که خواهان حمایت‌ها و مساعدت‌ها از مرکز است.



هفت میلیارد دلار ارزش صادرات غیرنفتی هرمزگان در سال جاری

در هفت ماهه نخست سال میزان صادرات غیرنفتی از گمرکات استان ۲۴ میلیون و ۱۶۵ هزار تن به ارزش هفت میلیارد و ۳۰۹ میلیون دلار است.

خلیل قاسمی در کارگروه صادرات غیرنفتی استان هرمزگان که با حضور وزیر ارتباطات برگزار شد، به رشد صادرات غیرنفتی اشاره کرد و اظهار داشت: در هفت ماهه نخست سال میزان صادرات غیرنفتی از گمرکات استان ۲۴ میلیون و ۱۶۵ هزار تن به ارزش هفت میلیارد و ۳۰۹ میلیون دلار بوده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۷۹ درصد رشد ارزشی ثبت شده است.

قاسمی به ارتباطات تجاری هرمزگان با کشور عمان اشاره کرد و افزود: از ابتدای سال تاکنون بالغ بر ۲۷۴ میلیون

پارکینگ‌های سطح معابر تاثیر قابل لمسی داشته باشد.

کهوری با بیان اینکه مدیریت پارکینگ‌های حاشیہ‌ای ضرورتی اجتناب ناپذیر است، گفت: برخی از افراد حاشیہ خیابان را پارکینگ اختصاصی خود می‌دانند کہ نوع رفتار در این مسئلہ سبب می‌شد شهروندانی کہ قصد پارک در معابر را دارند، با مشکل روبرو شوند.

وی افزود: یکی از عواملی کہ اجرایی شدن مدیریت پارکینگ حاشیہ‌ای را ضروری می‌کند، این است کہ در اکثر شهرها تا پیش از اجرای طرح کارت پارک هوشمند برخی از رانندگان، خودروهای خود را از ابتدای ساعت کاری تا پایان وقت و بعضاً تا آخر شب در نزدیکی محل کار خود پارک می‌کردند.



مسئولان نسبت به حفظ ذخایر آبی استان توجه ویژه داشته باشند

معاون هماہنگی امور عمرانی استانداری ہرمزگان با اشارہ بہ بحران کمبود آب در استان، بر لزوم توجه ویژه مسئولان بہ حفظ ذخایر آبی ہرمزگان تأکید کرد. عباس شیرخانلو در اولین جلسہ کارگروہ مدیریت جامع حوزہ های آبخیزداری استان ہرمزگان با اشارہ بہ وجود بحران کمبود آب در بسیاری از کشورها، تصریح کرد: تشکیل کارگروہ مدیریت جامع حوزہ آبخیزداری نقطہ عطفی در حل معضل کم آبی محسوب می شود کہ می توان با ارائه برنامه های جامع ضعف ها را از بین برد و بہ نقاط قوت تبدیل کرد.

وی افزود: در حال حاضر در خیلی از بخش ها مشارکت مردم کم رنگ شدہ کہ با توجه بہ فرمایشات مقام معظم رہبری در خصوص سیاست‌های ۲۴ گانہ اقتصاد مقاومتی کہ یکی از محورهای

رئیس شیلات بندرلنگہ اظهار کرد: بہ منظور تحقق سیاستهای اقتصاد مقاومتی اقدام بہ جذب ۱۲ گروہ سرمایہ گذار در راستای صنعت پرورش ماهیان دریایی در قفس بہ ظرفیت اسمی بیش از ۳۹ ہزار تن نمودہ کہ از این تعداد سرمایہ گذار بخش خصوصی ۲ گروہ کاری بہ ظرفیت اسمی پنج ہزار و ۵۰۰ تن موفق بہ شروع فعالیت شدہ و ذخیرہ سازی ظرفیت دو ہزار و ۵۰۰ تن ماهی را با در اختیار گیری ۲۸ واحد قفس آغاز کہ ہم اکنون ہزار تن از ماهیان پرورشی از گونه سوف و شانک آمادہ برداشت است.



اجرای طرح کارت پارک هوشمند در شهر بندرعباس

مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری بندرعباس از آغاز طرح "کارت پارک هوشمند" در شهر بندرعباس خبر داد.

محمدرضا کہوری، مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری بندرعباس با اشارہ بہ اجرای طرح کارت پارک هوشمند در شهر بندرعباس گفت: پروژہ کارت پارک هوشمند یکی از طرح‌های ترافیکی موفق در جہت مدیریت فضاهای پارک شهری است.

وی با بیان اینکه این پروژہ با استفادہ از تجهیزات خاص مبتنی بر تکنولوژی و فناوری کارت‌هوشمند اجرا می‌شود، اظهار کرد: با اجرایی شدن این طرح، امکان کنترل وضعیت پارک خودروها در معابر شهری و پارکینگ‌ها میسر می‌شود. مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری بندرعباس اظهار کرد: بہ دلیل تقاضای زیاد برای پارک خودرو در بافت مرکزی شهر و مکان‌های پرتدد و اشغال طولانی مدت فضای پارک حاشیہ‌ای، این طرح می‌تواند در ساماندہی

دلار صادرات بہ این کشور داشتہ ایم کہ نسبت بہ مدت مشابہ سال قبل ۱۲۵ درصد رشد را نشان می‌دہد.

وی افزود: با راہ‌اندازی خط دریایی بین عمان و بندرعباس کمک شایانی بہ رونق تجاری بین این دو کشور شد.

قاسمی توسعہ ارتباطات با ہند و کشورهای حوزہ آسیای میانہ را نیز جزء مواردی و دستورکارهای کارگروہ توسعہ صادرات غیرنفتی دانست.

دبیر کارگروہ توسعہ صادرات غیرنفتی پیگیری مشکلات واحدهای تولیدی و صادراتی استان را از موارد مهم این استان برشمرد و افزود: اعزام ہیأت تجاری متشکل از فعالین حوزہ کشاورزی بہ روسیہ بہ سرپرستی رئیس سازمان جہاد کشاورزی استان از اتفاقات بسیار مهم در امر توسعہ صادرات غیرنفتی استان است.

قاسمی در پایان اظهار داشت: مجوز اعزام ہیأت تجاری بہ کشور ہندوستان صادر شد کہ بزودی ہیاتی بہ این کشور از طریق اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بندرعباس اعزام خواہد شد



برداشت یک ہزار تن ماهی در قفس در بندرلنگہ

رئیس شیلات شهرستان بندرلنگہ با اشارہ بہ جذب ۱۲ گروہ سرمایہ گذار در راستای صنعت پرورش ماهیان دریایی در قفس اظهار کرد: یک ہزار تن ماهی دریایی پرورش یافته در قفس برداشت شد.

حسین ریاس، رئیس شیلات شهرستان بندرلنگہ با اشارہ بہ برداشت ہزار تن ماهی دریایی پرورش یافته در قفس گفت: باتوجہ بہ خشکسالی های اخیر اجرایی شدن طرحهای پرورش ماهیان دریایی در قفس با بهره گیری از آب شور دریا نقش بسیار مهمی در رفع مشکلات ناشی از خشکسالی دارد.

اصلی آن مردم محور بودن برنامه ها و اقدامات اجرایی کشور است، به طور یقین می تواند خلأهای قبل را جبران و مردم جامعه می توانند نقش بسزایی در این امر داشته باشند.

کاهش بارندگی و خشکسالی بیش از دو دهه در هرمزگان موجب شده تا از ۱۶۸ حلقه چاه، ۵۸ حلقه به طور کامل خشک، ۶۷ حلقه شور و غیرقابل استفاده شده و تنها ۴۳ حلقه با ظرفیت پایین در مدار قرار داشته باشند.



باید حداقل سهمیه ۵۰ درصدی نیروهای بومی برای اشتغال در صنایع رعایت شود

رئیس مجمع نمایندگان هرمزگان در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه با وجود نیروی متخصص بومی، سهم جوانان هرمزگانی در صنایع استان پایین است، تاکید کرد: باید در این زمینه حداقل سهمیه ۵۰ درصدی بومی رعایت شود.

حسین هاشمی تختی در دیدار با مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان اظهار داشت: مخالف اشتغال غیرومومی ها نیستم، اما بر رعایت سهمیه نیروهای بومی برای اشتغال در صنایع استان تاکید دارم.

وی با انتقاد از توزیع ناعادلانه فرصت های شغلی در هرمزگان، بر بکارگیری عادلانه نیرو توسط صنایع استان تاکید و تصریح کرد: نمایندگان در خصوص استفاده از رانت شغلی در صنایع نظارت دقیق خواهند داشت.

نماینده مردم بندرعباس، قشم، حاجی آباد، بندرخمیر و ابوموسی در مجلس شورای اسلامی خواستار ارائه آمار واقعی اشتغال و مجموع نیروهای بومی به کارگرفته شده به همراه تخصص آنها در صنایع شد. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان هرمزگان نیز در این

نشست گفت: ارائه آمار اشتغال هر استان توسط مرکز آمار ایران اعلام می گردد و بر این اساس نرخ بیکاری استان در بهار امسال برابر با ۱۱ و یک دهم درصد بوده و روند تغییرات این شاخص نسبت به دوره مشابه سال قبل چهار و نیم درصد کاهش داشته است.

محمدعلی سلیمی با بیان اینکه جمعیت دانش آموختگان بی کار دانشگاهی در حال افزایش است، افزود: براساس آمار بازار کار آشکار استان هرمزگان حدود ۴۰ درصد جویندگان کار را دانش آموختگان دانشگاهی تشکیل می دهند.

این مقام مسئول تصریح کرد: بیش از شش هزار نفر از جویندگان کار از طریق کارایی های استان در سال گذشته جذب بازار کار شدند و افزایش ۱۰ هزار و ۷۹۶ نفری بیمه شدگان اصلی از شهریور ۹۴ تا شهریور ۹۵ نشان از ایجاد اشتغال در استان دارد.



۲ میلیون و ۳۲۰ هزار تن محصولات زراعی و باغی در هرمزگان تولید می شود

مدیر تنظیم بازار محصولات کشاورزی جهادکشاورزی هرمزگان گفت: سالیانه از ۱۶۰ هزار هکتار از اراضی زراعی و باغی استان بیش از ۲ میلیون و ۳۲۰ هزار تن انواع محصولات زراعی و باغی تولید می شود.

عزیز سیدی بیان داشت: سالیانه حدود ۳۹۰ هزارتن گوجه فرنگی تولید می شود که از این میزان ۲۳۵ هزارتن قابلیت صادرات دارد. همچنین در خصوص محصول پیاز با تولید ۲۸۰ هزارتن در سال، با نگاه صادرات محور می توان ۲۵۲ هزارتن از آن را صادر کرد. سیدی با اشاره به اینکه سالیانه در استان محصولاتی همچون بادمجان به میزان ۳۵۹ هزار تن، سیب زمینی ۲۱ هزار تن، هندوانه ۲۴۳ هزار تن تولید می شود، تصریح کرد: با برنامه ریزی مناسب می توان

سالیانه ۱۴۴ هزار تن بادمجان، ۱۲ هزارتن سیب زمینی و ۱۷۰ هزار تن هندوانه را به بازارهای هدف صادر کرد.

سیدی با اشاره به ظرفیت های تولیدی بخش دام و طیور استان نیز اظهارداشت: هرمزگان با داشتن ۳۳۰ واحد مرغداری با ظرفیت ۶ میلیون و ۷۵۲ هزار و ۹۷۰ قطعه جوجه در هر دوره قابلیت صادرات حدود ۵ هزار و ۶۰۰ تن گوشت مرغ را دارد.

وی اضافه کرد: استان هرمزگان سالیانه ۷ هزار تن گوشت قرمز، ۲۷ هزارتن شیر و ۱۱۲ تن عسل تولید می کند.

سیدی عنوان کرد: یکی دیگر از ظرفیت های بخش کشاورزی استان در راستای صادرات حوزه شیلات و پرورش انواع آبزیان است.



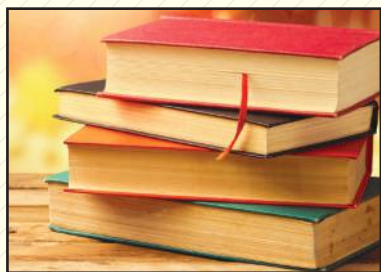
محرومیت بی سوادان هرمزگان از سال ۹۶ از برخی مزایای اجتماعی

معاون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان گفت: از سال ۹۶ (بعد از پایان برنامه پنجم توسعه)، افراد بی سواد این استان از برخی مزایای اجتماعی و خدمات دولتی محروم می شوند.

موسی جم افزود: افراد بی سواد از محدودیت هایی همچون داشتن گواهی رانندگی، گذرنامه، مجوز صید و صیادی، پروانه کسب و کار و همچنین کارت معافیت و پایان خدمت محروم می شوند. وی بیان داشت: افراد مددجوی تحت پوشش کمیته امداد و بهزیستی نیز می توانند در صورتی از خدمات حمایتی و توانبخشی استفاده کنند که با سواد و یا در حال آموزش باشند. معاون سوادآموزی اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان اظهارکرد: در راستای اجرای برنامه های دولت، طرح ریشه کنی بی سوادی از سال ۹۰ آغاز شد و تا پایان سال جاری این طرح ادامه دارد.

رسانی بیماری ایدز در بندرعباس بیان داشت: برای مقابله با آسیب های گوناگون اجتماعی در سطوح مختلف، نمی توان به اقدامات دولت بسنده کرد بلکه یک مقابله همه جانبه اجتماعی با حضور ملموس اقشار مختلف مردم را می طلبد.

اخلاقی پور اظهارداشت: راه اندازی این شعبه می تواند شروعی سازمان یافته برای ورود هر چه بهتر اقشار مختلف مردم برای مقابله با بیماری ایدز باشد. هرمزگان جزء استان های پرخطر درخصوص این بیماری است و مبتلایان به این بیماری در این استان در رده سنی ۲۴ تا ۳۵ سال قرار دارند.



طرح "یاوران کتاب" در هرمزگان تهیه می شود

دکتر منصوراخلاقی پور در بازدید از کتابخانه های عموم شهر بندرعباس، اظهار داشت: اگر بخواهیم جامعه ای پیشرو داشته باشیم و هر روز فاصله ما از نظر تمدن و تکنولوژی با جوامع پیشرفته بیشتر نشود باید سطح مطالعه افراد جامعه را ارتقا دهیم.

وی در ادامه به طرح "یاوران کتاب" اشاره کرد و گفت: این طرح در اداره کل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری هرمزگان در دست تهیه است که می تواند با همکاری اداره کل کتابخانه ها و چند سازمان مردم نهاد به صورت پایلوت در بندرعباس اجرا شود.

مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری هرمزگان تصریح کرد: در این طرح اعضای سمن های داوطلب به عنوان یاوران کتاب پس از گذراندن آموزش های اولیه در خصوص دسته بندی کتاب ها با همراه داشتن لیست کتاب های موجود در نزدیک ترین کتابخانه آن محل به شعاع یک کیلومتری برای به امانت دادن کتاب ها به نوعی بازاریابی می کنند.



اولین شهرک کشاورزی هرمزگان راه اندازی می شود

استاندار هرمزگان با بیان اینکه این استان به لحاظ کشاورزی، ظرفیت و توانمندی بسیاری دارد، گفت: دستگاه های مسئول وظیفه دارند تمامی تلاش خود را انجام دهند تا اولین شهرک گلخانه ای کشاورزی هرمزگان طی یک ماه آینده عملیاتی و راه اندازی شود.

جاسم جادری درسومین نشست ستاد راهبری شرکت شهرک های کشاورزی استان هرمزگان با اشاره به امضای تفاهم نامه میان استانداری هرمزگان با شرکت شهرک های کشاورزی کشور، عنوان کرد: انتظار داریم این تفاهم نامه به خوبی اجرایی شود چون هرمزگان به لحاظ کشاورزی، ظرفیت و توانمندی بسیاری دارد.

وی افزود: این طرح با هدف صرفه جویی در مصرف آب، استفاده بهینه از منابع خاک، افزایش تولید و راندمان کشاورزی و ایجاد اشتغال اجرا می شود.



