



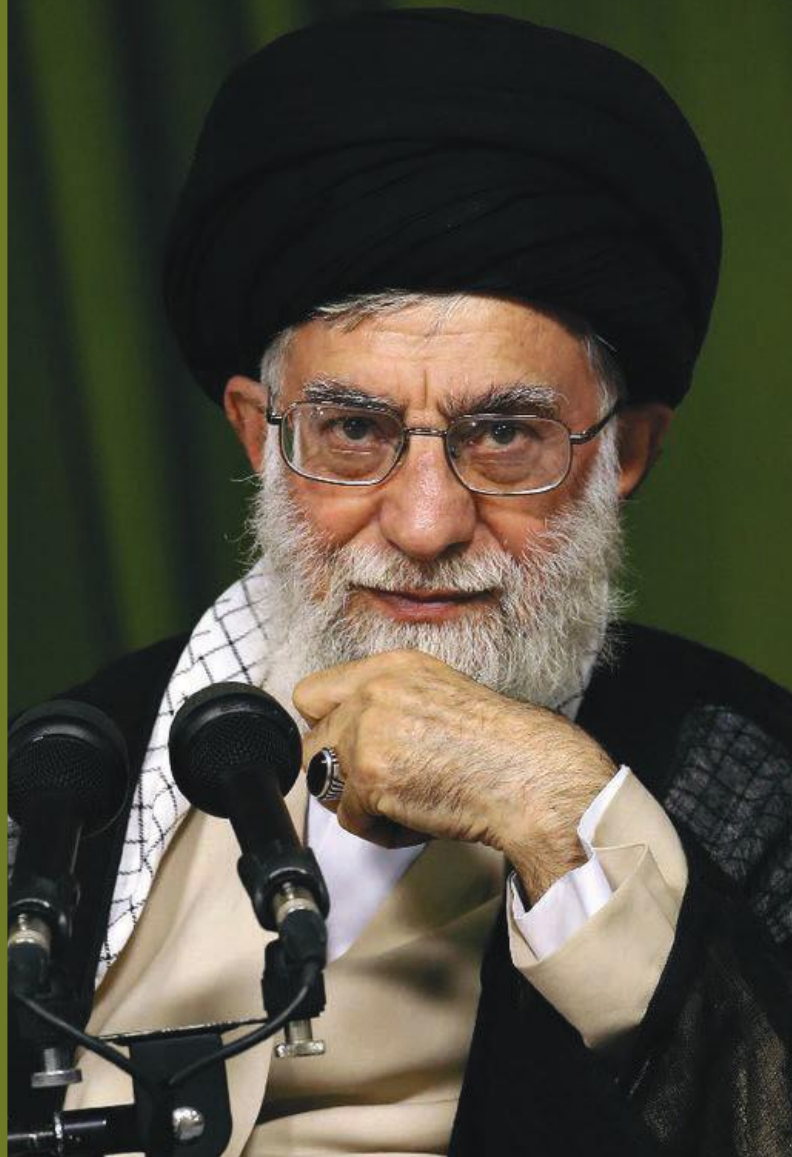
# پیام هرمرزگان

نماد دوام و استقامت

فصلنامه داخلی شرکت سیمان هرمرزگان (دوره جدید) | شماره ۱۵ | تابستان ۱۳۹۶

# با آبگرمی چه کنیم؟

- × سیمان، سال ۹۵ را چگونه گذراند؟
- × سیمان هرمرزگان میزبان جشن بزرگ روز کارگر
- × کاهش مصرف گاز در کارخانه های سیمان باتولید سوخت از زباله
- × از کارخانه های سیمان تا خانه ای فوق العاده
- × تجلیل از بازنشستگان سیمان هرمرزگان
- × سیمان سبز، مفید و به صرفه
- × رفع عطش در روزهای گرم



من تأکید می‌کنم، اصرار می‌کنم، از همه‌ی ملت ایران درخواست می‌کنم، بروید به سمت مصرف تولیدات داخلی؛ این کار کوچکی نیست، این کار کم‌اهمیتی نیست؛ این یک کار بزرگ است. البته دستگاه‌های حکومتی و دولتی-دولتی به معنای عام - در این جهت وظیفه‌ی مضاعف دارند. فلان وزارتخانه، فلان سازمان، فلان اداره وقتی می‌خواهد جنس داخلی خودش را تأمین کند، مطلقاً باید از جنس خارجی استفاده نکند؛ برون‌سراغ تولیدات داخلی. البته از این طرف هم از تولیدکننده‌ی داخلی- چه آن مدیر، چه آن کارگر، چه آن سرمایه‌گذار - خواسته می‌شود و اصرار می‌شود که کار را تمیز، درست و کامل ارائه دهند. هر دوی اینها اشاره‌ی اسلام و دستور دین مقدس ما است. استحکام کار را خدا از ما خواسته است، احترام به کارگر را هم خدا از ما خواسته است؛ امنیت زندگی و شغلی کارگر را خدا از ما خواسته است، امنیت سرمایه را هم خدا از ما خواسته است.

بیانات مقام معظم رهبری در دیدار کارگران و فعالان بخش تولید کشور  
۱۳۹۲/۰۲/۰۷

# باید بخش خصوصی را در کشور تقویت کنیم



حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی پنجشنبه شب در ضیافت افطار با فعالان اقتصادی که در روز ملی اصناف برگزار شد، با بیان اینکه این دیدار به تعبیری دیدار با تاجر است، گفت: اولین و عمومی‌ترین تجارت ما با خداست. خداوند در قرآن با بیان نرم می‌گوید که آیا می‌خواهید شما را به تجارتی دلالت کنم که نجات‌بخش شما از هر درد و عذاب و رنجی است؟ ماه مبارک رمضان یکی از عرصه‌های این تجارت است.

رئیس جمهور گفت: اگر نهایت امر را مردم بدانیم، آن وقت تولید، توزیع و تجارت ما و تلاش اصناف ما، در نهایت همه خدمت به مردم معنا می‌شود و اگر این وضع ایجاد شد، درست است. درست است که تجارت یعنی کسب سود و باید سود باشد تا حرکتی ایجاد شود، اما اصل و نهایت این فعالیت، باید خدمت به مردم باشد.

دکتر روحانی اضافه کرد: اگر چه مصرف بی‌قاعده مذموم است، اما اصل مصرف چیز منفی نیست. مصرف متعادل و معقول اساس اقتصاد است. اگر مصرف نباشد، چرخ فرآیند تجارت، یعنی تولید و توزیع به حرکت در نمی‌آید. همه اینها پایه حرکت اقتصادی در جامعه است.

دکتر روحانی با اشاره به اینکه مقام معظم رهبری، زمانی که سیاست‌های

اصل ۴۴ تدوین شد، در مراسمی با حضور مسئولین کشور فرمودند که این سیاست‌های کلی باید یک انقلاب اقتصادی باشد، خاطرنشان کرد: اگر سیاست‌های اصل ۴۴ به درستی و دقیق اجرا می‌شد، واقعا انقلاب و تحول بزرگی در اقتصاد روی می‌داد.

رئیس جمهور ادامه داد: البته در دولت یازدهم تلاش بر این بوده واگذاری‌ها و خصوصی سازی‌ها واقعی باشد و براساس آمار واگذاری‌های دولت یازدهم همگی درست و به بخش خصوصی واقعی بوده است؛ اما واگذاری‌های دولت قبل طبق این آمار به بخش واقعی خصوصی، حداکثر ۱۳ درصد بوده است که این بسیار کم است.

رئیس جمهور با بیان اینکه باید بخش خصوصی را در کشور تقویت کنیم، گفت: همواره می‌گفتند که بخش خصوصی ما ضعیف است اما در دو سال اخیر برای ما آشکار شد که بخش خصوصی واقعاً ضعیف است، چرا که فضای بسیار خوبی برای صادرات در روسیه و چند کشور دیگر مهیا شد، اما دیدیم که تاجر قوی برای انجام این کار در کشور وجود ندارد.

دکتر روحانی ادامه داد: تاجری که بتواند محصولات زراعی موجود در کشور را به درستی بسته بندی کرده و به موقع به

کشور مقصد برساند، وجود ندارد و این در حالی است که ما صادرات ساعتی، لحظه‌ای و ادواری نداریم بلکه صادرات به بازارهای هدف باید استمرار و ثبات داشته باشد و نه تنها دولت کشور مقصد بلکه مردم آن کشور باید نسبت به ثبات موجودی کالا اطمینان داشته باشند تا به سراغ کالاهای دیگر نروند.

رئیس جمهور تصریح کرد: ما نیازمند ثبات مشتری و بازار مشترک هستیم و باید اقتصاد به بخش خصوصی واگذار شود.

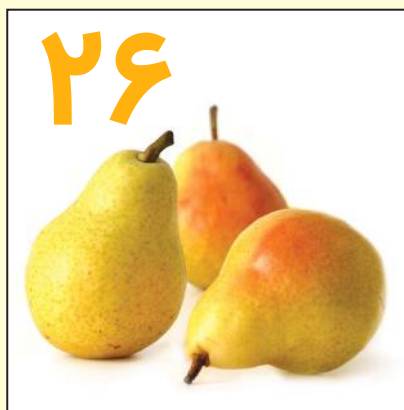
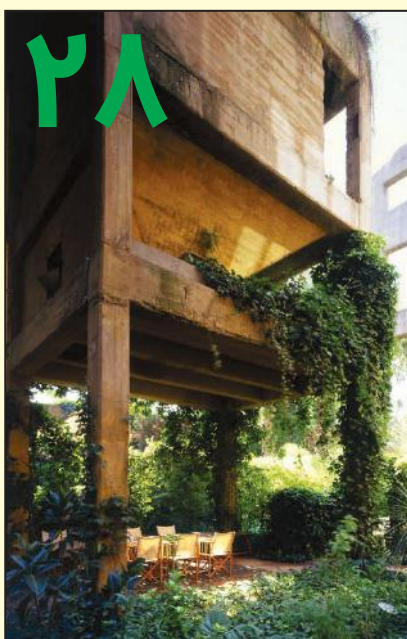
دکتر روحانی با تأکید بر اینکه همه قوا و مسئولان ذی‌ربط باید به بخش خصوصی امنیت بدهیم، گفت: امنیت تنها با داعش به خطر نمی‌افتد، بلکه دولت، مجلس و قوه قضائیه می‌توانند روزانه با وضع آیین نامه‌ها و برهم زدن آرامش بازار، امنیت را بر هم بزنند و یا متقابلاً می‌توانند امنیت را تقویت کنند.

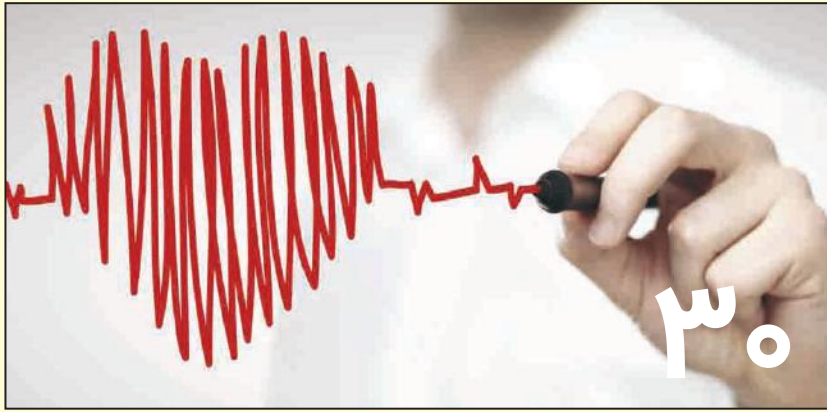
رئیس جمهور افزود: در دولت یازدهم برای اولین بار سرمایه بانک‌های دولتی به دو برابر افزایش پیدا کرد و این کار مهم و بی‌سابقه‌ای بود.

دکتر روحانی ادامه داد: یکی از اصلی‌ترین اقدامات دولت دوازدهم قطعاً اصلاح نظام بانکی خواهد بود و باید تلاش کنیم تا بتوانیم رونق اقتصادی را در کشور ایجاد کنیم.

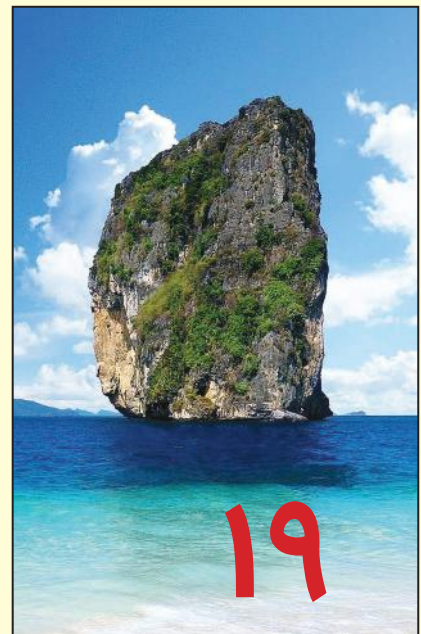
فهرست

- اخبار کارخانه < ۶
- از بازنشستگان سیمان هرمزگان تجلیل شد < ۸
- اخبار سیمان < ۱۰
- سیمان سال ۹۵ را چگونه گذراند؟ < ۱۲
- جشن بزرگ روز کارگر < ۱۴
- پیام مدیریت محترم عامل < ۱۸
- تمرین روزانه < ۱۹
- گفتگو با دکتر بهمن قرنجیکی < ۲۰
- خبرهای علمی < ۲۲
- میوه‌های تابستانی و خواص آنها را بشناسیم < ۲۶
- از کارخانه‌ی سیمان تا خانه‌ای فوق‌العاده < ۲۸
- می‌شود سالم‌تر زندگی کرد < ۳۰
- ۱۰ کاری که نباید با تلفن هوشمند خود انجام دهید! < ۳۲
- رفع عطش در روزهای گرم < ۳۴
- سبک رانندگی شما < ۳۶
- راهکارهایی برای مهار گرمزدگی < ۳۸
- سیمان سبز < ۴۰
- مصاحبه با شیطان < ۴۲
- دیوار سیدار < ۴۵
- تاریخچه آب‌انبارهای ایران < ۴۶
- سرمایه‌های هرمزگان < ۵۰
- غم و شادی < ۵۱
- ۶ روش برای پرورش کودک منظم و تمیز < ۵۲
- کودکانه < ۵۴
- داستان < ۵۸
- از آسمان < ۵۹





فصلنامه داخلی سیمان هرمزگان  
 شماره پانزدهم  
 تابستان ۱۳۹۶  
 آدرس دفتر مرکزی:  
 تهران - خیابان میرداماد - بالاتر از میدان مینا  
 خیابان بهروز - پلاک ۳۷  
 کدپستی: ۱۹۱۱۷۳۱۸۶  
 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](http://www.hormozgancement.com)  
 پست الکترونیکی:  
[info@hormozgancement.com](mailto:info@hormozgancement.com)  
 مدیر مسئول: جعفر رحمانزاده  
 سردبیر: مصطفی بابایی  
 دبیر تحریریه: عطاالله باباپور  
 روابط عمومی: محمدحسین امیرخانی  
 عکاس: محمد محمد امینی  
 تحریریه:  
 بابک خالقی، سعید خانی پور  
 سامان سلیمی، حسین تشکر  
 با تشکر از همکاری میترا فرخرو  
 تولید محتوا و طراحی گرافیک: استودیو هنر نو  
[www.newartstudio.ir](http://www.newartstudio.ir)





## پاکسازی ساحل شهر خمیر با حضور دانش آموزان به مناسب روز زمین پاک

در این مراسم، شهردار، مدیر منابع طبیعی، بخش دار مرکزی و جمعی از مسئولان حضور داشتند. شایان ذکر است که از طرف سیمان هرزگان به دانش آموزان نیز کتابهایی با موضوعات زیست محیطی اهدا گردید.

دانش آموزان مدرسه شهید حقانی با حضور در سواحل کندال به پاکسازی و جمع آوری زباله های رها شده در این مکان پرداختند. این مراسم با همکاری شرکت سیمان هرزگان، آموزش و پرورش بندر خمیر و اداره محیط زیست شهرستان، برگزار شد.



## تقدیر و تجلیل از بانوان شرکت سیمان هرزگان به مناسبت روز زن

زن در محل دفتر ستاد در تهران پس از سخنرانی در مورد جایگاه زن و مادر در اسلام و جایگاه حضرت فاطمه زهرا، به رسم یادبود هدایایی را به بانوان شرکت تقدیم نمودند. ایشان همچنین با تاکید بر نقش کلیدی بانوان در ستاد و تولید، توفیق روزافزون تمامی بانوان را از خداوند متعال خواستار شدند.

مراسم بزرگداشت روز زن که به دلیل تقارن با پایان سال و تعطیلی به تعویق افتاده بود، در محل کارخانه و با حضور آقای رحمان زاده (مدیریت محترم عامل)، مهندس خالقی (معاون اجرایی)، مهندس طباطبایی (مدیر کارخانه) و سنجی (مدیر اداری) برگزار شد. همچنین آقای مهندس رحمان زاده به مناسبت بزرگداشت روز

## افتتاح شرکت سیمان هرمز الانوار با مشارکت سیمان هرمزگان و هلدینگ اقتصادی الانوار عمان



شرکت سیمان هرمز الانوار با سرمایه گذاری ۶۰ درصدی سیمان هرمزگان و هلدینگ اقتصادی الانوار با سرمایه گذاری ۴۰ درصدی، رسماً در عمان افتتاح گردید.

کلنگ احداث این مجموعه در زمینی به مساحت دههکتار با سرمایه گذاری ۳۰ میلیون دلار در منطقه آزاد اقتصادی الدقوم به زمین خورده و قرار است ظرف مدت ۱۸ ماه به بهره برداری رسد. کشور عمان به دلیل قرابت فرهنگی و نزدیکی به کشورهای سالهای متمادی است یکی از اهداف صادرات ایران به شمار می رود.

شرکت سیمان هرمزگان نیز از این قاعده مستثنی نبوده و سالیانی است که محصولات خود را به کشور عمان صادر می نماید. لذا با بررسی های به عمل آمده تصمیم به ساخت مجموعه تولید سیمان در این کشور گرفته شد. همچنین طی سالیان اخیر بررسی های اقتصادی و سرمایه گذاری کاملی در این کشور انجام پذیرفت و شرکت سیمان هرمزگان با بررسی های لازم صنعتی و اقتصادی شرکت بین المللی هرمز الانوار را با حمایت طرف عمانی راه اندازی نمود.

کارخانه سیمان هرمز الانوار یکی از بزرگترین و مهم ترین طرح های سیمانی کشور عمان است که با ظرفیت تولید ۶۰۰ هزار تا ۱ میلیون تن سیمان در سال به بزرگترین کارخانه سیمان این کشور تبدیل خواهد شد. همچنین تولید سیمان تپ ۱ و ۲ از جمله محصولات این کارخانه می باشد. کیفیت مرغوب و مقاومت مناسب سیمان های تولیدی این کارخانه باعث می شود تا علاوه بر تامین سیمان بازار عمان محصولات آن به کشورهای قطر-امارات-یمن و شرق آفریقا نیز صادر گردد.

یکی از مهم ترین مزایای این طرح صادرات کلینکرهای تولیدی شرکت سیمان هرمزگان به کشور عمان است تا ضمن استفاده از صنایع تبدیلی از خام فروشی ذخایر و معادن کشور عزیزمان جلوگیری به عمل آید. همچنین لازم به ذکر است این مجموعه با همت متخصصین داخلی کشورمان در حال احداث است که صادرات خدمات فنی و مهندسی را به کشور عمان در پی داشته است.

هدف از اجرای این طرح، دستیابی به ارزش افزوده ارزی از طریق بخشی از ظرفیت ها در کشور عمان و یا کشورهای همسایه است. به این ترتیب، روزانه ۲۰۰۰ تن سیمان در کشور عمان تولید و به فروش می رسد. بخشی از این محصول تولیدی در منطقه ای که کارخانه احداث می گردد

(به تناسب عدم تعادل بین عرضه و تقاضا) قابل فروش بوده و مابقی به بازار آفریقا و کشورهای همسایه صادر خواهد شد. کشور عمان دست به انجام اقداماتی زده است تا وابستگی خود به نفت را تا سال ۲۰۲۰ کاهش دهد. طی ۱۰ سال اخیر تولید ناخالص داخلی کشور عمان، نرخ رشد سالانه ۴ درصد را نشان داده که حکایت از آهنگ رشد پیوسته در اقتصاد و بخش های وابسته به آن، یعنی ساختمان و ساخت و ساز دارد. طی سال ۲۰۱۲، علاوه بر رشد بخش های غیرنفتی، تولید ناخالص داخلی با رشد سالانه ۱۱۶ درصد به ۳۰/۳ میلیارد ریال عمان (OMR) (۷۸ میلیارد دلار آمریکا) رسید؛ در حالی که رشد سالانه تولید داخلی در بخش غیرنفتی، با توجه به در آمد بیشتر بخش خدمات، ۱۲ درصد بود. امید است با اجرای این پروژه علاوه بر حضور در بازار کشورهای ذکر شده منابع ارزی پایداری جهت شرکت سیمان هرمزگان دربر داشته تا در عرصه تولید سیمان در کشور یکی از پیشگامان باشیم"

# از بازنشستگان سیمان هرمزگان تجلیل شد

کابینه بانشاطتر، مسیر توسعه و پیشرفت را تسهیل و تسریع کند.

ایشان با یادآوری اهداف این مراسم که تجلیل از بازنشستگان هم از حیث کرامت انسانی امری لازم است و هم این مسئله موجب دمیدن روح نشاط و بالا بردن زمینه‌های انگیزشی در سازمان خواهد بود.

مدیر عامل سیمان هرمزگان نیروی انسانی را عامل پیشران هر سازمان و سرمایه اصلی آن دانستند و اظهار امیدواری کرد: همکاری که با کوله‌باری از تجربه و تخصص و در عین حال ارتباط عاطفی از مجموعه جدا می‌شوند به نحوی نظام‌مند از آنان استفاده شود.

ایشان از معاونت اجرایی شرکت خواستند در موارد برون‌سپاری و یا در پروژه‌ها و طرح‌های شرکت، از این سرمایه ارزشمند استفاده لازم به عمل آید.

در پایان آقای رحمان‌زاده با تقدیر از زحمات و تلاش‌های بازنشستگان برای آنها عافیت، سلامت و نشاط را از خداوند منان مسألت کردند.

در ادامه مهندس طباطبایی مدیر کارخانه ضمن تشکر از مدیرعامل جهت تشکیل چنین جلسه‌ای گفت: تقدیر از این عزیزان تقدیر از همه ماست. امیدوارم بخشی از زحماتی که شما در این کارخانه کشیده‌اید در این جلسه جبران شود.

