



پایان هرمزگان

نماد دوام و استقامت

فصلنامه داخلی شرکت سیمان هرمزگان - شماره ۱۸ - بهار ۱۳۹۷

◀ برای اینکه ایران اسلامی آباد شود...!

◀ جایزه مدیریت مالی ایران

◀ ۱۰ مدیر موفق؛ ۱۰ پیشنهاد

◀ بهترین باشید!

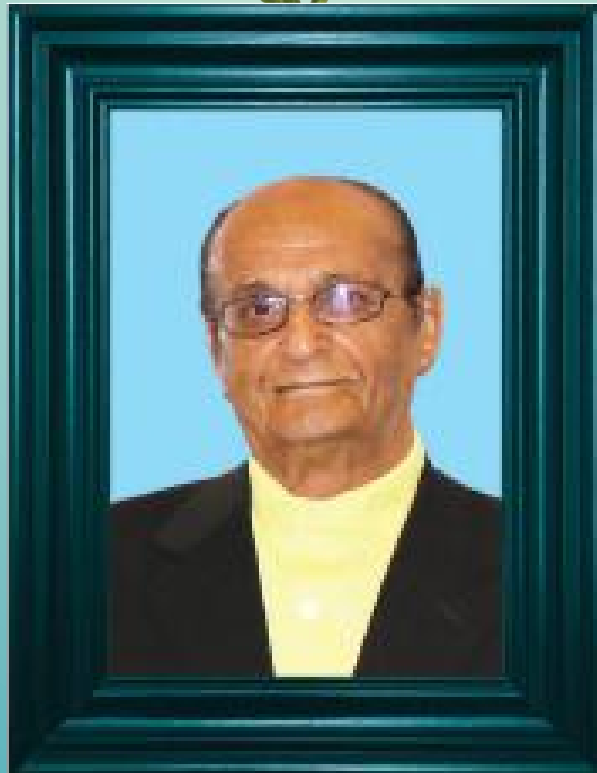
◀ سفر به شهر نخل و نمک

◀ عاشق مردم هرمزگانم

◀ قهرمانی تیم والیبال ساحلی سیمان هرمزگان



به یاد مرحوم
مهندس محسن متقیان





برای اینکه ایران اسلامی آباد شود....!



آن کارگری که در کارخانه‌ای کار می‌کند، یا طراح و مدیریّت و یا هرگونه تلاشی می‌کند، برای اینکه ایران اسلامی که امروز عرصه‌ی جلوه‌های معنوی و الهی است رشد و پیشرفت پیدا کند و آباد شود و از بیگانه‌ها بی‌نیاز گردد و نگران تحریم اقتصادی این قدرت و آن قدرت نباشد و استغناء پیدا کند، هر لحظه‌ای کار این کارگر یک حسنه انجام می‌دهد و یک عبادت می‌کند. هرکسی به این کار کمک کند، در این عبادت سهیم است و از سهم آن کارگر هم کم نمی‌شود. آن کسی که به او کمک کرده است، او نیز سهیم می‌شود. دستگاه خدا این‌گونه است. گاهی یک عمل انجام می‌گیرد، ده نفر سهیم‌اند و ده حسنه انجام می‌گیرد. نه اینکه یک حسنه تقسیم شود؛ بلکه هرکدام پیش خدای متعال ثواب جداگانه دارند. امروز، این‌گونه است. امروز، کشور شما این خصوصیت را دارد.

بیانات مقام معظم رهبری در دیدار جمعی از کارگران و معلمان کشور

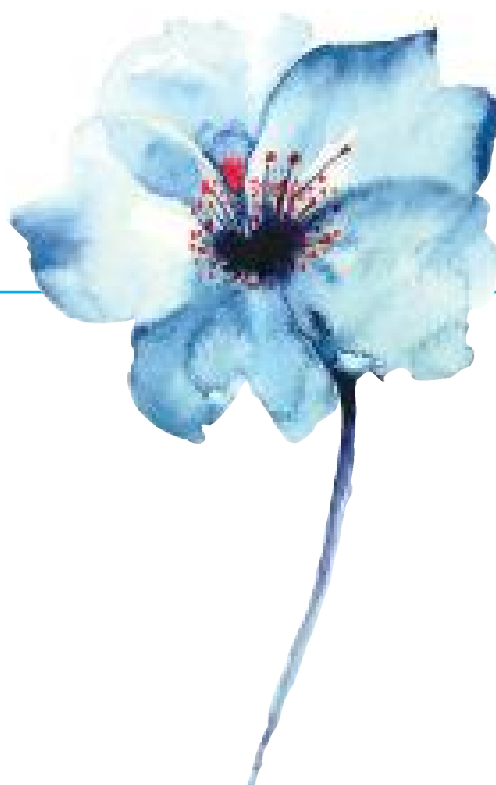
۱۳۷۵/۱۲/۰۲

بسمه تعالی

نوروز، جشن تحول به احسن حال، جشن شادی و شکوفایی، جشن همدلی و همپیمانی، جشن پیوند با گذشته و زنده نگه داشتن هویت و فرهنگ ایرانی-اسلامی این مرز و بوم است. حلول سال نو و بهار پرطراوت که نشانه قدرت لایزال الهی و تجدید حیات طبیعت می‌باشد را به همکاران زحمتکش سیمان هرمزگان تبریک و تهنیت عرض نموده و سالی سرشار از برکت و معنویت از درگاه خداوند متعال و سبحان برای شما عزیزان آرزو می‌نمایم.

سالی که گذشت سال تلاش و امید بود؛ سالی که اعتماد آورد؛ سالی که خودباوری و اتکال به خداوند برای ما میوه داد و همگی خوشه‌چین آن مهربان بودیم. خدای سبحان را شاکریم که در سایه الطاف و عنایات بی‌کرانش، علیرغم وجود فراز و نشیب‌های فراوان، با لطف و همت همکاران خوبم توانستیم قدم‌های موثر و در راستای توسعه و پیشرفت برداریم و در آستانه ورود به سال جدید نیز از همه این عزیزان تقاضا دارم با ارتقاء سطح تعلق و تعالی سازمانی و روحیه مشارکت‌جویی در اجرای برنامه‌های پیش رو، همدل و هم‌گام و با تلاشی مضاعف در جهت اقتدار سیمان هرمزگان گام برداشته با استعانت از درگاه ایزد منان شاهد بالندگی روزافزون سیمان هرمزگان معظم باشیم. پیروز و سربلند باشید.

مهدی باشتی
مدیر عامل

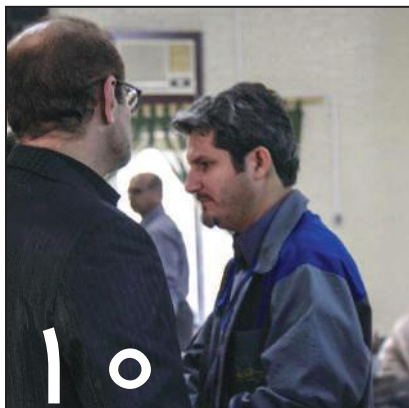




۲۶



۱۰



۱۰



۲۴



۱۲



۳



۵۴

فهرست

- اخبار کارخانه ۶
- سپمان هرمزگان در آینه تصویر ۱۰
- جایزه مدیریت مالی ایران ۱۴
- اخبار سپمان ۱۵
- گزارش ۲۲
- سپمان در استان‌ها ۲۴
- گفتگو: عاشق مردم هرمزگانم ۲۶
- تمرین روزانه ۲۹
- غم و شادی ۳۰
- سفر به شهر نخل و نمک ۳۲
- ضرب المثل‌های خودمون ۳۴
- شوخی با عید ۳۵
- محکم و زیبا ۳۶
- عید امسال با شیرینی خانگی ۳۹
- خودرو را چگونه آب‌بندی کنیم ۴۰
- ۱۰ مدیر موفق؛ ۱۰ پیشنهاد ۴۲
- پول برای شما واقعاً چه معنایی دارد؟ ۴۶
- تازه کنیم خاطره‌ها رو ۴۹
- کودکانه ۵۰
- بهترین باشید ۵۴
- اینفوگرافی خانه‌تکانی عید ۵۶
- روزگار کودکی ۵۸
- نوبرانه‌های بهار ۶۲
- بدرود با دود ۶۴
- زیبایی‌های ارتباط را ببینیم ۶۷
- از خدا برکت ۶۸
- مراقبتش باش ۷۰
- از آسمان ۷۱



پیات هرمزگات

فصلنامه داخلی سیمان هرمزگان
شماره هجدهم
بهار ۱۳۹۷

مدیر مسئول: دکتر مهدی باشتی
سردبیر: مصطفی بابایی
دبیر تحریریه: عطاءالله باباپور
تحریریه: بابک خالقی، سعید خانی‌پور،
سامان سلیمی، حسین تشکر
عکاس: محمد محمدمامینی
روابط عمومی: محمد امیرخانی
با سپاس از میترا فرخ‌رو
تولید محتوا و طراحی گرافیک: استودیو هنر نو

دفتر مرکزی:

تهران، خیابان میرداماد، بالاتر از میدان مینا
خیابان بهروز، پلاک ۳۷
کدپستی: ۱۹۱۱۷۷۳۱۸۶
تلفن: ۰۲۱-۲۲۹۰۴۹۸۵
نمابر: ۰۲۱-۲۲۲۵۹۸۰۲

کارخانه:

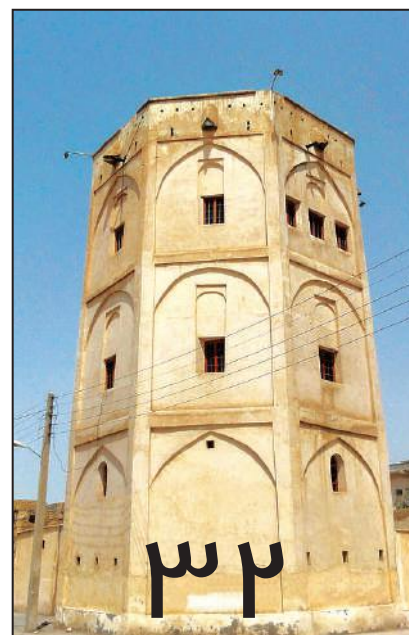
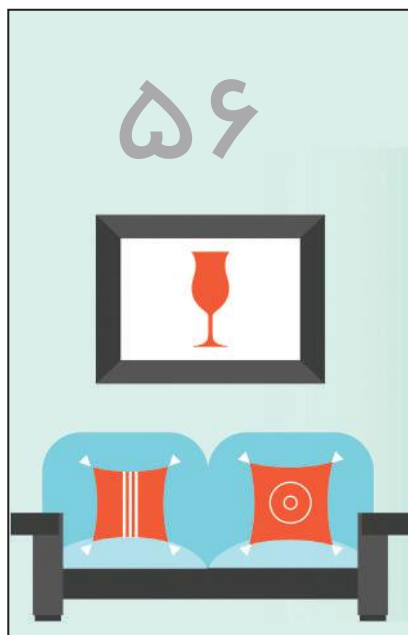
استان هرمزگان، شهرستان بندر خمیر،
کیلومتر ۴ جاده بندر لنگه
تلفن: ۰۷۶۳-۳۲۲۳۰۲۰۴
نمابر: ۰۷۶۳-۳۲۲۳۰۸۳۰۴

درگاه اینترنتی:

www.hormozgancement.com
پست الکترونیکی:
info@hormozgancement.com

نودینو

www.newartstudio.ir



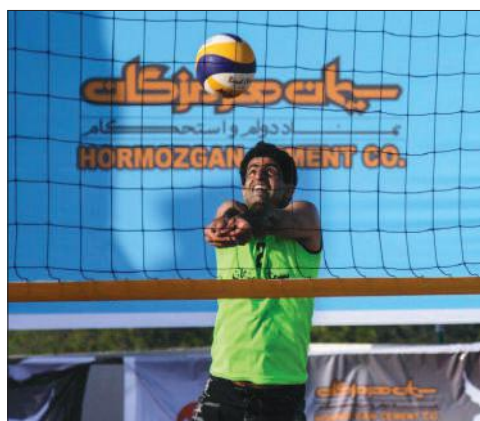
قهرمانی تیم والیبال ساحلی سیمان هرمزگان

تیم سیمان هرمزگان الف بر سکوی قهرمانی مسابقات والیبال ساحلی کارگران کشور ایستاد. در دیدار پایانی سومین دوره مسابقات والیبال ساحلی کارگران کشور یادواره شهدای کارگر به میزبانی بندرخمیر، تیم سیمان هرمزگان الف با ترکیب رحمان رئوفی و سید امید حسینی با برتری ۲ بر ۱ مقابل تیم بتا هرمزگان الف با ترکیب محمدرضا شبیری و رسول خواجه به مقام قهرمانی دست یافت.

در دیدار رده بندی نیز تیم سرخ آبی گلستان با ترکیب ابراهیم سنسبیلی و آرش وکیلی با نتیجه ۲ بر صفر از سد تیم سیمان هرمزگان ب متشکل از امیر شوشتری زاده و حسین باباجانیان گذشت و در جایگاه سوم قرار گرفت.

سومین دوره مسابقات والیبال ساحلی کارگران کشور یادواره شهدای کارگر و سومین دوره جام سیمان هرمزگان با شرکت ۱۸ تیم به مدت سه روز در بوستان ساحلی شهروند شهرستان بندرخمیر برگزار شد.

این ۱۸ تیم در قالب تیم های گلستان، سمنان و قزوین در گروه اول و گیلان، بندربندرخمیر، مازندران در گروه دوم و تیم های سیمان دو، هرمزگان یک، خوزستان در گروه سوم و تیم های تهران، بناگستر کرانه، کرمان در گروه چهارم و تیم های یزد، هرمزگان دو و فارس در گروه پنجم و در گروه ششم و آخرین گروه تیم های سیمان یک، شهرداری بندرخمیر و کرمانشاه طی ۳ روز با یکدیگر به رقابت پرداختند. گفتنی است از استان هرمزگان هفت تیم در این پیکارها شرکت داشتند.



پیام تبریک برگزاری موفقیت آمیز و تصویب و درخشش عملکرد یک سال گذشته این شرکت در مجمع عمومی صاحبان سهام

شما همکاران زحمت کش و دلسوز صمیمانه تقدیر و تشکر نموده و از خداوند متعال برای تمامی عزیزان و همراهانی که عاشقانه به خدمت در سیمان هرمزگان و اعتلای ایران اسلامی می اندیشند، آرزوی سلامتی، تندرستی و توفیقات روزافزون در تعالی شرکت و تداوم خدمات رسانی هرچه بهتر در سال آتی را نماید.

از کلیه مدعوین محترم اعم از، مدیران محترم کارخانه، اعضای محترم شورای اسلامی کار، سهامدان محترم، روسا و سرپرستان شرکت سیمان هرمزگان به خاطر حضور گرم و فعال در مجمع عمومی شرکت تقدیر و تشکر به عمل می آورم.

مهدی باشتی

مدیرعامل و عضو هیئت مدیره

دکتر باشتی مدیر عامل سیمان هرمزگان در پیامی به همکاران گرامی موفقیت و تصویب عملکرد این شرکت در مجمع عمومی صاحبان سهام مربوط به سال مالی ۱۳۹۶ را که روز سه شنبه ۲۴ بهمن ماه برگزار شد تبریک گفت.

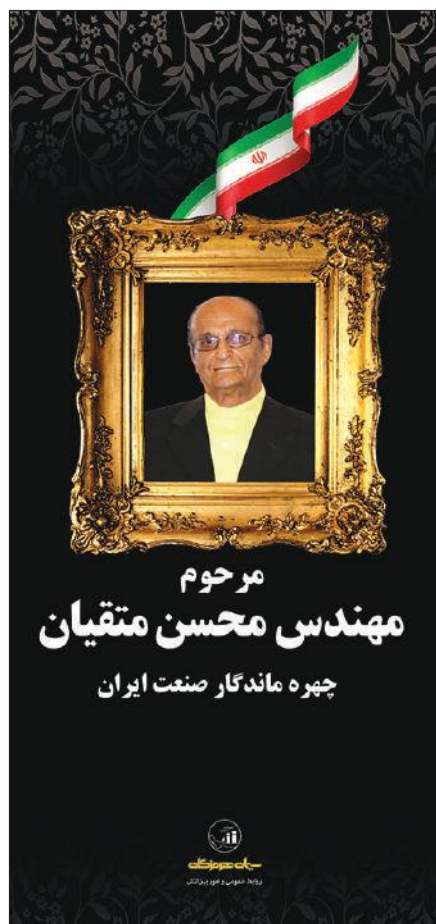
به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان در این پیام آمده است: با کمال افتخار به اطلاع میرساند، برگزاری موفقیت آمیز و تصویب و درخشش عملکرد یکساله گذشته این شرکت در مجمع عمومی صاحبان سهام، یکبار دیگر موجبات غرورآفرینی و افتخار را برای مجموعه عظیم سیمان هرمزگان فراهم آورد و بی شک این موفقیت بزرگ، مرهون الطاف الهی و تلاش بی وقفه و مؤثر شما همکاران صدیق و دلسوز بوده و جا دارد از جناب آقای رحمانزاده مدیر عامل اسبق شرکت و یکایک

پیام تسلیت مدیرعامل سیمان هرمزگان به مناسبت درگذشت مهندس محسن متقیان

انا لله و انا الیه راجعون

در برابر تقدیر حضرت پروردگار چاره‌ای جز تسلیم و رضا نیست. یاد مرحوم مهندس متقیان در خاطرمان زنده است.

این ماتم جانگداز را به خانواده محترم مرحوم و همکاران عزیز صمیمانه تسلیت عرض نموده و برای آن عزیز سفر کرده علو درجات و غفران الهی طلب می‌کنم



درباره پدر صنعت سیمان ایران بیشتر بدانیم

محسن متقیان (ملقب به پدر سیمان ایران) فارغ التحصیل رشته مهندسی شیمی در سال ۱۳۳۲ بود. کارخانه سیمان شیراز که بعداً به مجتمع صنعتی سیمان فارس تغییر نام داد، اولین عرصه تلاش و تجربه این مهندس تحصیل کرده صنعت سیمان ایران بود. او تا مدیریت مجتمع سیمان فارس ارتقای سمت یافت. ایجاد واحدهای گچ، پاکت، شن و ماسه، تولید اکسیژن و توسعه همه جانبه کارخانه از سال ۱۳۴۴ کارخانه سیمان شیراز را به ابعاد بزرگ یک مجتمع صنعتی ارتقا داد. متقیان از سال ۱۳۵۷ به عنوان عضو هیات مدیره شرکت فارس و خوزستان انتخاب شد که این حضور تا اواسط سال ۱۳۵۸ ادامه یافت.

سیمان شرق، سیمان نکاء، ایرانیت، پرمیت، گچ تهران، سیمان تهران، پریفاب، شرکت احداث صنعت و شرکت های تابعه آن (سیمان کردستان، خاش، هرمزگان، خوزستان و هگمتان) از دیگر عرصه های فعالیت این مرد نام آشنا و توانمند صنعت سیمان ایران بود. ۶۰ سال از عمر با برکت مرحوم متقیان صرف فعالیت در ساخت و ارتقای صنایع میهن عزیزمان شد تا اینکه در شهریورماه ۱۳۹۶ در اجلاس چهره های ماندگار صنعت و تجارت به عنوان چهره ماندگار صنعت سیمان انتخاب گردید. همچنین از ایشان مقالات تخصصی بسیاری در خصوص صنعت به جای مانده است. مهندس متقیان در دوم بهمن ماه ۹۶ به دیار باقی هجرت کرد. روحش شاد و یادش گرامی.