راه اندازی موسسه پیشگیری از ایدز در هرمزگان

مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری هرمزگان ضمن تاکید بر همکاری همه دستگاه ها و مشارکت گسترده مردم در کاهش آسیب های اجتماعی گفت: در همین راستا موسسه پیشگیری از ایدز در استان در ساختمان انجمن ضایع نخاعی بندرعباس راه اندازی شد. منصوراخلاقی پور در مراسم راه اندازی شعبه موسسه پیشگیری و اطلاع



استاندار: ۴۰ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال تسهیلات بانکی به صنایع هرمزگان اختصاص یافت

استاندار هرمزگان گفت: سهمیه تسهیلات بانکی استان برای تسهیل و رفع موانع تولید رقمی برابر با چهار هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال است.

جاسم جادری در سی و دومین نشست کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان هرمزگان اظهار داشت: تاکنون به ۴۳۳ واحد تولیدی در هرمزگان تسهیلات مورد نیاز پرداخت شده است. وی ادامه داد: برای این تعداد واحد یک هزار و ۲۰۰ میلیارد ریال تسهیلات بانکی پرداخت شده که این تسهیلات برای خروج از رکود بنگاه های کوچک و متوسط است.

جادری تصریح کرد: در سراسر کشور برای این امر بیش از ۱۶۰ هزار میلیارد ریال در نظر گرفته شده که سهم هرمزگان چهار هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال است.

استاندار هرمزگان افزود: هدف از پرداخت این تسهیلات، ایجاد حرکت به سمت خروج از رکود بوده که باید با دقت بیشتری در این راستا حرکت کرد و تسهیلات را به واحدهای کارآمد با توان تولید و اشتغالزایی بالا اختصاص داد. جادری در بخش دیگری از سخنان خود گفت: در نیمه نخست امسال بیش از ۲۰۰ هزار میلیارد تومان تسهیلات در تمامی بخش ها در کشور پرداخت شده است.

استاندار هرمزگان خاطرنشان کرد: هرمزگان از نظر تعداد واحدهای دریافت کننده تسهیلات رفع موانع تولید در رتبه سوم کشور قرار دارد.

وی، با اشاره به اهمیت حرا در کاهش اثرات زیست محیطی و صرفه اقتصادی بیان داشت: مناطق دارای پوشش این گونه گیاهی محل مناسبی برای زاد و ولد آبزیان به ویژه میگو است.

ذاکری یاد آورشد: این نهال ها با هدف گسترش جنگل و حفظ تنوع زیستی، افزایش کیفیت اکوسیستم و احیای جنگل ها و غنی سازی و حفاظت از خاک و توسعه جنگل در عرصه های ناکاشت، نهال های حرا در سواحل استان هرمزگان کاشته می شود و از سال ۷۴ تاکنون ۹ میلیون نهال حرا در ۹ هزار هکتار از خورها و سواحل هرمزگان کاشته شده است.



کاشت بیش از ۱۰۰ هزار اصله نهال حرا در سواحل هرمزگان

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون، بیش از ۱۰۰ هزار اصله نهال حرا در کرانه های ساحلی استان کاشته شده است.

امید ذاکری افزود: کاشت این نهال ها در ۱۰۰ هکتار از سواحل شهرستان های قشم، سیریک، جاسک، میناب، بندرخمیر و بندرلنگه انجام شد و امسال به طور مستقیم در خورآذینی شهرستان سیریک و در سواحل شمالی جزیره قشم پنج هکتار نهال چنل کشت شده است.

منابع اخبار: ایستنا، تسنیم، همشهری آنلاین، تحلیل ایران، سیمان خبر، دانا، خبرگزاری صدا و سیما، ایرنا، پایگاه اطلاع رسانی خمیر، شبکه اطلاع رسانی هرمز، فارس، مهر

اخلاقی پور خاطر نشان کرد: البته قبل از به امانت دادن کتاب ها، افرادی که می خواهند کتاب به امانت بگیرند به عنوان عضو این طرح ثبت نام می شوند و مدارک لازم از آنها دریافت خواهد شد و سپس کتاب ها در محل تحویل داده شده و طبق تاریخ جمع آوری می شود.

وی همچنین در این بازدید یکی از ملزومات حرکت در مسیر ترویج فرهنگ مطالعه را حمایت مسئولین و همراهی فعالان اجتماعی عنوان کرد و یادآور شد: بسترهای اولیه برای ترویج فرهنگ مطالعه در استان برای تمامی سنین فراهم است. مدیرکل کتابخانه های عمومی استان هرمزگان نیز در این بازدید گفت: اداره کل کتابخانه ها مدت سه سال است که در کلیه کتابخانه های خود بخش کودک و نوجوان را نیز به صورت تخصصی راه اندازی کرده است اما آنگونه که ما انتظار داشته ایم این بخش مورد استفاده و استقبال قرار نگرفته است.

نتایج مسابقات کشوری شنای دختران هرمزگان گرامی داشت هفته بسیج



شقایق دلیری در شنای ۵۰ متر پروانه مقام پنجم و در ۱۰۰ متر آزاد، مقام چهارم کشوری را به دست آورد.

نازنین جعفرنیا در ۱۰۰ متر قورباغه مقام ششم و در ۵۰ متر پروانه مقام دوازدهم کشوری را از آن خود کرد.

عسل وفایی در ماده ۵۰ متر کرال سینه، مقام چهارم و در شنای قورباغه به مقام هفتم کشوری دست یافت.

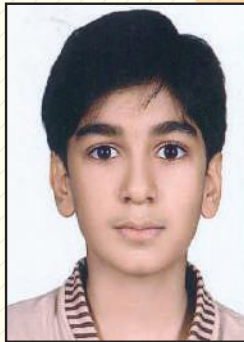
پرینا شهبازی در ۱۰۰ متر کرال سینه، مقام هفتم و در ۵۰ متر پروانه، مقام هشتم کشوری را به دست آورد.

در این مسابقات که در تاریخ چهارم آذرماه امسال با حضور ۱۷ تیم در تهران برگزار گردید، تیم شنای دختران هرمزگان، در مجموع ۵۵ امتیاز ارزشمند به دست آورد.

حضور دانش آموز پرینا شهبازی فرزند یزدان شهبازی (از پرسنل شرکت سیمان هرمزگان) و کسب مقام هفتم و هشتم کشوری، مایه مباهات است. خانواده بزرگ سیمان هرمزگان، ضمن ارج نهادن به تلاش خانم شهبازی، این موفقیت را به ایشان و خانواده محترم شان خصوصاً جناب آقای یزدان شهبازی تبریک عرض می نماید.



آراد شهابی
پیش دبستانی



علیرضا شهابی
ششم ابتدایی



سیده فاطیما طباطبایی
چهارم ابتدایی



یاس ادیبی
پنجم ابتدایی



علی اکبر پورمندیان
چهارم ابتدایی



سید امیرحسین حسینی نژاد
کلاس هشتم - تیزهوشان - شیراز
معدل ۱۹,۵۸



سیده آیدا حسینی نژاد
کلاس هشتم - معدل ۲۰
مقام اول علمی استان



محمد جلالی
پنجم ابتدایی

سایمان
در
استان ها



لامرد:

شرکت سیمان لامرد با تلاش همه جانبه در ارتباط با حفاظت از محیط زیست همراه با کنترل و کاهش پیامدها و اثرات منفی جنبه های زیست محیطی اقدامات لازم را انجام داده است و با مدیریت صحیح و هوشمندانه ی مصرف انرژی با حذف و پاکاهش اتلاف انرژی، از استانداردهای ملی و بین المللی زیست محیطی و مدیریت انرژی برخوردار گردیده است. شایان ذکر است شرکت سیمان لامرد پیش تر برچسب سبز محصول را نیز دریافت کرده بود.

ایلام:

سالهای ۹۴ و ۹۵ تا امروز برای سیمان ایلام چندان رضایت بخش نبوده و بحران های زیادی دامن این صنعت مهم استان ایلام را گرفته است. خصوصاً در سال ۹۵ این بحرانها تشدید شده است.

شهرکرد:

امسال ۵۷۲ هزار و ۷۴۹ تن سیمان و افزون بر ۴۳۹ هزار تن کلینکر در این کارخانه تولید شد. از این میزان سیمان و کلینکر تولیدی ۱۱۶ هزار و ۴۳۷ هزار تن به کشور عراق صادر شده است.

سیمان تهران:

کارخانه سیمان تهران در حالی همچنان با آلایندهای به فعالیت خود ادامه می دهد که طبق وعده مسئولان کارخانه، قرار بوده تا پایان تیرماه سال ۹۴، گردوغبار و آلودگی آن توسط فیلترهای مخصوص کنترل شود. با وجود این، آلایندهای کارخانه سیمان گاهی همزمان با ساعات اوج مصرف به اوج خود می رسد. در واقع با افزایش مصرف برق، اختلالات نوسانی شکل گرفته و جریان برق قطع می شود.



انجام شده است اما چون دانش فنی در ایران وجود ندارد، ادامه روند کاری با مشکل مواجه شده که مسئولان باید در زمینه دانش خارج از کشور همراهی لازم را داشته باشند.

بوشهر:

در شش ماه نخست سال ۹۵، قریب به ۱۴۵ میلیون مترمکعب گاز نیز به صنایع سیمان و فولاد استان تحویل داده شده است.

چهارمحال و بختیاری:

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت چهارمحال و بختیاری گفت: در ۶ ماهه نخست امسال ۱۰۰ هزار تن سیمان از این استان به کشورهای عراق، امارات و مصر صادر شد. سید نعیم امامی افزود: در نیمه نخست امسال کارخانه سیمان شهرکرد ۳۳۰ هزار تن کلینکر و ۴۷۳ هزار تن سیمان با مقاومت های بالا، زود سخت و خاص صنایع تولید کرد. وی گفت: کارخانه سیمان شهرکرد در ۶ ماهه دوم سال صادرات بیشتری خواهد داشت.

قاین:

طبق مصوبه هیئت مدیره شرکت سیمان قاین قرار بود ۲۵۰ تن سیمان جهت ساخت این سوله ورزشی کمک شود که متأسفانه علی رغم پیگیری های نماینده فعلی و فرماندار و اداره کل با مدیرعامل شرکت سیمان متأسفانه از این میزان فقط ۲۵ تن کمک شده است.

طبرس:

کارخانه سیمان طبرس در ۳۰ کیلومتری جاده طبرس واقع شده است از ابتدای خرداد ماه به دلیل آنچه که از سوی کارفرما مشکلات مالی عنوان می شود، موقتاً تعطیل اعلام شده است و در نتیجه تمامی ۴۰ کارگر شاغل در این واحد تولیدی سرگردان هستند.



دورود:

پروژه فاز چهارم کارخانه سیمان دورود که خرداد ۹۳ کلنگ زنی شده، روند اجرایی مناسبی ندارد.

نهاوند:

کارخانه سیمان نهاوند که با ظرفیت تولید روزانه ۳۳۰۰ تن آغاز به کار کرد و ۱۰۰۰ تن از تولید آن به کشور همسایه یعنی عراق صادر می شد ولی امروز این میزان صادرات به ۷۰ تن در روز کاهش یافته است.

خاش:

در گرامیداشت هفته استاندارد، از سوی اداره کل استاندارد استان سیستان و بلوچستان، شرکت سیمان خاش بعنوان واحد نمونه استانی انتخاب شد.

مهریز:

تنها واحد تولید سیمان یزد برای فروش محصولات خود، درگیر بی مهری برخی ادارات دولتی در استفاده از سیمان یزد است.

فیروزکوه:

فرماندار فیروزکوه با توضیح مشکلی پیش آمده در صنعت سیمان این شهرستان پیرامون اینکه بعضی از راننده ها هم می خواهند سیمان حمل و هم سیمان فروشی کنند؛ یعنی می خواهند دوطرفه سود داشته باشند گفته است: واحدهای تولیدی سیمان تولید کنند و کاری به حمل نداشته باشند. وی همچنین اظهار داشت: برخی شیطنتها در حوزه حمل خنثی شد.

خراسان جنوبی:

این استان تولید سیمان ساینده را دارد که بخش نخست تولید در بخش لوله سازی، فضاهای نفتی کاربرد دارد و پروژه جدیدی نیز در دست اقدام است که نیکل است و کارهای اولیه اکتشافات آن

هفت نشانه از

چالش چگونه پول خرج کردن برای هرکسی در زندگی وجود دارد و برخی از ما در این راه بهتر از دیگران عمل می‌کنیم. اگر شما فکر می‌کنید که در رسیدگی به امور مالی خود استاد هستید، لازم است که به نکات زیر نگاهی بیاندازید. شاید آنقدر که فکرتان را می‌کنید بی عیب و نقص رفتار نمی‌کنید.

۱ میزان دخل و خرج خودتان را نمی‌دانید

اگر شما نمی‌دانید که در ماه چه مقدار پول دریافت می‌کنید و چه مقدار خرج، خودتان را برای ولخرجی، بدهی و اضافه برداشت از حسابتان آماده کنید. **راه حل:** شروع کنید به یادداشت کردن درآمد و مخارج خود؛ دانستن دخل و خرج زندگی برای تقویت و حفظ شیوه زندگی حیاتی است. هنگامی که شما می‌دانید چقدر درآمد دارید، چقدر خرج می‌کنید، با یک حساب سرانگشتی ساده مشخص می‌شود که چقدر می‌توانید و یا نیاز است صرفه‌جویی و یا سرمایه‌گذاری کنید و آیا می‌توانید برای خودتان هدفون‌های گران‌قیمتی بخرید یا نه، نکته مهم این کار این است که شما می‌توانید با ارزیابی مخارج و درآمدها، با اختصاص دادن یک بودجه ماهانه برای پس‌انداز در زندگی خودتان پیشرفت حاصل کنید.

۲ تمام مدت بدهی دارید

برخلاف بدهی‌های خوب که جهت سرمایه‌گذاری برای آینده است، بدهی‌های بد که معمولاً همراه با نرخ بهره بالا هستند به ساخت ثروت و دارایی برای شما کمک نمی‌کنند. **راه حل:** پرداخت بدهی، آن هم با نرخ بهره بالا یک اولویت است. این‌گونه بدهی‌ها به راحتی توانایی خارج کردن کنترل زندگی از دست شما را دارند.

۳ هر ماه با صورت حساب‌های خود شگفت زده می‌شوید

زمانی که شما دقیقاً به همان اندازه که درآمد دارید، خرج می‌کنید، اگر یک مورد اضطراری مانند هزینه دکتر و بیمارستان پیش آید چه خواهید کرد؟ یا به عنوان مثال چگونه هزینه گردش آخر هفته خود را پرداخت می‌کنید؟ **راه حل:** دو راه برای قطع این جریان وجود دارد. یک: کسب درآمد بیشتر، دو: خرج کمتر. برای درآمد بیشتر راه‌هایی مانند اضافه کردن ساعات کاری وجود دارد و اگر قصد دارید خرج خود را کم کنید با صرفه‌جویی در هزینه‌های بزرگ خود، مانند اجاره، حمل و نقل روزانه، و... می‌توانید به این هدف برسید.



عدم استفاده صحیح از پول

۴

همیشه در مورد پول استرس دارید

احساس نگرانی در مورد پول و حس گناه در هنگام خرج کردن از دیگر نشانه‌های مورد بالاست. نظرسنجی در سال ۲۰۱۵ توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا صورت گرفته است که نشان می‌دهد ۷۲٪ مردم این کشور، حداقل یک بار در ماه تحت استرس پول قرار می‌گیرند.

راه حل: اگر شما در مورد پول استرس می‌گیرید به این دلیل است که می‌دانید یک چیزی در این مورد درست نیست و این به خودتان بستگی دارد که چگونه اقدام کنید. نگرانی شما ممکن است برای عدم توانایی در پرداخت بدهی‌هایتان باشد و یا نداشتن بودجه کافی برای تفریح در ماه و یا اینکه با سطح درآمدها باید تمام مدت کار کنید و پس‌اندازی برای بازنشستگی ندارید. برای مقابله با ترس‌تان می‌توانید تنها ۱٪ از درآمدها را پس‌انداز کنید و با این کار باعث کاهش استرس خودتان شوید.