در این سال‌ها مشکلاتی را که در این راه بود با هم حل کردیم و می‌توانم با سربلندی بگویم این راه، راهی به‌سوی رشد و تعالی بوده است.

وی ادامه داد: تمامی همکاران از همه وجود مایه گذاشتند و جمله‌ای برای قدردانی از این عزیزان پیدا نکرده‌ام که به شما بگویم و زبان از بیان خدمات‌تان قاصر است.

شایان ذکر است در این مراسم از ۶۰ نفر از بازنشستگان این مجموعه تجلیل به عمل آمد.

در مراسمی با حضور مدیرعامل محترم و اعضای هیئت‌مدیره، معاونین و مدیران شرکت از بازنشستگان کارخانه تجلیل به عمل آمد.

در ابتدا مهندس خالقی معاون اجرایی شرکت ضمن عرض خوش‌آمدگویی به بیان گزارش و مباحث مرتبط با بازنشستگان پرداخت و اظهار داشت: برای بنده توفیقی است که امروز در خدمت شما بزرگان و پیشکسوتان سیمان هرمزگان هستم.

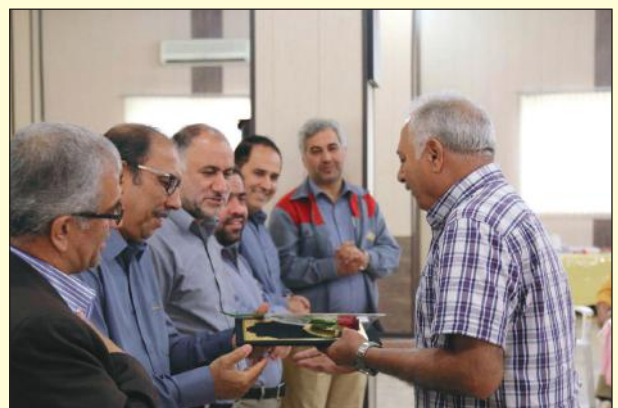
وی در ادامه افزود: زیباست تا بیاموزیم، رسیدن به بازنشستگی پایان راه نیست که آغاز و تولدی دوباره در تکامل زندگی است. پس در آیین نکوداشت تجربه و خدمت، میهمان شما هستیم که در سال‌های خدمت در صنعتی بزرگ میزبانی‌مان را کرده‌اند، آنهایی که روزی همکاران بودند و امروز همراهان.

آقای خالقی در ادامه اظهار داشت: با بیان اینکه بزرگان می‌گویند که معنی بازنشستگی، تولدی دوباره است. گرچه این تعریف زیباست، اما معتقدم بازنشستگی تغییر منزل است. چون انسان در فرایند تکامل و پیشرفت خود به این مرحله رسیده است.

سیمان هرمزگان سال‌هاست که به همت مردانی چون شما راه پرافتخار توسعه را پیموده است. همه شما، بخش عظیمی از توان خود را صرف حفظ تولید کرده‌اید. همه شما عزیزانی که امروز به افتخار پیشکسوتی نائل آمده‌اید، دوره افتخار آفرین جهش سیمان هرمزگان را طراحی و اجرا کرده‌اید و آنچه اینک در اقصی نقاط کشورمان از صنعت سیمان پدید آمده است، حاصل زحمات تک تک شما و عنایت پروردگار سبحان است.

سپس جناب آقای رحمان‌زاده با تبریک حلول ماه مبارک رمضان و سالروز فتح حماسی خرمشهر از حضور شکوهمند ملت فهیم ایران در انتخابات ریاست جمهوری و انتخاب مجدد و شایسته جناب آقای دکتر روحانی تشکر کرده و اظهار امیدواری کرد: اعتماد مجدد مردم به گفتمان عقلانیت و اعتدال و اصلاح باعث خواهد شد دولت با





احداث دو کارخانه  
سیمان نانو در  
شیراز

سود سیمان  
هگمتان ۱۱۶  
درصد افت کرد

مصرف  
۴۸ میلیون تن  
سیمان  
در سال ۹۵

مهندس امیرحسین  
احمدی بعنوان  
مدیرعامل جدید  
کارخانه سیمان ناپین  
انتخاب شد

حضور سیمان  
ممتازان در  
نمایشگاه صنعت  
ساختمان عمان

حادثه آتش‌سوزی  
در کارخانه سیمان  
ساوه مهار شد

هند واردات  
سیمان از ایران را  
بررسی می‌کند

کارخانه سیمان  
دهلران در سال  
جاری به سرانجام  
می‌رسد

تعدیل منفی  
سود «سخاش»  
در پایان عملکرد  
۱۲ ماهه سال ۹۵

کاهش تولید  
سیمان به دلیل  
رکود بخش  
ساخت و ساز

جذب ۲۹۰ میلیارد  
ریال سرمایه  
توسط سیمان  
مارگون

نخستین محموله  
صادراتی از شاهرود  
به افغانستان  
صادر شد

کارخانه  
یک میلیون تنی  
سیمان در ونزوئلا  
توسط ایران  
احداث شد

کشف ۶ میلیارد  
کالای قاچاق در  
دستگاه بونکر  
سیمان

اولین نمایندگی فروش  
و توزیع محصولات  
شرکت سیمان صوفیان  
در تبریز افتتاح شد

جلسه ستاد اقتصاد  
مقاومتی و رفع موانع  
تولید در خصوص رفع  
مشکلات راههای دسترسی  
کارخانه سیمان دیلمان  
تشکیل شد

فعالیت بخش  
تولید کارخانه  
سیمان باقران آغاز  
شده است

رشد ۱۱۳ درصدی  
صادرات کلینکر  
از بندر خرمشهر  
به عراق

نیمی از صنایع  
سیمانی نیاز به  
کمک فوری دارند

برگزاری کارگاه آموزشی  
محیط زیست  
توسط شرکت سیمان  
صوفیان

سیمان پرتلند  
کامپوزیتی، محصول  
جدید شرکت سیمان  
کاوان بوکان وارد بازار  
شد

نایب رئیس انجمن  
کارفرمایان صنعت سیمان:  
کشورهای آفریقایی،  
مقصد جدید صادرات  
سیمان

صادرات بیش از  
۴ هزارتن  
سیمان قشم به  
کشور سومالی

ساخت و طراحی بومی  
سیستم تصویربرداری  
گریت کولر  
کارخانه سیمان ارومیه

گرامی داشت روز  
زمین پاک در  
کارخانه سیمان  
نهاوند

آیین تجلیل از  
کارگران نمونه  
کارخانه سیمان  
شمال در بومهن

بیمه دانا خسارت  
سی میلیارد ریالی  
آتش سوزی  
سیمان شاهرود  
را پرداخت کرد

تولید بیش از ۶۰  
میلیون تن سیمان  
و کلینکر در کشور

برگزاری همایش  
مدیران برق و کنترل  
شرکت‌های سیمانی تابعه  
هلدینگ سیدکو در  
کارخانه سیمان کنگان

یارانه ۱۳۵۰ میلیارد  
تومانی دولت برای  
تولید سیمان  
مازاد بر نیاز کشور

صادرات ۳۰۶  
هزار تن سیمان از  
شهرستان رزن به  
کشورهای همسایه

شرکت سیمان سمنگان  
در پی سرمایه‌گذار  
بخش خصوصی  
برای تکمیل پروژه

سیمان دیلمان  
یکی از بهترین  
سیمان‌های تولیدی  
خاورمیانه است!

با همت مدیران و  
پرسنل کارخانه، خط  
تولید شماره یک شرکت  
سیمان ایلام به مدار  
تولید بازگشت



# سیمان سال ۹۵ را چگونه گذراند؟



## آمار تولید ۹۴

میزان تولید سیمان سال ۹۴ به رقم ۵۸/۷ میلیون تن رسید که نسبت به رقم ۶۶/۴ میلیون تن سال ۹۳ افت ۱۱/۵ درصدی را نشان می‌دهد. این در حالی است که هدف‌گذاری پیش‌بینی شده در سال ۹۴ دستیابی به رقم تولید ۷۵ میلیون تن بوده است. از سوی دیگر بر اساس جداول آماری وزارت صنعت، میزان سیمان تولیدی در اسفند ۹۴ به رقم چهارمیلیون و ۸۴۲ هزار تن رسید که نسبت به چهار میلیون و ۲۷۱/۴ هزار تن عملکرد بهمن ۹۴، رشد ۱۳/۴ درصدی را نشان می‌دهد. همچنین میزان تولید کلینکر (ماده اولیه سیمان) در سال ۹۴ به ۶۰/۱ میلیون تن رسیده و این در حالی است که در سال ۹۳ بالغ بر ۷۰ میلیون تن کلینکر تولید شده است.

## فعالیت ۷۱ کارخانه سیمان

از سوی دیگر بر اساس آمارهای انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان، تعداد ۷۱ کارخانه سیمان در کشور فعالیت دارند که در این بین چهار استان فارس، اصفهان، تهران و خراسان رضوی ۳۸ درصد این واحدها را به خود اختصاص داده‌اند. طبق آمارها به ترتیب استان فارس بالاترین سهم را با هشت واحد، اصفهان با هفت واحد، تهران و خراسان رضوی به صورت مشترک هرکدام ۶ واحد تولید سیمان دارند. پیش‌بینی موسسه‌های بین‌المللی نشان می‌دهد نرخ رشد مصرف سیمان تا سال ۲۰۱۸ به میزان ۴/۹ درصد خواهد رسید و سرانه مصرف جهانی از ۵۳۹ به ۶۴۰ کیلوگرم افزایش خواهد یافت. ایران در سال ۲۰۱۴ با ظرفیت ۷۵ میلیون تن، چهارمین تولیدکننده سیمان جهان

اگر می‌خواهید با فراز و فرودهای سیمان در سال گذشته بیشتر آشنا شوید و فضای فعلی را بهتر تحلیل و آینده را پیش‌بینی کنید، نیاز دارید تا از جزئیات تولید سیمان در سال ۹۵ باخبر باشید. در گزارش زیر اطلاعات جامعی در این باره خدمت شما ارائه می‌شود.

وزارت صنعت، معدن و تجارت آمار تولید سیمان در ۱۱ ماه نخست سال ۹۵ را اعلام کرد. بر پایه اطلاعات جداول آماری، تولید ۱۱ ماهه سیمان در سال ۹۵ برابر با ۴۹ میلیون و ۵۷۹ هزار تن بود که در مقایسه با عملکرد دوره مشابه سال پیش از آن، افت ۶/۴ درصدی را تجربه کرده است. تولید ۱۱ ماهه سیمان در سال ۹۴ به میزان ۵۲ میلیون و ۹۸۰/۷ هزار تن ثبت شده بود. علاوه بر این در بهمن ۹۵ میزان تولید سیمان، سه میلیون و ۴۴۸/۹ هزار تن ثبت شده که نسبت به عملکرد ماه قبل با رقم سه میلیون و ۷۳۱ هزار تن، کاهش ۷/۶ درصدی داشته است. پایگاه اطلاع‌رسانی انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان نیز در جدول آماری خود وضعیت صادرات سیمان را بررسی کرده است. بر اساس این گزارش در ۱۰ ماه ۹۵ (منتهی به دی) در مجموع ۶ میلیون و ۳۵۱ هزار و ۸۵۲ تن صادرات صورت گرفته است. بر اساس آمار اعلام شده بیشترین میزان صادرات به ترتیب در ماه‌های اردیبهشت، مرداد و آبان ۹۵ صورت گرفته که ارقام آن هم ۷۵۸ هزار و ۳۵۶ تن، ۷۰۳ هزار و ۵۷۳ تن و ۶۷۷ هزار و ۶۱۲ تن ثبت شده است. همچنین براساس آمارهای منتشر شده مجموع صادرات سیمان و کلینکر واحدهای تولیدی در سال ۹۴ به رقم ۱۵ میلیون و ۹۲ هزار و ۴۳۷ تن رسید که کاهش آن نسبت به سال ۹۳ (بیش از ۱۸ میلیون تن) ناشی از شرایط امنیتی عراق به‌عنوان یکی از بازارهای اصلی این کالای ساختمانی بود.

قیمت تعبیر شد این بود که در شهریور ۹۵ خواستیم قیمت تحویل در مقصد را محاسبه کنیم و با توجه به قیمت سال ۱۳۹۳ موضوع کرایه حمل و ارزش افزوده هم به آن اضافه شد که این امر به وضوح نشان می‌دهد روش قیمت‌گذاری عوض شده و قیمت تحویل در مقصد محاسبه می‌شود که این به معنای افزایش قیمت نیست.

شیخان درباره واکنش‌ها به این تغییر روش تشریح کرد: سازمان حمایت مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان این روش قیمت‌گذاری را قبول ندارد و اعلام کرده از آنجا که نمی‌توان قیمت حمل و نقل را به درستی کنترل کرد، ترجیح بر این است که سیمان با همان قیمت درب کارخانه عرضه شود. دبیر انجمن کارفرمایان صنعت سیمان اظهار کرد: در نتیجه با مخالفت‌های صورت گرفته در اواسط اسفندماه و با مهندسی معکوس به قیمتی مناسب با تحویل محصول از درب کارخانه دست پیدا کردیم و باز هم هیچ افزایش قیمتی در بازار دیده نشد.

## میزان ارزآوری صادرات سیمان در سال ۹۵

برای تحلیل بهتر نیاز است تا از وضعیت میزان ارزآوری سیمان نیز باخبر باشید؛ طبق آمار منتشر شده توسط گمرک در سال ۹۵ قریب به یک میلیون و ۵۳۲ هزار تن سیمان پودر نشده موسوم به کلینکر، از کشور صادر شده است. ارزش دلاری این میزان صادرات ۴۱۹۲۱۰۵۸ و ارزش ریالی آن ۱۳۵۴۲۰۵۲۷۲۵۶۴ بوده است.

معرفی شد. این در حالی است که ایران سومین تولیدکننده آسیا و نخستین تولیدکننده سیمان در خاورمیانه محسوب می‌شود.

## سیمان گران نشده است

دبیر انجمن کارفرمایان صنعت سیمان ضمن پیش‌بینی رونق بازار سیمان در اردیبهشت‌ماه، عنوان کرد هیچ تغییر قیمتی در فروش سیمان اعمال نشده است و طبق تاکید سازمان حمایت مصرف‌کنندگان این محصول به قیمت درب کارخانه عرضه می‌شود. عبدالرضا شیخان در رابطه با موضوع قیمت‌گذاری سیمان که از سال ۹۳ در حال پیگیری است تا قیمت این محصول استراتژیک واقعی‌سازی شود، گفت: از سه سال پیش و بعد از تصویب نرخ واقعی قیمت سیمان، ساخت‌وساز با رکود مواجه شد و قیمت سیمان مرتباً با تخفیفات ارائه می‌شود. از آن زمان به دنبال حذف تخفیفات سیمانی بودیم که در بهمن سال ۹۵ موفق به حذف آنها شدیم. وی ادامه داد: اما در زمستان به دلیل وضعیت بازار، برخی از تولیدکنندگان اقدام به برگرداندن تخفیف در عرضه کالای خود کرده‌اند که انجمن سیمان به آنها تذکر داد و با توافقی که انجام شد مجدداً تخفیف‌ها را از میان برداشتیم.

دبیر انجمن کارفرمایان صنعت سیمان همچنین با اشاره به اینکه تاکنون قیمت سیمان هیچ افزایش قابل توجهی نداشته است، تصریح کرد: هنوز قیمت این محصول معدنی افزایش نیافته و آنچه رخ داد تغییر در نحوه محاسبه قیمت بود؛ موضوعی که به اشتباه افزایش





# سپیمان هرمزگان میزبان جشن بزرگ روز کارگر

مدیرعامل سپیمان هرمزگان در ادامه، ضمن اشاره به تلاش‌های همکاران و حمایت دستگاه‌های استانی و مردم بندرخمیر در کسب این موفقیت، افزودند: اذشالله که این حمایت‌ها همچنان ادامه داشته تا کارخانه و در واقع اقتصاد استان و بندرخمیر که سهم موثری در تولید ملی و اشتغال کشور دارند بتوانند همچنان پویا به کار خود ادامه دهند.

آقای رحمان‌زاده همچنین با اشاره به تدابیر و تلاش دولت تدبیر و امید در بهبود فضای کسب و کار اظهار داشتند: از نظر استانداردهای جهانی، ما بیش از سی پله جنبه صعودی داشته‌ایم و از رتبه قبلی خود که در رده ۱۵۰ بوده تا نزدیک به رتبه ۱۲۰ رسیده‌ایم.

عضو موظف هیئت مدیره سپیمان هرمزگان افزود: ما ضمن تشویق سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی می‌بایست امنیت را نیز برای آنها فراهم کنیم. این کار باعث خواهد شد ضمن حفظ وضعیت کنونی اشتغال، اشتغال‌های جدید هم حفظ شود. خوشبختانه طی سالیان اخیر طرح‌های خوبی در صنعت سپیمان هرمزگان اجرا شده و خواهد شد از جمله طرح

جشن بزرگ روز کارگر با حضور تعداد زیادی از پرسنل سپیمان هرمزگان و اهالی شهر خمیر در زمین چمن اداره ورزش و جوانان شهرستان برگزار شد و میزبان بیش از ۳۰۰۰ نفر بود.

در این مراسم جناب آقای رحمان‌زاده ضمن عرض خیر مقدم به تمامی شرکت‌کنندگان به ویژه کارکنان سپیمان هرمزگان و خانواده‌های آنها، از صمیمیت و همکاری شهروندان بندرخمیر با سپیمان هرمزگان تقدیر کردند.

ایشان ضمن اشاره به حمایت‌های مردم که آنرا از عوامل پویایی شرکت عنوان کردند؛ بیان داشتند: به رغم همه مشکلاتی که گریبانگیر صنعت سپیمان بوده است، سپیمان هرمزگان با تلاش مدیران و کارکنان بسیار عزیز و شایسته‌ای که فرزندان شما هستند، جزو انگشت شمار کارخانجات موفق کشور بود که توانست در سال گذشته صددرصد برنامه‌های خود را محقق کند و ضمن به انجام رساندن تولیدات زیر سقف برنامه، همه‌ی آنها را در بازارهای داخلی و خارجی به فروش رساند، به گونه‌ای که ۳۰ درصد از سود شرکت‌های سپیمانی که در بورس هستند متعلق به سپیمان هرمزگان می‌باشد.

این شهرستان و همچنین هنرمندانی نظیر امید حاجیلی و یوسف کرمی و به مجری‌گری حسین رفیعی برگزار شد و لحظات شاد و بهیاد ماندنی را برای مردم به یادگار گذاشت. در پایان از دو تن از خانواده‌های شهدا و کارگران نمونه سیمان هرمرزگان و کارگران معرفی‌شده از طرف اداره کار تجلیل به عمل آمد.

افزایش ظرفیت را در دستور کار داریم که توسط همکارانمان با کمک مشاوران داخلی و خارجی در دست طراحی است و همچنین پروژه آب‌شیرین‌کن که علاوه بر تامین آب کارخانه، خدمت قابل توجهی برای شما مردم شهرستان خمیر هست. شایان ذکر است این جشن با حضور مدیر کل اداره کار، تعاون و رفاه اجتماعی، فرماندار و دیگر مسئولین









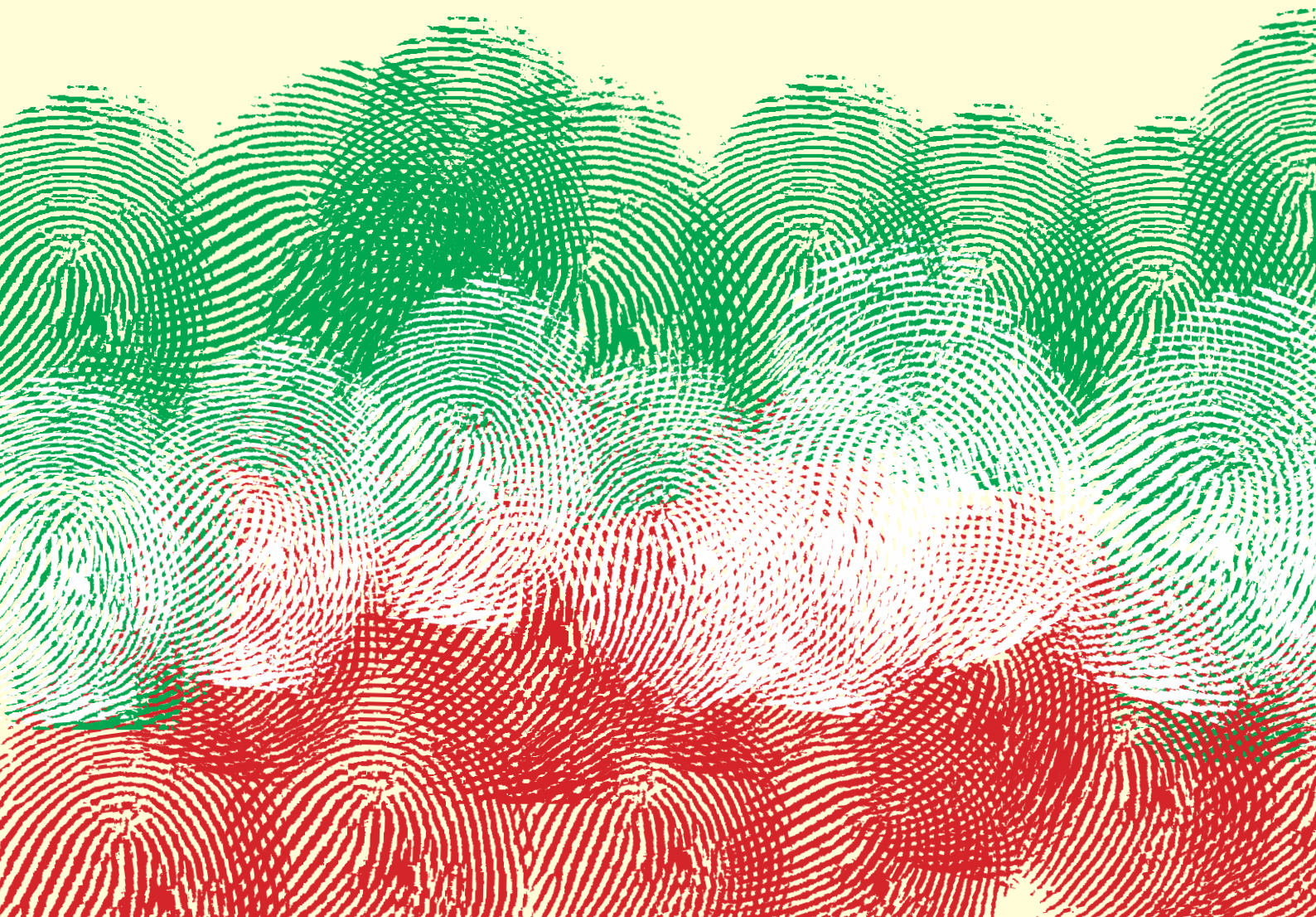
## پیام مدیریت محترم عامل در خصوص پیروزی ملت بزرگ ایران در انتخابات

بار دیگر ملت سرافراز و فهیم ایران، در لیک به پیام رهبر فرزانه انقلاب، با شرکت پرشور و انقلابی خود در انتخابات، حماسه سیاسی را علی‌رغم همه تحریم‌ها و کارشکنی‌ها، با پیروزی و افتخار، تحقق بخشیدند. اینجانب به عنوان عضوی از مجموعه سیمان هرمزگان، این پیروزی بزرگ را به مردم شریف ایران اسلامی، رهبر معظم انقلاب و جناب دکتر روحانی رئیس جمهور محبوب و منتخب و همه پرسنل خدوم و زحمت‌کش شرکت سیمان‌هرمزگان تبریک عرض می‌نمایم.