WWW.HORMOZGANCEMENT.COM



@HCCCO

اخبار حوزه سیمان را علاوه بر نشریه سیمان هرمزگان،
می‌توانید در سایت شرکت سیمان هرمزگان پیگیری کنید.

پایان جشنواره ورزشی دهه فجر شرکت سیمان هرمزگان



در ادامه جشنواره ورزشی دهه مبارک فجر در رشته دومیدانی (استقامت) که در سه رده سنی برگزار شد، در رده اول متولدین سال ۱۳۵۹ به بالا آقایان محمد گنایی فر، میلاد کریمی و رسول کریمی در جایگاه اول تا سوم این مسابقات ایستادند. در رده دوم متولدین ۱۳۵۱ تا ۱۳۵۸ آقایان حسین بازگیر، احمد درخشنده و احمد صالحی مقام اول تا سوم را از آن خود نمودند. در رده سوم متولدین ۱۳۵۰ به پایین آقایان حسین ساحلی زادگان، کامران رنجبر، حسین دستجردی بر سکوی اول تا سوم ایستادند.

همچنین در رشته دو میدانی (سرعت) متولدین ۱۳۵۰ تا ۱۳۵۸ آقایان اسدالله بدرود به مقام اول، حسین محمودی مقام دوم، ماشالله پورمندیان مقام سوم را کسب نمودند. همچنین در رده سنی متولدین ۱۳۵۹ به بالا آقایان فرشاد بازماندگان، صالح ساحلی زادگان و مسعود پرنیان مقام اول تا سوم را از آن خود کردند. در رشته پرش جفت پا، آقایان حسین بازگیر، یوسف شاهسونی و علی ساحلی زادگان به ترتیب بر سکوهایی اول تا سوم ایستادند.

در رشته تیراندازی با تفنگ بادی نیز آقایان فرید غیبی اول محمد بازماندگان دوم و مجتبی جلالی مقام سوم را نصیب خود کردند.

در پرتاب پناالتی بسکتبال آقایان آرمان منصوری، صمد خسروی و علی زیر کوهی مقام اول تا سوم را کسب نمودند.

در ادامه این بازی ها و در مسابقات دارت آقایان محمد شریفی، جواد زارع پور و کامران رنجبر مقام اول تا سوم را به خود اختصاص دادند.

شایان ذکر است این جشنواره با حمایت مدیریت محترم عامل جناب آقای دکتر باشتی و مهندس طباطبایی مدیر محترم کارخانه و همت و تلاش واحد ورزش و تفریحات سالم کارخانه آقای سید اسماعیل میر حسینی و یزدان شهبازی و با زحمات سایر عوامل اجرایی این مسابقات آقایان اسدالله بدرود، عبدالمجید عقیلی، شعیب جاشویی، رضا ساحلی زادگان، سعدی احمدی، مرتضی اسماعیلی، امیر پالاش، محمد درغال و احمد دانایی فر برگزار گردید.



به مناسبت سی و نهمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی، مسابقات ورزشی در سیزده رشته ورزشی برگزار شد.

این مسابقات در رشته های دو میدانی، تیراندازی با تفنگ بادی، طناب کشی، پرتاب پناالتی بسکتبال، دارت، شنا، تنیس روی میز، پرش جفت پا، شطرنج، تیرو کمان، والیبال سالنی، فوتبال گل فنی و فوتبال چمنی و با حضور حدود ۳۰۰ نفر از پرسنل در محل زمینهای ورزشی کارخانه برگزار گردید:

در رشته والیبال سالنی که با حضور ۴ تیم از پرسنل شرکت برگزار گردیده بود تیم آقای بازگیر اول تیم آقای قرنچکی دوم و تیم آقای پالاش سوم شدند.

همچنین در رشته فوتبال چمنی که با حضور ۴ تیم برگزار شد پس از شش بازی جذاب تیمهای اداری، واحد برق، واحد تولید به ترتیب بر سکوی اول تا سوم ایستادند. در رشته گل فنی نیز که با حضور ۶ تیم سه نفره در ۱۰ بازی انجام شد تیمهای تب ۹۶ (تولید و برق)، انبار و فیلتراسیون بر سکوی اول تا سوم ایستادند.

در رشته شطرنج نیز که با حضور هشت شرکت کننده صورت گرفت در پایان مسابقات آقای جهانگیر گودرزی اول، آقای عبدالرضا مجیدی دوم و آقای مسلم جاشویی مقام سوم را از آن خود کردند.

در رشته جذاب تنیس روی میز هشت ورزشکار به مصاف هم رفتند که در پایان آقایان اسماعیل ویسی، شایان بلوکی، ابراهیم علیپور به ترتیب مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.

در رشته طناب کشی، تیم انتظامات با ترکیب آقایان ابراهیم دربه، حسین هاشمی، امین سفاری، سیف الله نیکخو و ایوب حق گو توانستند مقام اول را کسب کنند و تیم انبار مرکزی با حضور آقایان مرتضی اسماعیلی، ماشالله پورمندیان، حسین دستجردی، اسدالله بدرود و مجید حسین نژاد بر سکوی دوم ایستادند همچنین مقام سوم این رشته به تیم بارگیرخانه، آقایان رضا جاهدی، عثمان روانبخش، محسن کریمی، علی حسن پوری و حسن دستجردی رسید.



مسابقات
والیبال ساحلی
قهرمانی کارگران
کشور به میزبانی
سیمان هرمزگان



آغاز ساخت
منبع آب جهت
ایجاد فضای سبز
مسیر بندرخمیر
تا کارخانه



برگزاری
مراسم یادبود
همکار عزیزمان
آقای حیدریان



تودیع و
معارفه مدیر
اداری جدید



پیات مهرمزگات

حضور در ششمین
نمایشگاه تخصصی
صنعت ساختمان
در بندرعباس



آغاز تعمیرات
اساسی خط دو
کارخانه





بازدید
حجة الاسلام
والمسلمین صفایی
حائری، امام جمعه
شهرستان بندر خمیر از
خط تولید کارخانه



پاک سازی
ضلع جنوبی
کارخانه توسط پرسنل
به مناسبت روز
هوای پاک





تمديد
گواهینامه‌های
شرکت



حضور
پرشور پرسنل در
راهپیمایی چهلمین
سالگرد پیروزی انقلاب
اسلامی ایران



جایزه مدیریت مالی ایران

رئیس‌جمهوری و جمعی از اقتصاددانان و استادان حوزه مالی کشور برگزار گردید. گفتنی است، هدف برگزارکنندگان دوره‌های جایزه ملی مدیریت مالی ایران، حمایت مدیریت مالی حرفه‌ای در مسیر دستیابی به جایگاه واقعی در شرکت‌ها و سازمان‌ها، تشویق و ترغیب شرکت‌ها برای انجام خود ارزیابی و شناخت نقاط قوت و ضعف و زمینه‌های بهبود و قدردانی از شرکت‌ها و سازمان‌های برتر در حوزه مالی و اقتصادی و فراهم کردن امکان تبادل تجربیات موفق مدیران مالی است.

لازم به توضیح است شرکت سیمان هرمزگان در دوره‌های ششم و هفتم این جایزه نیز به ترتیب موفق به کسب تقدیر نامه‌های تک ستاره و سه ستاره گردیده بود.

با حمایت مدیران ارشد شرکت سیمان هرمزگان و با تلاش‌های صورت گرفته توسط همکاران پرتلاش حوزه معاونت مالی و اقتصادی و در راستای بهبود عملکرد مالی، شرکت سیمان هرمزگان با حضور در ارزیابی‌های تخصصی در دبیرخانه جایزه مدیریت مالی ایران، با ارتقای قابل توجه در کیفیت جایزه، تندیس بلورین هشتمین دوره جایزه مدیریت مالی ایران را در بین شرکت‌ها و صنایع بزرگ کشور شرکت کننده در این جشنواره به‌دست آورد. این جایزه همه ساله در ۳ سطح تندیس، تقدیرنامه و گواهینامه اعطا می‌شود. مراسم اهدای این تندیس در سالن اجلاس سران با حضور دبیر شورای عالی مناطق آزاد تجاری و مشاور رئیس‌جمهوری، معاون وزیر بهداشت و درمان، معاون وزیر فناوری اطلاعات و ارتباطات





موزه صنعت سیمان به روی مردم گشوده می‌شود

صنعت سیمان در شهرری انجام شده و به ثبت رسیده است که تا پایان سال ادوات و قطعاتی که حائز اهمیت بوده رونمایی خواهد شد. مارانی همچنین در خصوص کتیبه حکاکی شده تصویر قاجاری باقی مانده از کوه بی بی شهربانو در زمان فعال بودن کارخانه چه سرنوشتی پیدا کرده و اکنون در کجا نگهداری می‌شود و چرا به عنوان آثار تاریخی به سازمان میراث فرهنگی و گردشگری تحویل داده نمی‌شود، گفت: این کتیبه متعلق به کارخانه سیمان ری بوده و در اختیار موزه صنعت سیمان است که در محل موزه کارخانه نگهداری می‌شود.