۵

تصمیم دارید که در سال‌های آینده برای بازنشستگی خود پس‌انداز کنید

هرچند ممکن است برای شما بازنشستگی بسیار دور به نظر آید، اما بهترین کاری که ممکن است انجام دهید این است که در اسرع وقت شروع کنید به پس‌انداز کردن. **راه حل:** مهم نیست که به چه روشی اقدام به این کار می‌کنید؛ بهترین کار این است که فقط شروع کنید. مشاوره‌ها و نکاتی خوبی در این رابطه وجود دارد. با آگاهی کامل می‌توانید دریابید که نیاز است روزانه چه مقدار پول صرفه جویی کنید تا در سن ۶۵ سالگی بتوانید راحت زندگی کنید.

۶

شما از ایده سرمایه‌گذاری وحشت دارید

این احساس بسیار عمومیت دارد، اما سرمایه‌گذاری راهی بالقوه برای رشد کردن و فراتر از سود بی‌دردسر یک حساب بانکی است. **راه حل:** حتی بسیاری از میلیاردرها هم کسب و کار خودشان را با محافظه‌کاری شروع کرده‌اند و به مرور آن را بهبود بخشیده‌اند. با کسب اطلاعات کافی در مورد سرمایه‌گذاری و شناخت عواملی که منجر به شکست در آن می‌شود و در طرف مقابل با شناخت عواملی که منجر به سرمایه‌گذاری موفق می‌شود وارد این میدان شوید.

۷

شما احساس می‌کنید چیزی برای پنهان کردن دارید

اگر شما وحشت دارید که کسی چیزی در مورد حقایق امور مالی شما بفهمد، به وضوح چیزی درست نیست. حقیقت چیزی زشت و غیرقانونی ندارد. حقیقت می‌تواند این باشد که شما پول خرید ماشین گران‌قیمت ندارید و یا به سختی از پس مخارج زندگی بر می‌آید و یا نمی‌توانید پس‌انداز کنید. اگر شما نگرانید که کسی در این رابطه چیزی بفهمد، جریانی نگران‌کننده وجود دارد. **راه حل:** در نهایت کسی راز شما را می‌فهمد، و این ممکن است خوب باشد که بتواند به شما کمک کند. اما اگر مشکلات مالی شما، با وجود درآمد کافی در وضعیت بحرانی قرار دارد بهتر است که از افرادی متخصص مانند مراکز مشاوره مالی کمک بگیرید.



فقر را چگونه درمان کنیم؟



شود.»

حفظ امید و کرامت انسانی فقیر

تا زمانی که امید باشد انسان، تسلیم فقر نمی شود و همواره تلاش می کند و تلاش ذاتا دارای نتیجه است. کسی که تسلیم فقر شده چه بسا همیشه فقیر باقی بماند. او خودش را پست می داند و همیشه به کارهای پست رو می کند. و هیچگاه حتی فکر استفاده از بعضی فرصت های نجات دهنده را هم به ذهنش راه نمی دهد چون باور کرده که سهم او همین است.

اگر انسان گمان کند که فقر او سرنوشت اوست یا اینکه خداوند او را رها کرده و گرفتار چنین وساوس شیطانی بشود، ناامید و افسرده شده و دست از تلاش هم بخواهد داشت و چه بسا طعمه ی خوبی برای سودجویان و کلاهبرداران شود.

طمع نداشته باشیم تا از فقر نجات پیدا کنیم. بیکاری موجب فقر است و از مهمترین دلایل بیکاری جوانان آرزوهای محال و بلندپروازیها است. چه بسیاری از اوقات که طمع مانع اصلی پیشرفت است. مانع اصلی کار و کسب است. اگر طمع در کار نباشد راحت تر کار پیدا می کنیم و کارمان هم رونق می یابد.

مهمترین مهارکننده های فقر

با قناعت روح انسان از اضطراب فقر نجات پیدا می کند. از جمله توصیه های لقمان حکیم به پسرش است که ای فرزندم قوی ترین مردم کسی است که قانع باشد به آنچه که خود دارد. و محتاج ترین مردم کسی است که چشمش به مال مردم باشد اگر چه گنج قارون داشته باشد. در دین ما توصیه هایی شده است که اگر رعایت شود، سنت حسنه ی صدقه، روحیه گدا پروری ایجاد نمی کند. مثل اینکه

اگر انسان گمان کند که فقر او سرنوشت اوست یا اینکه خداوند او را رها کرده و گرفتار چنین وساوس شیطانی بشود، ناامید و افسرده شده و دست از تلاش هم بخواهد داشت و چه بسا طعمه ی خوبی برای سودجویان و کلاهبرداران شود.

علی علیه السلام می فرماید: «فقر مرگ بزرگ است» و از ابتلائات سخت دنیاست و اسلام آن را بلای بدی می داند که ایمان افراد را از بین می برد. در روایت است که «هرگاه فقر از دری وارد شود ایمان از در دیگری خارج می شود.» ایشان ضمن نیایشی که با خدای خود داشت به ضررها و آفات فقر اشاره کرده می فرماید: «خدایا آبرویم را با بی نیازی نگهدار و با تنگدستی شخصیت مرا لکه دار مفرما. (تا کار من به جایی نرسد که) از روزی خواران تو روزی بخواهم و از بدکاران عفو و بخشش طلبم.»^۱

تحمل فقر بسیار سخت و دردناک است به همین جهت خداوند در صدور احکام خود بر فقرا بسیار رحم کرده و برای کفاره ی بسیاری از تقصیرات بندگان، صدقه را واجب کرده است. صدقه را باعث بخشش گناهان، رفع گرفتاری ها و درمان دردها و طول عمر و قرار داده و بر انفاق و خمس و زکات نیز سفارش نموده چنانچه به احکام اسلام عمل شود فقری روی زمین باقی نمی ماند. به همین جهت فرموده اند در دولت موعود منتظر چه بسا به شوق ثواب صدقه، برای یافتن فقری تلاش می کنند و نمی یابند.

راهکارهای دین در فرار از فقر

علی علیه السلام می فرماید: «فقر مرگ بزرگ است» و از ابتلائات سخت دنیاست و اسلام آن را بلای بدی می داند که ایمان افراد را از بین می برد. در روایت است که «هرگاه فقر از دری وارد شود ایمان از در دیگری خارج می

اما جز این، حکمت‌های دیگری نیز دارد. یکی از بدترین بلاهای فقر این است که انسان را مبتلا به روحیه ی تکدی گری می کند. خداوند با این نمی خواهد آنها را به کارهای سخت وادار کند بلکه می خواهد بندگان فقیرش به خاطر فقر، تبدیل به انسانهای حقیری نشوند که فقط دستشان را به سوی دیگران دراز کرده باشند. بلکه می فرماید شما هم صدقه بدهید هر چند بسیار اندک، و با این کار هم شخصیتتان را حفظ کنید و هم با خدا معامله کنید و این موضوع هیچ منافاتی با قبول صدقه از سوی دیگر مسلمانان ندارد. بلکه باعث می شود که شخص فقیر دچار روحیه تکدی گری و پستی نشود. زیرا تجربه شده گاهی فقر کسی برطرف می شود اما رفتار فقیرانه اش برطرف نمی شود زیرا روحیه و اخلاق پست تکدی گری باقی مانده است.

لذا در دین ما توصیه هایی شده است که اگر رعایت شود، سنت حسنه ی صدقه، روحیه گدا پروری ایجاد نمی کند. مثل اینکه اولاً صدقه دهنده صدقه گیرنده را نبیند. صدقه ی آشکارا، شرم فقیر را از بین می برد. و ممکن است او را مشتری دائمی نیکوکاران کند. ثانیاً ثواب قرض را بیش از ثواب صدقه قرار داده است و ثالثاً به کسی هم که صدقه می گیرد توصیه شده صدقه بدهد تا همیشه صاحب دست گیرنده نباشد بلکه دست دهنده هم داشته باشد و کرامت و عزت نفسش را حفظ کند.

پی نوشتها:

۱- خطبه ۲۲۵ نهج البلاغه

۲- نهج البلاغه؛ ص ۲۵۸

اولاً صدقه دهنده صدقه گیرنده را نبیند. صدقه ی آشکارا، شرم فقیر را از بین می برد. و ممکن است او را مشتری دائمی نیکوکاران کند. ثانیاً ثواب قرض را بیش از ثواب صدقه قرار داده است و ثالثاً به کسی هم که صدقه می گیرد توصیه شده صدقه بدهد تا همیشه صاحب دست گیرنده نباشد بلکه دست دهنده هم داشته باشد و کرامت و عزت نفسش را حفظ کند

پوشاندن فقر

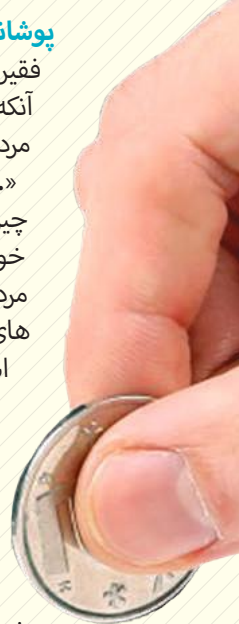
فقیر نباید ذلیل بشود. نباید با خفت و خواری رفتار کند. چه آنکه رفتار ذلیلانه نه از فقرش می کاهد و نه باعث روی کردن مردم به او می شود.

«... ای پسر بدان من صبر بر چیزهای تلخ را چشیدم و چیزی تلخ تر از فقر نیافتم. چنانکه روزی فقیر شدم فقر خود را بین خود و خدای خود قرار دادم و فقر خود را بر مردم اظهار مکن. کسی که فقرش را اظهار می کند فرصت های خوبی را از دست می دهد معمولاً طبع مردم اینگونه است که از فقرا رو برمی گردانند و همین امر به فقر آنها دامن می زند.

صدقه دادن هم راهی برای مبارزه با فقر است. در روایتی از امام علی علیه السلام آمده است: «هرگاه تهی دست شدیدی، با صدقه دادن با خدا تجارت کنید»^۲ این روایت عجیب است زیرا از انسان فقیر می خواهد که صدقه بدهد. حتماً گشایشی در صدقه دادن است که

خداوند

می خواهد آن گشایش را نصیب فقیر کند.



۱۰ رفتار برجسته

بلندمدت آنها را تضمین کنند. اگر به یکی از کارکنان تان که به خاطر بیماری فرزندش نیاز به تغییر ساعت کاری اش دارد کمک کنید تا برنامه‌ی زمانبندی جدیدی داشته باشد و در این مسیر به سایر کارکنان هم فشاری وارد نکنید هم کارمندان را حمایت کرده‌اید و هم سازمان تان را.

مدیران موثر تصادفی به این جایگاه نرسیده‌اند. رازی که آنها را نسبت به دیگر افراد موفق‌تر و برجسته‌تر کرده است، ویژگی‌های رفتاری منحصر بفرد آنهاست. رهبران بزرگ و پیشرو عادت‌های موثر رهبری را آموخته و به کار گرفته‌اند؛ کاری که شما هم می‌توانید انجام دهید. در این مقاله می‌خواهیم درباره ۱۰ رفتار برجسته مدیران موثر، بگوییم. تبدیل شدن به یک مدیر موفق به چیزی بیش از سختکوشی نیاز دارد. رهبران واقعا خارق‌العاده کاری می‌کنند که شور و شوق و علاقه‌ی آنها سازمان‌شان را برانگیزد. اجازه بدهید اشتیاق شما بخشی از شخصیت رهبری شما باشد. برای رهبری هم از مغزتان استفاده کنید و هم از قلب تان.

۱. اعتماد به نفس دارد ولی خودستا نیست

رهبران بزرگ به خودشان اطمینان داشته و اعتماد به نفس بالایی دارند به طوری که کارکنان به خاطر همین اعتماد به نفس جذب‌شان شوند. برای اینکه بدانید این قابلیت را دارید کافی است ببینید آیا از چالش می‌گریزید یا نه. اعتماد به نفس شما را در زمان‌های آشفتگی آرام نگه می‌دارد. به علاوه، رهبران بزرگ کاری را که متعهد به انجام آن هستند رها نمی‌کنند.

۲. حساس و نسبت به دیگران پاسخگو است

رهبران بزرگ حساس هستند و نیازهای دیگران را به خوبی درک می‌کنند. آنها می‌دانند چه چیزی کارکنان آنها را برمی‌انگیزد و به رفاه آنها توجهی حقیقی نشان می‌دهند. به افراد سازمان تان اهمیت بدهید و خود را نگهبان سلامت و موفقیت آنها بدانید.

۳. مصمم است

رهبران بزرگ کار را تا حد کمال ادامه می‌دهند. آنها می‌توانند همزمان جزئیات ظاهرا بی‌اهمیت و تصویر بزرگ را در ذهن داشته باشند. حواس‌شان به هر چیزی که فکر می‌کنند می‌تواند به آنها در دستیابی به اهداف‌شان کمک کند هست. وقتی کارها طبق دلخواه آنها پیش نمی‌رود به سادگی تسلیم نمی‌شوند. بنابراین پروژه‌های تان را تا انتها ادامه بدهید مگر اینکه دلیل خوبی برای توقف کار داشته باشید.

۴. حمایت‌گر است

رهبران بزرگ نسبت به افرادی که سازمان آنها را تشکیل می‌دهند توجهی حقیقی دارند. آنها در چالش‌ها افراد خود را هدایت می‌کنند و همیشه به دنبال راه‌حلی هستند که موفقیت

۵. متمایز است

رهبران برخورد حرفه‌ای منحصری فردی نسبت به تصویر، اعمال و حرف‌های خود دارند. آنها به گونه‌ای رفتار می‌کنند که کاملا از



سته مدیران موثر

تعریف می‌کنند. وقتی اوضاع به توجه ویژه نیاز داشته و موانعی بر سر کار ایجاد می‌شود، آنها به سرعت راهی برای حل مسئله و ادامه‌ی کار پیدا می‌کنند. هرگاه توانستید این کارها را بدون آنکه به دنبال خطا کار بگردید یا برای فرار از مسئولیت تقصیر را به گردن دیگران بیندازید انجام بدهید، آنگاه یک رهبر مسئول خواهید بود.

۷. حرف‌های متقاعدکننده می‌زنند

ناگفته پیداست که رهبران بزرگ بسیار متقاعدکننده هستند. آنها می‌دانند چه پیامی را چه موقع بدهند. تلاش کنید پیام‌های الهام‌بخش ارسال کنید، انگیزه بدهید، اطمینان ایجاد کنید و هر جا که لازم باشد دیگران را هدایت کنید. اگر بتوانید سازمان‌تان را با حرف وادار به حرکت کنید، ارتباطی متقاعدکننده، عاشقانه و صادقانه برقرار کرده‌اید.

۸. صادق است

رهبران بزرگ افرادی صادق هستند. آنها واقعا همانطور با دیگران رفتار می‌کنند که دوست دارند با آنها رفتار شود چرا که به دیگران احترام گذاشته و احساسات آنها را در نظر می‌گیرند. آیا واقعا باور دارید که صداقت و رفتار اخلاقی مبنای موفقیت شما را شکل می‌دهد؟ اگر اینطور است شما هم می‌توانید به صف رهبران فوق‌العاده‌ای بپیوندید که سازمان‌های بسیار موفق را مدیریت می‌کنند.

۹. منظم و سازمان‌یافته است

برنامه‌ریزی به فکر کردن نیاز دارد. رهبران بزرگ پیشاپیش سازماندهی و برنامه‌ریزی می‌کنند. اگرچه فکر کردن به سناریوهای مختلف و اثرات محتمل آنها، به مهارت‌های تفکر تحلیلی نیاز دارد، باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که علاقه‌ی شما در راستای تفکر‌تان قرار گیرد. هم با مغزتان رهبری کنید و هم با قلب‌تان.

۱۰. خوش‌بین است

رهبران عاشق منبع حرکت هستند، به نظر می‌رسد که آنها به سادگی می‌توانند به دیگران قوت قلب بدهند و اغلب با شور و اشتیاق و یک جور بی‌مبالایی محاسبه شده به دل ماجرا می‌زنند. خوش‌بینی شما، اگر واقعی باشد، به محیط کاری‌تان روح می‌بخشد. از اعمال جسورانه و بی‌فکرانه پرهیز کنید اما به دنبال راه‌هایی باشید که افراد را برانگیخته کنید و به آنها انرژی بدهید. سعی کنید محل کار را برای خودتان و اعضای تیم‌تان لذت‌بخش کنید. اگر این کار را درست انجام دهید خواهید دید که در عین حال که لذت برده‌اید، کار هم انجام شده است.