امید است با همکاری و همفکری همه نیروهای متخصص و متعهد، و با بهره‌برداری از همه تجربیات گذشته، در جهت خلق حماسه اقتصادی و تحقق اهداف مقدس نظام جمهوری اسلامی ایران که میراث گران‌بهای شهداء و امام‌شهداء است، همواره موفق و موید باشید.

جعفر رحمان‌زاده

مدیرعامل و عضو هیئت مدیره





## #تمرین\_روزانه

---

نگرانی در خصوص  
مشکلات فردا آنها را  
از شما دور نمی‌کند،  
بلکه آرامش امروز را  
هم از شما می‌گیرد!

---



## سطح سلامت کارکنان زیانزد است

نباید اداره بهداشت کار را با یک درمانگاه معمولی اشتباه گرفت؛ بهداشت در صنعت، حوزه وسیع و حساسی را در بر می‌گیرد؛ آنچه دکتر بهمن قرنجیکی رییس اداره بهداشت کار سیمان هرمزگان از سال ۸۱، برای حاکم شدن آن در تمامی وجوه کارخانه، تلاش بسیاری کرده است؛ در ادامه پیرامون این تلاش‌ها و مسائل مختلف دیگر از نقش طب در صنعت تا وظایف اداره بهداشت کارخانه، با ایشان به گفتگو نشستیم.

در سال ۸۱ که بنده وارد مجموعه شدم، ذهنیت درستی نسبت به طب و اینگونه مسائل وجود نداشت. برای همین بعد از ورود، همگام با آگاهی از وضعیت کارخانه، شروع به تعریف و اجرای بهداشت حرفه‌ای در آن کردیم که می‌توان از مواردی چون معاینه‌های فصلی، مراقبت‌های دوره‌ای و پیشگیرانه نام برد. کارخانه برای مدیریت و هدایت ایمنی بهداشت و محیط زیست که در سلامت افراد موثر است، سیستمی مدیریتی تحت عنوان آی‌ام‌اس مستقر کرده است. در این سیستم ISO 18001، مسائل بهداشت حرفه‌ای و درمانی و ISO 14001، مسائل زیست محیطی را پوشش می‌دهند. با استقرار سیستم مذکور، کارخانه این ادعا را دارد و تعهد می‌کند که به محیط زیست آسیبی نزند یا آسیب‌ها را به حداقل برساند. در همین زمینه می‌توانم اعلام کنم با وجود عوامل زیان‌آوری چون گرد و غبار، اگر سطح سلامت کارکنان و همکارانمان از جامعه بالاتر نباشد، پایین‌تر نیست.

**امکانات کارخانه در زمینه بهداشت کار نسبت به آنچه سطح مطلوب است، چگونه است؟**

امکانات ما نسبت به آنچه در کشور وجود دارد، نه در حد محرومیت است نه بسیار ایده آل بلکه در سطح استاندارد قرار داریم.

**دفتر بهداشت کار چه مسئولیت‌هایی را در کارخانه برعهده دارد؟**

خیلی‌ها ذهنیت‌شان نسبت به کار ما مانند کار یک پزشک در بیمارستان است که مثلاً پزشکی در مطب نشسته است و بیماران به او مراجعه می‌کنند، در حالی که مفهوم طب در صنعت چیزی فراتر از این است. در واقع در کنار وظایف درمانی، مسئولیت‌های دیگری نیز برای پزشک مشغول در صنعت تعریف شده است. در این حوزه یک سری عوامل زیان‌آور در کار وجود دارد که ممکن است سلامت کارکنان و کارگران را با خدشه روبرو کند. طب کار وظیفه‌اش این است که این عوامل را شناسایی کرده و ضمن تلاش برای برطرف کردن آنها، برای پیشگیری هم راهکار دهد.

در هر کشوری با توجه به شرایط اقتصادی و اجتماعی، یک سری مراقبت‌های اولیه وجود دارد که به آن پی‌اچ‌سی (مراقبت‌های اولیه بهداشتی) می‌گویند. این قاعده شامل مواردی مانند واکسیناسیون، تنظیم خانواده و مراقبت از زنان باردار می‌شود که کشور ما در تمامی زمینه‌هایی که مربوط به این مسئله است موفق بوده، منتها در زمینه بهداشت روانی موضوع به شکل دیگری می‌باشد.

شد و افرادی توانستند به درمان خود کمک کنند. حال در سطح شهر این کار با کمک همین افراد گسترش یافته و نسبت به گذشته جدی‌تر و سیستماتیک‌تر پیش می‌رود.

از دیگر اقدامات در اینباره، قراردادی است که با یک شرکت بسته شده تا در زمینه آموزش و مشاوره به افراد و خانواده‌های‌شان در سطح کارخانه اقدام کند. علاوه بر این کتاب "۴۰ باور غلط درباره اعتیاد" نوشته دکتر نارنجیان از کتب موثر در این حوزه، توسط ما تجدیدچاپ شده و در سطح ادارات و جوامع پخش شده است. ما همچنان از همین‌جا اعلام می‌کنیم در خدمت هر کسی که برای درمان نیاز به کمک داشته باشد، هستیم.

### در چه حوزه‌هایی به استان کمک کردید؟

در زمینه‌های خدماتی و درمانی همکاری و کمک‌رسانی‌هایی در سطح استان داشته‌ایم، بعنوان مثال در سال ۸۱ در تزریق واکسن هپاتیت به کسانی که هنوز از آن استفاده نکرده بودند، کمک کردیم که این خود مورد توجه مرکز بهداشت قرار گرفت. علاوه بر این موارد دیگری هم بوده که به کمک همکاران خود در سایر ارگان‌ها رفته‌ایم و باز مانند همیشه اعلام می‌کنیم علاوه بر آمبولانس کارخانه که در صورت نیاز در اختیار شهر بندرخمیر و استان قرار می‌گیرد، در اجرای طرح‌های ملی و آموزش‌های مورد نیاز، فی‌سبیل‌الله در خدمت دوستان هستیم.

### در زمینه بیماری‌های خاص و مشکلات درمانی چه فعالیت‌هایی در کارخانه صورت گرفته است؟

سالی که بنده وارد کارخانه شدم در کنار نیروهایی که تحت پوشش دو بیمه تامین اجتماعی و تکمیلی قرار داشتند، نیروهایی پیمان‌کار وجود داشتند که تنها یک بیمه آنها را تحت پوشش قرار داده بود. به همین جهت وقتی این گروه در شرایط بیماری‌هایی مانند سرطان قرار می‌گرفتند، هزینه‌های فوق‌العاده‌ای به آنها تحمیل می‌شد. این هزینه‌ها آنقدر بالا بود که حتی کسانی که تحت پوشش هر دو بیمه بودند نیز با مشکل مواجه می‌شدند و طبعا فشار برای کارگران پیمانکار به مراتب بیشتر بود، در صورتی که حتی اگر این افراد مشکل بیمه‌ای هم نداشتند، بازهم نیازمند حمایت بودند.

در ابتدا روش همکاران برای کمک اینگونه بود که گرد هم می‌آمدند و برای فردی که دچار مشکل شده بود، کمک جمع می‌کردند اما بنده احساس کردم که روش مذکور باعث نقض کرامت انسانی افراد شده و خوشایند نیست؛ برای همین با همکاران جمع شدیم تا روش مناسب‌تری که ناقض کرامت انسانی افراد هم نباشد، پیدا کنیم. در نهایت با پیشنهاد مدیرعامل وقت، صندوقی تاسیس شد که ماهانه با کسر مبلغ ناچیزی از حقوق دوستان، توانستیم مبالغی را برای حمایت از بیماران در آن ذخیره کنیم.

در آن زمان با توجه به پایین بودن سطح هزینه‌های درمان، موفق شدیم مشکل چند نفر از دوستان را برطرف کنیم اما با بالا رفتن هزینه‌ها، خواستار کمک مدیریت برای افزایش ذخایر صندوق شدیم که شکر خدا این اتفاق با مساعدت کارخانه انجام گرفت. در کنار این مورد، جناب بهبودیان رییس آموزش کارخانه با رایزنی‌های که با بانک‌ها برای تامین تسهیلات وام با بازپرداخت مناسب، انجام داد، باعث تقویت صندوق شد. در نهایت، گام آخر را مدیرعامل وقت برداشتند و گروه کارگران پیمانکار را تحت پوشش بیمه تکمیلی نیز قرار دادند.

این حس، که کسی هست تا در وقت مشکلات و گرفتاری‌ها حواسش به شما باشد، برای افراد و خانواده‌ها مثبت و بسیار سازنده می‌باشد. الحمدلله این سنت حسنه تا امروز ادامه داشته و انشالله در آینده هم بتوانیم در حل مشکل همکاران موفق باشیم.

### پیرامون درمان اعتیاد، چه فعالیت‌هایی انجام دادید؟

متأسفانه در صنعت هم مانند سایر نقاط کشور شاهد اعتیاد هستیم. در این زمینه سال ۸۲، بهزیستی طی یک ابلاغ به مراکز صنعتی اعلام کرد که در حل مشکل اعتیاد به حمایت و کمک به کارخانه خواهد پرداخت. ما هم فرصت را غنیمت شمرده و بر آن شدیم تا اگر کسی با این بیماری در کارخانه گریبانگیر است، به او کمک کنیم. طی اعلامی در کارخانه خواستیم تا اگر کسی درگیر این مشکل است به صورت داوطلبانه مراجعه کند تا مورد مداوا واقع شود، الحمدلله در این زمینه هم گام‌های مثبتی برداشته

با وجود عوامل  
زیان‌آوری چون گرد و غبار،  
اگر سطح سلامت کارکنان و  
همکاران مان از جامعه بالاتر  
نباشد، پایین‌تر نیست.



## سیمان رسانا برف و یخ را آب می‌کند

کربنی است که با سیمان و شن و ماسه ترکیب شده است. میان این دو لایه شش الکتروود قرار گرفته‌اند که به یک منبع برق متصل می‌شوند.

این الکترودها به وسیله یک اپلیکیشن موبایل و از راه دور فعال می‌شوند و جریان الکتریسیته را به لایه روی می‌فرستند. فیبر کربنی موجود در بلوک، سیمان را رسانا می‌کند. اما با وجود رساناشدن سیمان، در آن نوعی مقاومت الکتریکی نیز ایجاد می‌شود، بنابراین در بلوک سیمانی گرما به وجود می‌آید. گرمای تولید شده سطح بلوک را داغ می‌کند و به این ترتیب یخ و برف آب می‌شوند. البته قرار است یک لایه هیدروفوبیک نیز به بلوک‌های سیمانی آزمایشی اضافه شود تا رطوبت سریع‌تر جذب شود.

در زمستان‌ها فقط بال‌های هواپیما نیاز به یخ‌زدایی ندارند. یخ‌زدگی محوطه پرواز و باند فرودگاه نیز اهمیت زیادی دارد. در همین راستا محققان دانشگاه آیوا به رهبری پروفیسور حلیل سیلان نوع جدیدی از سیمان رسانای الکتریسیته ساخته‌اند که یخ و برف را آب می‌کند.

این سیمان هم‌اکنون در فرودگاه بین‌المللی Des Moines در حال آزمایش است. ماده مذکور در قطعه‌ای با ابعاد ۴.۶ در ۴.۱ متر در محوطه پرواز به کار رفته است.

ضخامت هر بلوک ساخته شده از این سیمان ۱۹ سانتیمتر و شامل دولایه است. لایه زیرین با قطر ۱۰ سانتی‌متر از سیمان معمولی است. اما لایه روی حاوی یک درصد فیبر



## جایگزینی سیمان به جای قیر در جاده سازی



محمد شکرچی‌زاده معاون وزیر راه و شهرسازی با اشاره به اینکه در حال حاضر بیش از ۱۰ میلیون تن در کشور مازاد تولید سیمان وجود دارد، گفت: در حال حاضر درصد قابل توجهی از رویه‌های جاده‌های در کشور از طریق قیر انجام می‌شود که می‌توان به جای قیر از سیمان و بتن در این حوزه استفاده کرد. وی در ادامه افزود: با افزایش قیمت قیر و صادرات آن می‌توان بتن و سیمان را جایگزین آنها کرد و با توجه به افزایش

ریس مرکز تحقیقات راه مسکن و شهرسازی یادآور شد: شاید هزینه‌های اولیه قیر در رویه‌های جاده‌ها کم باشد، اما عمر طولانی رویه‌های بتنی و افزایش ایمنی در آنها نسبت به قیر بسیار باصرفه‌تر است. وی افزود: استفاده بتن در بار اندازهای بنادر جهت جلوگیری از تخریب در هوای سرد و گرم یکی دیگر از مزایای استفاده از بتن در کشور به شمار می‌رود.

دانش در حوزه رویه‌های بتنی می‌توانیم در این حوزه پیشرفت‌های خوبی با استفاده از پیمانکاران داشته باشیم. معاون وزیر راه شهرسازی تصریح کرد: باند راست فرودگاه مهرآباد، بزرگراه اصفهان به شیراز، بخشی از جاده خراسان شمالی، تهران شمال با استفاده از بتن ساخته شده که تا به امروز از لحاظ ایمنی، عمر طولانی و حفظ محیط زیست بسیار موفق بوده است.

## روزهای پاک به شهرهای مستعد ریزگرد باز می‌گردد

به گفته وی، پیش از این مالچ نفتی بطور معمول برای مهار خاک‌های روان مورد استفاده قرار می‌گرفته است که با توجه به عدم توجه اقتصادی و نیز مشکلات زیست محیطی پیامد آن امروزه چندان مقبولیت ندارد. هم‌چنین مالچ‌های دیگری نظیر مالچ‌های پلیمری، معدنی و گیاهی پیشنهاد شده است که همچنان در مرحله تحقیقاتی قرار دارند. زمانی خاطر نشان کرد: به ازای هر هکتار تثبیت خاک با استفاده از مالچ نفتی، ۳۵۰ میلیون ریال هزینه مورد نیاز است؛ در حالی‌که با اجرایی‌شدن طرح بهره‌گیری از مالچ میکروبی، انتظار می‌رود این هزینه به میزان حداقل یک-سوم کاهش یابد؛ در عین اینکه استفاده از مالچ میکروبی پیامدهای زیست‌محیطی ثانوی را بدنبال نخواهد داشت. همچنین، امکان کاشت درختان یا درختچه‌های سازگار با بوم هر منطقه، در صورت استفاده از مالچ میکروبی فراهم خواهد شد. رئیس پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست‌فناوری خاطر نشان کرد: انتظار می‌رود طرح حاضر بتواند بطور مستقیم و غیرمستقیم، موارد مقرر شده در بندهای یک، دو، هفت، دوازده و بیست و دو از سیاست‌های اقتصاد مقاومتی را پوشش دهد. وی تاکید کرد: با اجرای این طرح به دلیل مهار ریزگردها امید است که بتوان روزهای پاک و شرایط مناسب و سالم برای زندگی روزمره را بیشتر در اختیار شهرهای مرزی و یا ساکن در مناطق بحرانی ریزگرد قرار داد. وی عنوان کرد: با توجه به بحث گرمایش جهانی، کاهش نزولات آسمانی، کم آبی و توسعه بیابان‌ها در منطقه و بالاخص کشور ایران، بازار محصول رو به رشد است. همچنین با توجه به پتانسیل منطقه جغرافیایی برای استفاده از این فناوری، امکان صدور فناوری به این مناطق را باید در نظر گرفت. زمانی با اشاره به آینده‌نگاری فناوری و وضعیت تولید محصول سیمان زیستی خاطر نشان کرد: با توجه به اینکه فناوری استفاده از سیمان زیستی در مباحث تثبیت خاک بسیار نوین است و بالاخص استفاده از این فناوری در حوزه مهار ریزگردها از سابقه طولانی برخوردار نیست و همچنین بازه زمانی افول فناوری‌های زیستی در مقایسه با حوزه‌های دیگر «های‌تک» مانند فناوری اطلاعات و نظایر آن نسبتاً طولانی است، پیش بینی می‌شود حداقل زمان لازم برای جایگزینی این فناوری بیش از بیست سال باشد. وی افزود: پس از اجرای این فاز و تامین مالی فاز

## ساخت سیمان زیستی برای مبارزه با ریزگردها

دکتر محمد رضا زمانی، رئیس پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری در خصوص طرح «تثبیت و مهار زیستی ریزگردها در مقیاس پایلوت» گفت: مساحت بیابان‌های ایران برحسب اعلام نظر سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور ۳۴ میلیون هکتار اعلام شده که بر اساس آمار سازمان هواشناسی ۲۳ میلیون هکتار از این مساحت صرفاً شامل پدیده‌های بیابانی فاقد پوشش گیاهی است. وی افزود: در حال حاضر به دلیل آنکه مشکل ریزگردها موجب گسترش محدوده بیابانی، افزایش آلودگی‌ها و مشکلات زیست محیطی مختلف می‌شوند، مباحث بیابان‌زدایی و تثبیت شن‌های روان یا خاک‌های سست در کشور از اهمیت بسزایی برخوردار است و از موارد بسیار مهم در مدیریت بحران کشور محسوب می‌شوند. زمانی با بیان ضرورت اینکه رفع این خطرات، از جمله بحث آلودگی‌ها به عنوان یکی از معضلات مهم گریبانگیر کشور که به لحاظ سلامت و نیز اقتصاد مشکلاتی را ایجاد کرده، در دستور کار مسئولین امر قرار دارد، گفت: با توجه به اهمیت بحث بیابان‌زدایی و مساحت بیابانی کشور به میزان حدود یک چهارم از مساحت کل، توسعه روش‌های نوین و کارا در این زمینه مورد تاکید است. وی در خصوص یکی از طرح‌های تحقیقاتی پژوهشگاه که برای مبارزه با بیابان‌زدایی است، گفت: طرح «تثبیت و مهار زیستی ریزگردها در مقیاس پایلوت» به صورت آزمایشی در خاک‌های ماسه بادی منطقه‌ای شهر زاهدان در مقیاس پایلوت انجام شد که نتایج حاصل موفقیت آمیز بود.

## ساخت سیمان زیستی برای مبارزه با

### بیابان‌زایی

وی با بیان اینکه در این راستا، اختراعی تحت عنوان «سیمان بیولوژیک» در سازمان ثبت اختراعات و مالکیت صنعتی به ثبت رسید، ادامه داد: فرآیند سیمان زیستی، می‌تواند جهت مواردی مهار زیستی ریزگرد با منشا خاک‌های روان، به سازی خاک، خودترمیمی بتن، بستر راهسازی، مرمت و ترمیم بناهای قدیمی توسط سازمان‌های دولتی و خصوصی مانند وزارت راه، وزارت کشور، وزارت نیرو، سازمان حفاظت محیط زیست، سازمان جنگل‌ها و مراتع و... قابل کاربرد باشد. وی گفت: انجام طرح در مقیاس میدانی در مناطق مختلف کشور نیاز به تصویب و اختصاص بودجه لازم از مراجع علمی کشور و همکاری سازمان‌های مرتبط نظیر جنگل‌ها و مراتع و استانداری‌های مربوطه دارد تا امکان ارزیابی دستاوردهای طرح در شرایط آب و هوایی مختلف در استانهای کشور فراهم شود.

وی با بیان اینکه این طرح در بهبود محیط زیست تاثیر گذار خواهد بود، گفت: کاهش ریزگردها در مقوله حذف آلودگی هوا و تاثیر آن بر شرایط آب و هوایی قابل طرح است، همچنین بازگرداندن و احیای زمین‌های بایر به زمین‌های قابل کشت از دیگر آثار طرح حاضر است که طی طرح‌های مطالعاتی و آماری پس از اجرای طرح حاضر قابل بررسی هستند. وی گفت: با اجرای این پروژه به فناوری‌های دیگری از جمله «سویه‌های موثر برای تثبیت ریزگرد بدون اثرات جانبی»، «ایجاد زنجیره تولید و توزیع از جمله روش‌های تولید در حجم‌های بالا و هزینه‌های بسیار پایین توجیه‌پذیر برای پاشش میکروبی در بیابان‌ها»، «فناوری پاشش میکروبی در بیابان‌ها»، و «تثبیت ریزگردها در شرایط بیابان» دست می‌یابیم.

دوم برای جرای پابلوت در یک منطقه ۵ هکتاری و تخمین هزینه‌های واقعی، پاشش محصول در کانون‌های ریزگرد از طریق مناقصات پیمانکاری و تحت نظارت تیم تخصصی فعلی به انجام می‌رسد. زمانی با بیان اینکه در طرح حاضر بیش از مقوله صرفه‌جویی ارزی، مسئله استراتژیک بودن آن به لحاظ رفع مشکل زیست محیطی ریزگردها مطرح است، عنوان کرد: از آنجاکه جایگزین مناسب و دوستدار طبیعت برای طرح حاضر در داخل کشور وجود ندارد که قابلیت رقابت با فناوری موضوع طرح را داشته باشد، ناگزیر از بازگشت به استفاده از مالچ نفتی خواهیم بود که خود پیامدهای زیست محیطی و همچنین بار اقتصادی بالایی دربرخواهد داشت. از سوی دیگر در صورت اجرا نشدن طرح برای حل معضل ایجاد شده، ناگزیر به واردات فناوری از خارج کشور یا واردات محصول هستیم.