وی افزود: مسئولان سازمان میراث فرهنگی هم این آثار را قبلاً از ما مطالبه کرده بودند اما چون ما موزه دار میراث فرهنگی صنعت سیمان هستیم و این موزه به ثبت رسیده است، خودمان از آن نگهداری می‌کنیم همانگونه که تا کنون این کار را انجام داده ایم. این محل به عنوان موزه صنعت کشور مصوب شده است و موافقت اصولی سازمان میراث فرهنگی را نیز دریافت کرده ایم و بقایای این کتیبه قاجاری هم در این موزه به نمایش در خواهد آمد

محمد رضا مارانی، مدیر تصفیه کارخانه سابق سیمان ری، با اعلام این خبر افزود: پیش از این موزه صنعت ری از سوی شهرداری بسته شده بود که چند روز پیش در بازدید دکتر نجفی شهردار تهران از موزه کارخانه سیمان ری در محل دانشگاه آزاد واحد جنوب واقع در میدان صفائیه شهر ری اقدام به بازگشایی آن کردند و احتمالاً تا چند روز آینده تابلوی موزه صنعت سیمان کشور در این محل نصب و به محض انجام تشریفات، در این موزه برای بازدید عموم باز خواهد شد.

مارانی، با اشاره به اینکه تجهیزات و وسایل قدیمی این کارخانه جزو سرمایه ملی و متعلق به همه مردم کشور است، اظهار داشت: کارخانه سیمان ری به عنوان نخستین خط تولید سیمان کشور کار خود را در شهرستان ری آغاز کرد و تلاش کرده‌ایم ادوات خط تولید این کارخانه را ترمیم و در معرض تماشای عموم قرار دهیم.

مدیر تصفیه کارخانه سیمان ری افزود: قرار بود این موزه در روز جهانی صنعت افتتاح شود که مصادف شد با انتخابات ریاست جمهوری و این فرصت را از دست دادیم، اما کارهای قانونی موزه

افزایش دوام سازه‌های بتنی با پردازش تصویر

منتظران "آزمایش خزش" را یکی از آزمایش‌های مهم بخش عمران دانست؛ چراکه از نتایج به دست آمده از آن می‌توان از دوام سازه‌ها مطلع شد، ادامه داد: یکی از معضلات کشور اطمینان از دوام سازه‌های بتنی است و این در حالی است که امروزه هزینه و زمان زیادی صرف ساخت و ساز می‌شود؛ ولی متأسفانه اگر موضوعات مربوط به خزش و جمع شدگی بتن در آن دیده نشود، بعد از گذشت چند سال سازه با مشکلاتی مواجه خواهد شد.

این محقق اضافه کرد: با استفاده از این دستگاه می‌توان قبل از آنکه سازه ساخته شود، خزش بتن مورد بررسی قرار گیرد؛ ضمن آنکه میزان خزش را پیش‌بینی کرد تا از این طریق دوام سازه تحت تاثیر اثرات منفی قرار نگیرد.

وی قابل حمل بودن و بارگذاری و باربرداری به صورت مرحله‌ای را از مزایای این دستگاه نام برد و خاطر نشان کرد: در طراحی این دستگاه این قابلیت وجود دارد که با نصب دوربین در یکی از وجوه بتن

بتوان به کمک ساده‌ترین دوربین دیجیتال کرنش‌های خزشی را اندازه‌گیری کرد.

منتظران از تجاری‌سازی این دستگاه خبر داد و گفت: با مذاکرات صورت گرفته با شرکت‌های تولیدکننده قطعات پیشرفته بتنی موفق به تجاری‌سازی این محصول شدیم. این طرح از سوی آرمان منتظران و نگین حقیقت در نوزدهمین جشنواره خوارزمی‌عرضه شد و رتبه سوم نوآوری در گروه عمران را از آن خود کرد.

خزش بتن پدیده‌ای است که به صورت تغییر شکل سازه بتنی تحت اثر بار پایدار تعریف می‌شود. فشار و تنش بلند مدت بر روی بتن می‌تواند موجب شود بتن دچار تغییر شکل شود. این تغییرشکل معمولاً در جهت نیروی اعمال شده رخ می‌دهد، مانند ستون بتنی که فشرده و یا تیری که دچار کم‌اندامش می‌شود. پدیده خزش لزوماً موجب گسیختگی بتن نخواهد شد، ولی در هنگام طراحی سازه‌های بتنی باید مد نظر قرار گرفته شود.

پژوهشگران دانشگاه بوعلی سینا همدان دستگاهی را برای بررسی وضعیت بتن‌ها قبل از ساخت سازه عرضه کردند که با استفاده از پردازش تصویر قادر به بررسی دوام بتن‌ها است.

آرمان منتظران از محققان این طرح در این باره گفت: در مصالح الاستوپلاستیک مانند بتن که دارای ریز ساختار پیچیده‌ای است، تخمین کرنش‌های تحت بار که در طول زمان رخ می‌دهد، بسیار مشکل وی با اشاره به اهمیت درک صحیح از کرنش بتن، توضیح داد: وجود ترک‌های ریز در لایه‌های مرزی در بتن و همچنین حفرات زلی موجود

در خمیر سیمان

باعث بروز پیچیدگی در رفتار تنش کرنش بتن می‌شود، از این رو ضرورت طراحی و ساخت دستگاه اندازه‌گیری خزش ضروری به نظر می‌رسید.

منتظران ادامه داد: در گذشته برای این منظور از ابزار دقیق استفاده می‌شد که استفاده از این دستگاه مستلزم خروج ارز

از کشور است و ما برای رفع این مشکل طرح تحقیقاتی با عنوان "اندازه‌گیری خزش بتن به کمک تصویربرداری" را اجرایی کردیم.

این محقق با بیان اینکه در این تحقیقات دستگاهی برای اندازه‌گیری خزش بتن طراحی و ساخته شد، گفت: این دستگاه از دو بخش اصلی "سیستم اندازه‌گیری" و "قاب اعمال بار" تشکیل شده است.

وی با بیان اینکه در سیستم اندازه‌گیری بار، از سیستم‌های پردازش تصویر استفاده شده است، اظهار کرد: در این تحقیقات توانستیم با استفاده از پردازش تصویر، کرنش‌های خزشی در مقیاس میکرو کرنش را اندازه‌گیری کنیم. این دستگاه به گونه‌ای طراحی شده است که همزمان به کمک یک دوربین ساده دیجیتالی تصویربرداری از تغییر شکل نمونه صورت گیرد تا اطمینان از داده‌ها نیز ارزیابی شود.



تقویت خواص سیمان با فناوری نانو توسط محققان کشور

سیمان بصورت جایگزین، در ساخت نمونه های سیمان مورد استفاده قرار گرفتند. در مرحله بعد، از آزمون پراش پرتو ایکس و میکروسکوپ الکترونی به منظور بررسی فازهای موجود در ساختار سیمان استفاده شد. همچنین به منظور شناسایی کیفی و کمی ترکیبات آلی حاوی نانو ذرات، تعیین نوع گروه عاملی و پیوندهای موجود در مولکول های آنها از روش طیفسنجی مادون قرمز به روش ft-ir استفاده شد.

وی خاطر نشان کرد: نتایج حاصل از آزمون های مکانیکی و بررسی ویژگی های نانوساختاری نمونه ها نشان می دهد که با

افزودن توأم نانو ذرات مونت موریلونیت و نانو ذرات تیتانیوم، به صورت جایگزین سیمان مصرفی تا حد ۱ درصد به عنوان درصد بهینه، شاهد افزایش خصوصیات مکانیکی (افزایش مقاومت فشاری حدود ۱۶ درصد و افزایش مقاومت خمشی حدود ۱۳ درصد در

نمونه های سیمان در سن ۲۸ روز) و بهبود ریزساختار سیمان خواهیم بود.

این تحقیقات حاصل تلاش های عارف صادقی نیک (عضو استعدادهای درخشان باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری)، دکتر جواد برنجیان (عضو هیأت علمی موسسه آموزش عالی طبری)، پروفسور علی بهاری (عضو هیأت علمی دانشگاه مازندران)، دکتر عبدالستار صفایی و دکتر مهدی دهستانی (اعضای هیأت علمی دانشگاه صنعتی نوشیروانی بابل) است. نتایج این کار در مجله Construction and Building با ضریب تأثیر ۳.۱۶۹ (جلد ۱۵۵، سال ۲۰۱۷، صفحات ۸۸۰ تا ۸۹۱) منتشر شده است.

در دهه های اخیر تولید و مصرف سیمان در کشورهای در حال توسعه به طور قابل توجهی افزایش یافته است. اگرچه سیمان یک محصول بسیار مهم برای توسعه اقتصادی به شمار می رود، اما مشکلات زیست محیطی از جمله انتشار گاز دی اکسید کربن (CO_2)، دی اکسید سولفور (SO_2)، اکسیدهای ازت (NOx) و همچنین ذرات معلق در هوا موجب شده تا بسیاری از محققان برای کاهش این مشکلات تلاش کنند. عارف صادقی نیک یکی از محققان این طرح گفت: در پژوهش حاضر از دو نوع نانوذره برای بهبود خواص مکانیکی و ریزساختار سیمان پرتلند

و همچنین کاهش آلودگی زیست محیطی ناشی از تولید سیمان استفاده شده است. وی افزود: استفاده از سیمان اصلاح شده با نانوذرات در تولید بتن موجب خواهد شد تا از یک سو طول عمر سازه های بتنی افزایش یابد و از سوی دیگر

کاهش مصرف و تقاضای سیمان، کاهش آلودگی زیست محیطی را به دنبال دارد. به گفته صادقی نیک، در این طرح از دو نوع نانوذره دی اکسید تیتانیوم و مونت موریلونیت برای بهبود خواص سیمان استفاده شده است. حضور این نانوذرات در فرمولاسیون سیمان موجب شده است تا واکنش شیمیایی بهتری بین اجزای سیمان انجام شده و تراکم ماتریس سیمان افزایش یابد، که این امر ارتباط مستقیم با ارتقاء ویژگی های بتن نظیر خصوصیات مکانیکی، پایداری و افزایش طول عمر دارد. همچنین حضور نانوذرات فتوکاتالیستی دی اکسید تیتانیوم نقش قابل توجهی در زیبایی نمای سازه نهایی دارد.