کارکنان خود متمایز باشند و در عین حال احترام و تحسین آنها را هم برانگیزند. برای آنکه به عنوان یک رهبر از سایرین متمایز باشید باید رهبری خود را با الگوسازی انجام دهید. حرفه‌ای لباس بپوشید، از اخبار کل سازمان باخبر باشید و با هوشمندی صحبت کنید. اگر موفق شده باشید تصویر مدیریتی منحصرفرد خود را بسازید و با آن راحت باشید خواهید دید که بدون احساس خجالت یا تلاش زیاد مثل یک مدیر راه می‌روید و حرف می‌زنید.

۶. مسئول است

مدیران بزرگ مسئولیت عملکرد کارکنان خود را برعهده می‌گیرند. اگر کاری خوب انجام شده باشد در حضور همه از کارمندان خود



تاریخ: ۱۳۹۵/۰۷/۱۳
شماره: ۹۵/۸۴۴۲
پوست: ندارد
کد اقتصادی: ۴۱۱۱۴۶۳۷۶۸۹۶
شناسه ملی: ۱۰۸۰۰۰۷۴۱۵۸
شماره ثبت: ۴۶۲۱۲
نهاد: سپهرمز

بسم تعالی



((پذیرفته شده در سازمان بورس و اوراق بهادار))

جناب آقای مهندس شریفی
مدیر عامل محترم شرکت سیمان بهبهان

سلام علیکم

درگذشت سه تن از کارگران خدوم و تلاشگر آن شرکت در جریان ریزش آوار، موجب تأسف و تأثر شدید این جانب و کارکنان شرکت گردید. این حادثه و مصیبت تلخ را به جنابعالی، مدیران و کارگران شریف آن شرکت صمیمانه تسلیت عرض نموده و از خداوند رحمان برای آن عزیزان غفران و رضوان الهی و برای بازماندگان صبر و اجر مسألت دارم.

جعفر جهانزاده
مدیرعامل و نائب رئیس هیات مدیره

رونوشت:

رئیس محترم روابط عمومی سرکار خانم نعمت الهیان - جهت اطلاع

سیمان‌های آمیخته، ظرفیت پنهان سیمان ایران

گفتگو با داود بهمن‌نژاد (کارشناس حوزه سیمان)



داوود بهمن‌نژاد کارشناس صنعت سیمان ظرفیت تولید سیمان‌های آمیخته در کشور را جزء آمار پنهان این صنعت محسوب می‌داند؛ چرا که در حال حاضر امکان تولید ۸ تا ۱۰ میلیون تن سیمان آمیخته در کشور وجود دارد اما در عمل، بهره‌برداری مناسبی صورت نمی‌گیرد.

وی گفت: هر بنگاه اقتصادی در گام نخست باید به دو اصل اولیه توجه کند. یکی بازار مصرف و دیگری نوآوری، که کارخانجات سیمان نیز از این امر مستثنی نیستند و با توجه به ظرفیت‌سازی ۸۰ میلیون تنی انجام شده در صنعت سیمان، در حال حاضر لزوم توجه به تولید و عرضه سیمان‌های آمیخته یکی از مواردی است که توسط کارخانجات سیمان ایران مورد غفلت و بی‌توجهی قرار گرفته است.

این کارشناس در ادامه، ضمن اشاره به تغییر وضعیت بازار سیمان از انحصاری به رقابتی در دو سال گذشته افزود: ما باید در سال‌های گذشته علاوه بر توجه به هدفمندسازی ساخت و توسعه کارخانجات

سیمان، چه از لحاظ تکنولوژیکی و محیط زیستی و چه از نظر پراکندگی جغرافیایی، کارخانجات سیمان را به شکل بهتری ایجاد و مدیریت می‌کردیم؛ اما از آنجا که در گذشته، بازار کارخانجات سیمان به نوعی یک بازار انحصاری بوده و مشتریان جلوی درب کارخانجات صف می‌کشیده‌اند، دیگر کسی توجهی به مسایل مذکور نداشته و تنها کسب سود و در کنار آن ایجاد اشتغال و تامین نیازهای مردم به عنوان اهداف اصلی در نظر گرفته شده و این درحالی است که اکنون کارخانجات با انباشت میلیون‌تنی سیمان و کلینکر روبه‌رو هستند. داود بهمن‌نژاد در مورد میزان اهمیت تولید سیمان‌های آمیخته گفت: شاید یکی از راهکارهای موثر در صنعت سیمان ایران و جهان، نوآوری در تولید سیمان‌های خاص به‌ویژه سیمان‌های آمیخته، پوزولانی و مرکب است که مستلزم استفاده از فناوری‌های نوین بوده تا علاوه بر ایجاد ارزش افزوده مناسب برای کارخانجات، به حفظ

محیط زیست نیز کمک شایانی نماید. در این زمینه به‌طور مثال می‌توان از کشور آمریکا نام برد که تا ۷۰ درصد از ظرفیت تولید خود را می‌تواند به تولید سیمان‌های آمیخته اختصاص دهد.

وی افزود: در شرایط فعلی که مازاد عرضه بر تقاضا وجود دارد، آثار رکود و تحریم‌ها از یک سو و جایگزینی برخی کالاهای دیگر به جای سیمان در صنایع ساختمانی مانند دیوارهای پیش‌ساخته، بلوک‌های بتنی سبک، نماهای ساختمانی و... همگی دست به دست هم داده‌اند تا تقاضا برای سیمان کاهش یابد.

لذا در این شرایط کارخانجات سیمان می‌توانند با استفاده از تکنولوژی جدید و حمایت از طرح‌های نوآورانه برای ایجاد کاربردهای جدید سیمان و بتن، روسازی‌های بتنی و فرهنگ‌سازی و آموزش‌های عمومی درخصوص مزایای استفاده از اسکلت‌های بتنی به جای فلزی در پروژه‌های ساختمانی شرایط را در آینده بهبود بخشند.

از بتن رنگی چه می دانید؟



ساخت یک بتن جدید

با توجه به اهمیت بتن در احداث سازه های مختلف در ایران نیز همواره تحقیقاتی در این زمینه انجام می شود.

در یکی از این تحقیقات که در گروه سرامیک بخش مهندسی مواد دانشگاه تربیت مدرس، توسط مهندس سیدبدرالدین احمدی به سرپرستی دکتر رسول صراف ماموری به انجام رسید، بتن رنگی با روش جدید و به کمک رنگدانه های مختلف ساخته شد. در این طرح با استفاده از رنگدانه های سرامیکی و فلزی نمونه هایی از بتن قهوه ای، سبز، زرد، سفید، سیاه، قرمز، نارنجی و آبی تهیه شده است.

با توجه به این که رنگدانه های سرامیکی مورد استفاده در این طرح دارای دانه بندی بسیار ریزی است؛ لذا توزیع یکنواخت و همگنی را در بتن ایجاد می کند و علاوه بر آن مقدار مورد استفاده رنگدانه ها بسیار اندک و درصد ناچیزی از کل ترکیب است.

بنابراین هزینه زیادی را تحمیل نمی کند و قیمت تمام شده بتن رنگی خیلی بیشتر از بتن معمولی نیست. برای تهیه این بتن حدود ۱ تا ۳ درصد از رنگدانه مورد نظر در شرایطی که بتن تحت عمل آوری است به مخلوط اضافه می شود و بقیه مراحل کار در حد زیادی مشابه ساخت بتن معمولی است.

نکته قابل توجه در این مساله این است که برای ساخت قطعات و احجام بزرگ، می توان به جای رنگی کردن کل توده جسم فقط لایه رویی آن را رنگی تهیه کرد و توده درونی جسم به رنگ معمولی بتن باشد.

رنگدانه های مورد استفاده

به طور کلی رنگدانه ها به ۷ گروه عمده تقسیم می شوند که عبارتند از: رنگدانه های رنگی، رنگدانه های سیاه، رنگدانه های فلزی، رنگدانه های دارویی، رنگدانه های آرایشی و رنگدانه های غذایی. مهمترین رنگدانه های سفید اکسید تیتانیوم، رنگدانه های بر پایه روی، رنگدانه های بر پایه سرب، اکسید آنتیمون و اکسید زیرکونیوم است.

رنگدانه های رنگی معمولا از نوع اکسید، کرومات، سیانید و ترکیبات کادمیوم است. مهمترین رنگدانه های سیاه از نوع دوده (کربن سیاه)،

یکی از این مصالح ساختمانی که شاید مهمترین، پرکاربردترین و بحث برانگیزترین آنها باشد، بتن است. حتما شما هم در خیابان و یا در نزدیکی بناهای در حال ساخت ماشینهایی را که در پشت آنها مخزن هایی در حال دوران است دیده اید.

این ماشین ها مشغول اختلاط سیمان، آب، شن و ماسه برای تهیه بتن هستند. ساخت بتن به ظاهر ساده به نظر می رسد؛ اما نکات ریز و مهمی در تهیه آن وجود دارد که ذهن محققان را به خود مشغول کرده و همواره شاهد تحقیقات مختلف در این زمینه در نقاط مختلف جهان هستیم.

در ایران نیز پژوهش های زیادی در ساخت بتن انجام شده است که یکی از این پژوهش ها که در دانشگاه تربیت مدرس صورت گرفته، بتن رنگی با ظاهر زیباتر و مقاومت بهتر ساخته شده است.

بتن عبارت است از مخلوطی از سیمان و ذرات و دانه های شن و ماسه با ابعاد مختلف که برای ساخت آن سیمان و آب و شن و ماسه با هم مخلوط می شود و آنچه در تهیه این مخلوط اهمیت دارد، نسبت ترکیب شدن اجزای مختلف است. این ترکیب یکی از پرمصرف ترین مصالح ساختمانی است که به دلیل داشتن خواص نظیر مقاومت و الاستیسیته بالا از تمام مواد دیگر متمایز می شود. به دلیل همین خواص فوق العاده است که همواره تحقیقات در زمینه بتن در سراسر دنیا در حال انجام است و هدف از این تحقیقات ساخت بتن با مقاومت فشاری بالاتر و نفوذ پذیری کمتر است.

در این زمینه همه ساله مسابقات مختلفی نیز در سطح جهان برگزار می شود که در این مسابقات همه به دنبال بتن با خواص مکانیکی بالاتر هستند. عوامل موثر بر خواص مکانیکی بتن عبارتند از: جنس سیمان و درصد آن در ترکیب، جنس آب که می تواند آب آشامیدنی، آب مقطر یا حتی آب رودخانه باشد. جنس شن و ماسه و نوع دانه بندی و اندازه ذرات آن و نحوه ساختن و عمل آوری بتن.

اگر عمل آوری بتن و عملیات اختلاط خوب انجام نشود، حفره هایی در بتن ایجاد شده و در این حفره ها آب محبوس می شود. در هوای سرد و فصل یخبندان این آب یخ می زند، حجم آن افزایش می یابد و به این ترتیب باعث ترک برداشتن بتن می شود که افت مقاومت سازه را به دنبال دارد.

ساخت بتن رنگی در مقایسه با بتن معمولی هزینه بیشتری دارد؛ ولی این هزینه چندان قابل توجه نیست. شایان ذکر است که این بتن‌ها علاوه بر زیبایی خاص، در مقایسه با انواع دیگر با توجه به حذف مراحل تعمیر و نگهداری و نقاشی مجدد مقرون به صرفه‌تر است.

به طور معمول، در مواردی نظیر خط‌کشی و جدول بندی معابر که باید از رنگهای خاصی استفاده شود، سازه با بتن معمولی ساخته شده و سطح خارجی آن با رنگهای معمولی رنگ‌آمیزی می‌شود که این رنگ چون به صورت یک پوشش خارجی است، در معرض تخریب‌های محیطی قرار دارد و مرتب باید تعمیر و نقاشی مجدد شود.

در حالی که بتن رنگی دوام بیشتری دارد و رنگ آن ثابت است. در این پژوهش، قطعات ساخته شده از بتن رنگی تحت آزمایش‌های مختلف معمول در کنترل کیفیت بتن قرار گرفت که از آن جمله سنجش مقاومت فشاری و مقاومت کششی بتن است.

نتایج تحقیقات نشان داد رنگدانه‌ها مقاومت فشاری و کششی اکثر نمونه‌ها را تقویت کرده است. آزمایش معمول دیگر در ارتباط با بتن دوام ۷ روزه و ۲۸ روزه است. به این معنی که بعد از ۷ روز و سپس ۲۸ روز از ساخت بتن، مقاومت سازه سنجیده می‌شود.

در این آزمایش‌ها نیز بتن‌های رنگی کیفیت قابل قبولی داشتند نتایج این تحقیق در یک کنفرانس بین المللی نیز ارائه شده است. رنگدانه‌های مورد استفاده در ساخت این بتن کاملاً ابتکاری است و در ایران بتن رنگی با این روش برای اولین بار ساخته شده است و در کشورهای دیگر سابقه نداشته است.

گرافیت، اکسید آهن سیاه و ترکیب مس کروم سیاه است که ترکیب آخر به کروم کاپرسایه معروف است.

رنگدانه‌های فلزی معمولاً از نوع پولک‌های آلومینیوم، پولک‌های برن‌طلایی، پولک‌های روی، پولک‌های فولاد زنگ‌زن و پولک‌های نیکل است.

رنگدانه‌های دارویی، آرایشی و غذایی ترکیباتی هستند که در تهیه مواد آرایشی، انواع قرص‌ها و کپسول‌ها و نیز تغییر رنگ در محصولات غذایی کاربرد دارند. رنگدانه‌های سرامیکی بیشتر از نوع رنگی، سفید، سیاه و فلزی است.

مزایای بتن رنگی

ایده ساخت بتن رنگی زمانی در ذهن محققان دانشگاه تربیت مدرس قوت گرفت که کاربردهای مختلف آن در زندگی بشر بررسی و مفید بودن آن ثابت شد.

از جمله موارد کاربرد بتن رنگی، جدول بندی و خط‌کشی خیابان‌ها، رنگ‌آمیزی ساختمان‌های بتنی شهر که هم بر زیبایی معابر می‌افزاید و هم عمر سازه را افزایش می‌دهد. استفاده در میادین ورزشی و استادیوم‌ها برای رنگ‌آمیزی سکوی تماشای تماشاچیان و یا موارد مشابه نیز می‌تواند کاربردهای دیگر بتن رنگی باشد.

همچنین برای این نوع بتن می‌توان کاربردهای نظامی نیز در نظر گرفت. به طور مثال می‌توان به استفاده از آن در رنگی ساختن سازه‌های بتنی محل حفاظت هواپیماهای جنگی و انبار مهمات مکان‌های نظامی اشاره کرد که هم به استتار سازه کمک می‌کند و هم با انتخاب صحیح رنگدانه‌ها امکان تقویت بتن در مقابل عوامل محیطی فراهم می‌شود.



زمستان را جدی تر بگیرید!

۲۰ نکته مفید تغذیه‌ای در فصل زمستان



۶- ماهی

ممکن است در طول ماه‌های زمستان که نور خورشید کمتر می‌شود با کمبود ویتامین D روبه‌رو شوید. ماهی منبع بسیار خوبی از این ویتامین و همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد که به شما کمک می‌کند هرگونه اختلالات روحیه را با بالا بردن سطح سروتونین در بدن از بین ببرید.



۳- آب

در ماه‌های زمستان مغزتان کمتر پیام تشنگی صادر می‌کند اما حتماً از تامین آب مورد نیاز بدنتان مطمئن شوید چون زمستان هوا فقط سرد نیست، بلکه خشک هم هست.



۷- شکلات

خیلی‌ها نمی‌توانند هوس شکلات خوردن خود را ترک کنند، مخصوصاً در جشن‌ها و مهمانی‌ها. اما بهتر است در این زمینه هم انتخاب عاقلانه داشته باشید. انواع تیره‌تر شکلات با محتوی کاکائو بالا آنتی‌اکسیدان بسیار بالایی داشته و انتخاب بسیار خوبی به‌شمار می‌رود.

۸- فیبر

برای از بین بردن یبوست در زمستان، رژیم‌غذاییتان را با انبوهی از فیبر پر کنید. کمی خلاقیت به خرج دهید و برای سالادتان از انواع مختلف میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید. اما دقت کنید که به عنوان چاشنی سالاد از سس‌های چاق‌کننده و پرکالری دوری کنید.