## تولید سیمان سبز برای استفاده در چاپ‌های سه بعدی

سیمان و بتن ژئوپلیمری تولید شده بر پایه مواد اولیه‌ای از جمله Fly Ash و سرباره‌های دانه‌ریز است که عایق حرارتی مناسب‌تری را نسبت به بتن‌های معمولی ایجاد می‌کند و در نتیجه در آب‌وهوای گرم کاربرد بیشتری خواهد داشت. موسسه تحقیقات بازار "ترانسپرنسی" آمریکا در دسامبر سال گذشته میلادی در گزارش خود در خصوص بازار جهانی محصولات سیمان سبز اعلام کرد که در سال ۲۰۱۵، این نوع از فرآورده‌ها رقمی معادل ۱۴.۸ میلیارد دلار را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که تا سال ۲۰۲۴ با رشد سالیانه ۱۱.۳ درصد این رقم به ۳۸ میلیارد دلار تا سال ۲۰۲۴ خواهد رسید.

روزنامه «نشنال» کشور امارات در اینباره نوشت که این طرح با سرمایه‌گذاری مشترک دو سرمایه‌گذار روسی و ایتالیایی اجرا شده است. برای تولید این سیمان ژئوپلیمری ۱۰ درصد از انرژی مورد نیاز سیمان پرتلند معمولی مصرف خواهد شد و در کل این نوع از سیمان ارزان‌تر تولید و عرضه خواهد شد. در حال حاضر شهرداری دبی به منظور توسعه تولید این نوع از سیمان برای پروژه‌های چاپ سه بعدی، با این شرکت همکاری می‌کند. به گفته مدیران این شرکت این سیمان می‌تواند برای ساخت خانه‌های سه بعدی استفاده شود که زمان ساخت یک خانه را حتی تا ۲۴ ساعت کاهش دهد.







## کاهش مصرف گاز در کارخانه‌های سیمان باتولید سوخت از زباله

محمد حمیدی، مدیر کل امور دفتر شهری و روستایی استانداری گلستان هم گفت: در استان گلستان روزانه یک هزار تن زباله خانگی تولید و سالانه ده میلیارد تومان برای بازیافت آن هزینه می‌شود.

وی با اشاره به اینکه، سه سایت زباله در آزادشهر، آق‌قلا و مراوه‌تپه وجود دارد افزود: کارخانه سیمان پیوند گلستان بهترین شرایط برای اجرای روش آردی‌اف در استان را داراست.

همچنین رئیس، مدیرعامل کارخانه سیمان پیوند گلستان هم با بیان اینکه برای تولید هر تن سیمان ۱۰۰ متر مکعب گاز مصرف می‌شود افزود: در مجموع ۷۰ کارخانه سیمان سطح کشور باید یک میلیارد و ۴۴۰ میلیون تومان برای سوخت کارخانه‌هایشان هزینه کنند.

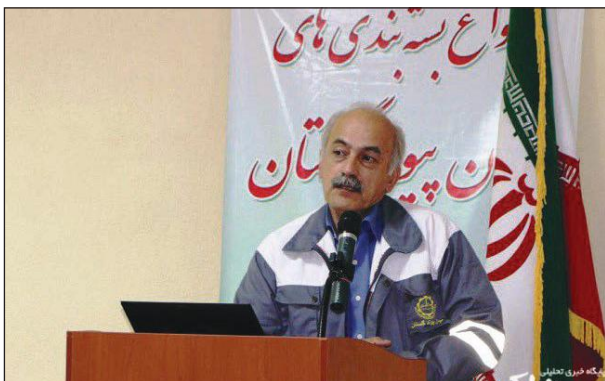
وی افزود: سرمایه‌گذار خارجی برای اجرای این روش به طور کامل آمادگی دارد، زیرا با اجرای آن از میزان تولید گازهای گلخانه‌ای کاسته شده و می‌تواند از سازمان ملل سوپسید دریافت کند.

بنیانگذار بازیافت پسماند در کشور گفت: با اجرای روش آردی‌اف یا همان تولید سوخت از زباله در کارخانه‌های سیمان کشور، سالانه دو میلیارد متر مکعب در مصرف گاز صرفه‌جویی خواهد شد.

خانم شیرزادی در همایش پسماند در کارخانه‌های سیمان در گالیکش گفت: در روش آردی‌اف با سوختن هر دو کیلوگرم زباله یک متر مکعب گاز تولید می‌شود و کارخانه‌های سیمان می‌توانند ۲۰ تا ۳۰ درصد سوخت مصرفی خود را از این زباله‌ها تامین کنند.

وی با بیان اینکه به طور میانگین روزانه در کشور ۵۰ تا ۶۵ هزار تن زباله خانگی تولید می‌شود بر اجرای روش آردی‌اف در کارخانه‌های سیمان تاکید کرد.

بنیانگذار بازیافت پسماند در کشور با بیان اینکه کارخانه سیمان غرب کرمانشاه برای اجرای این روش قرارداد بسته بود اما در حال حاضر صرف‌نظر کرده است افزود: سیاست‌های کلان کشور به گونه‌ای است که گاز برای کارخانه‌ها ارزان‌تر تمام می‌شود و آنها تمایلی برای اجرای این روش در کارخانجات‌شان ندارند.



# شیرین و آبدار

میوه‌های تابستانی و خواص آنها را بشناسیم

میوه‌ها جزو گروه‌های غذایی‌ای هستند که خوردن‌شان همواره به وسیله متخصصان تغذیه توصیه می‌شود و تاکید آن‌ها این است که میوه‌ها تازه و فصل باشند؛ یعنی میوه‌های تابستانی، در تابستان و میوه‌های زمستانی در زمستان خورده شوند. البته تنوع بخشیدن به رژیم غذایی نیز جزو توصیه‌های دیگر آنهاست، زیرا میوه‌ها خواص ویژه‌ای دارند که می‌توان از آن‌ها بهره برد.

فصل  
میوه‌های تابستانی  
فرارسیده و مصرف میوه  
در این فصل زیاد است. در این  
مطلب نام ۶ میوه محبوب فصل  
گرم و خواص آنها را برای شما ذکر  
می‌کنیم.



## انگور (اختلال حواس)

انگور از منابع پتاسیم محسوب می‌شود، بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشارخون خواهد شد. از سوی دیگر، از آنجا که کمبود پتاسیم اختلال‌های حواس و افسردگی را در سنین بالا و سالمندی به وجود می‌آورد، به خصوص در افرادی که میوه و سبزی‌های کمی مصرف می‌کنند، عادت به خوردن انگور می‌تواند کمک‌کننده باشد. به علاوه، انگور از منابع ترکیب‌هایی با خواص آنتی‌اکسیدانی است که دریافت آن‌ها از بروز سرطان‌هایی که بر اثر آلودگی هوا و خوردن فرآورده‌های گوشتی ممکن است به وجود بیاید، پیشگیری می‌کند.



## گلابی (چربی خون)

مطالعات نشان داده خوردن یک گلابی رسیده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می‌کند. در ضمن، دریافت این مقدار فیبر در تنظیم قند خون نیز موثر است، به همین دلیل توصیه می‌شود افراد دیابتی در برنامه غذایی‌شان این میوه را بگنجانند. همچنین، بررسی‌ها نشان داده‌اند در گلابی ماده معدنی‌ای به نام "برن" وجود دارد که در بهبود عملکرد مغز و انتقال پیام‌های عصبی در این ارگان دخالت دارد.



### انبه ( فشارخون )

خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰ گرم وزن دارد، می‌تواند ۳۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تامین کند، به همین دلیل خوردن این میوه به فشارخونی‌ها توصیه می‌شود. در ضمن، انبه از منابع بتاکاروتن است که یکی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و از بروز کم خونی و فقر آهن پیشگیری می‌کند. بررسی‌ها نشان داده، خوردن این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیبی به نام کریپتوگزانتین، ریسک ابتلا به سرطان رحم را هم پایین می‌آورد.



### آلو ( کم خونی )

خوردن ۱۰۰ گرم آلو، ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم‌ها به آهن را برطرف می‌کند. به همین دلیل به گیاهخواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه‌شان بگنجانند تا احتمال ابتلا به کم خونی و فقر آهن در آن‌ها کاهش پیدا کند. این میوه از منابع مناسب پتاسیم نیز محسوب می‌شود، به همین دلیل به بیماران فشارخونی پیشنهاد می‌شود آلو را در سبد میوه خود داشته باشند و روزانه ۲ تا ۳ عدد از این میوه را میل کنند. در ضمن، آلو از میوه‌هایی است که شدت یبوست را کاهش می‌دهد و کسانی که مکرر دچار این مشکل گوارشی می‌شوند، بهتر است بیشتر آلو بخورند.



### انجیر ( پوکی استخوان )

انجیر از میوه‌های کلسیم‌دار است. به طوری که با خوردن ۳ عدد از آن، ۲۱ درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی تامین می‌شود. انجیر فیبر فراوانی نیز دارد، به این دلیل کسانی که از یبوست رنج می‌برند، بهتر است آن را در برنامه غذایی‌شان بگنجانند. آهن نیز از دیگر موادی است که با خوردن انجیر به بدن می‌رسد از اینرو، انجیر گزینه‌ای مناسب برای کسانی است که خطر کمبود کلسیم و آهن در آن‌ها بالاست، مانند گیاهخواران و سالمندانی که در معرض پوکی استخوان هستند.



### هلو ( یبوست )

خوردن یک هلوی متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین می‌کند و دریافت آن بهبود دهنده یبوست است. این مقدار فیبر، سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز کم می‌کند. این میوه از منابع ویتامین C نیز محسوب می‌شود و به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که به بیماری‌های لته مبتلا هستند، آن را در برنامه غذایی روزانه‌شان بگنجانند. جالب است بدانید با خوردن یک هلوی متوسط، ۳۴ میلی‌گرم از نیاز روزانه به این ویتامین تامین می‌شود.



نشیمن و کتابخانه‌ای  
که او را از دنیای بیرون  
بی‌نیاز می‌کند.  
نگاه خلاق بوفیل  
از سبک زندگی‌اش  
سرچشمه می‌گیرد.  
با کمی تفکر خلاق به  
هرجایی می‌توان زیبایی  
بخشید. ▶



وقتی معمار اسپانیایی، ریکاردو بوفیل  
(Ricardo Bofill) کارخانه سیمان ساخته  
شده متعلق به زمان جنگ جهانی اول  
را دید، در ذهنش دنیایی از ایده نقش  
بست. حالا، ۴۵ سال پس از خرید  
کارخانه سیمان La fábrica در سال ۱۹۷۳،  
خانه‌ای زیبا و منحصر به فرد جایگزین  
آن شده است. این کارخانه در بیرون  
از شهر بارسلونا قرار داشت و به دلیل  
آلایندگی تعطیل شده بود. با تغییرات  
عمده‌ای که ریکاردو در آن بوجود آورده،  
اکنون یک محل کار و زندگی مدرن است.

▶ در این محل، کار  
و لذت با هم  
آمیخته‌اند. فضای کار  
برای بوفیل و تیمش  
نیز مهیاست.



هر اتاق با توجه به کارایی‌اش  
طراحی شده و تقریباً هیچ  
دو اتاقی مشابه هم نیستند ▶





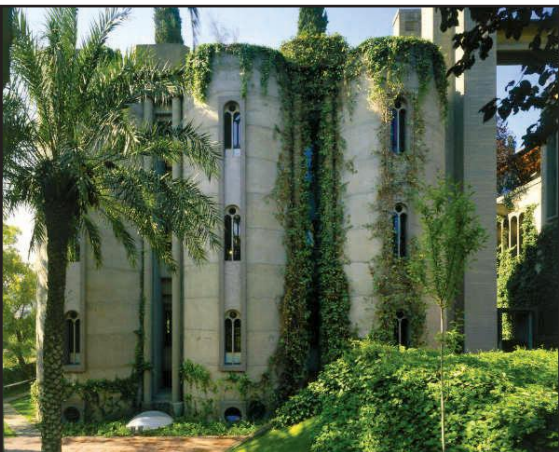
▶ در گوشه و کنار فضای بیرونی و درونی خانه، جاهایی برای استراحت و آرامش در نظر گرفته شده است.



کارخانه لافابریکا، امروز با فضای سبزی که اطرافش دارد اکسیژن تازه به محیط می‌بخشد و یک نمونه زیبا است که از تفکر خلاق حاصل شده است. این خلاقیت نشان می‌دهد که این انسان است که می‌تواند خشک‌ترین فضاها را مطلوب و دلنشین کند و اوست که باید اطرافش را با خود هماهنگ کند نه اینکه محیط او را به محدودیت بکشاند.



# از کارخانه‌ی سیمان تا خانه‌ای فوق العاده



بیشتر فضای بیرونی پوشیده از گیاهان و درختان سبز است. پوشش سبز نمای خانه، علاوه بر زیبایی حس مرموز و رماتیک بودن به آن می‌بخشد.



آشپزخانه و ناهارخوری در طبقه همکف، جایی است که خانواده را گرد هم می‌آورد.



# می‌شود سالم‌تر

## آیا در حال حاضر وضعیت سلامت مردم کشور مطلوب است؟

**۱** حداقل ۱۵ میلیون نفر کلسترول خون بالا دارند که عاملی برای سکت‌های قلبی و مغزی است.

**۲** حداقل ۹ میلیون نفر فشارخون دارند که تعداد قابل توجهی از آنها مطلع نیستند.



آیا شما سالم زندگی می‌کنید؟ چه میزان از چستی و مصادیق یک سبک زندگی سالم آگاهی دارید؟ بسیاری از مشکلاتی که در زندگی با آنها دست و پنجه نرم می‌کنیم، به خاطر فقدان آگاهی از مواردی است که دانستن آنها، تنها چند دقیقه وقت لازم دارد؛ برای همین، از این شماره چند دقیقه از وقت خود را اختصاص دهید تا در هر نوبت با یکی از عوامل سبک زندگی سالم آشنا شوید.

سلامت یعنی خوب بودن کامل در ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی.

● سلامت جسمی یعنی کارکرد مطلوب دستگاه‌های بدن مثل وضعیت قلبی، عروقی، تنفسی، وضعیت خواب، وضعیت اسکلتی، عضلانی...

● سلامت روان یعنی داشتن احساس درونی خوب، اطمینان از کارآمدی فردی، اتکای به خود، ظرفیت رقابت، داشتن تعلق بین نسلی، خود شکوفایی، توانایی‌های بالقوه فکری و هیجانی.

● سلامت اجتماعی یعنی مطلوب بودن ارتباط با دیگران از نظر کمی (تعداد افرادی که با آنها ارتباط دارید) و کیفی (میزان اعتماد بین طرفین) با هدف رفاه و شادکامی جامعه، به عبارت دیگر سایر انسان‌ها از خیر شما بهره‌مند شوند.

● سلامت معنوی یعنی هدفمندی در زندگی، داشتن توکل و ایمان، رعایت اخلاقیات و اجرای مناسک فردی و جمعی معنوی.

"هر چهار بعد سلامت روی هم تاثیر می‌گذارند و از سه علت مهم شامل رفتارهای فردی، ژنتیک و محیط اجتماعی تاثیر می‌پذیرند"

## چرا سلامت اهمیت دارد؟

جسم بیمار، روان پریشان، روابط اجتماعی ناسالم و معنویت ضعیف، همه موجب می‌شود لذت و رضایت فرد از زندگی کم شده و نتواند به رسالت وجودی خویش عمل کند؛ بنابراین نداشتن سلامت، انسان را از مسیر موفقیت پیشرفت و تعالی فردی و خانوادگی باز می‌دارد. اگر از آموزه‌های دینی خود، بخواهیم استفاده کنیم، باید بگوییم: الدُّنْيَا مِزْرَعَةٌ الْآخِرَةُ؛ هر آنچه کاشته‌ایم برداشت می‌کنیم. سلامت کم و ضعیف موجب می‌شود کمتر بکاریم و در نتیجه کمتر برداشت کنیم. بیماری زحمت و هزینه برای اطرافیان و جامعه ایجاد می‌کند، مرگ زودرس یک فرد نیروی مولد جامعه را کاهش می‌دهد و چرخه اقتصادی جامعه را کند می‌کند، در نهایت مجبور می‌شویم در جامعه ناسالم زندگی کنیم.

**۳** سالانه ۸۰ هزار نفر مورد جدید به تعداد مبتلایان سرطان اضافه می‌شود. روند صعودی سرطان‌ها به دلایل مختلف در کشور حس می‌شود، افزایش سن یکی از دلایل است ولی بخش قابل توجهی از سرطان‌ها قابل پیشگیری و بخش دیگری، قابل شناسایی زودرس هستند.

# زندگی کردن

۴

برخی بیماری‌های واگیردار از جمله عفونت HIV و هیپاتیت از مشکلات اساسی است.

۵

انواع حوادث و آسیب‌ها (از جمله حوادث ترافیکی خودرو و موتور سیکلت) معضل است و اولین عامل مرگ جوانان کشور، تصادفات جاده است. روزانه حدود ۵۵ نفر در تصادفات کشته شده (هر نیم ساعت یک نفر) و ۲۱۰۰

۷

انواع مسائل اجتماعی از جمله طلاق، خشونت خانگی (همسر، کودک و سالمندان)، اعتیاد، جرائم، فقر، بیکاری، ناامنی‌غذا، آسیب به محیط زیست و... رو به افزایش بوده است. به عنوان نمونه در سال ۱۳۹۳ حدود ۱۶۸ هزار زوج طلاق گرفته‌اند، آسیب به محیط زیست موجب شده طی یک دهه، رتبه پایداری زیست محیطی ایران از ۵۵ به ۱۱۰ تنزل کند.

۸

بر اساس اعلام سازمان ملل، در رتبه بندی نشاط (یا شادکامی) - به معنی رضایت از گذشته، حال و امید به آینده- مردم ایران بین ۱۵۴ کشور در سال ۲۰۱۵، رتبه ۱۱۰ را داشته است.

برای بهبود وضع سلامت جامعه چه باید کرد؟ برای پاسخگویی به نیازهای سلامت باید دو بازوی مسئولان و مردم به طور توأمان تلاش کنند، این رویکرد به الگوی "فندق شکن" معروف است. به کمک این دو بازو، سه اقدام باید انجام شود:

## اقدام اول/ سواد سلامت مردم باید افزایش یابد:

داشتن سبک زندگی سالم، استفاده مناسب از خدمات سلامت، غربالگری به موقع بیماری‌ها و مشارکت در آبادانی کشور نشانه‌های سواد سلامت بالا در مردم است.

## اقدام دوم/ خدمات پیشگیری و ارتقای سلامت برای همه فراهم شود

مسئولان و نمایندگان مردم باید تلاش کنند خدمات پیشگیرانه از جمله غربالگری عوامل خطر و بیماری‌ها، درمان به موقع، بازتوانی و مراقبت مستمر و حمایت اجتماعی به طور عادلانه برای همه مردم فراهم آید.

## اقدام سوم/ شرایط محیطی و اجتماعی را بهتر کنیم

هر سیاست و تسهیلاتی که بتواند عوامل خطر محیطی و اجتماعی را کم کرده و اتخاذ رفتارهای سالم از طرف شهروندان را تشویق کند در این اقدام می‌گنجد، تلاش برای توقف تولید خودروی غیرایمن، سیاست تکامل موثر کودکان در کشور، عدالت در توزیع مشوق‌های اجتماعی و اقتصادی، کاهش بی‌سوادی و بیکاری، بهبود وضعیت امنیت اقتصادی، سیاسی، غذایی و... از آن جمله هستند.

## در یک کلام به عنوان یک شهروند وظیفه داریم

"سواد سلامت" خود و خانواده را افزایش داد و از طریق مشارکت‌های اجتماعی سهم خود را در آبادانی کشور ایفا کرد.

نفر مجروح می‌شوند!

۶

شیوع اختلالات روانی در کشور به طور میانگین ۳۲/۶٪ و در جمعیت ۱۵ تا ۶۴ سال است یعنی از هر چهار نفر یک نفر.

# ۱۰ کاری که نباید با تلفن هوشمند خود انجام دهید!

تلفن‌های هوشمند در رنگ و سایزهای مختلف همه روزه وارد بازار می‌شوند. اگر سری به خیابان بزنید متوجه می‌شوید که امروزه دست هر پیر و جوان یکی از این تلفن‌ها وجود دارد. اما بیشتر آن‌ها، نوع استفاده صحیح از این تلفن‌ها را نمی‌دانند و باعث خرابی‌شان می‌شوند. اگر روش استفاده صحیح از تلفن هوشمند را فرا بگیرید، تلفن هوشمند شما زمان بیشتری برایتان کار می‌کند. در نتیجه شما هم باید خواسته‌های او را با جان و دل انجام دهید. در این مطلب، روش‌های صحیح استفاده از تلفن‌های هوشمند را به شما دوستان عزیز آموزش می‌دهیم.

## ۲ شارژ گوشی در شب

اگر شما هم در هنگام روز با تلفن خود زیاد کار می‌کنید و آن را در شب به شارژ می‌زنید، باید بگوییم که این عمل، یک کار کاملاً غلط است و به باتری گوشی شما در حد زیادی صدمه می‌زند. به این دلیل که بیشتر تلفن‌های هوشمند طی یک تا دو ساعت شارژ می‌شوند. شما می‌توانید دو ساعت قبل خواب تلفن خود را به شارژ زده و چند دقیقه قبل از این که به تخت خواب بروید، آن را از شارژ جدا کنید.

## ۱ استفاده از تلفن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد

بیشتر تلفن‌های هوشمند تا حدی از گرما یا سرما را می‌توانند تحمل کنند و اگر بیشتر از حد به آن‌ها شُک‌های هوایی وارد کنیم، باعث خاموش شدن و خالی شدن سریع شارژ گوشی می‌شود. سطح گرما و سرمای که تلفن‌های هوشمند می‌توانند تحمل کنند بین ۰ تا ۳۰ درجه سانتیگراد می‌باشد. پس بهتر است در هنگامی که باران شدید و یا گرمای شدید مواجه شدید، تلفن هوشمند خود را از جیب‌تان در نیاورید و بگذارید که در همان هوای متعادل جیب‌تان بماند. این کار می‌تواند میزان آسیب به تلفن همراهتان را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

**توجه:** بیشتر تلفن‌هایی که با نام ضد آب عرضه می‌شوند تا حدی می‌توانند آب را تحمل کنند. تلفن ضد آب به این معنی نیست که شما می‌توانید آن را با خود به استخر و یا زیر دوش آب ببرید. بلکه این تلفن‌ها برای این طراحی شده‌اند که در هنگام باران شدید بتوانید با تلفن خود با خیال راحت کار کنید و یا اگر تلفن هوشمندتان به داخل آب افتاد، آن را پس از چند ثانیه خارج کنید. پس بهتر است اینگونه تلفن‌ها را به استخر و یا زیر دوش آب نبرید.