این محقق مراحل انجام طرح را این گونه تشریح کرد: ابتدا نانوذرات مونت موریلونیت و دی اکسید تیتانیوم سنتز و سپس بطور توأم و با نسبت ۱، ۲ و ۳ درصد وزنی





پیش بینی منفی برای سیمان ایران در سال ۲۰۱۸

تقلیل یافت و پیش‌بینی می‌شود در سال ۲۰۱۸ به هشتمین کشور صادرکننده سیمان تنزل یابد.

عبدالرضا شیخان دبیرکل انجمن تولیدکنندگان سیمان ایران با رد ادعای بی‌کیفیت بودن سیمان ایران و پس فرستاده شدن سیمان صادراتی از روسیه گفت: در ۷ ماه نخست سال مالی جاری ایران ۵۵ هزار تن سیمان به روسیه صادر کرده است.

اعمال تحریم از سوی عراق در واردات سیمان به بهانه کیفیت پایین که در سال ۲۱۰۵ اعمال شد علی‌رغم اینکه پس از چند ماه لغو شد باعث شد تا اقبال ایران در بزرگترین بازار صادراتی سیمان خود کاهش یابد. عراق حدود ۵۰ درصد از کل صادرات سیمان ایران را وارد می‌کرد اما اعمال تحریم مذکور باعث شد تا محبوبیت سیمان ایران در عراق کاهش یابد.

تولید سیمان ایران طی ۱۲ ماه گذشته ۳.۷ درصد کاهش یافته و پیش‌بینی می‌شود رتبه دوم ایران از دومین صادرکننده بزرگ سیمان به هشتمین کشور در سال ۲۰۱۸ تنزل پیدا کند. بنابه آمارهای رسمی موجود تولید سیمان ایران طی ۱۲ ماه گذشته به ۲۸.۵ میلیون تن در ۶ ماه نخست سال مالی جاری رسیده است.

علی‌رغم کاهش تولید سیمان ایران ظرفیت تولید این محصول در سال ۲۰۱۷ در این کشور از ۷۲ میلیون تن به ۸۳ میلیون تن افزایش یافته است. کاهش صادرات سیمان ایران به این معنا است که این کشور رتبه خود به عنوان دومین صادرکننده سیمان در جهان در سال ۲۰۱۴ را از دست داده است. رتبه ایران در سال ۲۰۱۶ به سومین کشور صادرکننده سیمان در جهان

صنعت سیمان با نوسازی میزان مصرف انرژی را کاهش داده است

وی گفت: صنعت سیمان در ۲۰ سال گذشته با نوسازی میزان مصرف انرژی را ۱۵ درصد کاهش داده است.

امینی یکتا افزود: کاهش ما هم می‌توانستیم جمعی را تشکیل می‌دادیم که به مدیران دولتی جایزه بدهیم و بگوییم که چقدر با ما همراه هستند، ما می‌خواهیم شما مدیران دولتی به حرف ما گوش کنید. وی گفت: امروز صنایع سیمان در دنیا بخش مهمی از سوخت خود را از زباله های غیرقابل بازیافت تامین می‌کند که لازم است این فناوری را در صنعت سیمان داشته باشیم.

مدیر کمیته انرژی انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان افزود: امروز البته واحدهایی در دست اجرا داریم که علاوه بر استفاده از فناوری های جدید بخش قابل ملاحظه ای از انرژی مورد نیاز خود را از خورشید تامین می‌کنند.

مهندس امینی یکتا از پیشکسوتان صنعت سیمان کشور و مدیر کمیته انرژی انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان، در همایش تقدیر از برگزیدگان سومین دوره جایزه ملی مدیریت انرژی افزود: مصرف انرژی در صنعت سیمان تنها ۲۵ درصد بالاتر از میانگین مصرف جهانی است و بیش از ۹۵ درصد ماشین آلات صنعت سیمان از نظر فناوری در زمان خود مطابق با استانداردهای روز بوده است و از ۱۰۴ واحد سیمان بیش از ۹۰ واحد دارای فناوری روز است.

وی گفت: در ابتدای انقلاب حدود ۸ میلیون تن ظرفیت داشتیم و اکنون به ۸۳ میلیون تن رسیده است.

امینی یکتا افزود: صنعت سیمان امروز با مشکل کاهش نقدینگی و پایین بودن قیمت مواجه است و اگر جرایم هم به این صنعت اضافه شود به مرز نابودی خواهد رسید.



علت اصلی وضعیت ناخوشایند شرکت‌های سیمانی و راهکار

سه‌میه بندی و عدم تخفیف در فروش محصول به داخل، تاکید کرد: راهکار دوم این است که وزارت صنعت اقدام پیاده سازی ضمانت‌هایی برای اجرای دقیق سه‌میه بندی و فروش به قیمت منطقی کند. چرا که در صورت ادامه ارزان فروشی و گاه فروش نسبه که منجر به عدم وصول مطالبات می‌شود، می‌تواند صنعت سیمان را با مشکلات بیشتری مواجه کند.

وی ادامه داد: در این مورد، وزارت صنعت با هماهنگی سازمان امور مالیاتی می‌تواند اقدام به اخذ مالیات بر ارزش افزوده بیشتر از شرکت‌های متلخف در رعایت سه‌میه بندی و قیمت‌های مصوب کند.

راستگو در مورد راهکار سوم گفت: توجه وزارت امور خارجه به فراهم کردن بسترهای مناسب برای صادرات سیمان از شمال، جنوب، شرق و غرب به کشورهای همسایه و ایجاد شرایطی برای صادرات با قیمت‌های جهانی و همچنین توسعه حمل و نقل ریلی، زمینی و دریایی، می‌تواند تبعات بسیار مثبتی به همراه داشته باشد.

این کارشناس صنایع ادامه داد: راهکار بعدی نجات صنعت سیمان این است که بانک‌ها، صندوق توسعه ملی، وزارت صنعت و تا اطلاع ثانوی از شروع به کار هر گونه طرح سیمانی پرهیز کرده و ترجیحاً واحدهایی با پیشرفت ۳۰ تا ۴۰ درصدی را هم تا زمان تعادل بازار سیمان متوقف کنند. راستگو راهکار پنجم را لزوم استفاده از سیمان و سازه‌های بتنی در تمام بافت‌های فرسوده، مناطق زلزله زده و محروم، طرح‌های ساختمانی وزارت راه و دیگر ارگان‌ها و اولویت به مناقصات با سازه‌های سیمانی دانست و ادامه داد: با این راهکارها و اجرای سیاست‌های هماهنگ، می‌توان طی ۲ سال آینده شاهد بهبود وضعیت صنعت مهم سیمان و برگشت به جایگاه واقعی آن در اقتصاد و کمک به صادرات غیر نفتی بود.

علیرضا راستگو، کارشناس صنعت سیمان با اشاره به اینکه ارزان فروشی هم مانند گران فروشی اقدامی نامناسب بوده و به مصلحت کشور نیست، اظهار داشت: صنعت سیمان به رغم سرمایه‌گذاری ۳ میلیارد دلاری سال‌های گذشته و بهره‌مندی از انواع انرژی، با وضعیت ناخوشی روبرو بوده که ناشی از برخی ناهماهنگی‌ها و نبود شرط حیاتی تداوم صنایع یعنی قیمت منصفانه است.

وی ادامه داد: وقت آن رسیده تا وزارت صنعت با هماهنگی ارگان‌های مانند سازمان امور مالیاتی و تولیدکنندگان مخصوصاً هلدینگ‌ها برنامه‌ای اندیشه و اجرا کند تا شرکت‌های سیمانی طبق الگوی مشخصی حرکت کند. در این زمینه توجه به پیشنهاداتی می‌تواند در میان و بلندمدت منجر به بهبود صنعت سیمان شود.

این کارشناس ادامه داد: اولین راهکار، مشخص کردن سه‌میه و تکلیف به شرکت‌های سیمانی که توان صادراتی دارند و تامین نیازهای داخل از طریق شرکت‌های مستقر در مرکز ایران است. به این ترتیب می‌توان از کارخانه‌های سیمان مانند هرمزگان، خوزستان، بهبهان، خاش، کرمان، دشتستان، ساروج، صوفیان، کردستان، ایلام و شرکت‌های سیمان شرق و غرب و، خواست تا با سه‌میه مشخصی زمینه صادرات نظامند را فراهم آورند. راستگو افزود: این راهکار طی سال‌های اخیر توسط فولاد سازان اجرایی شده و طی آن شرکت‌های همجوار مرزها اقدام به صادرات و شرکت‌های مرکزی، نیازهای داخلی را تامین کرده‌اند و حتی برخی از شرکت‌های این صنعت مانند فولاد خوزستان با صادرات ۷۰ درصد محصولات در سال جاری، قادر به ارزش‌آوری حدود ۱.۵ میلیارد دلاری شده‌اند.

وی با اشاره به تجربه عدم توان انجمن سیمان، هلدینگ‌ها و شرکت‌های سیمانی به ایجاد ضمانت اجرایی

تولید سیمان و ملات و بتن‌های ژئوپلیمری

خاطر نشان کرد: زیاد بودن دما به دلیل نزدیکی به خط استوا، تغییرات زیاد دما در طول شبانه روز و نیز در طول سال، زیاد بودن املاح موجود در آب خلیج فارس نسبت به آب‌های آزاد به دلیل جدایی نسبی آن از آب‌های آزاد، برخی از دلایل این امر است و تحقیقات گذشته نشان می‌دهد بیش از ۹۰ درصد از خرابی‌های سازه‌های حاشیه خلیج فارس و دریای عمان ناشی از نفوذ یون‌های کلرید در بتن است.