۴- سایر مایعات

مراقب آنچه می‌نوشید باشید. به‌جز آب، مایعاتی مثل آبمیوه‌های طبیعی یا آب سبزیجات بسیار خوب هستند. اما سعی کنید از آبمیوه‌ها و کوکتل‌های مصنوعی و شکردار که گاهی مملو از خامه هم هستند و میزان بالایی کالری وارد بدنتان می‌کنند دوری کنید.

۵- تغذیه

غذاهای مهمانی‌ها و جشن‌ها معمولاً حاوی مقدار کمی مواد مغذی است. اما با کمی تلاش و برنامه‌ریزی می‌توانید بسیاری از دستورغذاهای هوس‌انگیز را با مواد مغذی بیشتری درست کنید. در صورت نیاز روش پخت‌وپزتان را تغییر دهید. مثلاً به جای سرخ کردن از روش‌هایی مثل کباب کردن و بخارپز کردن استفاده کنید تا مواد مغذی آن حفظ شود.



۱- غذا و فعالیت جسمی

اضافه کردن یکی دو کیلو وزن در طول زمستان چندان هم بد نیست. اما برای خیلی‌ها این اضافه کردن وزن سال به سال بیشتر می‌شود و کنار آمدن با آن معمولاً دشوار است. پس در کنار عادات غذایی سالم، فعالیت جسمی را فراموش نکنید.

۲- تعادل

درموقع خوردن غذا، به سهم‌های غذایی خود دقت داشته باشید. اگر یک تکه کوچک از یک ماده غذایی خوشمزه بخورید، از طعم لذیذ آن لذت خواهید برد. سعی کنید تا می‌توانید کمتر از قند، نمک، چربی و تنقلات استفاده کنید.

۱۷- تنوع

به خاطر داشته باشید که هیچ ماده غذایی خاصی وجود ندارد که همه موادمغذی را در خود داشته باشد، ازاین رو در رژیم غذایی‌تان از انواع و اقسام گروه‌های مختلف موادمغذایی استفاده کنید.



۱۸- گرسنگی نکشید

از نخوردن برای ساعات طولانی خودداری کنید چون بدنتان را به حالت گرسنگی کشیدن می‌برد و باعث می‌شود وزن‌تان بالا رود.



۱۹- ورزش

برای سوزاندن کالری‌های اضافی که از غذاهای پرکالری مصرف کرده‌اید، باید فعالیت فیزیکی خود را بالا ببرید.



۲۰- حفظ وزن

اگر کم کردن وزن در طول زمستان برایتان سخت است، افسرده نشوید و نترسید. درعوض سعی کنید همین وزن را حفظ کنید و وزن بیشتری اضافه نکنید.



۱۳- مرکبات

نارنگی، پرتقال، گریپ‌فروت، و لیمو سالم‌ترین میوه‌هایی هستند که می‌توانند در تمام طول سال بدنتان را تقویت کنند. ویتامین C موجود در همه مرکبات برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل زمستان اهمیت ویژه‌ای دارد.



۱۴- سبزیجات

حتماً در طول روز یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی‌تان استفاده کنید.

۱۵- جایگزین‌ها

دنبال جایگزین‌های سالم باشید، مثلاً یک ظرف میوه تازه درمقایسه با سالاد میوه با خامه و شکر بسیار سالم‌تر و مغذی‌تر است.



۱۶- قند میوه

زایلیتول یا سایر قندهای طبیعی که در میوه‌ها و گیاهان یافت می‌شوند می‌توانند انتخاب بسیار خوبی برای جایگزین کردن قندهای مصنوعی باشند.



۹- آجیل

وقتی گرسنه‌تان شد، به آجیل حمله نکنید، فقط یک مشت از آن کافی است. تقریباً همه آجیل‌ها منبع بسیار خوبی از سلنیوم هستند که برای سلامت ذهن و جلوگیری از افسردگی مفید است.

۱۰- دانه‌ها و غلات کامل

فیبر موجود در گندم، جو، نان‌های دانه کامل و برنج، تأثیری محافظتی برای سلامت قلب و سیستم گوارش بدن دارند. از خوردن غلات و دانه‌های فرآوری‌شده خودداری کنید زیرا قسمت اعظم موادمغذی موجود در آنها در مراحل مختلف فرآوری از بین می‌روند.



۱۱- ماست طبیعی

ماست حاوی کشت باکتری‌های فعال است که به شما برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان در زمستان کمک می‌کند. به‌جای ماست‌های مصنوعی یا طعم‌دار، ماست ساده کم‌چرب را انتخاب کنید. برای خوشمزه‌تر شدن آن می‌توانید انواع میوه‌های تازه را هم خرد کرده و داخل آن بریزید.

۱۲- تنقلات

وقتی گرسنه می‌شوید، به جای اینکه به تنقلات پناه ببرید، یک بشقاب سالاد یا میوه یا یک مشت آجیل میل کنید.

۳ دسر خوشمزه با موز

۱ سوشی موز با نوتلا

کافی است یک عدد نان ترتیلا را پهن کرده و روی آن را با نوتلا بپوشانید. سپس یک موز روی آن گذاشته و نان را پیچید. در نهایت نیز آن را برش زده و سرو کنید. سوشی موز با کره بادام زمینی. این بار می توانید به جای نوتلا از کره بادام زمینی استفاده کنید. این بار کافی است روی نان را با یک لایه کره بادام زمینی پوشانده و موز را روی آن قرار بدهید و پیچید.



اگر می خواهید در مصرف موز تنوع و خلاقیت ایجاد کنید سوشی موز را دریابید. البته در سوشی ما خبری از ماهی خام نیست. بلکه به موز، کره بادام زمینی و شکلات یا شکلات صبحانه نوتلا و برخی مواد دیگر مانند تخم شربتی، خلال پسته و غیره نیاز دارید.

این میان وعده ها یا دسرهای فوق العاده انرژی تان را افزایش می دهد. کافی است موز را با مواد متنوع داخل نان ترتیلا پیچید و آن را مانند سوشی برش زده و نوش جان کنید.

۲ سوشی موز با خلال پسته و بادام

برای اینکه کاری کنید تا فرزند نوجوانتان هم موز بخورد و هم از مغزها استفاده کند می توانید این خلاقیت را به کار ببندید. مطابق دستور قبل سوشی را با کره بادام زمینی آماده کرده و آن را در خلال ریز پسته یا بادام و هر مغز دیگری که دوست دارید و حتی کنجد غلت دهید. سپس برش داده و سرو کنید. سوشی موز با کره بادام و تخم شربتی برای ایجاد تنوع می توانید روی نان ترتیلا کره بادام زده و روی آن تخم شربتی بریزید. حتماً می دانید که بادام و تخم شربتی حاوی میزبان زیادی کلسیم هستند. بنابراین می توانید از یک میان وعده یا دسر حاوی مواد معدنی عالی مانند پتاسیم و کلسیم و غیره بهره مند شوید.



۳ سوشی موز با شکلات سیاه

این دستور برای افراد شکلات باز مناسب است و یک دسر خوب محسوب می شود. برای تهیه آن کافی است از کره بادام زمینی، شکلات سیاه آب شده، پودر نارگیل، کنجد و پودر پسته استفاده کنید. داخل نان را مطابق دستورهای ذکر شده کره بادام زمینی بزنید و موز را در آن پیچید. سپس قسمت بیرونی نان را با شکلات آب شده بپوشانید و پودر نارگیل، کنجد و پودر پسته را روی آن پاشیده و برش بزنید.





با بهترین ویتامین‌ها برای زیباشدن آشنا شوید

بدون شک یکی از معیارهای مهم زیبایی، داشتن پوستی سالم، شفاف و بدون جوش و لکه‌های رنگی و موها و ناخن‌های زیبا و سالم است. بنابراین بی‌علت نیست که بسیاری از خانم‌ها مبالغ زیادی را صرف رفع مشکلات پوست و مو و ناخن می‌کنند. البته این کار بدون خرج کردن پول اضافی هم امکان‌پذیر است به شرطی که تاثیر ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها را نادیده نگیرید و به دلیل جذب اندک پوستی، بهتر است ویتامین‌ها از راه خوراکی به بدن برسند تا به صورت موضعی.

ویتامین B را نادیده نگیرید

با وجودی که گروه ویتامین B برای پوست و مو بسیار مفید است، اما تا زمانی که به کمبود این ویتامین دچار نشده‌اید نباید مکمل مصرف کنید چون در واقع تاثیری در سلامت پوست و مو و زیبایی ندارد. بد نیست بدانید ویتامین B کمپلکس حاوی بیوتن (ماده شکل‌دهنده ناخن‌ها، پوست و سلول‌های مو) است و در مواد غذایی مثل آرد جو، برنج، تخم مرغ و موز یافت می‌شود. این در حالی است که کمبود ویتامین B کمپلکس در رژیم غذایی می‌تواند باعث ریزش مو شود. از طرفی کرم‌های موضعی و پمادهای ساخته شده با ویتامین‌های گروه B می‌تواند به سلول‌ها آبرسانی کرده و باعث شفافیت پوست شود.

جادوی ویتامین C

خیلی‌ها فکر می‌کنند مهم‌ترین خاصیت ویتامین C مقابله با سرماخوردگی است در حالی که به گفته دکتر مهتی‌پور این ویتامین به کلاژن‌سازی در همه قسمت‌های پوست کمک می‌کند. فراموش نکنید مرکبات، سبزیجات، فلفل و گل کلم سرشار از ویتامین C است. البته ویتامین C اگر به صورت موضعی و کرم و لوسیون استفاده شود هم باعث تقویت تولید کلاژن می‌شود و از آسیب پوست با خورشید جلوگیری می‌کند.

ویتامین E علیه چین و چروک‌ها

ویتامین E جزو ویتامین‌های محلول در چربی است که در گروه آنتی‌اکسیدان‌ها طبقه‌بندی می‌شود و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، آثار مضر رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد و روی سلامت و زیبایی پوست و مو هم موثر است.

به طور کلی این ویتامین در روغن‌های گیاهی مثل روغن بادام، دانه گندم، زرده تخم مرغ و به مقدار کمتر در میوه‌ها و سبزی‌ها یافت می‌شود، اما در ترکیب بسیاری از مکمل‌های غذایی، محصولات آرایشی و بهداشتی مثل کرم، شامپو و... هم ویتامین E وجود دارد تا از پیری زودرس پوست جلوگیری کند.

مرطوب‌کننده با طعم ویتامین E

اگر پوست خشکی دارید و با فرارسیدن فصل سرما دچار خشکی لب، ترک پا و... می‌شوید باید به جای استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده معمولی سراغ محصولات بروید که حاوی ویتامین E هستند، چرا که این آنتی‌اکسیدان باعث حفظ رطوبت پوست شده و با مصرف مداوم از شر خشکی‌ها خلاص خواهید شد. از طرفی علاوه بر مصرف موضعی این نوع کرم‌ها می‌توانید از کپسول‌های ویتامین E هم به صورت خوراکی استفاده کنید، اما مقدار دوز مصرفی باید از سوی متخصص پوست یا تغذیه مشخص شود.

ویتامینه کردن ناخن‌ها

آیا شما هم دوست دارید ناخن‌های بلند، یکدست و مرتبی داشته باشید؟ آیا فکر می‌کنید بهترین راه برای داشتن ناخن‌های زیبا کاشت ناخن‌های مصنوعی است؟ حتما می‌دانید که متخصصان پوست کاشت ناخن را یکی از پرعارضه‌ترین اقدامات زیبایی می‌دانند چرا که احتمال عفونت و قارچ‌های پوستی را افزایش می‌دهد و بافت ناخن را تخریب می‌کند.

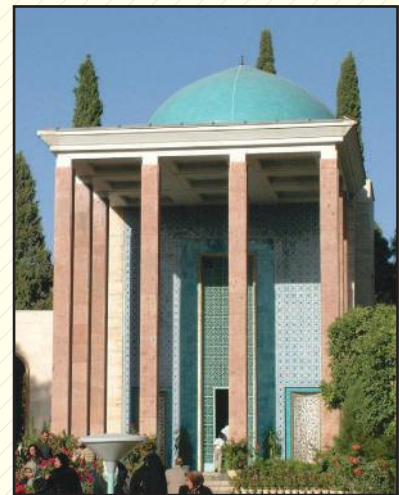
با این حساب باید دنبال راه‌حلی باشید که سلامتتان را به خطر نیندازد. چرا تقویت‌کننده‌های ناخن حاوی ویتامین E را امتحان نمی‌کنید؟! بد نیست بدانید ماساژ ناخن‌ها با این تقویت‌کننده‌ها باعث استحکام سطح ناخن شده و از شکستن و پوسته‌پوسته شدن اطراف ناخن پیشگیری می‌کند.

البته کلسیم و روی یک ماده غذایی ضروری برای داشتن ناخن‌های محکم است. بنابراین از مصرف خوراکی‌های حاوی این دو ماده معدنی غافل نشوید. حتی بسیاری از متخصصان به افراد مبتلا به سستی ناخن، مکمل‌های بیوتین تجویز می‌کنند. فراموش نکنید تخم مرغ، غلات، قارچ، عدس و کلم ازجمله منابع غنی بیوتین به حساب می‌آیند.

باغ‌های شیراز

باغ‌های شیراز به زیبایی و طراوت مشهور است. اما چند باغ شیراز از جمله آثار تاریخی نیز محسوب می‌شود.

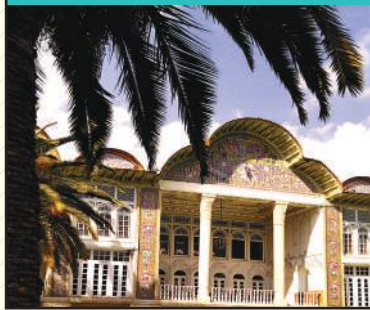
باغ ارم که بنا و سردر آن از دوره قاجاریه به جای مانده، زیباترین باغ شیراز است. گل‌های زینتی و گونه‌های متنوع گیاهی موجود در این باغ، آن را به باغ گیاه‌شناسی دانشگاه شیراز بدل ساخته است. ◀



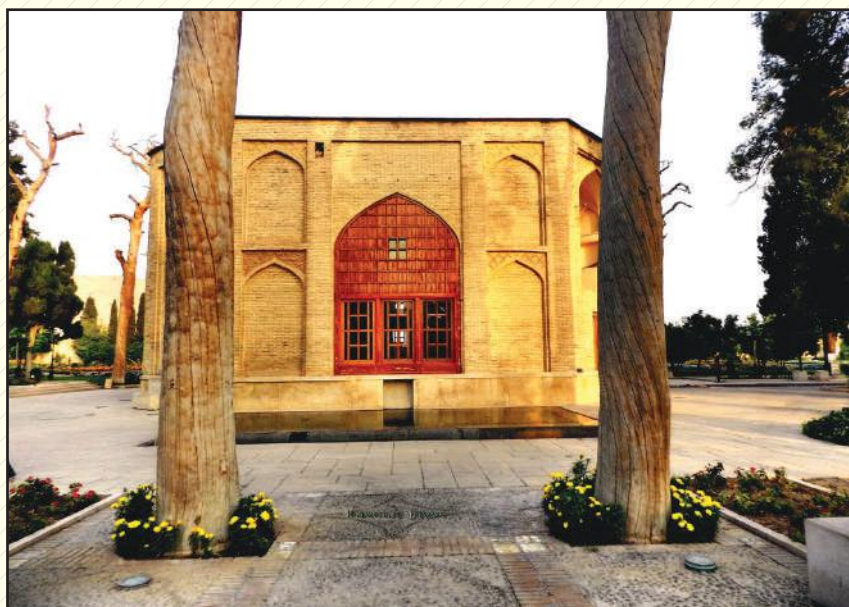
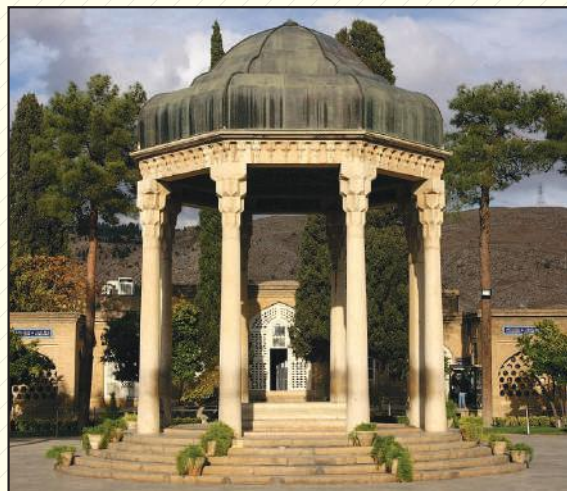
باغ عفیف آباد با وسعتی حدود ۱۲۷۰۰۰ متر مربع از زیباترین باغ‌های تاریخی شیراز است. این باغ در دوره صفویه از باغ‌های مهم و گردشگاه پادشاهان بود. در میان این باغ که "گلشن" نیز نامیده می‌شود، عمارتی دو طبقه، آب‌نماها و زیرزمین وجود دارد. ▼