## خاموش نکردن گوشی در طول هفته



فرض کنید یک هفته بدون هیچ‌گونه استراحتی کار کنید. چه حالی به شما دست می‌دهد؟! بهتر است درباره تلفن‌های هوشمند خود هم این فکر را بکنیم. اگر در طول هفته بدون استراحت از آن‌ها استفاده کنیم، بعد از گذشت چند وقت از دستمان خسته می‌شوند و دیگر آن کارآیی اول خود را در اختیار ما نمی‌گذارند. بگذارید کمی بیشتر و ساده‌تر برایتان توضیح دهم. منظور از استراحت این نیست که گوشی را یک روز بدون استفاده رها کنید. استراحت یعنی یک روز تلفن هوشمند خود را خاموش و روشن کنید. پس بیاید در طول هفته یکبار این کار را انجام دهیم تا تلفن ما کارآیی سریع‌تری داشته باشد.

## نرسیدن به تلفن



محققان معتقدند که تلفن‌های هوشمند بیشتر از محیط دور و اطراف ما باکتری در خود جای داده‌اند. به زبان ساده یعنی تلفن‌های هوشمند منبع اصلی آلودگی و ویروس نیز هستند. پس بهتر است هر چند وقت یکبار علاوه بر تمیزی نرم‌افزاری تلفن‌های خود، به پاکیزگی بیرونی آن‌ها هم نیز پردازیم. با این کار می‌توانیم نیمی از ویروس‌هایی که در کمین ما هستند را از بین ببریم و به راحتی از تلفن همراه خود استفاده کنیم. حال شاید از خود پرسید که چگونه آن را پاکیزه کنیم. برای این کار، شما باید به یک مغازه خدمات کامپیوتری مراجعه کنید و یک اسپری مخصوص تمیزکننده تلفن‌های هوشمند خریداری کرده و گوشی خود را با یک دستمال تمیز از تمامی ویروس‌ها پاک کنید.

## استفاده نکردن از گذرواژه



امروزه بیشتر استفاده‌کنندگان تلفن‌های هوشمند نیز از گذرواژه برای تلفن‌های خود استفاده می‌کنند. اما باز افرادی هستند که تلفن‌های هوشمند خود را بدون گذرواژه رها کرده و از آن‌ها استفاده می‌کنند. در میان این دسته افرادی زیادی هم وجود

این کار باعث می‌شود دیگر به باتری گوشی شما آسیب نرسد و بتوانید به راحتی از تلفن خود استفاده کنید. همچنین می‌توانید از شارژهای سریع استفاده کنید. این شارژها در بازه زمانی کمتری تلفن شما را شارژ می‌کنند.

**توجه:** همچنین لازم به ذکر است کشیدن شارژر از تلفن همراه در هنگام شارژ باعث آسیب رساندن به باتری گوشی می‌شود. تا حد امکان از این کار خودداری فرمایید.

## خالی کردن کامل شارژ گوشی و یا شارژ بیش از حد تلفن



اگر شارژ گوشی خود را خیلی خالی کنید و یا آن را بیش از حد درون شارژ بگذارید، باعث آسیب رساندن به باتری می‌شوید. بهتر است در هنگام شارژ، وقتی حجم آن به ۹۰ درصد رسید، آن را از شارژر در آورید و وقتی هم به ۱۵ درصد رسید آن را به شارژر بزنید. اگر شارژ گوشی شما بیش از حد پر شود، به طور مثال حدود نیم ساعت در ۱۰۰ درصد باقی‌ماند، باعث این می‌شود که باتری شما آسیب ببیند. همچنین از طرفی اگر شارژ گوشی‌تان به زیر ۱۵ برسد، موجب آسیب باتری می‌شود. پس بهتر است وقتی شارژ تلفن به ۹۰ رسید آن را از شارژر در آورده و آن را در ۱۵ درصد به شارژر بزنید.

## استفاده از هر نوع شارژری



هر نوع تلفن برای خودش یک شارژر مخصوص بسته به ولتاژ دریافتی و میزان آمپر باتری دارد که در پک خریداری شده تلفن، به مشتری تحویل داده می‌شود. حال اگر به طور مثال باتری گوشی شما ۳۰۰۰ میلی‌آمپری باشد و آن را با یک شارژر ۴۰۰۰ میلی‌آمپری شارژ کنید، آسیب شدیدی به باتری خود می‌رسانید. همچنین اگر می‌خواهید در محیط بیرون از خانه نیز تلفن خود را شارژ کنید، می‌توانید از پاور بانک‌هایی استفاده کنید که درصد شارژشان به آمپر باتری شما نزدیک باشند. پس بهتر است تا حد امکان گوشی‌تان را با شارژر مختص به خودش شارژ کنید تا آسیبی به باتری آن نرسد.

نیاز به اینترنت دائمی دارند. همچنین اگر این گزینه برای تمامی برنامه‌ها فعال شود، موجب کند شدن گوشی و خالی شدن سریع باتری می‌شود. پس بهتر است برای نگهداشتن بیشتر شارژ تلفن هوشمند خود این گزینه را غیر فعال کنید.

دارند که از الگو به عنوان گذرواژه استفاده کرده و به خیال خود کسی نمی‌تواند رمز آن‌ها را متوجه شود. بهتر است برای گذاشتن گذرواژه از رمز استفاده کنید. رمز شما می‌تواند از حروف و اعداد و یا فقط اعداد تشکیل شده باشد. اما ما برای شما حالت اول را بیشتر پیشنهاد می‌کنیم. پس بهتر است حتماً برای تلفن هوشمند خود یک گذرواژه انتخاب کنید.

## ۱۰ روشن گذاشتن همیشگی ecivreS noitacoL

بیشتر نرم‌افزارهای مسیر یاب و یا GPS برای این که درست و بدون مشکل کار کنند، نیاز به فعال بودن گزینه Location Service دارند. پس بهتر است فقط وقتی در حال استفاده از این نرم‌افزارها هستید، گزینه Location Service را روشن بگذارید.

## ۸ روشن گذاشتن همیشگی وای‌فای

متأسفانه این عادت غلط هر روزه بیشتر بر روی کاربران تلفن‌های هوشمند تاثیر گذاشته و باعث می‌شود که همیشه آیتم وای‌فای در تلفن آن‌ها روشن باشد. این کار حجم زیادی از باتری گوشی شما را مصرف می‌کند. پس بهتر است در هنگامی که از منزل خارج می‌شوید وای‌فای و یا بلوتوث تلفن خود را خاموش کنید. این کار می‌تواند باتری تلفن همراه شما را ذخیره کند.

## ۹ فعال بودن نوتیفیکیشن (noitacifitoN) برای هر کدام از برنامه‌ها

اعلان‌ها و یا Notification همان آیتم‌هایی هستند که در بالای صفحه گوشی شما نقش می‌بندند و باعث به صدا در آمدن تلفن شما می‌شوند. این اعلان‌ها برای نمایش



# رفع عطش در روزهای گرم

## یخ‌نوش لیمو

### مواد مورد نیاز:

- چای سبز: ۴ قاشق چای‌خوری
- نعنا: ۳۰۰ گرم
- لیموناد: ۱ پیمانه
- لیمو ترش (حلقه‌ای شده): ۱ عدد
- آب: ۱۶ پیمانه
- شکر: به میزان لازم

هوا دیگر گرم شده است و برای رفع عطش، باید به فکر چاره باشیم. در این مطلب طرز تهیه یخ‌نوش لیمو را به شما آموزش داده‌ایم تا در این گرما، کمی خنک شوید.

### روش تهیه:

**۳** برای تهیه لیموناد؛ یک عدد لیموترش را به تکه‌های کوچک تقسیم و هسته‌های آن را جدا کنید. سپس آن را به همراه ۵۰ گرم نعنا، یک پیمانه سودا (آب گازدار)، شکر (کمی در صورت تمایل) و یک دوم پیمانه آب لیموترش درون دستگاه غذاساز بریزید تا یکدست شود.

**۴** لیموناد و بقیه آب را به مواد بیفزایید.

**۵** چای آماده شده را درون فنجان بریزید، سپس همراه با یخ، نعنا و لیموترش سرو کنید.

**۱** پیمانه آب را درون شیرجوش بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. بعد شکر، چای و نعنا را به آن اضافه کنید و با استفاده از قاشق، هم بزنید تا شکر حل شود.

**۲** شیرجوش حاوی مواد را از روی حرارت برداشته و به مدت یک ساعت کنار بگذارید تا خنک شود. سپس آن را از صافی رد کنید.



# سبک رانندگی تان در مورد شخصیت شما چه می‌گوید؟

نمی‌کنم. این تقریباً مسئله‌ای که برای اکثر ما به صورت ناخودآگاه انجام می‌شود. ولی دوست دارم بدانم رانندگی ناخودآگاه من چه در مورد شخصیت من می‌گوید. وقتی نتیجه این تست شخصیت را خواندم، واقعاً باورم نمی‌شد تا چه اندازه می‌تواند درست باشد. اگر شما هم دوست دارید در مورد آنچه سبک رانندگی تان در مورد شخصیت تان می‌گوید بیشتر بدانید، نگاهی به این تست بیندازید. کدامیک از این سبک‌های گرفتن فرمان در دست، سبک شما در رانندگی است؟

به عنوان کسی که واقعاً خیلی دوست دارد پشت فرمان باشد، برایم جالب بود، وقتی شنیدم سبک رانندگی می‌تواند نشان‌دهنده شخصیت باشد. تامر و اندریت، نویسنده کتاب «ترافیک: آنچه رانندگی در مورد شخصیت ما می‌گوید» در کتاب خود می‌نویسد، «باتوجه به اینکه خیلی از ما زمان بسیار زیادی را در ترافیک می‌گذرانیم تا در کنار خانواده و صرف غذا، ارزشش را دارد که کمی عمیق‌تر به این تجربه نگاه کنیم.» البته من هیچ‌وقت آنقدر به طرز گرفتن فرمان در دستانم توجه



## مینیمالیست

شما دوست دارید زندگی را تا حد ممکن ساده نگه دارید. به دنبال حاشیه نیستید و دوستانی را ترجیح می‌دهید که با شما رو راست و صادق هستند. به جای جمع‌کردن انبوهی از دوست برای خودتان، ترجیح می‌دهید تعداد کمی دوست خوب داشته باشید. وقتی می‌خواهید برای خودتان لباس انتخاب کنید، یک لباس ساده مشکی را بر می‌دارید. فقط بخاطر اینکه زندگی تان ساده است به این معنی نیست که فرد کسل‌کننده‌ای هستید. دیگران همیشه سلیقه مینیمالیست و ساده‌دوست شما را تحسین می‌کنند.



## بچه باحال

شما زندگی را چندان جدی نمی‌گیرید و با موقعیت‌های مختلف با آرامش و خونسردی برخورد می‌کنید. اغلب به نظر می‌رسد که اصلاً هیچ اهمیتی به دنیا نمی‌دهید. حتی در شرایط سخت، دوست دارید با اعتماد به نفس و بی‌تفاوت باشید. هر روزتان را طوری زندگی می‌کنید که انگار در مسافرت و تعطیلات هستید. دوستان و خانواده‌تان هر زمان به دنبال تفریح هستند، سراغ شما می‌آیند.



## ایده‌آل‌گرا

در کلاس رانندگی به شما یاد داده‌اند که دست‌هایتان را باید روی عقربه ۱۰ و ۲ ساعت قرار دهید و شما هم دوست دارید همه کار را به طرز درست آن انجام دهید. شما توجه زیادی به جزئیات دارید و کاملاً مراقب هستید که به همه قوانین عمل کنید. شما شدیداً باور دارید که هر کاری که ارزش انجام دادن داشته باشد، ارزش درست انجام شدن دارد. شخصیت ایده‌آل‌گرای شما احتمالاً موفقیت‌های زیادی را در زندگی برایتان به ارمغان آورده است. در زمینه کار، مُد، عشق و دوستی، همه دوست دارند مثل شما باشند!



### دلک کلاس

مغز شما به طریقی مخالف با دوستان و خانواده‌تان عمل می‌کند چون همیشه به دنبال شوخی و طنز در هر موقعیتی هستید. خیلی بامزه‌اید و ترجیح می‌دهید زندگی‌تان را با شوخ‌طبعی و مسخره‌بازی جلو ببرید. ذهن خلاقان، شما را به سمت تلاش‌های هنرمندانه‌تری می‌کشاند. شوخ‌طبعی شما آنقدر لذت‌بخش است که در جمع‌ها همه را به دور و برتان می‌کشاند.



### پشتیبان

مردم عاشق شما هستند. شما یک حمایت‌کننده واقعی برای دوستان و خانواده‌تان هستید. وقتی دیگران موفق می‌شوند از ته قلب خوشحال می‌شوید و از ابراز حمایت خودتان به صورت کلامی واهمه ندارید. از اینکه گاهی در زندگی عقب بنشینید تا دیگران رهبری را بر عهده گیرند، خوشحال می‌شوید. دوست دارید زندگی‌تان را با رویکردی دوستانه و مثبت جلو ببرید.



### ماجراجو

شما واقعاً اهل خطر کردن هستید. نه تنها دوست دارید زندگی سرشار از خطر و غیرمعمولی داشته باشید، بلکه می‌خواهید از هر لحظه آن نهایت استفاده را ببرید. اگر هم تا به حال فعالیت‌های پرخطر و ترسناک را امتحان نکرده باشید، مطمئناً از آنها لذت خواهید برد. وقتی صحبت از عشق می‌شود، از وارد شدن به آن واهمه‌ای ندارید. با اینکه دوستان‌تان معمولاً از شما ترسوتر و محافظه‌کارتر هستند، ولی به سلیقه ریسک‌پذیر شما بسیار احترام می‌گذارند.



### مضطرب

همیشه در جنگ با اضطراب‌تان هستید. دوست دارید برای اطمینان از همه جوانب کار، همه کارهای‌تان را دوباره و سه‌باره چک کنید. معمولاً به سراغ فعالیت‌های با ریسک بالا نمی‌روید و ترجیح می‌دهید کارهایی را انجام دهید که مقدار قابل اطمینانی لذت و سرگرمی را برای شما به همراه داشته باشند. دوستان و خانواده‌تان عمیقاً مراقب شما هستند و برای کمک به بیرون آوردن شما از لاک دفاعی‌تان آماده‌اند. با اینکه همیشه سرتان را از لاک‌تان بیرون نمی‌آورید ولی کسانی که شما را می‌شناسند، می‌دانند که چه انسان فوق‌العاده‌ای هستید.



### صلح‌جو

شما در بین دوستان و خانواده حکم کشور «سویس» را دارید. اصلاً دوست ندارید وارد مشاجرات شوید چون باعث ناراحتی‌تان می‌شود. اگر یکبار در زندگی صدایتان را بالا ببرید، اطرافیان‌تان به شدت متعجب می‌شوند و می‌فهمند که واقعاً مسئله جدی است. به هیچ عنوان تحمل دشمنی‌بین دیگران را ندارید، به همین خاطر همیشه نقش حلال مشکلات و آورده صلح و دوستی‌بین آنها هستید.



### رئیس

توانایی بالایی برای قبول مسئولیت موقعیت‌های مختلف به طریقی قاطع و شفاف دارید. همه برای راهنمایی و نصیحت پیش شما می‌آیند. آنها به شما اعتماد دارند که البته بیشتر آن بخاطر این است که شما به توانایی‌های خودتان به شدت مطمئنید. در محل کار، معمولاً بخاطر مهارت‌هایی که در رهبری دارید، مورد تشویق قرار می‌گیرید. در عشق، کمی برای پیدا کردن کسی که ذات «درجه یک» شما را تحسین کند دچار مشکل هستید ولی وقتی آن فرد را پیدا کردید، مطمئناً ارزش صبر کردن را داشته است.

# با گرما چه کنیم؟

## راهکارهایی برای مهار گرمزدگی

گرمزدگی در فصل تابستان یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که افراد با هر سن و سال و وضعیت جسمانی، ممکن است با آن مواجه شوند. به همین دلیل، بسیار ضروری است که در ابتدا علایم و نشانه‌های آن را به خوبی بشناسیم.

**بیمار دیده شود که عبارتند از:**

کج خلقی و عصبانیت

توهم و هذیان

تشنج

تغییرات رفتاری عجیب و غریب

در ادامه به بهترین درمان‌های و پیشگیری‌ها از گرمزدگی می‌پردازیم.

### اقدامات اورژانسی

۱. افراد گرمزده را در جایی که خنک است و تهویه هوای مناسبی دارد و یا در جایی که سایه است، ببرید تا آنجا دراز بکشند.

۲. لباس‌های اضافی آنها را از بدن خارج کنید تا پوستشان در معرض هوای خنک قرار گیرد.

۳. با هر وسیله‌ای که در دسترس دارید پوست بدنشان را خنک کنید. مانند خیس کردن یک تکه اسفنج با پارچه و کشیدن آن روی گردن و بازوها.

۴. پوست مرطوب آنها را با هر وسیله‌ای که در دسترس است باد بزنید تا خنک شود.

گرمزدگی معمولا به این دلیل اتفاق می‌افتد که می‌تواند دمای بدن را تا تب ۴۰/۵ درجه سانتیگراد بالا ببرد:

۱. انجام فعالیت بدنی طولانی مدت مانند ورزش کردن یا کار کردن در هوای بسیار گرم.

۲. قرار گرفتن افراد مسن و کودکان در معرض هوای گرم و حتی بدون انجام هیچ فعالیتی (زیرا این افراد قادر به تنظیم دمای بدن به طور کامل نیستند).

### علایم گرمزدگی

سردرد

تهوع و استفراغ

سرگیجه و ضعف

برافروخته شدن پوست

تنفس سریع و افزایش ضربان قلب

گرفتگی عضلانی و درد شکمی

عدم تعرق و تعریق شدید

ممکن است در موارد شدید هم علایم عصبی در





۵. به آنها آب و مایعات بنوشانید.

### اقدامات پیشگیرانه و درمانی غیر اورژانسی

#### ۱. حمام سرد

اگر احساس گرمزدگی کردید، فوراً یک دوش آب سرد بگیرید و یا برای مدت ۲۰ دقیقه در یک وان پر از آب دراز بکشید تا دمای بدنتان پایین بیاید. توجه داشته باشید که اصلاً لازم نیست آب خیلی سرد و یخ باشد، همین که درون آبی غیر گرم قرار بگیرید، کافی است و دمای بدنتان را کاهش می‌دهد. ضمن اینکه قرار گرفته در آب خیلی سرد و یخ ممکن است عوارض جدی داشته باشد.

#### ۲. دوغ

مصرف دوغ که از درصد بالایی آب و مقداری از پروبیوتیک‌ها تشکیل شده است هم در درمان و پیشگیری از گرمزدگی بسیار موثر است.

۲ قاشق غذاخوری ماست را به یک لیوان آب بیافزایید و کمی نمک و پودر زیره سبز (اختیاری)

به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. برای جلوگیری از گرمزدگی در فصل تابستان، حتماً این نوشیدنی سنتی و دلپذیر را ۱ تا ۲ بار در روز بنوشید.

#### ۳. سرکه سیب

سرکه سیب هم دارای مواد معدنی و ویتامین است که برای جلوگیری از کاهش آب و مایعات بدن و همچنین المترولیت‌های آن بسیار مفید می‌باشد. یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک لیوان آب مخلوط کنید و بعد از یک پیاده‌روی و زمانی که در معرض نور خورشید بوده‌اید میل کنید.

#### ۴. گشنیز

گشنیز برای بدن خنک کننده است و حرارت، حالت تهوع و استفراغ را برطرف می‌کند.

مقداری گشنیز را له کنید و آب آن را با مقداری آب مخلوط نمایید و کمی شکر هم به آن اضافه کنید. این نوشیدنی را هر روز می‌توانید میل کنید.



# سیمان سبز\*

## مفید و به صرفه برای تولیدکننده و مصرف‌کننده

ترجمه: دکتر سمیه جولایی



صنعت سیمان در حال گذر از دوره‌ی زمانی پر چالشی است. کمبود منابع خام، منابع فسیلی، و از سوی دیگر ملاحظات و درگیری‌های مربوط به محیط زیست بر این فشار می‌افزاید. گمانه‌زنی‌ها به این نکته اشاره می‌کنند که به طور میانگین یک تن سیمان پورتلند در حدود شش درصد از کربن آزاد شده به دست انسان در جهان را تولید می‌کند که این مسأله بر مشکلات زیست‌محیطی کنونی اضافه می‌کند. تولید و استفاده از سیمان سبز می‌تواند راه‌حل فوق‌العاده‌ای برای حل همه مشکلات پیش گفته در نظر گرفته شود.

مصرف این محصول شاهد خواهیم بود. با توجه به میزان رو به رشد استفاده از این محصول و اقبال عمومی به آن، لازم است به مزایای استفاده از آن پردازیم. در این مقاله پنج مزیت سیمان سبز را بیان می‌کنیم:

### ۱- استفاده از زباله‌های صنعتی به جای منابع خام جهان، اولین ویژگی سیمان سبز است.

خاکستر، حاصل از احتراق زغال سنگ است که در حجم‌های بسیار زیاد در واحدهای صنعتی تولید می‌شود و معمولاً برای خلاص شدن از این زباله جانبی صنعتی نیاز است که هکتارها زمین را به دفن آن اختصاص دهیم. سیمان سبز نه فقط از این زباله صنعتی استفاده می‌کند؛ بلکه از اینکه بخشی از زمین به دفن زباله اختصاص یابد جلوگیری می‌کند. به غیر از خاکستر، سیمان سبز از سرپاره کوره نیز استفاده می‌کند، که در کارخانه‌های ذوب‌آهن تولید می‌شود. لازم به ذکر است که خاکستر زباله‌ای مضر برای محیط زیست است و معمولاً باید تمهیداتی برای از بین بردن آن اندیشیده شود.

### ۲- سیمان سبز نیاز کمتری به انرژی در فرآیند تولید دارد.

در فرآیند تولید سیمان به شیوه سنتی؛ واحدهای صنعتی

به لحاظ تاریخی، مفهوم سیمان سبز با کشف سیمان ژئوپلیمر در دهه ۱۹۵۰ ظهور یافت. برخلاف سیمان سنتی پورتلند، سیمان ژئوپلیمر با استفاده از سیلیکات آلومینیوم به جای اکسید کلسیم تولید می‌شود. لازم به ذکر است که اکسید کلسیم مخرب محیط‌زیست است. به جای استفاده از سیلیکات آلومینیوم، می‌توان از منابعی بهره‌گرفت که در سایر صنایع به صورت زباله صنعتی یا در کنار سایر محصولات به عنوان محصولی جانبی ایجاد می‌شود؛ موادی مانند خاکستر از جمله این منابع هستند.