جعفری اضافه کرد: نتایج استفاده از ملات‌های ژئوپلیمری به عنوان روکش سازه‌های بتنی در محیط خلیج فارس نشان می‌دهد با استفاده از این نوع مصالح می‌توان ضریب انتشار یون‌های کلرید را تا ۴ برابر کاهش داد و به عبارت دیگر دوام بتن در برابر خوردگی‌های کلرایدی را تا ۴ برابر افزایش داد.

به گفته وی دو برابر شدن دوام ملات‌های ژئوپلیمری تولید شده، در برابر حملات اسیدی نسبت به ملات سیمان پرتلند را می‌توان از دیگر دستاوردهای این تحقیقات نام برد و اضافه کرد: علاوه بر این تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهد ملات‌های ژئوپلیمری چسبندگی مناسبی

به بتن‌های موجود داشته به طوری که نتایج مقاومت چسبندگی ملات‌های ژئوپلیمری از چسبندگی بسیاری از ملات‌های تعمیراتی بیشتر بوده است. همچنین از ژل ژئوپلیمری تولیدی می‌توان برای تزریق در ترک‌های سازه‌های بتنی استفاده کرد که نسبت به نمونه‌های خارجی با فشار کمتر و سرعت بیشتر تزریق می‌شود. به گفته وی ملات ژئوپلیمری تولیدی در مقایسه با ملات‌های تعمیراتی در بازار ایران ارزان‌تر بوده و این موضوع نشان دهنده پتانسیل مناسب ملات‌های ژئوپلیمری برای رقابت با ملات‌های ترمیمی‌پایه پلیمری و سیمانی است.

این پژوهش از سوی محسن جعفری ندوشن و با راهنمایی پروفسور علی اکبر رمضانپور، عضو هیئت علمی دانشگاه و رئیس مرکز تحقیقات تکنولوژی و دوام بتن اجرایی شد.

محسن جعفری ندوشن مجری طرح کاهش انتشار گازهای آلاینده، افزایش مقاومت و افزایش دوام بتن در محیط‌های خورنده را مهمترین مزایای سیمان‌ها و ملات‌های ژئوپلیمری عنوان کرد و گفت: بتن در معرض خرابی‌های متعددی قرار دارد و این امر باعث تحمیل هزینه‌های نگهداری زیادی می‌شود.

وی اضافه کرد: از سوی دیگر تولید سیمان "پرتلند" فرآیندی بسیار انرژی‌بر است و این انرژی عموماً با استفاده از سوخت‌های فسیلی تأمین می‌شود از این رو تولید سیمان با انتشار گاز دی اکسید کربن همراه است و صنعت سیمان به عنوان یکی از اصلی‌ترین منابع تولیدکننده گازهای گلخانه‌ای شناخته می‌شود به گونه‌ای که به ازای تولید هر

تن سیمان، تقریباً یک تن گاز دی اکسید کربن در هوا منتشر می‌شود. جعفری ادامه داد: این نگرانی‌های زیست محیطی باعث شده است که در سه دهه گذشته پروژه‌های تحقیقاتی متعددی روی "پوزولان"‌های مختلف به عنوان جایگزین بخشی از سیمان پرتلند در بتن در محل مرکز تحقیقات تکنولوژی



و دوام بتن دانشگاه صنعتی امیرکبیر انجام شود. وی از اجرای پروژه تولید سیمان و ملات و بتن‌های ژئوپلیمری در این مرکز خبر داد و یادآور شد: هدف اصلی این پروژه تولید بتن بدون استفاده از سیمان پرتلند و بهبود خواص مکانیکی و دوام بتن بوده است.

مجری طرح با بیان اینکه در این تحقیق، بررسی خواص مکانیکی، نفوذپذیری و دوام ژئوپلیمرها به عنوان روکش سازه‌های بتنی در محیط‌های کلرایدی و محیط‌های اسیدی مورد توجه و بررسی قرار گرفت، یادآور شد: نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که امکان تولید سیمان‌ها و ملات‌های ژئوپلیمری با مقاومت حدود ۲ برابر ملات‌های سیمان پرتلندی با استفاده از سرباره کوره آهن گدازی و مواد فعال ساز وجود دارد.

وی با اشاره به شرایط آب و هوایی سواحل و جزایر خلیج فارس و وجود شرایط مساعد برای تخریب و انهدام سازه‌های بتن مسلح،

سیمانی که با کمک قارچ ترک‌های خود را ترمیم می‌کند

ترک‌های ریز، آنها فعال می‌شوند. در این زمان آب و اکسیژن وارد سیمان می‌شود. به این ترتیب هاگ‌ها جوانه می‌زنند، رشد می‌کنند و کربنات کلسیم رسوب می‌کند. در نتیجه چنین روندی ترک‌ها خود به خود بسته می‌شوند.

هنگامی که ترک‌ها کاملاً پر شوند، دیگر آب یا اکسیژن وارد سیمان نمی‌شود و دوباره هاگ‌ها خاموش می‌شوند. تحقیق درباره تولید این نوع سیمان هنوز در مراحل اولیه است. بنابراین نمی‌توان در آینده نزدیک منتظر ورود آن به بازار بود. البته محققان دانشگاه‌های نیوکاسل و بث مشغول ساخت سیمان خودترمیمی هستند که در آن کربنات کلسیمی با قابلیت تولید باکتری وجود دارد

محققان دانشگاهی سیمانی ساخته‌اند که در ترکیب آن نوعی قارچ به کار رفته است و می‌تواند ترک‌های خود را ترمیم کند به گزارش گروه رسانه‌های دیگر خبرگزاری آنا، محققان دانشگاه‌های بیرمنگام نیویورک و راتگرس سیمانی ساخته‌اند که می‌تواند ترک‌های خود را ترمیم کند.

این محققان با الهام از قابلیت ترمیم بدن انسان این ماده را ساخته‌اند. سیمان جدید حاوی هاگ‌های قارچ *Trichoderma reesei* همراه مواد مغذی است که در ماتریکس ساختار آن ترکیب شده‌اند. هنگامی که سیمان سخت می‌شود، هاگ‌ها همچنان در وضعیت خواب یا خاموش هستند اما به محض بروز نخستین

استفاده از نانوبتن‌های ساخت محققان کشور در پروژه مجتمع سازی تهران



مقاومت بتن‌های معمولی) و جذب آب کمتر از ۵ درصد است. حضور مواد نانومتری در ترکیب بتن، نقش قابل ملاحظه‌ای در بهبود خواص فیزیکی آن دارد و ضمن ایفای نقش یک فعال‌ساز در فعالیت‌های شیمیایی پوزولانی، منجر به تولید بتن با خواص مقاومتی بالا می‌شود. از مزایای استفاده از نانوبتن در ساخت بنا می‌توان به مواردی از قبیل کاهش هزینه‌های اجرایی، افزایش عمر مفید سازه، کاهش ابعاد سازه و استفاده مناسب‌تر از فضا، افزایش مقاومت سازه در برابر عوامل مخرب محیطی و کاهش نفوذپذیری اشاره کرد.

از سوی دیگر، از نظر زمان اجرا، کاربرد روان‌کننده‌های نانو ساختار، تولید بتن پیش‌ساخته را بهبود می‌بخشد و زمان عمل‌آوری با بخار را کاهش داده یا حذف می‌کند؛ در نتیجه زمان قالب برداری کاهش می‌یابد. به این ترتیب به همراه افزایش کیفیت، بازده تولید نیز افزایش می‌یابد.

محققان کشور نانو بتن‌هایی را عرضه کرده‌اند که مقاومت آن تقریباً ۳ برابر مقاومت بتن‌های معمولی است؛ ضمن آنکه کاربرد آن در سازه‌ها کاهش آلودگی‌های زیست محیطی را به دنبال دارد و این محصول در یکی از پروژه‌های مجتمع‌سازی تهران کاربردی شده است. یکی از شرکت‌های فناوری در حوزه فناوری نانو موفق به تولید انواع بتن‌های خاص سازه‌ای شده است که تولیدات این شرکت دانش‌بنیان در یکی از مجتمع‌های عظیم اداری، تجاری و تفریحی که در وسعت ۲۷ هکتار و با زیربنای ۹۰۰ هزار مترمربع در تهران در حال ساخت است، مورد بهره‌برداری قرار گرفته است.

در این پروژه مجتمع‌سازی ۴۰ هزار قطعه صفحه زیرین بتنی سخت‌کننده نانویی پر مقاومت به ابعاد ۱۲۰۰ در ۶۰۰ میلی‌متر و به ضخامت ۴۶ میلی‌متر به صورت پیش‌ساخته این شرکت فناوری استفاده شد. بتن‌های تحویل داده شده از فناوری نانو بهره برده است و دارای مقاومت فشاری ۸۰ مگاپاسکال (تقریباً سه برابر



سهم کارخانه‌های سیمان کرمانشاه در بازسازی زلزله صفراست

بلاعوض تامین کند. این تصمیمی خیرخواهانه است اما اگر ۱۵۰ هزار تن نیاز سیمانی برآورد شده برای بازسازی مناطق زلزله زده از کارخانه‌های داخلی این استان از سوی بنیاد مستضعفان خریداری می‌شد، رونق برای صنعت و اشتغال آن نیز در این شرایط به ارمغان می‌آورد، چراکه دو کارخانه تولید سیمان در استان کرمانشاه فعال هستند که با توجه به مشکلات به وجود آمده برای صادرات سیمان به عراق از سال دو سال پیش، عملاً دچار اختلال در بازار فروش شده‌اند در صورتیکه تامین ۱۵۰ هزار تن سیمان مورد نیاز برای بازسازی مناطق زلزله زده می‌تواند به نوعی در صنعت این بخش آسیب دیده تاثیر مثبت داشته باشد.