باغ دلگشا که نزدیک آرامگاه سعدی قرار دارد، در دوره تیمور از باغ‌های مهم و تفریحی شیراز بود. قدمت این باغ به دوره ساسانی نسبت داده شده و ساختمان موجود در آن، متعلق به دوره قاجاریه است. این باغ در اردیبهشت (فصل چیدن بهار نارنج) بسته است. ◀





مقبره حافظ در مرکز
باغی قرار گرفته که
به حافظیه مشهور
است. ▼



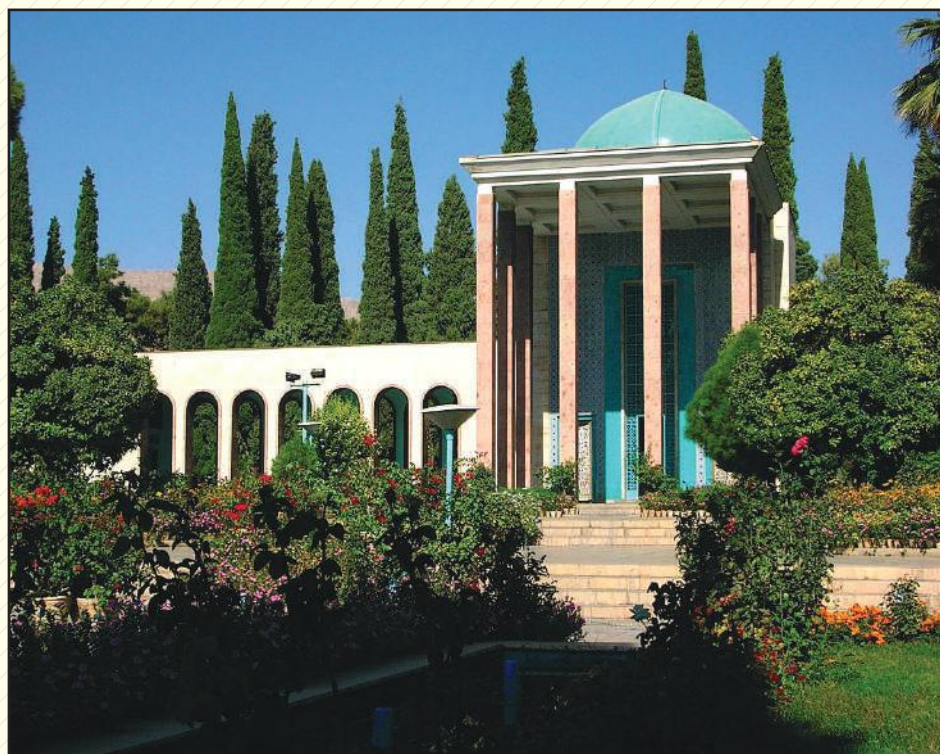
باغ جهان نما
در کنار دروازه قرآن
که ساختمان آن در
دوره کریم خان زند
مرمت و تجدید بنا
شد، از تفرجگاه های
شیراز است. ◀



سعدیه یا همان مقبره
سعدی، شاعر پرواوزه
شیرازی در باغ دلگشا ▼



کوچه باغ های
قصر دشت ▲



تنگی نفس

همانطور که این ضرب المثل می‌گوید: "یک بخیه به موقع از نه بخیه دیگر جلوگیری می‌کند". بنابراین بعدها برای اینکه به دنبال کمک پزشکی رفتید، خدا را شکر خواهید کرد. برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد تنگی نفس، ادامه‌ی مطلب را بخوانید:

علل تنگی نفس

- اگر یک فرد مستعد ابتلا به آلرژی‌های خاص باشد، این احتمال وجود دارد که از تنگی نفس رنج ببرد.
- اختلالات تنفسی مانند آسم، یک علت بسیار شایع تنگی نفس هستند.
- پرخوری نیز می‌تواند منجر به تنگی نفس شود. دلیلش این است هنگامیکه شما پرخوری می‌کنید، معده باد کرده به دیافراگم فشار وارد می‌کند و باعث تنگی نفس می‌شود.
- اگر کسی از برونشیت رنج می‌برد، آن‌گاه ممکن است به علت التهاب لوله‌های نایژه‌ای دچار تنگی نفس شود.
- اختلالات اضطرابی شدید در حال پیشرفت نیز می‌تواند باعث تنگی نفس شوند زیرا اضطراب می‌تواند منجر به سفتی قفسه سینه شود.

تنگی نفس از جمله اتفاقات معمول است که هیچ کس واقعا توجهی به آن نمی‌کند. تنگی نفس به دنبال هرگونه فعالیت شدیدی که انجام می‌دهید یا هر وزنه‌ی سنگینی که بلند می‌کنید، اتفاق می‌افتد. شما با سر و صدا نفس می‌کشید، نفس نفس می‌زنید و تقلا می‌کنید و برای فرو بردن اکسیژن مغذی، به سختی تنفس می‌کنید. بعد از مدتی هنگامیکه اعصاب‌تان آرام شد، تنفس‌تان به حالت عادی باز می‌گردد. این چیزی است که تقریباً همه‌ی ما در زندگی روزمره‌مان تجربه می‌کنیم و برای چنین تنگی نفس موقتی، مطلقاً نیازی به نگرانی نیست.

با این حال اگر متوجه شدید که گاهی اوقات مجبورید برای فرآیند ساده نفس کشیدن، به سختی تلاش کنید، شاید علتی برای نگرانی وجود داشته باشد. آیا بعد از صحبت کردن یا در حین آن احساس خفگی می‌کنید؟ آیا هنگامیکه از چند پله بالا می‌روید تا به منزل‌تان در طبقه اول برسید، احساس می‌کنید که در یک ماراتن دویده‌اید؟ اگر اینطور است پس به احتمال قوی شما از تنگی نفس رنج می‌برید و هرچه زودتر به دنبال کمک پزشکی بروید، برایتان بهتر است به این خاطر که تنگس نفس به تهابی مشکل مهمی نیست اما معمولاً نشان دهنده‌ی یک مشکل سلامتی زمینه‌ای است.

شما باید بدانید مشکلات سلامتی متعددی وجود دارند که متداول‌ترین علائم آن‌ها با تنگی نفس آغاز می‌شود. این را به عنوان یک علامت هشدار در نظر بگیرید و برای تشخیص علت اصلی تنگی نفس‌تان فوراً به یک مرکز پزشکی مراجعه کنید.

ود را جدی بگیرید!

درمان تنگی نفس

• تمرینات تنفسی انجام دهید. نفس عمیق بکشید. هوا را به آرامی به داخل فرو ببرید، قفسه سینه‌تان را منبسط کنید و نفس‌تان را نگه دارید. سپس هوا را بیرون دهید. برای افزایش ظرفیت ریه، این پروسه را چندین بار تکرار کنید.

• با پیاده روی سریع روزانه، به استقامت و پایداری‌تان بیفزایید. این کار، تنگی نفس را کاهش می‌دهد. در هنگام پیاده روی، از طریق بینی نفس بکشید، دهان را بسته نگه دارید، در حالیکه در هنگام دم، عضلات شکم‌تان را به سمت داخل می‌کشید و در هنگام بازدم، آن‌ها را به بیرون فشار می‌دهید.

• اول دو فنجان چای درست کنید سپس نصف قاشق سوپ‌خوری فلفل سیاه اضافه کنید. آن را صاف کرده و حداقل ۳ تا ۵ بار در روز بنوشید. این چای لوله‌های نایژه‌ای را باز خواهد کرد.

• در یک لیوان آب لیمو، به مقدار مساوی زنجبیل، عسل و سیر اضافه کنید. این نوشیدنی را برای خلاص شدن از شر احتقان بنوشید. با این کار، تنفس‌تان ساده و راحت‌تر می‌شود.

• افرادی که از اختلالات مختلف قلبی رنج می‌برند، ممکن است تنگی نفس را تجربه کنند. در این مورد تنگی نفس می‌تواند نشانه‌ی یک حمله قلبی قریب الوقوع باشد.

• بیماری‌های ریه می‌توانند باعث زخم بافت ریه شوند. این امر منجر به تنگی نفس می‌شود.

• عدم تحرک و سایر فعالیت‌های بدنی می‌تواند باعث تنگی نفس در هنگام انجام فعالیت‌های عادی شود.

• افراد چاق به علت وزن بالایی که دارند، به احتمال بیشتری دچار تنگی نفس می‌شوند.

علائم تنگی نفس

• اشکال در تنفس

• تنفس بسیار سریع

• اشکال در صحبت کردن

• از عضلات گردن و قفسه سینه برای تنفس استفاده می‌شود.

سیمان خانگی

آشنایی با ساخت وسایل سیمانی برای باغ

سیمان تنها در پروژه‌های سخت و بزرگ ساختمانی و راه و شهرسازی کاربرد ندارد و از آن در زیبا سازی فضاهای کوچک و خانگی هم استفاده می کنند. در واقع سیمانی که شما می شناسید فقط جنبه های سخت ندارد! موارد زیر تکنیک‌ها و نمونه‌هایی از شکل دادن به سیمان در محیط‌های خانگی و ویلایی است.

گوی‌های سیمانی

گوی‌های سیمانی، زیبایی ماندگاری به هر باغ می‌دهند. از قالب‌های نیم کره در سه سایز ۲۵، ۳۰ و ۴۰ سانتی‌متری استفاده کنید. دو نیمه را با ملاط به هم وصل کنید و به شکل کره درآورید. با رنگ اکریلیک، آهسته روی آن‌ها ضربه بزنید تا ظاهر خزه ماندگی پیدا کنند و طبیعی تر به نظر برسند.



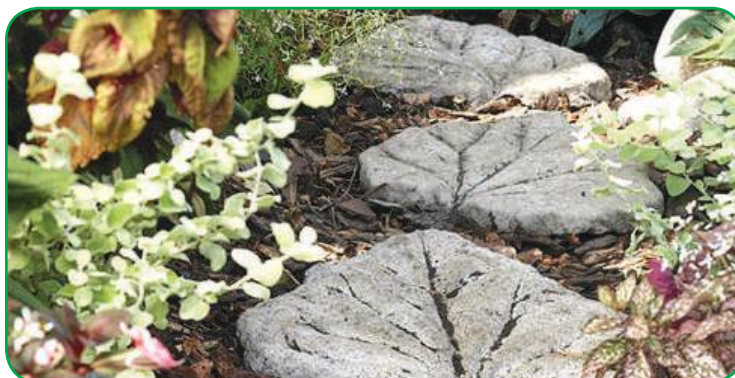
لبه

با ساخت لبه های سیمان، از گیاهان مورد علاقه خود حفاظت و از فرسایش خاک و رشد علف های هرز جلوگیری کنید. این حفاظ در هر آب و هوایی مقاوم است. با یک قالب طرح دار و یک کیسه مقاوم شروع کنید. مقاومت بتن را با اضافه کردن الیاف افزایش دهید. قالب‌های خود را با رنگ‌های بتنی سفارشی‌تر کنید.



جای پا

ساخت سنگ فرش به شکل برگ به عنوان جای پا، راه دیگری برای شکل دادن به یک باغ است که با مقداری شن، سیمان، یک برگ ریواس و با هزینه‌ای اندک امکان پذیر است.



گلدان

گلدان‌های سبک و طرح‌دار پلاستیکی به عنوان قالب، برای ساخت انواع گلدان‌های سیمانی مناسبند.

طرز ساخت:

از گلدان‌های پلاستیکی در دو سایز مختلف به عنوان قالب و شکل دادن به گلدان استفاده کنید. قبل از سفت شدن سیمان، با چوب پنبه یک سوراخ برای زهکشی ته گلدان در نظر بگیرید.

آبشخور پرندگان

ساخت سنگاب یا حوضچه ساده برای کشاندن پرندگان در کنار باغ را فراموش نکنید. این کار را با درست کردن یک قالب سیمانی به اندازه ۷۰۵ و پهنای ۴۰ سانتی‌متر و قرار دادن آن روی زمین انجام دهید. شیشه‌های خرد شده بازیافتی را تا زمانی که سیمان هنوز خیس است برای ایجاد درخشش، داخل سیمان کار بگذارید.



چقدر همسرتان را می‌شناسید؟



نتیجه بهتر، باید صادقانه به پرسش‌های آزمون پاسخ دهید. می‌توانید از همسرتان نیز بخواهید که در این آزمون شرکت کند تا بدانید او چقدر شما را می‌شناسد.

با «درست است» یا «غلط است» پاسخ دهید

- می‌توانم بهترین دوستان همسر را نام ببرم.
- می‌توانم بگویم در حال حاضر همسر چه استرس‌هایی دارد.
- می‌دانم که به تازگی چه کسانی همسر را ناراحت و پریشان کرده‌اند.
- از آرزوها و رویاهای همسر خبر دارم.
- از باورهای دینی و اعتقادات مذهبی همسر آگاهی دارم.
- از فلسفه همسر درباره زندگی مشترک خبر دارم.
- می‌دانم همسر کدام یک از بستگانش را بیشتر دوست دارد.
- موسیقی مورد علاقه همسر را می‌شناسم.
- می‌توانم ۳ فیلم مورد علاقه همسر را نام ببرم.
- همسر از استرس‌ها و فشارهای روانی فعلی من خبر دارد.
- از ۳ خواسته مورد علاقه همسر در حال حاضر آگاهی دارم.
- می‌دانم بدترین حادثه‌ای که برای همسر در دوران کودکی‌اش اتفاق افتاده چه بوده است!
- از امیدها و آرزوهای همسر در زندگی اطلاع دارم.
- از نگرانی‌ها و آشفتگی‌های روحی مهم همسر در زندگی باخبرم.
- همسر نزدیک‌ترین دوستان مرا می‌شناسد.
- می‌دانم اگر همسر ناگهان پول زیادی به دست آورد، با آن چه کار خواهد کرد.
- می‌توانم به طور دقیق و روشن، درباره اولین برداشتی که از همسر داشتم، حرف بزنم.

شاید بسیاری افراد یادشان باشد آن مسابقه تلویزیونی را که به شناخت زوجین از یکدیگر می‌پرداخت: یکی از زوجین استودیو را ترک می‌کرد و مجری مسابقه از دیگری سوالاتی درباره علاقه‌مندی‌های همسرش می‌پرسید. چه غذایی دوست دارد؟ از کدام سفر مشترک خاطره بهتری دارد و...

در آن مسابقه زوجی برنده مسابقه می‌شدند که شناخت بیشتری از علایق، وابستگی‌ها، دلتنگی‌ها و خصوصیات اخلاقی یکدیگر داشتند. نکته جالب در آن مسابقه این بود که برخی از زوجین حتی به سخت‌ترین سوالات پاسخ درست می‌دادند اما برخی دیگر با اینکه چندین سال از شروع زندگی مشترکشان گذشته بود حتی در پاسخ دادن به سوالات ساده‌ای همچون «همسرتان چه رنگی را بیشتر دوست دارد» هم عاجز بودند، چه برسد به سوالاتی درباره احساسات عمیق شریک زندگی‌شان.