در مقایسه با سیمان سنتی، سیمان سبز بهتر عمل می‌کند. از سوی دیگر، سیمان سبز وابستگی کمتری به منابع طبیعی جهان دارد و در طی فرآیند تولید آن، دی‌اکسید کربن کمتری وارد اتمسفر خواهد شد. این نکته بسیاری از مسائل زیست‌محیطی را حل خواهد کرد. میزان مصرف سیمان سبز در بازار سال ۲۰۱۵ به ۱۳۸ میلیون تن رسید. مطابق تجزیه و تحلیل موسسه تکنوویو حجم تولید این محصول در بازار سال ۲۰۲۰، به ۲۷۷ میلیون تن افزایش خواهد یافت؛ یعنی تقریباً در هر سال ۱۵٪ رشد در میزان



مسأله در واحدهای صنعتی رخ دهد.

#### ۵- سیمان سبز ماندگاری و مقاومت بیشتری دارد.

سیمان سبز میزان چروکیدگی کمتری دارد و نسبت به سیمان سنتی مقاومت بیشتری دارد. از آنجا که سیمان سبز حرارتی بیش از ۲۴۰۰ فارنهایت را تحمل می‌کند، در نتیجه ساختمان‌های ساخته شده با سیمان سبز مقاومت بیشتری در برابر آتش دارند. نکته دیگر این است که سیمان سبز در برابر باران اسیدی نیز مقاوم است و ریسک و خطر خوردگی آن کاهش می‌یابد.

\*green cement



نیاز به حجم انبوهی از گاز طبیعی یا زغال سنگ برای تأمین حرارت دارند. از آنجا که تولید سیمان سبز، صنعتی بر پایه محصولات جانبی و زباله‌های صنعتی حاصل از سایر صنایع است، انرژی مورد نیاز برای تولید آن به شدت کاهش می‌یابد. نکته جالب توجه اینکه سیمان سبز با وجودی که نیاز به انرژی کمتری دارد؛ اما مقاومت بیشتری در برابر تغییرات دمایی از خود بروز می‌دهد. پس به طور کلی این نوع سیمان، هم در فرآیند تولید و هم در زمان مصرف انرژی کمتری از تولید کننده و از استفاده‌کننده دریافت خواهد کرد.

#### ۳- سیمان سبز، دی‌اکسید کمتری آزاد می‌کند.

گل و شن و آهک برخی از مواد لازم کلیدی برای تولید سیمان سنتی است. این مواد نیازمند حرارت هستند که در طی این فرآیند تقریباً پنج تا هشت درصد از دی‌اکسید کربن جهان تولید می‌شود. از سوی دیگر، سیمان سبز نیازمند چنین حرارت زیادی نیست و تا هشتاد درصد در تولید دی‌اکسید کربن کاهش خواهیم داشت.

#### ۴- استفاده از سیمان سبز به صرفه‌تر است.

از دیدگاه تجاری، سیمان سبز سوددهی بیشتری نسبت به تولید سیمان سنتی دارد و این مسأله به این دلیل است که سیمان سبز ابزارهای اضافی یا تجهیزات و نیز ریسک سوختن سیمان را ندارد. همچنین چون سیمان سبز خود به خود خشک می‌شود، آن را به عنوان پوشش می‌توان به کار برد؛ این سیمان در فاصله زمانی ۷۲ تا ۹۶ ساعت خشک می‌شود. چنین ویژگی برجسته‌ای این امکان را فراهم می‌کند که پیمانکاران، در زمان صرفه‌جویی کنند و چون زمان برای آنها حیاتی است، از اینکه پروژه‌های دیگر را از دست بدهند، جلوگیری خواهد شد.

به علاوه سیمان سبز مقاومت بیشتری در سرعت پخت دارد و به سرعت مقاوم می‌شود. این نوع سیمان، ساخت‌وسازهای عمومی را سرعت می‌بخشد؛ بنابراین سیمان سبز در پروژه‌هایی که نیازمند سرعت بخشی است به کمک پیمانکاران می‌آید و سرعت ساخت‌وسازها را افزایش می‌دهد؛ این مسأله، بازگشت سریع‌تر سرمایه را هم در پی خواهد داشت؛ مخصوصاً اگر این

# مصاحبه با شیطان

روزی که شیطان تلفنی تماس گرفت و بی مقدمه گفت: "حاضر من رأیای تو را تبدیل به واقعیت کنم"، به ناگاه شوکه شدم! باورم نمی‌شد! تم خیس عرق شده بود! وحشت و ترس سرا پای وجودم را فرا گرفته بود! به هر زحمتی که بود خودم را جمع کردم و بالاخره قراری برای مصاحبه گذاشتم.

حقیقت می‌زنم و جامه کژی بر قامت راستی می‌پوشانم. گاهی هم خلبانم؛ با بال‌های وسوسه و القاء آنقدر بر فراز قلب آدمی چرخ می‌زنم تا باند مناسب برای فرود بیابم.<sup>(۱)</sup>

## عبدالله: دشمنی دیرینه‌ات با آدمیزاد از کجا سرچشمه می‌گیرد؟

**شیطان:** ماجرا از آن روزی شروع شد که صحنه‌آرای خلقت، دست به کار آفرینش آدم شد.<sup>(۲)</sup> ملائک نه از روی اعتراض که از روی کنجکاوی گفتند: این موجود خاکی که می‌آفرینی بر روی زمین فسادها خواهد انگیخت و خون‌های بسیار خواهد ریخت. اگر قصد تو طاعت بردن است که ما در فرمانبری مطاعیم. واگر مقصود تو تسبیح و تقدیس است که ما پیوسته در این کاریم.<sup>(۳)</sup> با ما بگو حکمت این کار در چیست؟ او در جواب فرمود: در این کار رازهایست سر به مهر؛ من آنچه را که در خشت خام می‌بینم شما در آینه هم نخواهید دید.<sup>(۴)</sup> اینچنین بود که خالق به واسطه این مخلوق نوپای دو پا به خود بالید و بر ما فخر فروخت؛ آنگاه فرمان‌مان داد که: "در مقابل این مخلوق خاکی‌به خاک سجده فرو افتید!" تمامی فرشتگان بی‌درنگ بر آدم سجده بردند.

این فرمان اما بر من بسیار گران آمد؛ چه آنکه من سوابقی درخشان داشتم، تنها ۶۰۰۰ هزار سال<sup>(۵)</sup> (با حساب شما البته صد و نه میلیارد و پانصد میلیون سال دنیا<sup>(۶)</sup>)، خالصانه خدای را در آسمان‌ها دوشادوش فرشتگان پرستیده بودم، آنقدر مستغرق در عبادت بودم که فرشتگان گمان می‌کردند که من نیز چون آنها فرشته‌ام، من نتوانستم بار این خفت را به دوش کشم. هر چه باشد آفرینش من از آتش بود و خلقت او از خاک، برتری من بر او چون آفتاب روز، روشن بود، من کجا می‌توانستم بر انسانی خاکزاد سجده برم.

آری، آن روز گستاخانه در برابر خالق ایستادم و متکبرانه از این فرمان سر باز زدم. این شد که از درگاه ربوبی‌اش رانده شدم. از آن زمان به بعد کینه آدم را سخت به دل گرفتم و هر روز آتش این کینه، در دلم شعله‌ورتر می‌شود.

روز مصاحبه، شیطان با دو ساعت تاخیر حاضر شد. وقتی هم که رسید عذرخواهی کرد و گفت: مأموریت خطیری پیش اومد که از دوستان ساخته نبود و می‌بایست خودم انجام می‌دادم. پیش از انجام مصاحبه گفتم:

## با چه تضمینی باور کنم که در جریان مصاحبه بر مبنای صداقت در گفتار سخن خواهی گفت؟

**خندید و گفت:** دلیلی ندارد دروغ بگویم. چون من به حربه‌ای مجهزم که اگر پرده از تمام اسرار من برداشته شود، باز هم می‌توانم به خواسته‌های خود دست یابم.

## گفتم: چه حربه‌ای؟

**جواب داد:** غفلت؛ انسان‌ها را به خواب نوشین غفلت می‌برم و آن وقت نقشه‌هایم را عملی می‌کنم. سوگند یاد می‌کنم که تا انتقامم را باز نستانم شما آدمیان را لحظه‌ای آسوده نخواهم گذاشت، پیوسته بر سر راهتان در کمین می‌نشینم و راهزن راهتان می‌شوم اکنون ببینید چگونه راه نجات را بر شما خواهم بست.

## عبدالله: خودتان را معرفی کنید.

**شیطان:** فردی هستم از طایفه جن. مسمی به اسم خاص "ابلیس" و مشهور به اسم عام "شیطان"؛ البته اسامی و اوصاف دیگری هم دارم که چندان معروف نیستند نظیر وسواس، خُتاس، عزازیل، عفریت، شیصبان، حارث، مارد، غوی، رجیم، ابو مره، ابولبین، مذموم، مرید و...<sup>(۷)</sup>

## عبدالله: پیشه و شغل شما چیست؟

**شیطان:** مشاغل فراوانی دارم؛ گاهی مسافر کشم؛ سر دو راهی حق و باطل می‌ایستم و مسافران را در جاده گمراهی در بست به سفر جهنم می‌برم. گاهی کشاورزم و بذر کینه و نفاق را در زمین دل‌ها می‌افشانم. گاهی نقاشم؛ رنگ بطلان به چهره



### **عبدالله: این عبادت‌های خالصانه که گفتی، چگونه تو را از این تکبرورزی بازداشت؟**

**شیطان:** من به زعم خود از روی خلوص خدای را می‌پرستیدم، حال اینکه از ابتدا شائبه شرک و نفاق در خداپرستی‌ام راه داشت و این امتحان، شرک و نفاقم را آفتابی کرد.

### **عبدالله: با چه شیوه و شگردی انسان‌ها را به دام می‌افکنی؟**

**شیطان:** با روش منحصر به فرد " گام به گام " <sup>(۸)</sup> من به طور معمول کارم را در چند مرحله انجام می‌دهم؛ نخست از طریق وسوسه‌های تحریک‌آمیز خود، افکاری پلید را بر قلب انسان القا می‌کنم، آنگاه آن‌اندیشه زشت را نیک جلوه می‌دهم، سپس در مرحله عمل با تزئینات گوناگون، اشتیاق فرد را برای ارتکاب گناه بر می‌انگیزم. این را هم اضافه می‌کنم که در مقام روش اساساً با حصرگرایی مخالفم؛ بر این باورم که همیشه نمی‌توان با روشی واحد به صید شکار رفت. وسوسه، تزئین و حتی تسویل، شاید برای اغلب انسانها سودمند افتد، اما حریم دفاعی برخی انسان‌ها گاهی نفوذناپذیر است؛ اینجاست که ناگزیریم به حربه‌های دیگری چون وحی، نسیان و ایجاد فراموشی متوسل شوم. <sup>(۹)</sup> البته هنرمندی‌های دیگری هم دارم؛ مثلاً در هیئت و قالب اجسام، تمثیل و تجسم می‌یابم و از این رهگذر، ابنای آدم را به سراسیمی سقوط در پرتگاه تباهی و عصیان، سوق، که چه عرض کنم، هل می‌دهم. <sup>(۱۰)</sup>

### **عبدالله: بزرگترین آرزوی شیطان چیست؟**

**شیطان:** گفتن ندارد اما اغوای تمامی آدمیان در همه ادوار و اعصار تنها آرزویست که در سر می‌پرورانم. عجب! من فقط شما را سوی گناه خواندم؛ شما اما به سوی گناه دویدید، اگر طعم گناه در ذائقه شما شیرین افتاد، دیگر چرا مرا مقصر و مسئول این تباهی و گمراهی می‌انگارید؟

### **عبدالله: کدام عمل انسان‌ها بیش از همه تو را خشمگین می‌کند؟**

**شیطان:** هر چند خوش ندارم از ابرازش اما برخی انسان‌ها برحسب عادت، با سجده‌های طولانی، مدام مرا آزار می‌دهند و بینی مرا به خاک مذلت می‌مالند.

### **عبدالله: کدام عمل‌شان تو را بیشتر خوشحال می‌کند؟**

**شیطان:** برای من بسی مسرت بخش است، اینکه آدمی پشت سر هم گناه کند و توبه را مدام به تاخیر بیاورد.

### **عبدالله: عجیب‌ترین عمل انسان‌ها کدام است؟**

**شیطان:** بر سر سفره گناه می‌نشینند و از هر گناهی لقمه‌ای بر می‌گیرند، آنگاه معترضانه برمن خشم می‌آورند که سفره گناه را تو گستریدی. عجب! من فقط شما را سوی گناه خواندم؛ شما اما به سوی گناه دویدید، اگر طعم گناه در ذائقه شما شیرین افتاد، دیگر چرا مرا مقصر و مسئول این تباهی و گمراهی می‌انگارید؟! <sup>(۱۱)</sup>

**عبدالله:** شاید انسان‌ها پر بیراهه نمی‌روند که تو را مقصر می‌دانند؟

**شیطان:** چنین نیست. رسالت اغواگری را خداوند خود بر دوش من نهاده است! پست تبهکاری و اضلال از ناحیه خداوند به من اعطا شده است. او خود فرموده که هر که را از فرزندان آدم می‌توانم بلغزانم؛ با سواره نظام و پیاده‌نظام بر آنها بتازم؛ در ثروت و فرزند شریک‌شان گردم و البته من جز فریب و دروغ نویدشان نخواهم داد.<sup>(۱۲)</sup>

**عبدالله:** قلمرو فعالیت‌های شما تا چه اندازه می‌تواند باشد؟

**شیطان:** امور تکوینی از قلمرو نفوذ و سلطه من بیرون است؛ تنها در حوزه امور تشریحی مجال جولان دارم، یعنی اعمالی که بشر از روی اختیار و تکلیف ملزم به انجام آنهاست؛ چه می‌گوییم؛ باید اعتراف کنم که در حوزه تشریح نیز دست من بسته است، چرا که فعالیت منحصراً به اندیشه و روان (و نه جسم) آدمی است؛ آن هم در حدود دعوت و اجابت؛ همین و بس.

**عبدالله:** حرف آخر؟

**شیطان (در حالیکه چهره‌اش از شدت خشم برافروخته بود):** سوگند یاد می‌کنم که تا انتقامم را باز نستانم شما آدمیان را لحظه‌ای آسوده نخواهم گذاشت، پیوسته بر سر راهتان در کمین می‌نشینم و راهزن راهتان می‌شوم. اکنون ببینید چگونه راه نجات را بر شما خواهم بست.<sup>(۱۷)</sup>

پی‌نوشت‌ها:

۱ - صالحی‌حاجی‌آبادی، نعمت‌الله، شیطان در کمینگاه  
۲ - در سوره اعراف آیه ۲۱ می‌خوانیم: " ان الذین اتقوا اذا مسهم طائف من الشیطان تذکروا فاذا هم مبصرون " ترجمه: هنگامی که اهل تقوی دچار وسوسه‌های شیطان می‌شوند به یاد خدا می‌افتند و ناگهان بینا می‌گردند. طائف یعنی طواف کننده؛ گویا شیطان همچون طواف کننده‌ای پیرامون فکر و روح انسان پیوسته گردش می‌کند تا راهی برای نفوذ بیابد؛ و یاد خدا اکسیری است که ابرهای تیره و تار وسوسه‌های شیطان را کنار می‌زند.

۳ - بقره / ۳۰

۴ - پیشین

۵ - پیشین

۶ - نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲، حضرت در این خطبه که به خطبه " قاصعه " مشهور است می‌فرماید: شیطان ۶۰۰۰ سال خدا را عبادت کرد که معلوم نیست از سال‌های دنیوی است یا اخروی.

۷ - از نظر قرآن، هر روز آخرت به اندازه پنجاه هزار سال دنیاست (معارج / ۳) بنابراین چنانچه سال‌های عبادت شیطان اخروی باشد از حاصل ضرب این دو، عدد یاد شده به دست می‌آید.

۸ - نور / ۲۱

۹ - انعام / ۱۲۱ و نیز بنگرید: کهف / ۶۳

۱۰ - در تفسیر آیه ۴۸ از سوره انفال برخی از مفسران قائلند به اینکه شیطان قادر است در قالب اجسام نیز تمثل یابد؛ ر. ک: مطهری، مرتضی، آشنایی با قرآن، صص ۱۰۹-۱۰۸

۱۱ - ابراهیم / ۲۲

۱۲ - اسراء / ۲۴

۱۳ - تفسیر برهان جلد ۲ ذیل آیات سوره حجر در داستان خلقت آدم.

۱۴ - پیشین

۱۵ - پیشین

۱۶ - نحل / ۱۰۰ و نیز ناس / ۵

۱۷ - اعراف / ۱۶

**عبدالله:** شاید انسان‌ها پر بیراهه نمی‌روند که تو را مقصر می‌دانند؟

**شیطان:** چنین نیست. رسالت اغواگری را خداوند خود بر دوش من نهاده است! پست تبهکاری و اضلال از ناحیه خداوند به من اعطا شده است. او خود فرموده که هر که را از فرزندان آدم می‌توانم بلغزانم؛ با سواره نظام و پیاده‌نظام بر آنها بتازم؛ در ثروت و فرزند شریک‌شان گردم و البته من جز فریب و دروغ نویدشان نخواهم داد.<sup>(۱۲)</sup>

**عبدالله:** چه اموری، زمینه‌های نفوذ تو را بیش از پیش فراهم می‌کنند؟

**شیطان:** زمینه‌های نفوذ من البته بی‌شمارند اما نقطه ضعف‌ها، حساسیت‌ها، حقارت‌ها، حسادت‌ها، رقابت‌ها، محرومیت‌ها، عقده‌ها، شهرت طلبی‌ها، شهوترانی‌ها، افزون خواهی‌ها و... مناسب‌ترین زمینه‌هایی (بخوانید زمین‌هایی) هستند که درخت دشمنی و بستر نفوذ مرا بارور می‌کنند.

**عبدالله:** اگر اجازه بفرمایید سوال را قدری خصوصی‌تر کنیم. شما آیا ازدواج هم کرده‌اید؟

**شیطان:** آری، من در اوان جوانی با دختری به نام " لهما " فرزند " روحا " از طائفه جن ازدواج کردم.<sup>(۱۳)</sup>

**عبدالله:** این ازدواج ثمره‌ای هم داشت؟

**شیطان:** البته که داشت. حاصل این ازدواج فرزندان بی‌شماری بودند که در وجود آمدند.<sup>(۱۴)</sup>

**عبدالله:** سرنوشت آنها چه شد؟

**شیطان:** در زمان‌های کهن پیش از خلقت انسان‌ها، میان طوایفی از جن و نسناس (طایفه‌ای به جای انسان‌های فعلی) جنگ و خونریزی بالا گرفت و خداوند فرشتگان را فرمود که به زمین هبوط کنند، آنها هر دو طائفه از جمله فرزندان مرا به هلاکت رساندند و من از آنجا که خداپرست بودم از این معرکه جان سالم به در بردم.<sup>(۱۵)</sup> آنگاه فرشتگان مرا به آسمان بردند و من در کنار ایشان، خدای را به جد می‌پرستیدم تا اینکه سخن از خلقت و خلافت آدم به میان آمد و در پی نافرمانی‌ام از آن جمع رانده شدم.

**عبدالله:** آیا در میان طائفه خود هواخواه و طرفدار هم داری؟

**شیطان:** نه تنها در میان قبیله خود که در میان انسان‌ها نیز.



# دیوار

این دیوار برای محافظت از بندرخمیر در برابر یورش‌هایی که از سمت شرق به شهر صورت می‌گرفت بنا شده است. ساخت آن را به خواجه محمد طاهر، از خوانین دژگان، نسبت می‌دهند. از قرائن چنین بر می‌آید که قدمت بنای آن به بیش از ۳۰۰ سال قبل و به اواخر دوره نادرشاه افشار برمی‌گردد. دیوار سدار در محلی ساخته شده که کوه و دریا کمترین فاصله را به خود می‌گیرند. دیوار از فراز کوه شروع شده و تا کناره دریا امتداد داشت. این دیوار دارای ۴ سنگر، ۲ برج اصلی و ۳ درب بوده که برخی سدار را برگرفته از کلمه "سه در" می‌دانند. فاصله بین سنگرها به ۲۵ متر می‌رسید که از آنها برای تیراندازی به یورشگران استفاده می‌کردند. دروازه اصلی در پایین کوه و کنار دریا قرار داشت.

در مواقع خطر، دروازه بسته می‌شد و عبور و مرور به سمت مشرق ممکن نمی‌گردید. برای دفاع بهتر از شهر، تویی بالای یکی از برج‌ها قرار داده بودند.

مصالح به‌کار رفته در دیوار عبارت بودند از: سنگ، ساروج و گچ.

# خانه‌ای برای آب | تاریخچه آب‌انبارهای ایران |

## محل آب انبارها کجا بود

یکی از نکات قابل توجه در ساخت آب انبارها این بود که این محل‌ها در بافت شهرهای حاشیه کویر، مرکز آبادی‌ها، شهرک‌ها و محله‌ها بودند و حالا بعد از گذشت قرن‌ها از ایجاد این آب انبارها، این اماکن به بزرگ‌ترین و چشمگیرترین واحد معماری تبدیل شده‌اند. موضوع مهم درباره آب انبارها این است که شیوه معماری در ساختمان آب انبارها جایگاه و اعتبار خاصی دارد؛ چرا که سازندگان این واحدها با دقت و نکته‌سنجی بسیار به مسائل عمده‌ای چون میزان فشار آب بر کف و سطح آب انبار، مسئله اندود داخل بنا، تهویه، تصفیه و جلوگیری از آلودگی آب، توجه کامل داشته‌اند.

از سوی دیگر، هنر تزیین نمای خارجی این آب انبارها، به ویژه سردر ورودی آنها و در برخی از موارد، انتخاب اشعار جالبی برای کتیبه بالای سردر، همگی نشان می‌دهد که این بناها با بسیاری از ویژگی‌ها و روحیات ساکنان پیرامون خود، ارتباط نزدیک و مستحکم داشته‌اند.