بعد از زلزله کرمانشاه تامین سیمان برای بازسازی مناطق زلزله زده به عهده بنیاد مستضعفان قرار گرفت. این در حالی است که استان کرمانشاه دو کارخانه سیمان دارد که به گفته رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان کرمانشاه، کمک سیمانی بنیاد مستضعفان به صنعت این استان ضربه می‌زند. طبق تقسیم کاری که بین نهادهای مختلف حاکمیتی و دستگاه‌های اجرایی جهت بازسازی مناطق آسیب دیده زلزله کرمانشاه صورت گرفت، بازسازی خانه ها و تامین سیمان آنها بر عهده بنیاد مستضعفان گذاشته شد و این نهاد قبول کرد سیمان مورد نیاز برای بازسازی خانه های زلزله زده را به صورت رایگان و به



۲۳ میلیون دلار از دست رفت!

در این باره سید نعمت الله حقیقی، رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان کرمانشاه گفت: در حالی که استان کرمانشاه به خاطر مشکل صادرات سیمان به عراق سالانه ۲۳ میلیون دلار از درآمدهای صادراتی خود را از دست داده و واحدهای صنعتی بزرگ این استان دچار مشکلات جدی شده‌اند، در نظر گرفتن اولویت تامین مصالح بازسازی از سوی واحدهای خارج از استان می‌تواند به صنعت کرمانشاه ضربه جدی بزند.

وی با اشاره به اینکه واحدهای سیمانی بنیاد مستضعفان در ایلام و همدان قرار دارند، اظهار کرد: به ازای هر خانه هشت تن سیمان مورد نیاز است که بنیاد مستضعفان شرط کرده فقط در صورتی که

سیمان در خواستی برای بازسازی را از واحدهای خود تامین کند می‌تواند آن را به صورت بلاعوض در اختیار مناطق زلزله‌زده قرار دهد. در حالیکه هزینه حمل این محصولات از واحدهای سیمانی بنیاد مستضعفان تا کرمانشاه، تا ۳۰ هزار تومان به قیمت تمام شده آن می‌افزاید.

حقیقی تصریح کرد: با وجود اینکه توضیحات بنیاد مستضعفان برای تامین سیمان از واحدهای تحت نظر خود منطقی است اما اگر نگاهی به اولویت‌ها بیندازیم باید تامین سیمان به طریقی از دو واحد سیمان که در داخل استان قرار دارند، انجام شود تا با کمکی به ظاهر بلاعوض چنین ضربه‌ای به صنعت استان کرمانشاه وارد نشود و نشاط اقتصادی در این استان حادثه دیده به وجود آید.

سیمان در استان‌ها

دوره
آموزشی مبارزه
با پولشویی در
شرکت سیمان
خاش برگزار شد

سیمان نی
ریز هم اکنون ۹۸
درصد پیشرفت
فیزیکی دارد

از پرسنل تیم
کنترل بحران در
شرایط اضطراری
و آتش‌نشانی
کارخانه سیمان
قاین تجلیل شد

ادغام
هلدینگ‌های
عمران با صنایع،
کاشی، سرامیک
و سیمان در
شستا

اعلام آمادگی
کمپانی چینی برای
احداث کارخانه‌های
سیمان در مجتمع
تولید پودر آلومینا از
نفلین سینیت سراب

هزینه‌های
انرژی، تهدیدی
برای کارخانه
سیمان مارگون
است

ساماندهی و
تعمیر فیلتراسیون
ضد آلاینده‌ی
کارخانه سیمان
پیوند گلستان

حل
مشکلات فاز
چهارم سیمان
دورود در حال
پیگیری است

اولین همایش
با عنوان نقش
سیمان در کیفیت
بتن توسط شرکت
سیمان بجنورد
برگزار شد

فعالیت معادن
شن و ماسه،
سیمان و آسفالت
در پیشوا متوقف
شد

کارخانه
سیمان مشگین
با مشارکت
سرمایه‌گذار
دانمارکی احداث
می‌شود

دوره
آموزشی تراز
کوره‌های دوار در
شرکت سیمان
شمال برگزار
شد

شرکت
سیمان کارون
به بازار پایه
فرا بورس منتقل
می‌شود

کارخانه
سیمان آبیک
با داشتن
فیلترینگ، باز هم
آلاینده‌ی دارد

کارخانه
تولید بتن در
شهرستان رباط
کریم پلمپ شد

کمیته
حقیقت یاب
استخدامهای
کارخانه سیمان
مارگون بوبراحمد
تشکیل شود

طرح
بهینه سازی
خطوط تولید در
کارخانه سیمان
آبادیه آغاز شد

مدیرعامل
شرکت سیمان
داراب بعنوان
مدیر کارآفرین
برتر کشور
انتخاب شد

اهداف
صادراتی
کارخانه سیمان
مارگون محقق
نشد

کارخانه
سیمان سرباز تا
یک سال آینده
به بهره برداری
خواهد رسید

جایزه ملی
مدیریت انرژی
به سیمان سبز
دیلمان تعلق
گرفت

یک هیئت
اردنی از
شرکت سیمان
سفید استهبان
بازدید کردند

شرکت
سیمان خاش
بعنوان واحد برتر
صنعت سیمان
در سال ۹۶
انتخاب شد

سومین
محموله از
کمک‌های اهدایی
کارکنان سیمان
تهران به مناطق
زلزله زده غرب
ارسال شد

کارخانه
سیمان
گالیکش فاقد
آلایندگی
هواست

گواهینامه
سیستم
مدیریت امنیت
اطلاعات شرکت
سیمان داراب
تمدید شد

نشان CE
به بسته بندی
محصولات
سیمان مشهد
افزافه شد

کارخانه
سیمان تهران
ملزم به ارائه
پایش زیست
محیطی شد

صادرات
سیمان از
همدان ۲۴
درصد کاهش
یافت

«اولین
مدرسه سبز» با
مشارکت گروه
صنایع سیمان
کرمان افتتاح شد

چین
واردات کلینکر
را افزایش داده
است

واحد ۱.۲
میلیون تنی
سیمان در ایالت
بلوچستان
پاکستان افتتاح
شد

شرکت
سیمان پیوند
گلستان به عنوان
صادر کننده نمونه
استانی انتخاب
شد

فروش آنلاین
محصولات غول
سیمان آفریقا
به زودی کلید
خواهد خورد

اکثر ما صدای او را شنیده ایم ما شاید تا به حال خانم عمرانی را ندیده باشیم! ایشان مسئول تلفن خانه و اپراتور شرکت سیمان هرمزگان هستند. کوهی از انرژی، صداقت و تلاش؛ با یک صحبت چند دقیقه ای با ایشان متوجه خواهید شد که علاقمندی به کار و تلاش برای انجام یک کار تروتمیز چه معنایی می‌دهد.

نکته جالب در گفتگو با ایشان علاقه وافر ایشان به مردم هرمزگان و همکاران کارخانه بود، نکته ای که بارها بدان اذعان داشتند و تاکید کردند که این مورد را حتما در نشریه درج کنیم. در ادامه گفتگوی پرانرژی و صمیمانه ما با ایشان را بخوانید:

عاشق مردم هرمزگانم



شرکت من است. بنابراین وظیفه سنگینی بر دوش دارم تا این قلب را تپنده نگه دارم. با این حال هستند عده کمی از همکاران که به دلیل شناخت ناکافی از این واحد، انتظارات نادرستی دارند که در حوزه وظایف بنده نیست، البته گله ای ندارم، عاشق شغلم هستم و ارتباط برقرار کردن را دوست دارم.

بنده به تلفن بعنوان یک گوشی رو میزم نگاه نمی‌کنم دستگاه تلفن روی میز من مانند عضوی از بدن من است که آن را دوست دارم و اگر کوچک ترین مشکلی برایش پیش آید بلافاصله برای رفع آن اقدام می‌کنم. همکارانم هم می‌دانند که به تلفن حساسم و وقتی با تلفنشان بد رفتار می‌کنند، اعتراض می‌کنم.

به عنوان یک بانوی شاغل چگونه زندگی و کارتان را همزمان مدیریت می‌کنید و موفق هستید؟

از کوچکی مستقل بار آمدم و در هیچ نقطه از زندگی ام وابسته تربیت نشده ام. علاقه به کارم دارم و به گونه ای برنامه ریزی کرده ام که با وجود همه ضعف ها بتوانم کارم را به نحو احسن انجام دهم و ایرادات کمتر شود. در ابتدای شروع به کارم منزل

خودتان را معرفی کنید و بفرمایید چه مسئولیتی در سیمان هرمزگان برعهده دارید؟

ابتدا ولادت حضرت زهرا(س) را به تمامی همکاران عزیزم مخصوصا همکاران خانم خود تبریک عرض می‌کنم و جا دارد تا از آقای باشتی به دلیل هدیه ارزشمندشان به همین مناسبت که سفر چند روزه به هرمزگان بود کمال تشکر را داشته باشم.

بنده زهرا عمرانی هستم. از سال ۸۲ بعنوان کارمند واحد اداری و مسئول تلفن خانه شرکت مشغول به کار هستم. در واقع حدود ۱۴ سال است که در سیمان هرمزگان حضور دارم.

از نظر شما اهمیت و ظرفیت جایگاه شما در شرکت به چه اندازه است؟

واحد تلفن خانه بسیار با اهمیت بوده و از نظر من می‌توان از آن بعنوان قلب شرکت نام برد. اگر زمانی این واحد از کار بیافتد یا پاسخگو نباشد مانند این است که قلب یک آدم زنده دچار مشکل شده است.