به نظر می‌رسد به دست آوردن شناخت از یکدیگر نباید کار بسیار سختی باشد. به همین خاطر باید اندکی در باورها، نگرش‌ها و دیدگاه‌های خود درباره عشق، علاقه، مهر، محبت و دوست داشتن خویش تأمل و تفکر داشته باشید. یکی از اصول اساسی یک ازدواج موفق و زندگی زناشویی ایده‌آل و آرمانی، آن است که زن و شوهر سعی کنند نقشه‌های عاشقانه خود را درباره امور زندگی زناشویی‌شان گاهگاهی تغییر دهند و اگر به ترمیم و اصلاح نیاز داشته باشد، این کار را انجام دهند تا رابطه زناشویی‌شان بهبود یابد؛ و یادتان باشد که عشق و علاقه و محبت، آموختنی و خواستنی است.

برای آن‌که میزان شناخت خود را از علایق و ویژگی‌های همسرتان محک بزنید می‌توانید با شرکت در آزمون روان سنجی این هفته بنوعی از وضعیت خود در این باره آگاه شوید. البته برای گرفتن

گاهگاهی درباره دنیای خصوصی همسر از او سوال می‌کنم.

احساس می‌کنم که همسر به خوبی مرا می‌شناسد.

همسر از امیدها و آرزوهای من خبر دارد.

نحوه محاسبه نمره آزمون

محاسبه نمره این آزمون بسیار ساده است. کافی است به ازای هر پاسخ «درست» یک امتیاز برای خود در نظر بگیرید و پس از پاسخ به تمام سوالات آزمون، مجموع امتیازات خود را به دست آورید.

وجوه شناخت همسر

شناخت همسر از روی فرق سر!

اگر همسران موهایش را فرق وسط باز می‌کند شک نکنید که او یک آدم احساسی است و به محبت بیشتری نیاز دارد.

شناخت همسر از روی شکل بینی!

اگر بینی همسران دراز و کشیده است به احتمال قوی فردی است قدرت طلب. ولی اگر بینی همسران کوچک است او فردی رمانتیک و در عین حال مسئولیت پذیر است! از خواندن این مطالب تعجب کردید؟ کافی است یک جست‌وجوی مختصر در اینترنت انجام دهید تا با انواع روش‌های کسب شناخت بیشتر از همسر آشنا شوید؛ روش‌هایی که از شدت عجیب بودن، ممکن است تغییر و تحولات اساسی در سر آدمی ایجاد کند! البته کار فقط به شکل بینی و حالت مو خلاصه نمی‌شود و شما می‌توانید از روی شکل چانه، گوش و البته اثنی عشر و دریچه آئورت هم پی به ویژگی‌های اخلاقی همسران ببرید! شاید هم از آن دست افرادی هستید که شناختشان از همسرشان به دانستن غذای مورد علاقه او محدود می‌شود و یا می‌توانید ادعا کنید تا حدود زیادی از زندگی، آرزوها، ترس‌ها، نگرانی‌ها و رویاهای همسران آگاه هستید؟! برای شناخت بهتر همسران ابتدا بهتر است نتیجه آزمون را تحلیل کنید:

تحلیل آزمون

۲۰ عبارت در آزمون مطرح شد که باید جواب «درست» و موافق یا «غلط» و مخالف به آنها می‌دادید و به ازای هر نظر مثبت یا موافق یک امتیاز برای خود در نظر می‌گرفتید. حالا می‌توانید بر مبنایی که توضیح داده می‌شود نمره خود را تحلیل کنید.

الف) امتیاز ۱۰ و بیشتر:

نمره آزمون شما نشان می‌دهد که ازدواج شما از استحکام خوبی برخوردار است. شما تا حدود زیادی از آرزوها، ترس‌ها، نگرانی‌ها، علائق و رویاهای همسران مطلع هستید. می‌دانید که چه مسائلی همسران را ناراحت و چه چیزهایی زمینه خوشحالی او را فراهم می‌کند. با توجه به امتیازی که به دست آورده‌اید می‌توان گفت که ارتباط شما و همسران صمیمانه است، این مسئله تضمین خوبی برای بقای زندگی مشترکتان خواهد بود.

ب) امتیاز کمتر از ۱۰:

این آزمون نشان می‌دهد که باید وقت بیشتری برای بهبود زندگی زناشویی خود بگذارید. شاید شما فرصت یا ابزار لازم برای شناخت

یکدیگر را در اختیار نداشته‌اید با این حال این آزمون می‌تواند زنگ هشدار برای شما باشد، فراموش نکنید که اگر با روحیات همسران بیشتر آشنا شوید، درک متقابل شما از یکدیگر افزایش می‌یابد و زندگی لذت بخش تری را تجربه خواهید کرد.

چگونه شخصیت همسرمان را بشناسیم؟

شاید برای شما هم این سوال به وجود آمده باشد که چگونه همسر را بشناسم. برخی از افراد تصور می‌کنند تفاهم در زندگی زناشویی به معنی اختلاف نداشتن و توافق کامل با همسرشان است، در حالی که تفاهم یعنی فهمیدن و فهماندن. همان طور که سوء تفاهم نیز به معنی فهم مطلبی بر خلاف واقعیت است، پس تفاهم یعنی فهم درست واقعیت‌ها. تفاهم بین زوجین یعنی:

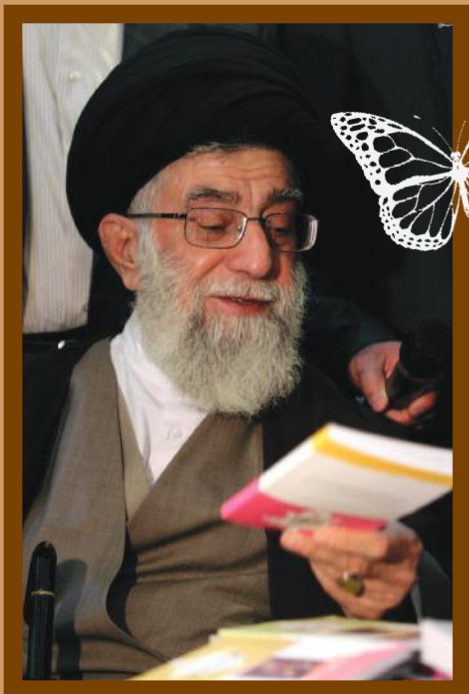
۱- فهم درست شخصیت همسر:

وقتی می‌توانیم شخصیت همسرمان را همان طور که هست بشناسیم که شخصیت وی را در مجموعه شرایط محیط زندگی، فرهنگ خانوادگی، وضع شغلی، تفاوت‌های فردی و جنسیتی و ویژگی‌های مهم دیگر نگاه کنیم. عصر امروز در نوشتاری می‌نویسد: بسیاری از توقعات بی‌جا، سوء تفاهم‌ها، قضاوت‌های منفی، نگرانی‌های بی‌مورد، مقایسه‌های نادرست و مشکلات دیگری که باعث کدورت و مشاجره می‌شود و فضای عاطفی خانه را آلوده می‌کند، برخاسته از شناخت نادرست زن و شوهر از یکدیگر است. کمترین فایده شناخت درست برای زنان، این است که در فضایی سالم‌تر و آرام‌تر و به دور از ترس و اضطراب می‌توانند درباره رفتارهای خود و همسرشان بیندیشند و به جای اینکه با حالتی عصبی که البته نتیجه‌ای هم در بر ندارد برخورد کنند، در فضایی دوستانه به مذاکره بپردازند. مردان وقتی ببینند توسط همسرشان درست شناخته شده‌اند آرامش بیشتری دارند و بهتر می‌توانند با همسرشان ارتباط برقرار کنند؛ بر عکس وقتی مردی احساس کند که همسرش درباره او اشتباه می‌کند، در مقابل او رفتاری ناهنجار و عصبی خواهد داشت.

۲- فهماندن و بروز دادن واقعیت درونی خود به همسر:

شناخت روحیات و ویژگی‌های زن نیز به اندازه شناخت مرد از سوی زن با اهمیت است. وظیفه زنان در این مورد آن است که با بروز دادن واقعیت درونی خود و صراحت و صداقت در گفتار و رفتار، به شناخت بهتر و بیشتر کمک کنند. در سراسر جهان زیاند افرازی که از نبود تفاهم رنج می‌برند، ولی وقتی وضع آن‌ها را از نزدیک بررسی کنیم مشخص می‌شود حداقل تا حدودی خودشان مقصرند؛ یعنی اگر دیگران آن‌ها را درک نمی‌کنند به علت این است که خود را بروز نداده‌اند. بسیار دیده شده است که بعضی افراد احساسات خود را مخفی می‌کنند و علاقه خودشان را به دیگران نشان نمی‌دهند یا از چیزی ناراحتند، اما چیز دیگری را بهانه می‌کنند و خلاصه آنکه دیگران را درباره خود به اشتباه می‌اندازند. بعضی روان‌شناسان این حالت را بیشتر به زنان نسبت می‌دهند. معمولاً یکی از مهم‌ترین دلایل شروع مشاجرات از جانب زنان، عدم صراحت در بیان احساساتشان است. زن به جای اینکه مستقیماً ناراحتی خود را مطرح سازد، ایرادهای بی‌ربط می‌گیرد تا ناراحتی خود را نشان دهد.

دختر شینا را از دست ندهید!



«[کتاب دختر شینا] کتاب خوبی است. هم داستان خوبی دارد و هم خوب به جزئیات پرداخته است.»
مقام معظم رهبری

چند سالی می‌شد که اسم کتاب را شنیده بودم و بیش‌تر از آن تعریف کتاب را. می‌دانستم که یکی از کتاب‌های خوب دفاع مقدس است که مقام معظم رهبری نیز تقریظی شفاهی بر آن دارند. خاطرات یکی از همسران شهدا که رهبری در مورد آن فرمودند: «کتاب خوبی است. هم داستان خوبی دارد و هم خوب به جزئیات پرداخته است.» بهناز ضرابی‌زاده نویسنده این کتاب، نام اثرش را «دختر شینا» گذاشته است. نامی که ترکیبی از ابتکار نویسنده و یکی از دختران شهید است و موضوع اصلی آن، مرور خاطرات «قدم خیر محمدی کنعان» همسر شهید حاج ستار ابراهیمی هژیر است.

ضرابی‌زاده برای روایت زندگی این بانوی بزرگ از زبانی ساده و در اصطلاح «خودمانی» استفاده کرده است که در بالا بردن جذابیت کتاب بسیار موثر است؛ به شکلی که بعید است خواندن «دختر شینا» را آغاز کنید و بتوانید آن را کنار بگذارید. روایت خواندنی زندگی قدم خیر محمدی کنعان آن‌قدر فراز و نشیب دارد که مخاطبش را با خود همراه کند. یک عاشقانه متفاوت که خواندنی‌تر و جذاب‌تر از داستان لیلی و مجنون است.

دختر شینا روایت زندگی دختری است که پدر و مادرش به خاطر حفظ اعتقاداتشان او را به کلاس‌های مختلط مدارس قبل از انقلاب نفرستادند. دختری که چون مدرسه نفت، بی‌سواد بود، اما باور و ایمان با ثباتی داشت. دختری که آن‌قدر می‌ایستد و می‌افتد و دوباره برمی‌خیزد تا جنگ را تحقیر کند و به همه نشان دهد که جهاد واقعی زن، تلاش در جهت تربیت درست فرزندان و حمایت از همسر در راه مبارزه با دشمنان دین و کشورش است.

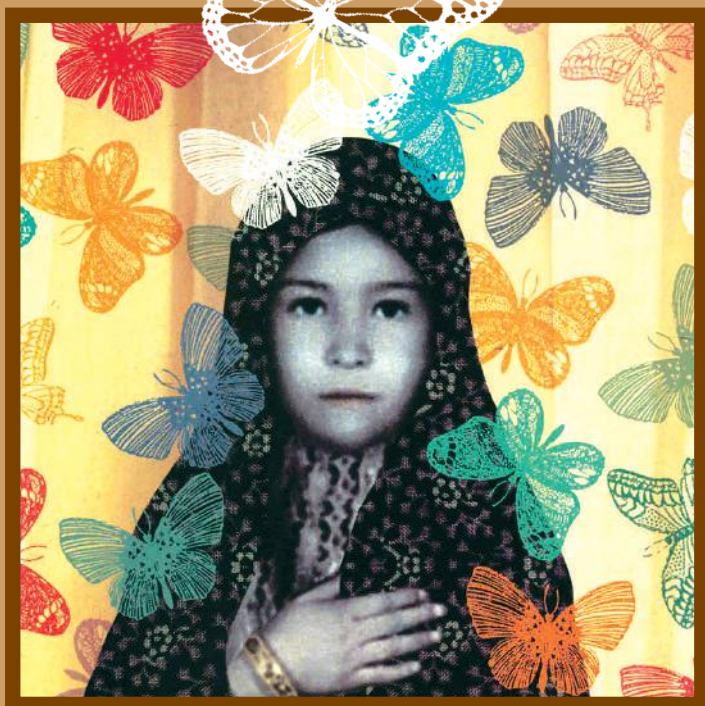
دختر شینا در ۱۹ فصل روایت شده است که از دوران کودکی قدم خیر آغاز می‌شود؛ از زمانی که نامش را به خاطر قدم خوشی که داشت «قدم خیر» گذاشتند تا زمانی که حماسه زندگی‌اش را در پشت جبهه‌ها رقم زد و نامش به عنوان همسر شهید حاج ستار ابراهیمی هژیر در تاریخ این کشور ماندگار شد.

بهترین اثر بهناز ضرابی‌زاده توسط انتشارات سوره مهر در ۲۶۳ صفحه منتشر شده است و تا به امروز بیش از ۱۵ بار تجدید چاپ شده است.

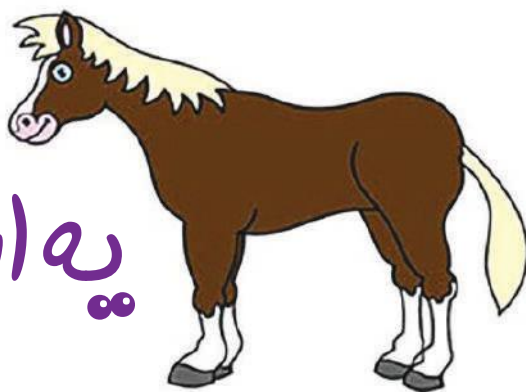


بهناز ضرابی‌زاده (نویسنده کتاب دختر شینا) ▲

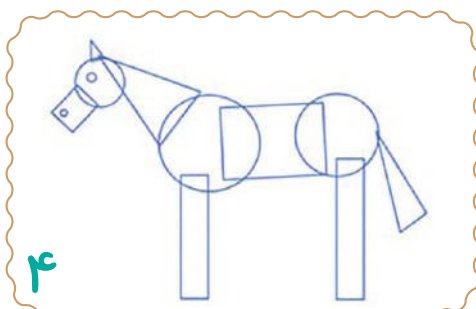
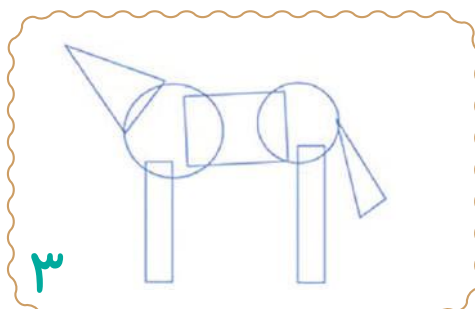
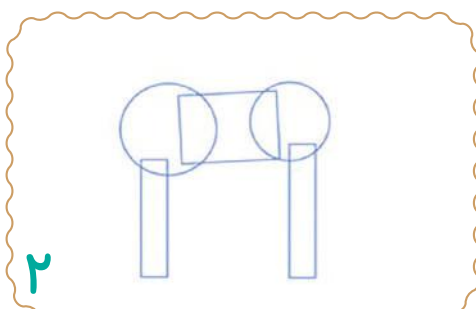
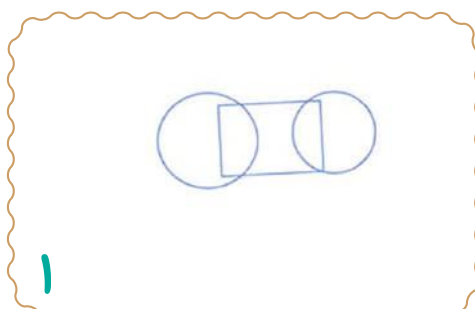




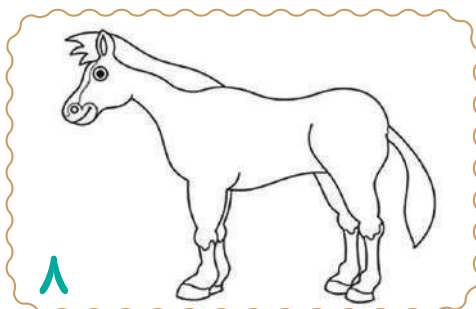
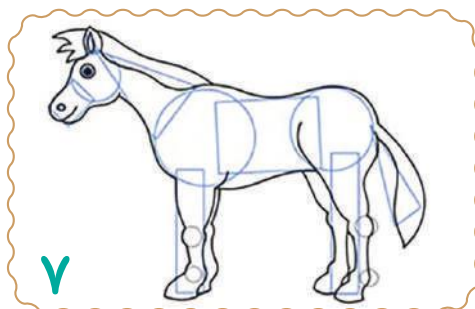
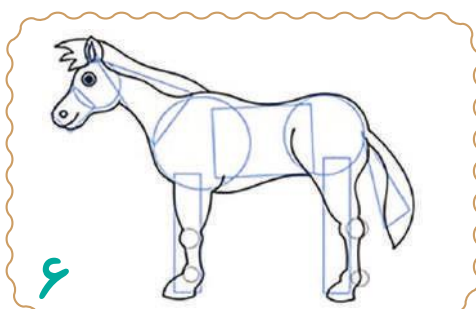
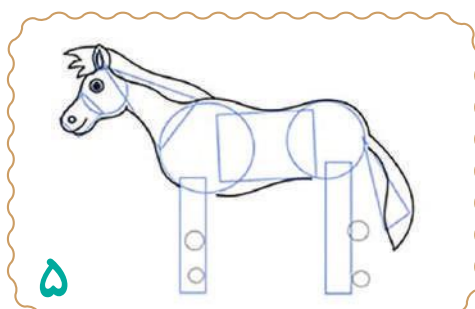
یه اسب بکش



در گام اول از خطوط و شکل‌های کمکی استفاده می‌کنیم تا طراحی شکل اصلی برامون راحت‌تر بشه.