## چرا مردم آب انبار ساختند

فاسد شدن آب در هوای آزاد، گرم شدن آب به علت تابش نور خورشید و تبخیر شدن آب در اثر تماس مستقیم با گرمای خورشید و جریان هوا از مهم‌ترین دلایل ساخت آب انبارها بود که البته بعدها این آب انبارها به چند بخش مانند خصوصی، عمومی، شهری، روستایی، قلعه‌ای، میان راهی و بیابانی تقسیم شدند که در ادامه کاربرد هر کدام از این آب انبارها بیان می‌شود.

زمانی که خبر از لوله‌کشی و استفاده از آب‌های بهداشتی و تصفیه شده نبود، آب آشامیدنی مردم از آب انبارها تامین می‌شد.

محل‌هایی در دورترین نقطه از سطح زمین که گاه فاصله آن با سطح زمین بیش از ۱۵۰ یا ۲۰۰ تا پله بود که بعضا رفت و آمد به این محل‌ها با مشکلات زیادی همراه بود و حتی از لحاظ بهداشتی هم مشکلات عدیده‌ای داشت اما از آنجایی که هیچ فضایی برای نگهداری منابع آبی وجود نداشت، این آب انبارها مطمئن‌ترین محل نگهداری آب بود. البته این شیوه نگهداری از آب تنها در ایران استفاده نمی‌شد بلکه در کشورهای یونان و روم هم این روش مورد استفاده قرار می‌گرفت؛ زیرا آب انبارها نقش مهمی در زندگی روزمره مردم داشتند. از سوی دیگر پیوند میان آب و آیین‌های مذهبی در دوران بعد از اسلام نیز در ایران ادامه یافت تا جایی که نیایشگاه‌های آنها، جای خود را به مصلاهای شکوهمند خارج از شهر داد.



ساختمان آنها دقت شود و افزون بر بخش‌ها و اجزای ضروری، جلوخانه‌هایی بزرگ، سردر و هشتی، پله‌های پهن، بادگیرهای بلند و همچنین تزیینات گوناگون در آنها به کار رود.

### آب انبارهای روستایی

آب انبارهای روستایی عموماً در میدان‌های مرکزی روستاها ساخته می‌شدند. این آب انبارها معماری بسیار ساده‌ای داشتند و از مصالح موجود در محل و بیشتر بدون تزیینات و پیرایه‌ها، شکل می‌گرفتند. از نمونه‌های شناخته شده این آب انبارها می‌توان به آب انبار حاج سید حسین در آبادی خنک (خونک) و آب انبار دو راه در آبادی رحمت آباد استان یزد اشاره کرد.

### آب انبارهای قلعه ای

آب انبارهای میان راهی بسیار ساده و اغلب به صورت حوض‌های سرپوشیده‌اند. مخزن آنها نسبتاً کوچک و عمیق است و به شکل چاهی سریع در قسمت مرکزی آب انبار ساخته می‌شده است. برخی از آنها به نحوی با مجموعه بناهای قلعه ترکیب شده‌اند که بتوانند آب باران که روی بام‌ها و صحن قلعه روان می‌شود، جمع‌آوری و ذخیره کنند. معماری آب انبارهای داخل کاروانسراها را می‌توان تاثیر گرفته از این نوع آب انبارها دانست و در این گروه مطالعه کرد. این بناها معمولاً به صورت حوض‌هایی سرپوشیده در میان حیاط و روی محورهای اصلی کاروانسرا ساخته می‌شدند.

### آب انبارهای میان راهی

این آب انبارها معمولاً در مسیر جاده‌های کاروان رو و در کنار کاروانسراها شکل می‌گرفتند. آنها مخازن استوانه‌ای و پوشش گنبدی دارند و برخی نیز اتاق و کلاه فرنگی‌هایی برای استراحت مسافران و خواندن نماز دارند. از نمونه آب انبارهای میان راهی می‌توان به آب انبارهای حوض بلند وزیر بر سر راه یزد به مشهد و آب انبار حاج حسین معمار در جاده یزد به تهران، اشاره کرد.

### آب انبارهای بیابانی

آب انبارهای بیابانی معمولاً در بیابان‌های خشک و به منظور سیراب کردن دام‌ها ساخته می‌شدند. مخازن این آب انبارها معمولاً چهارگوش ساخته می‌شدند و دیوارهایشان حدود دو متر بالاتر از سطح زمین بوده.

### آب انبارهای خصوصی

محل اصلی آب انبارهای خصوصی، خانه‌های شهری و روستایی بود که عموماً در زیر ساختمان یا در زیر سطح حیاط ساخته می‌شدند. مخازن این آب انبارها معمولاً مکعب یا مستطیل شکل بودند و سقفی مسطح یا گهواره ای داشتند. در این نوع آب انبارها اگر مخزن زیر حیاط خانه ساخته می‌شد، برداشت آب از آنها با دلو و از راه دریچه‌ای که در سقف یا نزدیک به سقف بود به وسیله تلمبه دستی انجام می‌گرفت اما چنانچه مخزن در زیر قسمت مسکونی ساخته می‌شد، معمولاً دسترسی به آب از طریق پاشیر صورت می‌گرفت. این مخازن، عمدتاً یک هواکش یا بادگیر برای تهویه داشتند که تا بام خانه ادامه داشت و گنجایش برخی از این آب انبارها برای تامین مصرف سه تا چهار سال یک خانه، کافی بود.

### آب انبارهای عمومی

آب انبارهای عمومی بیشتر بناهای بزرگ و چشمگیری داشتند که سازندگان آنها حکام و اعیان یا مردان نیکوکار محلی بوده‌اند که هزینه ساخت آنها را از بیت المال یا از اموال خویش می‌پرداختند که البته خود این آب انبارها به چند بخش آب انبارهای شهری، روستایی، قلعه‌ای، میان راهی و بیابانی تقسیم می‌شدند.



### آب انبارهای شهری

آب انبارهای شهری معمولاً در مراکز محله‌ها و در کنار اماکن مذهبی، آموزشی، رفاهی و تجاری ساخته می‌شدند. نمونه‌های بازمانده از این آب انبارها نشان می‌دهد که آنها نسبت به انواع دیگر، دارای ظرفیت بیشتری بوده و می‌توانستند نیاز محلات پرجمعیت شهری را برای ماه‌ها تامین کنند. اهمیت حیاتی این بناها موجب می‌شد که در انتخاب نوع مصالح و کیفیت

## نمادی برای منطقه

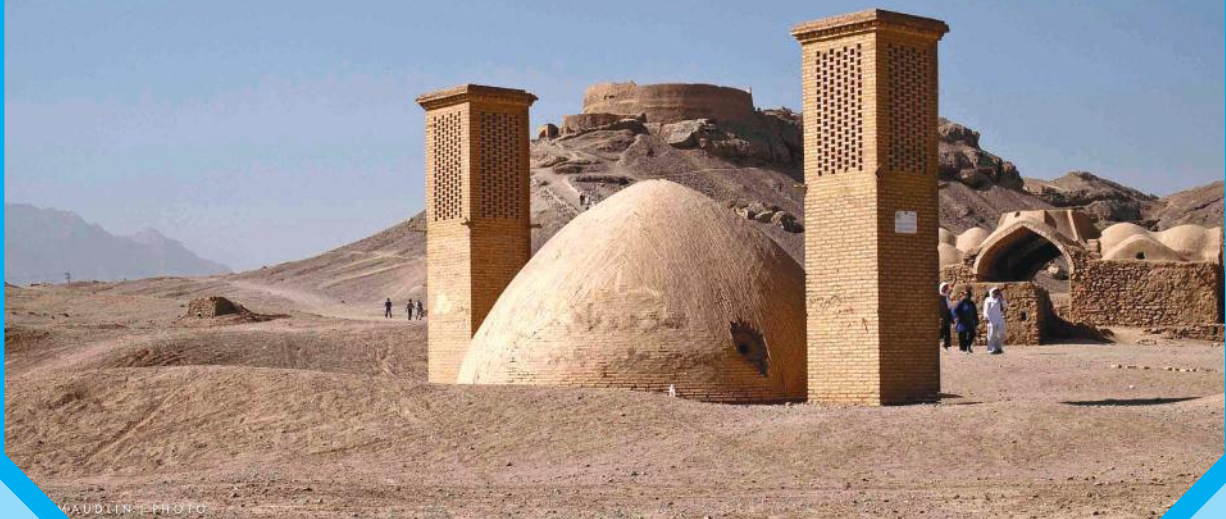
معماری آب انبارها متناسب با سبک معماری منطقه بود. نعمت‌الله عبدوس، کارشناس میراث فرهنگی: آن زمان‌هایی که ساخت آب انبار رواج زیادی پیدا کرد، یکی از نکاتی که بسیار به آن اهمیت داده می‌شد، نوع معماری آن بود که معماران، این آب انبارها را با الگو گرفتن از سبک‌های معماری محلی و متناسب با آب‌وهوای منطقه می‌ساختند. البته سازندگان به نکاتی چون میزان فشار آب بر کف و سطح آب انبار، تهویه، تصفیه و جلوگیری از آلودگی آب توجه کامل داشته‌اند، هر چند که این سازه‌ها در بالادست حمام‌های عمومی ساخته می‌شد که آلودگی از طریق آب استحمام وارد آب نشود.

جالب است که بدانید نام و شیوه نگهداری از این آب انبارها در هر استان و شهری متفاوت بود؛ به عنوان مثال در سمنان مردم به آب انبار «مزنبل» می‌گفتند و یکی از این مزنبل‌ها ساختمان سرایداری داشت. ساخت و نگهداری آب انبار توسط افراد خیر و مردم انجام می‌شد و دولت در آن نقشی نداشت. همچنین مراقبت از بچه‌ها برای جلوگیری از هدررفت آب، هشدار به مردم در زمان مورد نیاز برای حجم و کیفیت وضعیت آب، تمیز کردن اطراف و راه پله‌های آب انبار، روشن کردن و نصب چراغ مخصوص با نام چراغ موشی در پله‌های پائینی آب انبار یک ساعت قبل از نماز مغرب از وظایف سرایدارها بود.

یکی از مشکلاتی که مردم برای استفاده از این آب انبارها داشتند پله‌های زیاد آن بود که رفت و آمد را برای مردم به ویژه افراد مسن سخت کرده بود؛ از این رو در دو طرف ورودی آب انبار سکوهای سنگفرشی بود برای نشستن که معمولا افراد کهن سال از آنها استفاده می‌کردند که در فرهنگ معماری به آنان پیرنشین نیز می‌گفتند و پیرمردها و پیرزن‌ها و کسانی که توان پایین رفتن از پله‌های آب انبار و بالا آمدن از آنها را نداشتند روی این سکوها می‌نشستند و از جوانان برای پرکردن کوزه کمک می‌گرفتند. مدیریت آب انبارها حساب شده و با برنامه‌ریزی بوده است؛ یعنی ر زمستان کار آب گیری آنها انجام می‌شد تا در فصل‌های بعدی به ویژه تابستان که مردم به آب بیشتری نیاز داشتند از آن استفاده کنند. همچنین آب حدود چند ماهی در داخل آب انبار می‌ماند. یعنی این آب با خیساندن دیوارها، گرمای خود را از دست داده و از ماه اردیبهشت به بعد می‌توان گفت به جرأت از آب‌های داخل یخچال و منزل خنک‌تر و گواراتر بود.

با علم به این موضوع که اگر آب را برای چند ماه در جای بسته‌ای که امکان تهویه ندارد قرار دهیم بد بو و متعفن می‌شود، سازندگان آب انبارها برای جلوگیری از این اتفاق بادگیر می‌ساختند. همچنین بام آب انبارها گنبدی شکل و سقف راه پله طاق ضری بود و معمولا هر دو سال یک بار اندود کاه گل آن تجدید می‌شد. این کار حداکثر تا آخر مهر ماه باید انجام می‌گرفت.

# – آب انبارهای ایران –







### آب انبارهای پیش از دوره صفوی

آب انبارهایی هستند که تقریباً فاقد تزئینات سردر بوده و عمدتاً سقف منبع آنها به صورت طاق و چشمه و با گنبدی و نیمه گنبدی (تیز و پخ) پوشش شده‌اند. به طور کلی این آب انبارها از عمق نسبتاً زیادتری نسبت به سایر آب انبارها برخوردارند و دارای سردر ورودی ساده و بی‌پیرایه و بدون تزئین هستند.

### آب انبارهای دوره صفوی

آب انبارهایی هستند که سردر تزئینی دارند. هر چند که این تزئینات ساده و بی‌پیرایه است. این گروه از آب انبارها اکثراً در محل مخزن خود دارای دو یا چند ستون هستند و سقف اکثر آنها به صورت تخت، پوشش شده و بر روی سقف آنها مساجد و تکایا بنا شده‌اند و این از خصوصیات آب انبارها در زمان صفوی است.

### آب انبارهای دوره قاجار

آب انبارهایی هستند که از لحاظ تاریخی تقریباً در اوایل دوره قاجار و بعد از زلزله سال ۱۹۲ ه.ق بنا شده‌اند. این دسته از آب انبارها اکثراً با سردرهای تزئینی جلوه و شکوه خاصی دارند.

### آب انبارهای عصر حاضر

آب انبارهایی هستند که اخیراً (قرن اخیر) بنا شده و سردر ورودی اکثر آنها فاقد تزئینات کاشی‌کاری بوده و در ساخت آنها مصالح نو همچون آجرهای استاندارد، سیمان و گچ به کار گرفته شده است.

### تهران

سید اسماعیل، صاحب ایوان، بابا نوذر، یوزباش، سیدولی، امامزاده یحیی، رضاقلی‌خان، چهل تن و کوچه غریبان.

### یزد

آب انبار رستم گیو، شش بادگیری و آب انبار تکیه امیرچخماق

### فارس

آب انبار کل (برکه کل) در شهرستان گراش

### مرکزی

آب انبار حاجی میرزا حسین عاملی، بلور تفرش، حاج مهدی نراق، مهدی‌آباد دلیجان

### سمنان

آب انبار قلی و سرخه، آب انبار ده نمک، آب انبار کارخانه

### بندرعباس

آب انبارهای برکه باران

### کیش

یک آب انبار دوقلو با پنج بادگیر به سبک معماری سنتی یزدی

### مشهد خوسف

آب انبارهای حوض لقمان، حوض میرزاناظر، بالا کوچه و چهل پایه، آب انبار حاج رفیع و کربلایی خدیجه

### قزوین

آب انبارهای حاج کاظم و سردار بزرگ

### قم

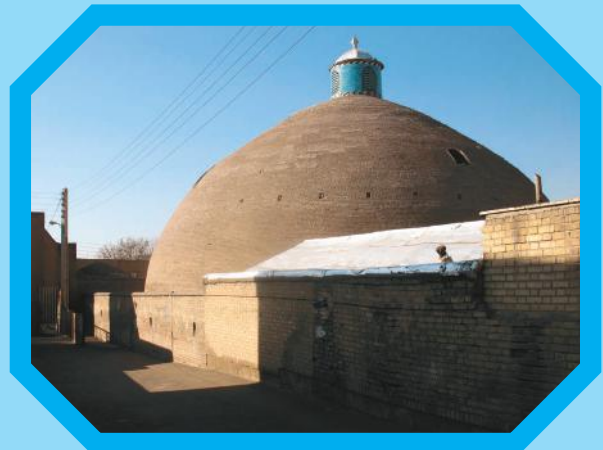
آب انبار البرز و پاچیان

### کاشان

آب انبار سید حسین دخان، آب انبار حاج سید حسین صباغ، آب انبار حکیم هارون

### خراسان شمالی

آب انبار ۳۰۰ ساله شهر صفی‌آباد





# سرمایه های هرمزگان

عمری را در کنار هم سپری کردیم سردی و گرمی ها، شیرینی و تلخی های بسیاری را کنار هم چشیدیم؛ اینک شما کوهی از تجربه اید که کارخانه به شما تکیه داده است. هر چند دوران خدمت شما سپری شده اما حضورتان کنار کارخانه، همیشه سبز و موجب برکت است.

## بازنشستگان سال ۹۴ سیمان هرمزگان

- جهانگیر درخواه ● احمد منصوری ● عزیز بسیم ● رضا حاجتی نژاد ● علی پایون ● احمد آزمون ● سمیع اله کلبادی نژاد ● محمد دریایی ● علی فروزنده ● الیاس وزیری ● امیر سلحشور ● یوسف درافتاده ● حسین درستکار ● شهریار رحیمی ● حبیب درجدر ● محمدرضا مقاره زاده ● عزیزاله رنجبر ● علی پروین ● صادق عباسی راکي

## بازنشستگان سال ۹۵ سیمان هرمزگان

ردیف	نام و نام خانوادگی	واحد خدمت	آخرین روزکاری
۱	حسین جلالی	نقلیه	۹۵/۷/۳۰
۲	یعقوب منصوری نژاد	انتظامات	۹۵/۸/۳۰
۳	شاهین دراینده	تولید	۹۵/۸/۳۰
۴	احمد منصوری	نقلیه	۹۵/۸/۳۰
۵	ابراهیم عالی نسب	مکانیک	۹۵/۹/۲
۶	علی یار وزیری	مکانیک	۹۵/۹/۳۰
۷	جمشید کریمی	سیویل	۹۵/۹/۳۰
۸	عباداله سرتگی	تولید	۹۵/۹/۳۰
۹	محمد بیژنی	تولید	۹۵/۱۰/۳۰
۱۰	محمد بلده	مکانیک	۹۵/۱۰/۳۰
۱۱	علی معماری	مکانیک	۹۵/۱۰/۳۰
۱۲	احمد منصوری نژاد درگوری	انتظامات	۹۵/۱۱/۳۰
۱۳	عباس عرب نژاد	برق	۹۵/۱۲/۱۵
۱۵	خلیل زاهدی	مکانیک	۹۵/۱۲/۲۳
۱۶	بهروز درگاهی	ازمایشگاه	۹۵/۱۲/۲۴
۱۸	محمود افشاری کیا	مکانیک	۹۵/۱۲/۲۰
۱۹	محمد حسنی زاده	برق	۹۵/۱۲/۲۴

۲۰	عبدالمائد یاهکیده	تولید	۹۵/۱۲/۲۲
۲۱	عبداله درغان	مکانیک	۹۵/۱۲/۲۴
۲۲	میرزا پارسا	بهداری	۹۵/۱۲/۲۴
۲۳	بیژن افراز	مکانیک	۹۵/۱۲/۲۴
۲۴	عبداله احمدی	تولید	۹۵/۱۲/۲۴
۲۵	فیصل درجدر	تولید	۹۵/۱۲/۲۴
۲۶	محمد یگانه	تولید	۹۵/۱۲/۲۴
۲۷	احتسام روزبه	نقلیه	۹۵/۱۲/۲۴
۲۸	محمود درتنی	خدمات	۹۵/۱۲/۲۴
۲۹	عبداله درتنی	نقلیه	۹۵/۱۲/۲۴
۳۰	عبدالحمید اسوده	مکانیک	۹۵/۱۲/۲۴
۳۱	قباد زارع	ایمنی	۹۵/۱۲/۲۴
۳۲	ابراهیم فلاحی	مکانیک	۹۵/۱۲/۲۴
۳۳	غلامرضا عباسی بختیاری	تولید	۹۵/۱۲/۲۴
۳۴	عبدالرزاق کرمی	تولید	۹۵/۱۲/۲۴
۳۵	مهدی کمالی درگیر	تولید	۹۵/۱۲/۲۴
۳۶	منصور منصوری	ایمنی	۹۵/۱۲/۲۷
۳۷	احمد ملاحی لافتی	برق	۹۵/۱۲/۲۴

آمدن فرشته کوچکتان به زمین با آسمانی‌ترین آرزوها برای پرخیز و برکت بودن قدم‌های کوچکش و روح بخشیدن به زندگی‌تان را تبریک می‌گوییم:

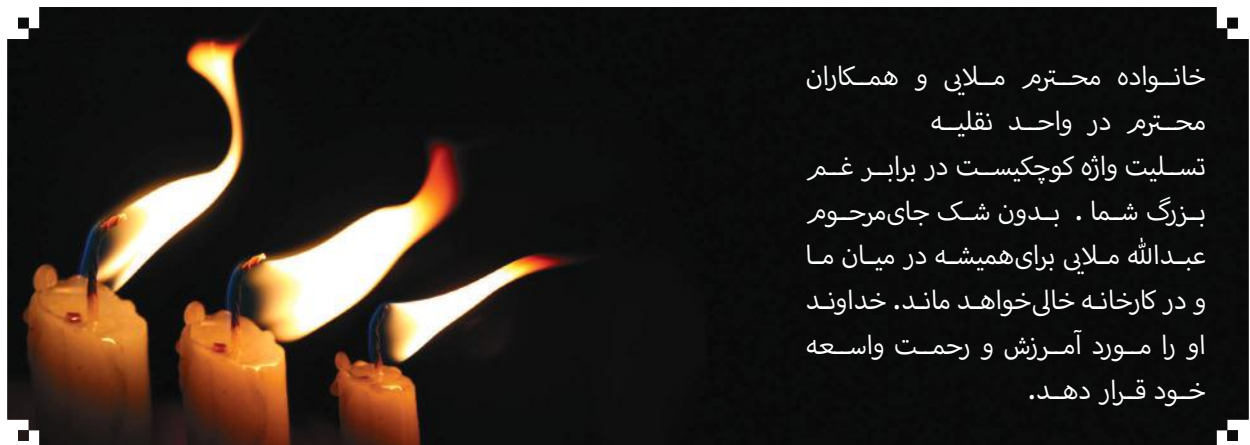


بارانا فرزند شایان بلوکی

- پوریا فرزند شهناز امینی
- موحد فرزند عبدالقادر روزروزی
- بهار فرزند عیسی‌جاهدی
- آرشیدا فرزند عبدالهادی‌صالحی‌پور
- سلوا فرزند حسن کهورستانی‌نژاد
- الین فرزند عبدالستار عبدالله‌پور
- حسانه فرزند محمد ساحلی‌زادگان
- مریم فرزند محمد ستایش
- آروین فرزند یونس علی‌نیا

## حمایت مستمر از جشن‌های گلریزان بندر خمیر

این مراسم با محوریت کمک و دستگیری از زندانیان جرائم غیرعمد در بندر خمیر و با حضور فرماندار و مسئولین ادارات و جمعی از خیرین شهرستان، با حمایت شرکت سیمان هرمزگان مطابق روال هر ساله برگزار شد. در این مراسم محمد ملایی فرماندار شهرستان خمیر اظهار داشت: این آئین همه ساله توسط ستاد دیه و با هدف جذب کمک‌های خیرین برای رفع گرفتاری زندانیان جرایم غیرعمد که به دلایلی از جمله بی‌توجهی به مقررات راهنمایی رانندگی، سهل‌انگاری و بی‌دقتی در انجام امور کارگاهی و یا ناتوانی در پرداخت مهریه و نفقه ناگزیر از تحمل مدت‌ها رنج و مشقات زندان هستند، در ماه رمضان برگزار می‌شود. فرماندار شهرستان بندر خمیر در حاشیه جشن گلریزان ضمن تقدیر از شرکت سیمان هرمزگان گفت: جای خوشحالی است که مجموعه سیمان هرمزگان همیشه پیش‌تاز و یاری‌دهنده در کارهای خیر هستند.