در گام بعد، شروع به کشیدن بدنه‌ی اصلی طرح‌مان می‌کنیم.



آقای هندوانه



اما آقای هندوانه دیگر گرمش شده بود و خسته بود او دیگر نمی توانست به کسی کمک کند. لازم بود به یخچال برود و آنجا یک چرتی بزند تا حسابی خنک شود. تا باز هم بتواند با هندوانه ی خوشمزه اش دیگران را خوشحال کند.

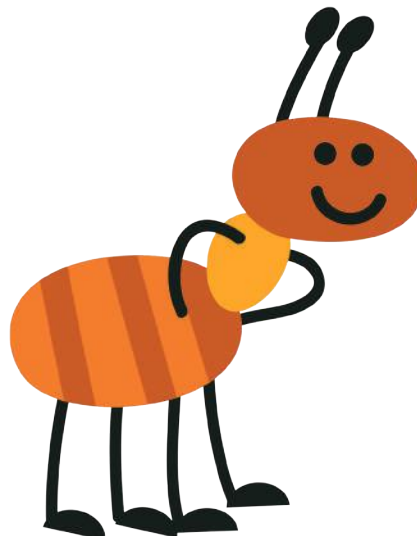
همین طور که شعر می خوند یک دفعه چند تا پسر بچه دور آقای هندوانه را گرفتند تا از او هندوانه بگیرند. آنها مدتی بود که توی این گرمای هوا مشغول بازی بودند و حالا صورتهاشون حسابی سرخ شده بود. آنها هر چه آب می خوردند باز هم احساس تشنگی می کردند. آقای هندوانه به هر کدام از آنها یک قاچ هندوانه داد. بچه ها هندوانه ها را خوردند و حسابی خنک شدند و کیف کردند. آقای هندوانه از پسربچه ها خداحافظی کرد و رفت. آقای هندوانه در راه یک پیرمرد دید که حسابی تشنه بود و دیگر طاقت راه رفتن نداشت. او به پیرمرد مقداری آب هندوانه داد. پیرمرد آب هندوانه را خورد و سر حال شد.

هوا خیلی گرم بود. آقای هندوانه داشت به سمت خانه می رفت. ناگهان صدای گریه ی یک بچه را شنید. جلو رفت.

دید یک بچه از روی دوچرخه اش روی زمین افتاده و دارد گریه می کند. آقای هندوانه دست بچه را گرفت و بلندش کرد اما بچه هنوز گریه می کرد. آقای هندوانه دلش سوخت و می خواست کاری برایش بکند. او فکری کرد و سپس یک قاچ هندوانه به بچه داد. بچه هندوانه را گرفت و خوشحال شد.

آقای هندوانه دوباره به راهش ادامه داد. و با خودش شعر می خواند و می گفت: دوباره فصل گرماست می چسبه هندوانه بیا و امتحان کن یه قاچ هندوانه

مورم و دانه می برم



جمع می شویم با مورچه ها
صف می کشیم تو باغچه ها
دنبال هم مثل قطار
با هم می ریم دنبال کار
کار می کنیم کار می کنیم
گندمو انبار می کنیم
تا وقتی که از آسمان
پایین میاد برف و باران
تو لونه بی دون نباشیم
زار و پریشون نباشیم

مورم و دانه می برم
دانه به لانه می برم
شش پا و دو شاخک دارم
صحرا می رم دون می آرم
اینجا می رم اونجا می رم
پایین میام بالا می رم
تنهایی سخته کار من
سنگینه خیلی بار من



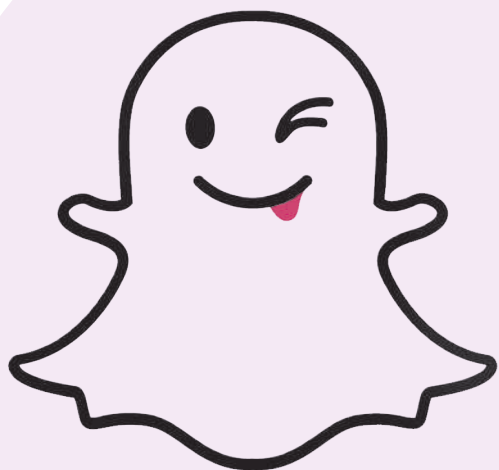
مادر: چرا گربه روی سرت گذاشته
ای؟
پسر: برای این که دندان هایم را
موش نخورد.



دختر: مامان! یک لطیفه تعریف کن!
مادر: حرف نزن! بیا کمکم کن ظرف ها
را بشویم.
دختر: ها ها ها، چه لطیفه ی قشنگی!



پسر بچه توی موزه گم شد.
رفت پیش مأمور موزه و پرسید: آقا
یک مامان بدون بچه ندیدی؟



اولی: چرا روح نمی تواند دروغ بگوید؟
دومی: چون توی دلش دیده می شود!

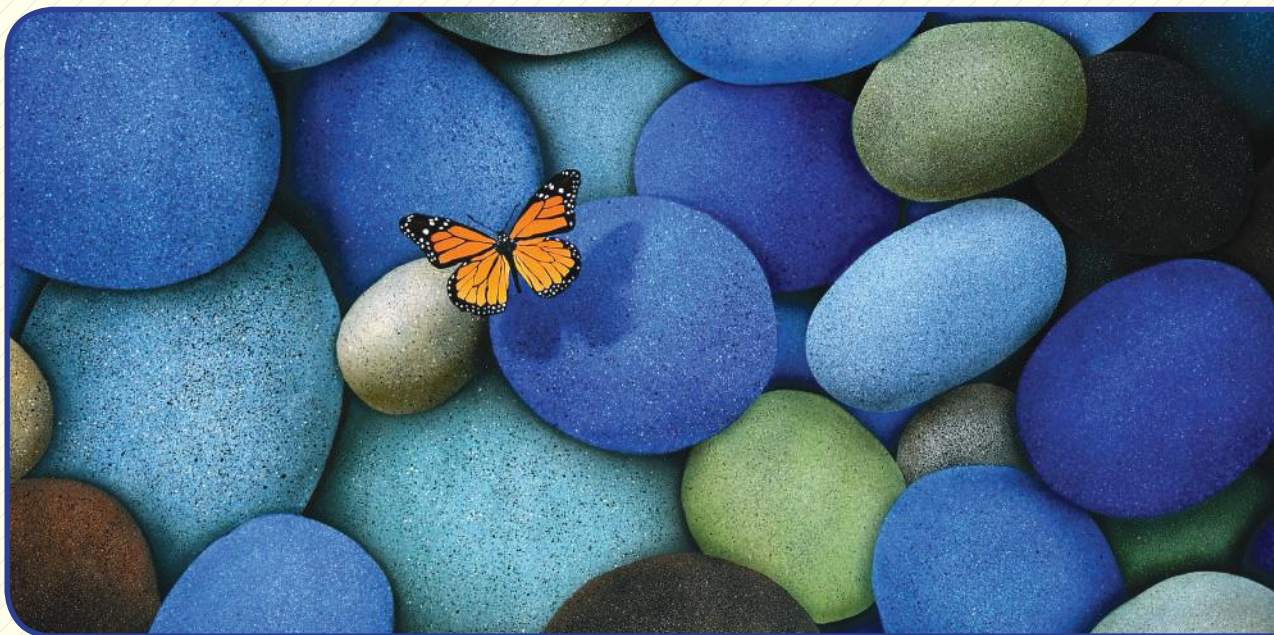
خانم اولی: بچه ام توی دو ثانیه ۵۰۰ کالری از دست داد.
خانم دومی: چه طوری؟
خانم اولی: همبرگرش از دستش افتاد زمین!





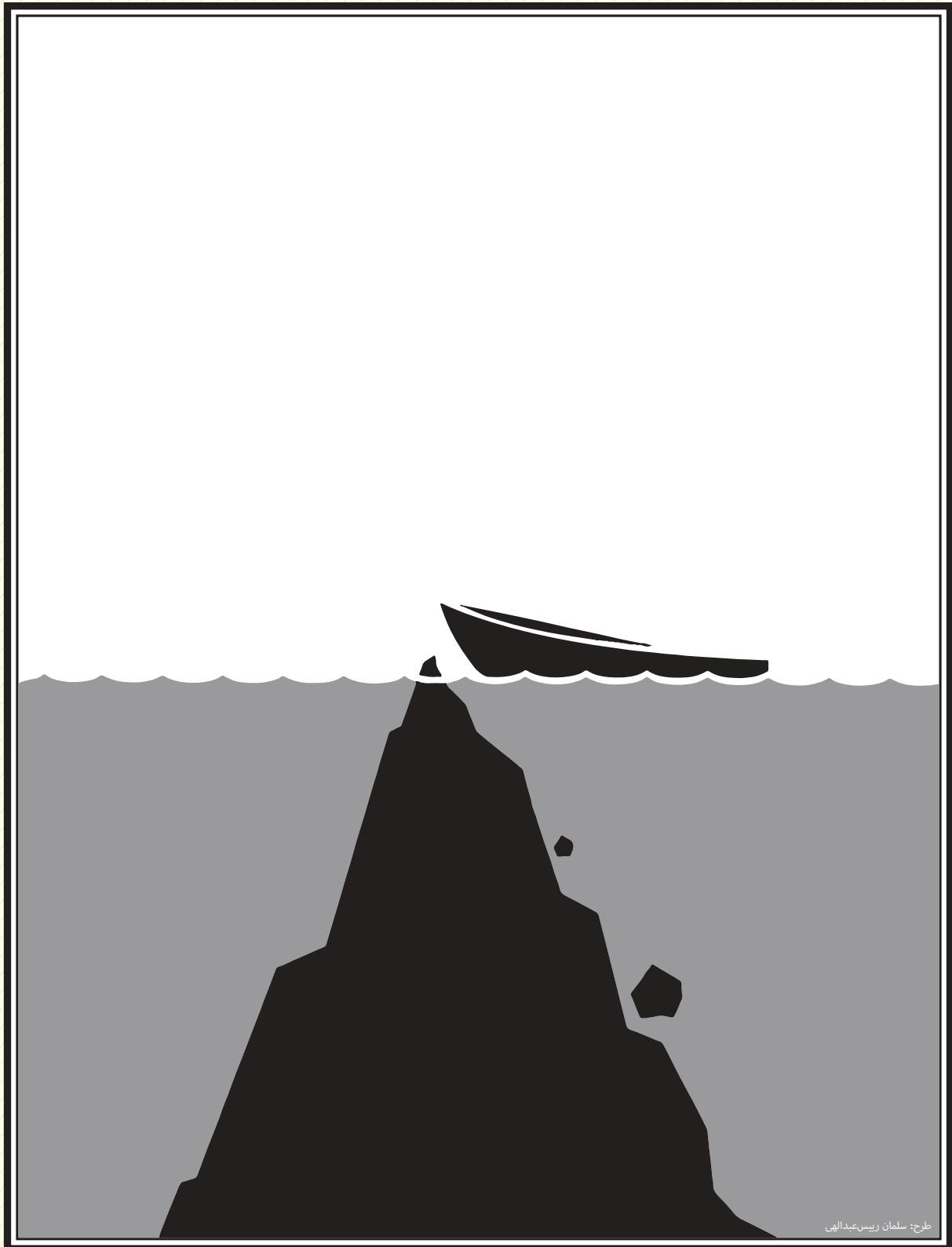
بدون آنکه لب به سخن باز کنی...!

استادی از شاگردانش پرسید: چرا ما وقتی عصبانی هستیم داد می‌زنیم؟ چرا مردم هنگامی که خشمگین هستند صدایشان را بلند می‌کنند و بر سر هم داد می‌کشند؟ شاگردان فکری کردند و یکی از آن‌ها گفت: چون در آن لحظه، آرامش و خونسردی‌مان را از دست می‌دهیم استاد پرسید: این که آرامشمان را از دست می‌دهیم درست است، اما چرا با وجودی که طرف مقابل کنارمان قرار دارد، داد می‌زنیم؟ آیا نمی‌توان با صدای ملایم صحبت کرد؟ چرا هنگامی که خشمگین هستیم داد می‌زنیم؟ شاگردان هر کدام جواب‌هایی دادند؛ اما پاسخ‌های هیچ‌کدام، استاد را راضی نکرد. سرانجام او چنین توضیح داد: هنگامی که دو نفر از دست یکدیگر عصبانی هستند، قلب‌هایشان از یکدیگر فاصله می‌گیرد. آن‌ها برای این که فاصله را جبران کنند مجبورند که داد بزنند. هرچه میزان عصبانیت و خشم بیشتر باشد، این فاصله بیشتر است و آن‌ها باید صدایشان را بلندتر کنند. سپس استاد پرسید: هنگامی که دو نفر عاشق هم‌دیگر باشند چه اتفاقی می‌افتد؟ آن‌ها سر هم داد نمی‌زنند؛ بلکه به آرامی با هم صحبت می‌کنند. چرا؟ چون قلب‌هایشان خیلی به هم نزدیک است. فاصله قلب‌هایشان بسیار کم است. استاد ادامه داد: هنگامی که عشقشان به یکدیگر بیشتر شد، چه اتفاقی می‌افتد؟ آن‌ها حتی باهم حرف معمولی هم نمی‌زنند و فقط در گوش هم نجوا می‌کنند و عشقشان باز هم به یکدیگر بیشتر می‌شود. سرانجام، حتی از نجوا کردن هم بی‌نیاز می‌شوند و فقط به یکدیگر نگاه می‌کنند. این، هنگامی است که دیگر هیچ فاصله‌ای بین قلب‌های آن‌ها باقی نمانده؛ این همان عشق خدا به انسان و انسان به خداست. خدا حرف نمی‌زند اما همیشه صدایش را در همه وجودت می‌توانی حس کنی. اینجا بین انسان و خدا هیچ فاصله‌ای نیست می‌توانی در اوج همه شلوغی‌ها بدون اینکه لب به سخن باز کنی با او حرف بزنی!



برای تو مصیبتی همچون کوچک شمردن گناه و رضایت دادن به وضعیت موجود نیست!

امام باقر(ع) / بحار الانوار / جلد ۲ / صفحه ۳۴۵ / باب ۱۳۷



طرح: سلمان رئیس‌عبداللهی

HORMOZGAN CEMENT

باغ ارم (شیراز)