خانواده محترم ملایی و همکاران محترم در واحد نقلیه تسلیت واژه کوچکیست در برابر غم بزرگ شما. بدون شک جای مرحوم عبدالله ملایی برای همیشه در میان ما و در کارخانه خالی خواهد ماند. خداوند او را مورد آمرزش و رحمت واسعه خود قرار دهد.

# ۶ روش

## برای پرورش کودک منظم و تمیز

بدون اینکه شما چیزی بگویید، خودش همه وسایل اضافه را جمع کند. این مساله برای هر دوی مادر و فرزند مفید است. کودک نظم را یاد می‌گیرد و بخشی از کارهای مادر نیز کم می‌شود.

### ۲. زمان تمیزکاری را شاد و سرگرم کننده کنید

اینکه روند تمیزکردن را به سرگرمی مفرح برای کودک تبدیل کنید، بسیار مهم است. به طور مثال، هنگام مرتب کردن اطراف خانه آواز بخوانید. یا کارهای خود را در قالب شعر و آواز بیان کنید. این مساله باعث تحریک کودک به مشارکت در این کار می‌شود.

می‌توانید جمع کردن اسباب بازی‌ها از روی زمین را به یک بازی سرگرم کننده تبدیل کنید. به طور مثال، بگویید هر چیزی که سرجای خودش نیست مثل کردوکودیل بزرگی است که باید سریعاً به خانه‌اش فرستاد. یا مثلاً، بهم ریختگی همچون آتش است و برای خاموش کردن آن، باید وسایل را سرجای خود گذاشت.

برای کودکان بزرگ‌تر، می‌توانید از بازی اینکه چه کسی می‌تواند وسایل خودش را زودتر سرجایش بگذارد، استفاده

اگر کودک شما روندی نامنظم و شلخته دارد، به جای پرخاش با او، باید روش‌های بهتری را انتخاب کنید. سعی کنید کاسه صبرتان لبریز نشود و قبل از هر چیز، این مطلب را تا انتها بخوانید.

### ۱. تاکید بر اینکه تمیزی و نظم، احساس خوبی به انسان می‌دهد

مشکل بیشتر والدین این است که کودکان آنها، غذا یا اسباب بازی‌های خود را روی زمین پخش می‌کنند. گاهی کودکان این کار را می‌کنند تا صبر والدین خود را بسنجند و ببینند، چه زمانی کاسه صبر شما لبریز می‌شود.

زمانی که شما آرام‌تر و صبورتر واکنش نشان دهید، جذابیت این کار نیز برای کودک از بین می‌رود. مثلاً وقتی با آرامش به کودک خود می‌گویید: «اکنون زمان تمیزکاری است» بیشتر جواب می‌دهد تا زمانی که فریاد می‌زنید.

سعی کنید در خانه خود این طرز فکر را القا کنید که تمیز بودن خانه، احساس بسیار خوبی به انسان می‌دهد. اگر کودک از جمع کردن وسایله خودداری کرد، خودتان آنها را جمع کنید و بگویید: «به نظرت این طوری بهتر نیست؟ وقتی همه چیز مرتب و سرجای خودش است، آدم >

تاثیر می‌گذارد و باور

احساس خوب.

با تکرار این نوع آرامش



قرار بگیرد، این مساله کمی ترسناک و دوست نداشتنی است و کمتر پیش می‌آید. به خود و فرزند خود یادآوری کنید، مرتب بودن عادی هم به اندازه خود مورد قبول است. کار تمیز کاری را با سرگرمی همراه کنید تا کسل‌کننده نباشد. وقتی کودک کوچکی در خانه زندگی می‌کند، اینکه همه جا تمیز باشد کار دشواری است و لازم نیست همه کارها را در یک زمان انجام داد. این کار همچون دوش گرفتن است، شما فقط یکبار در عمر خود، برای همیشه دوش نمی‌گیرید. پس لازم نیست یکبار همه جا را برق بیندازید.

### ۶. کارگروهی کلید اصلی کار است

نوشتن و تعیین مسئولیت‌های هر فرد، تاکتیک مفیدی است. اما گاهی انسانیت نیز در این میان مطرح می‌شود. به طور مثال، هنگامی که کودک برای انجام کارهای خود تقاضای کمک می‌کند، عموما او را مجبور می‌کنیم تا خودش کارهایش را انجام دهد و با قاطعیت تمام می‌گوییم: «این کار توست! باید خودت به تنهایی انجام دهی».

اما گاهی کودک در انجام کارهایش به کمک نیاز دارد و نباید این کمک را از او دریغ کرد، زیرا به طور ناخواسته کودک را از انجام کارهای روزانه می‌ترسانیم. هنگامی که آنها درخواست کمک می‌کنند و ما با آغوش باز آن را می‌پذیریم و کمک می‌کنیم، کودک درس‌های مفیدی می‌آموزد؛ او یاد می‌گیرد با لبخندی به دیگران کمک کند. متوجه می‌شود، کمک خواستن از دیگران اشکالی ندارد. در ضمن یاد می‌گیرد بدون انتظار به دیگران کمک کند. برعکس این قضیه هم خوب است، از کودک خود برای انجام کارها کمک بگیرید.

### ۳. تمیز کردن پیش از انجام کارهای جدید

این عادت را در خانه خود به وجود بیاورید که پیش از انجام هر نوع بازی جدید، باید وسایل بازی قبلی را جمع کرد. ابتدا شاید کودکان در برابر این قانون جدید واکنش منفی نشان دهند اما پس از مدتی متوجه می‌شوند اگر همکاری کنند، سریع‌تر می‌توانند بازی کنند. برای رسیدن به این هدف، باید به کودک خود گوشزد کنید تا زمانی که همه وسایل سر جای خود قرار نگیرند، از بازی خبری نیست. این کار به مرور به یک عادت تبدیل می‌شود و کودک خودش به طور خودکار وسایل را پس از هر بازی جمع می‌کند. کودک باید وسایل کوچک که برایش سنگین نیستند را جمع کند و وظیفه جمع کردن وسایل بزرگ و سنگین به عهده والدین است.

### ۴. کارها را کش ندهید و سریع انجام دهید

برخی از افراد ذاتا کند هستند و برای انجام کارهای ساده، زمان زیادی صرف می‌کنند. به طور مثال، هنگام گذاشتن مجله سر جای خودش، حواس‌شان به مقاله‌ای پرت می‌شود و کار اصلی خود را فراموش می‌کنند. این مساله نوعی وقت تلف کردن بیهوده است. باید سعی کنید در کارهای خود سرعت عمل داشته باشید و با شادی آن را انجام دهید. به طور مثال، برای مرتب کردن هر اتاق ۵ تا ۱۰ دقیقه بیشتر زمان نگذارید.

### ۵. کمال گرا نباشید

یکی از بزرگ‌ترین دشمنان تمیز ماندن خانه، کمال‌گرایی است. اگر فکر کنید همه چیز باید دقیقا در جای خودش



شش دانه قاشق  
شش دانه بشقاب  
نان و نمکدان  
یک کاسه‌ی آب

دیگی پر از آش  
یک شام ساده  
در دور سفره  
یک خانواده

با مهربانی  
با هم نشستند  
در سینه شادی  
بر چهره لبخند

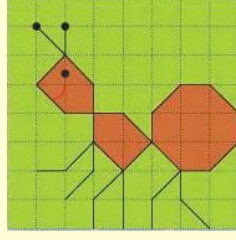
گفتند اول  
نام خدا را  
خوردند با هم  
نان و غذا را

یک سفره‌ی  
خوب  
یک شام دلخواه  
بعد از غذا هم  
الحمد لله

# سفره‌ی شام

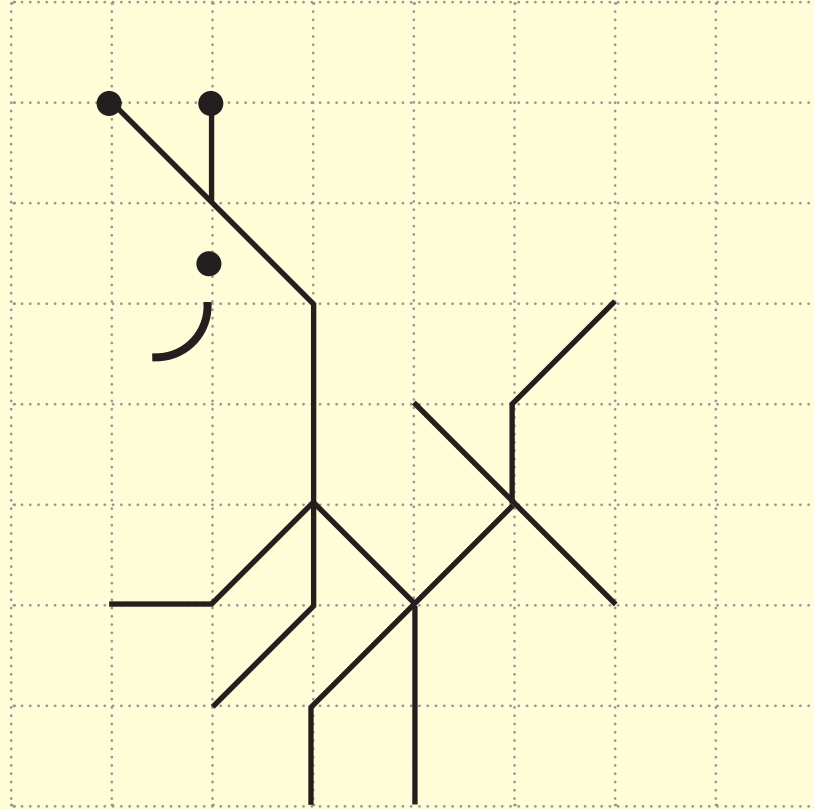
شاعر: مصطفی رحماندوست





# کامل کن

## شکل زیر را کامل و سپس رنگ آمیزی کن



# هوشت رو بسنج!

۱- آن چیست که یک چشم و یک شاخ دارد و همه دورش جمع می‌شوند؟

۲- شهرش سرخ است، مردمش سیاه؟

۳- می‌گذاریش زمین، ناله و زاری می‌کند؛ بلندش می‌کنید، ناله و زاری می‌کند؟

۴- اگر ۲ سیب از ۳ سیب بردارین، چند سیب دارید؟

۵- آن چیست هم در دهان است و هم از نام‌های دختران است؟

۲- هندوانه

۴- بنفشه

۱- تلویزیون

۳- زنگوله

۵- پشه

پاشخه‌ت چیه؟



# یه مرغ، بساز!

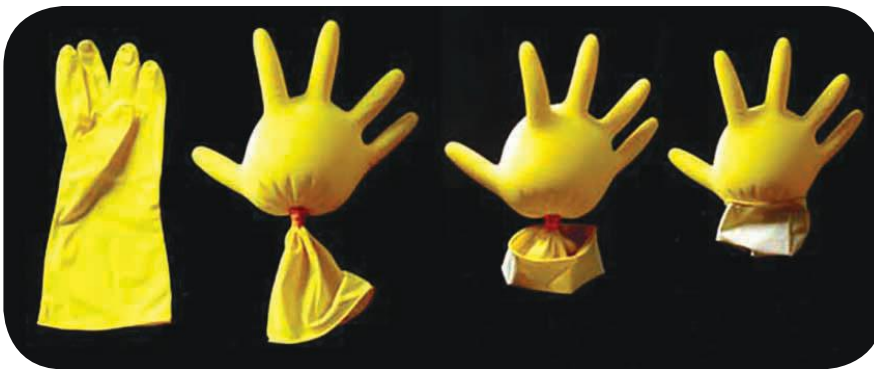
• ساخت کاردستی عروسک مرغ با دستکش



هدف از درست کردن کاردستی، علاوه بر بالا بردن قدرت خلاقیت بچه‌ها و درست کردن وسیله سرگرمی برای آن‌ها، این است که یاد بگیرند از هر وسیله‌ای می‌توان استفاده‌های دیگری نیز کرد. هنگام درست کردن این کاردستی از فرزندتان کمک بگیرید.

## وسایل لازم

دستکش آشپزخانه  
روزنامه  
پوشال رنگی  
نوار پلاستیکی  
قیچی  
کاغذ رنگی  
ماژیک  
چشم عروسک



## مراحل ساخت

۱. داخل دستکش، فوت کنید تا نیمی از آن پر از هوا شود، سپس با بند نازک پلاستیکی دور تا دور آن را محکم ببندید تا هوا از دستکش خارج نشود.
۲. نیمه خالی دستکش را مطابق عکس برگردانید و داخل آنرا از کاغذ یا روزنامه مچاله شده پر کنید، در انتها روی روزنامه‌ها، پوشال رنگی بگذارید.
۳. با ماژیک رنگی، طرح دلخواه‌تان را روی بدن عروسک بکشید.
۴. از مقوا رنگی برای نشان دادن بال و پر، نوک و تاج مرغ کمک بگیرید.
۵. برای چشم مرغ، می‌توانید چشم عروسک آماده از بازار تهیه کنید یا اینکه خودتان آنرا درست کنید. برای این کار، دورتادور ورق، قرص خالی را با قیچی جدا کنید تا فقط گردی آن باقی‌ماند. یک دانه عدس درون آن بگذارید و پشت ورق قرص را مقوا بچسبانید.



# بی‌نیاز

ناچار روز دیگر به همان نیت به مجلس رسول اکرم حاضر شد. آن روز هم همان جمله را از رسول اکرم شنید: «هر کس از ما کمکی بخواهد ما به او کمک می‌کنیم، ولی اگر کسی بی‌نیازی بوزد، خداوند او را بی‌نیاز می‌کند.» این دفعه نیز بدون اینکه حاجت خود را بگوید به خانه‌ی خویش برگشت. و چون خود را همچنان در چنگال فقر ضعیف و بیچاره و ناتوان می‌دید، برای سومین بار به همان نیت به مجلس رسول اکرم رفت. باز هم لب‌های رسول اکرم به حرکت آمد و با همان آهنگ - که به دل قوت و به روح اطمینان می‌بخشید - همان جمله را تکرار کرد. این بار که آن جمله را شنید، اطمینان بیشتری در قلب خود احساس کرد. حس کرد که کلید مشکل خویش را در همین جمله یافته است. وقتی که خارج شد با قدم‌های مطمئن‌تری راه می‌رفت. با خود فکر می‌کرد که دیگر هرگز به دنبال کمک و مساعدت بندگان نخواهم رفت. به خدا تکیه می‌کنم و از نیرو و استعدادی که در وجود خودم به ودیعت گذاشته شده، استفاده می‌کنم و از او می‌خواهم که مرا در کاری که پیش می‌گیرم موفق گرداند و مرا بی‌نیاز سازد. با خودش فکر کرد که از من چه کاری ساخته است؟ به نظرش رسید عجلتاً این قدر از او ساخته هست که برود به صحرا و هیزمی جمع کند و بیاورد و بفروشد. رفت و یک تیشه به امانت گرفت و به صحرا رفت، هیزمی جمع کرد و فروخت. لذت حاصل دسترنج خویش را چشید. روزهای دیگر به این کار ادامه داد، تا تدریجاً توانست از همین پول برای خود تیشه و حیوان و سایر لوازم کار را بخرد. باز هم به کار خود ادامه داد تا صاحب سرمایه و غلامانی شد. روزی رسول اکرم به او رسید و تبسم کنان فرمود: «نگفتم، هرکس از ما کمکی بخواهد ما به او کمک می‌دهیم، ولی اگر بی‌نیازی بوزد خداوند او را بی‌نیاز می‌کند.»\*

به گذشته‌ی پرمشقت خویش می‌اندیشید، به یادش می‌افتاد که چه روزهای تلخ و پر مرارتی را پشت سر گذاشته، روزهایی که حتی قادر نبود قوت روزانه‌ی زن و کودکان معصومش را فراهم نماید. با خود فکر می‌کرد که چگونه يك جمله‌ی کوتاه - فقط يك جمله - که در سه نوبت پرده‌ی گوشش را نواخت، به روحش نیرو داد و مسیر زندگانی‌اش را عوض کرد و او و خانواده‌اش را از فقر و نکبتی که گرفتار آن بودند، نجات داد.

او یکی از صحابه‌ی رسول اکرم بود. فقر و تنگدستی بر او چیره شده بود. در يك روز که حس کرد دیگر کار به استخوانش رسیده، با مشورت و پیشنهاد همسرش تصمیم گرفت بروی وضع خود را برای رسول اکرم شرح دهد و از آن حضرت استمداد مالی کند.

با همین نیت رفت، ولی قبل از آنکه حاجت خود را بگوید، این جمله از زبان رسول اکرم به گوشش خورد: «هرکس از ما کمکی بخواهد ما به او کمک می‌کنیم، ولی اگر کسی بی‌نیازی بوزد و دست حاجت پیش مخلوقی دراز نکند، خداوند او را بی‌نیاز می‌کند.» آن روز چیزی نگفت و به خانه‌ی خویش برگشت. باز با هیولای مهیب فقر که همچنان بر خانه‌اش سایه افکنده بود، روبرو شد.

[\*] . اصول

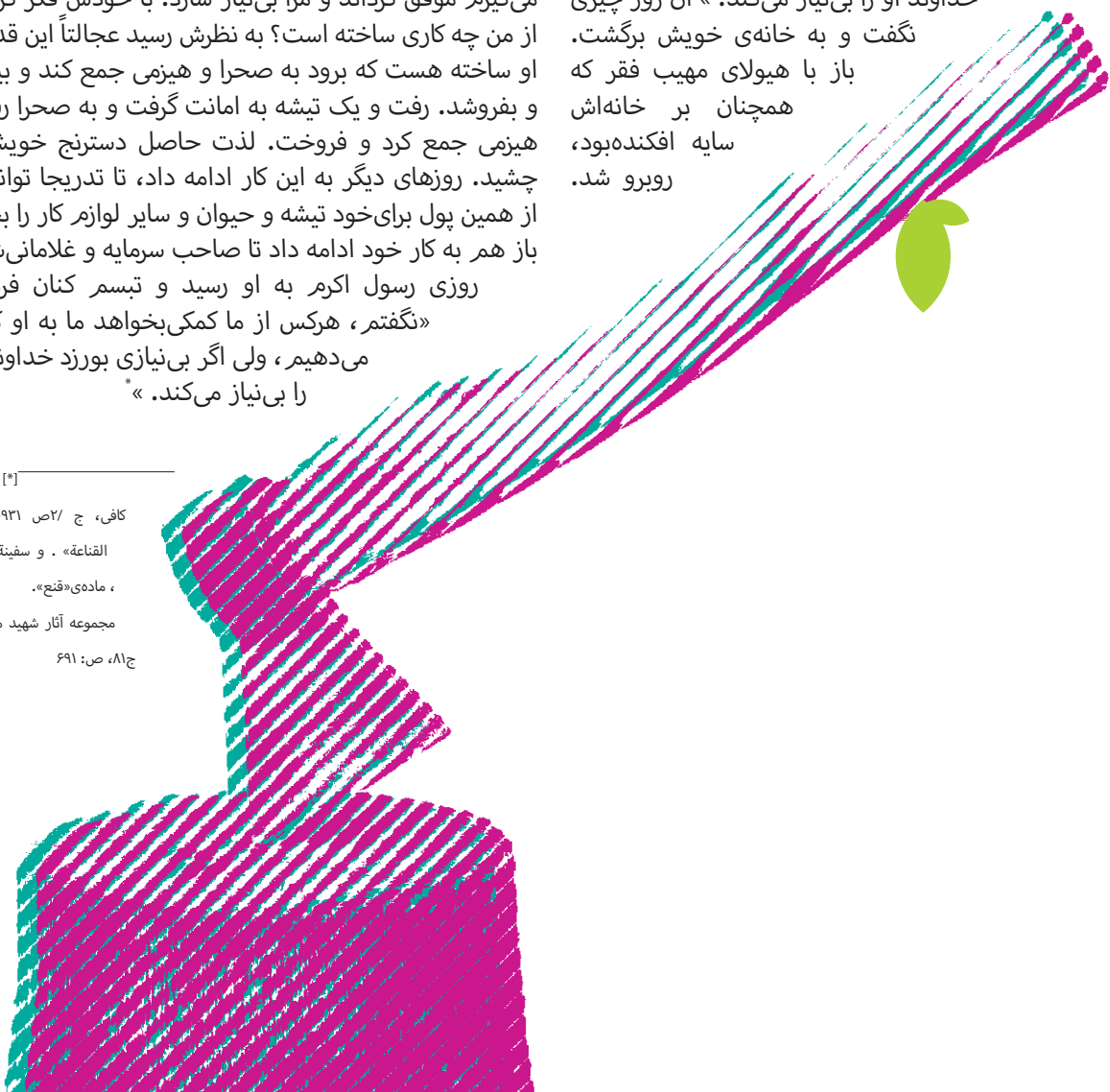
کافی، ج ۲/ ص ۹۳۱ - «باب

القناعة». و سفينة البحار

، ماده‌ی «قنع».

مجموعه آثار شهید مطهری.

ج ۸۱، ص: ۶۹۱



# رهایی

در نجوا کردن با خداست



# HORMOZGAN CEMENT

مجموعه دوگنبدان، آرامگاه علمای کوخرد است. این آرامگاهها در میان گورستان دهستان کوخرد و در هزارمتری غرب دهستان واقع شده است. این بنای تاریخی توسط یکی از مشهورترین معماران شهرستان بستک، حاج محمدشریف کاظم معمار، بنیان گذاری شده است. همچنین، این بنا، به عنوان یکی از آثار ملی توسط سازمان میراث فرهنگی کشور با نام «مجموعه دوگنبدان» به ثبت رسیده است. این اثر برجسته و تاریخی بین سالهای ۱۱۴۹ تا ۱۱۵۱ ه.ق. ساخته شده و یکی از نقاط دیدنی استان هرمزگان در جنوب ایران است. مجموعه دوگنبدان، در ابتدای ورودی مرکز بخش کوخرد از مسیر بستک به کوخرد و در غرب کوخرد قرار دارد. این اثر فرهنگی به سبک و شیوه معماری هندی ساخته شده است و چندین بار توسط خیرین و انجمن میراث فرهنگی کوخرد بازسازی شده است.