اولین شخصی که شرکت را معرفی می‌کند، اپراتور آن است. برخورد بنده در اینجا بیانگر اعتبار، شان و موقعیت اجتماعی

من در پردیس کرج بود، ۴ صبح راه می‌افتادم و به هر وسیله که شده خود را به موقع به شرکت می‌رساندم چون واقعا به کارم علاقه دارم. در کار منزل هم فکر می‌کنم موفق بودم، حداقل این است که همسرم هیچگاه گله ای نداشته است.

سیستم ها قطعا در ارتقای کیفیت کار بنده تاثیر دارد. علاوه بر این وجود یک سیستم باعث می‌شود صدای کار با دستگاه تایپ فعلی که اینجا وجود دارد دیگر مزاحمتی برای همکارانم ایجاد نکند.

نظر تان درباره شرکت چیست؟ آیا تا به حال طرحی یا ایده ای برای بهبود عملکرد آن داشتید؟

سیمان هرمزگان یک شرکت خوب، باعظمت، استخوان دار و پایدار است و امیدوارم که پایدار هم بماند. بنده از زمان شروع به کارم با مدیران و معاونان بسیاری کار کرده ام که هر کدام روش و مشی مخصوص به خود را داشته اند.

در دوره های متفاوتی که در شرکت تجربه کرده ام آنها را به دوره طلایی و معمولی تقسیم می‌کنم که امیدوارم با آمدن آقای باشتی دوران طلایی به شرکت بازگردد.

بنده آنقدر تخصص ندارم که درباره واحدها نظر بدهم، ان شالله که همه خوب هستند اما درباره کار خودم به نظرم می‌تواند بهتر باشد و خدمات بهتری ارائه دهم، منتها این مستلزم یک سری از امکانات است، به ویژه بنده با توجه به شرایط جسمی‌ای که دارم که از یک چشم نابینا و از یک چشم کم بینا هستم به همین علت امکانات ویژه تری را نسبت به افراد عادی لازم دارم و فکر می‌کنم اگر این امکانات فراهم شود، می‌توانم بهتر و مفید تر باشم. طرح هایی هم قبل از این داشتم که امیدوارم جناب

باشتی برای اجرای آنها کمک کنند. با شناختی که در این مدت کوتاه از ایشان پیدا کردم، از طرح و ایده های نو استقبال می‌کنند و به کسانی که اهل کار و ذوق هستند علاقمندند.

برای بهبود عملکرد واحدتان، چه نیازهایی دارید؟

طبق قانون هر سازمان می‌بایست سه نفر از معلولان را استخدام کند و برای آنها شرایطی از جمله ساعت کاری متفاوت قائل شود اما بنده هیچگاه از این امکانات استفاده نکرده ام. در گذشته دستگاه بریل بنده خراب شده و تا یکسال انتظار کشیدم تا دستگاهی مناسب به دستم رسید، در آن دوران خیلی سختی کشیدم و بارها این تقاضا را عنوان کرده ام که سیستم های گویا را که در بازار موجود است را تهیه کنند. این



تماس های بسیاری با شرکت برقرار می‌شود، آیا می‌شود درباره این تماس ها آمار یا تحلیلی ارائه کرد؟

میزان تماس ها بسته به زمان سال متفاوت است، معمولا در آخر سال یعنی برج ۱۰ به بعد تماس های بسیار زیادی داریم که اکثر آنها هم با واحد مالی و بازرگانی ارتباط می‌خواهند. در ابتدای سال هم تماس ها با بیرون زیاد است.

اکثر تماس ها از طریق همراه است، بیشتر تماس های داخلی ما نیز با کارخانه می‌باشد.

نکته ای که وجود دارد گاهی مراجعان و حتی همکاران داخلی شکایت دارند که هیچ کس پاسخگو نیست در حالی که بنده تا موقعی که پشت میز باشم همه تماس ها برقرار می‌شود.

از دوران کاری تان چه خاطره ای دارید که دوست دارید بیان کنید؟

آشنایی من با شرکت از طریق یکی از دوستانم بود آن زمان دنبال کار بودم که اطلاع دادند که چنین شرکتی به دنبال نیرو است. در مصاحبه شرکت کردم و قبول شدم. آن زمان شرکت در خیابان سپهبد قرنی روبروی وزارت خانه بود و من اولین تجربه ام را برای حضور در یک محیط اداری تجربه می‌کردم، به بنده گفتند که برای یک

هفته آزمایشی مشغول به کار شوم و این یک هفته تبدیل به سه ماه شد و هیچ کس خبری به بنده نداد، بعد از سه ماه مدیر بالادستی با بنده تماس گرفتند که مشغول هستی و حضور داری؟ گفتم بله در همان جایگاه! با تعجب گفت پس چرا خبر نمی‌گیری، آیا حقوق گرفته ای؟ گفتم خیر خیال کردم همان دوران آزمایشی است گفت مگر کار بدون حقوق می‌شود! این بعنوان اولین تجربه برایم خیلی حالب بود!

ابتدای ورودم هم خاطره بسیار خوبی برایم است. مسئول اداری بسیار خوش برخوردی داشتیم. ایشان من را با تمامی قسمت های واحد اداری و همکارانم آشنا کردند. راستش به دلیل تفاوتم با دیگران و عدم شناخت کافی آنها از شرایط بنده نگران برخورد آنها با خود بودم این در کنار ورودم به یک محیط

رسمی و جدی برای اولین بار بود، برای همین فکر می‌کردم خیلی سخت باشد اما همکاران خیلی راحت و گرم مرا در جمعشان پذیرفتند و ارتباط برقرار کردند و من هم جایگاه خود را پیدا کردم. با اولین خانم هایی که برخورد داشتم خانم نعمت الهی بودن که الان رفیق ۱۴ ساله و صمیمی من در شرکت هستند و در این سالها بسیار به بنده کمک کرده اند؛ به قول همکاران ما دوقلوهای افسانه ای هستیم. ایشان و خانم شاملو که بازنشست شدند، در ابتدای ورود بسیار مرا راهنمایی کردند و هوایم را داشتند، البته همه همکاران به بنده لطف دارند.

چه پیامی برای مدیران ارشد شرکت دارید؟

بنده واقعا مدیرعامل فعلی شرکت را دوست دارم و این به دلیل برخورد خوبیست که ایشان نسبت به همه دارند و این برخورد خوبشان برای من بسیار ارزشمند است.

اولین باری که ایشان را ملاقات کردم فرمودند دو روز از روز عصای سفید گذشته است اما بنده تازه با شما آشنا شدم و این روز را به شما تبریک می‌گویم. واقعا کمتر مدیری است که به این مسائل توجه کند و این توجه ویژه شون خیلی برای من ارزشمند، قابل ستایش و احترام است. اینکه برخوردی که با من دارند با معاونیشان

هم دارند و میان افراد تفاوتی قائل نمی‌شوند بسیار عالی است. حس خوبی نسبت به ایشان دارم، انسان با انرژی و مثبتی هستند که وقتی وارد جایی می‌شوند استرس با خودشان نمی‌آورند. امیدوارم که معاونین هم مثل ایشان باشند، در مناسبتی مثل روز عصای سفید انتظار چنین رفتارهایی را از این عزیزان هم دارم.

آیا تا به حال به هرمزگان، بندر خمیر و کارخانه سفر داشته اید؟ نظراتان درباره این سفر چیست؟

چندین بار سفر داشته ام. من عاشق هرمزگان هستم. با اینکه هیچ یک از اعضای خانواده من اهل جنوب نیستند و تا قبل از عضویت در شرکت، هیچ سفری به این منطقه نداشتم علاقه خاصی به مردم هرمزگان و این منطقه پیدا کردم. بنده تا قبل از اولین سفر اکثر همکاران کارخانه را به صدا می‌شناختم و تا به حال ندیده بودم شان اما وقتی در کارخانه حضور پیدا کردم استقبال و برخورد بسیار گرمی داشتند.

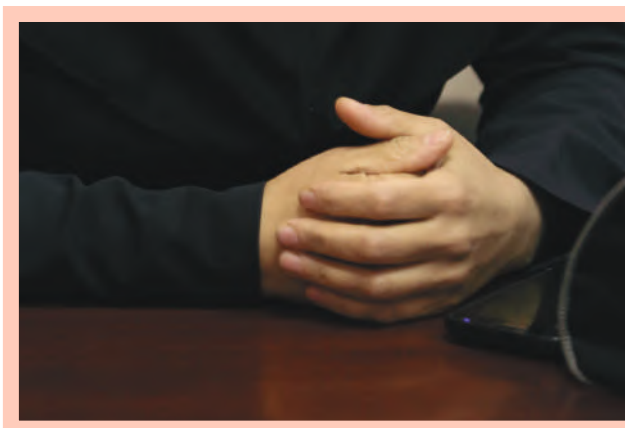
مردم هرمزگان و خمیر هم بسیار خونگرم، دوست داشتنی و مهربان هستند. اصلا عرق خاصی به آنجا و مردمش پیدا کردم. همیشه گفته ام که نانی که در سفره ما می‌آید از خاک پاک سیمان هرمزگان است؛ نان خانه من از آنجا تامین می‌شود،

از کارگری که در کوره عرق میریزد، کارگری که پای بسته بندی می‌ایستد، نیرویی که در آزمایشگاه مشغول است، آنهایی که پای کوره کار می‌کنند، کسانی که رانده‌اند و...

در اولین سفر معاون وقت آقای مرعشی که امیدوارم هر جا هستند سالم باشند، تمامی قسمت های کارخانه را به ما نشان و کارشان را برایمان شرح دادند.

آرزو دارم که سالی دوبار و حتی فصلی یک بار، مدیران ما را آنجا بفرستند. خاک، هوا و مردم آنجا گرم و آرامش بخش است و مانند یک مسکن عمل می‌کند، هر بار که از آنجا می‌گردم تا مدت ها شارژ هستم.

یادم است زمانی حرف این بود که کارمندان را به آنجا منتقل کنند، وقتی همکاران از من می‌پرسیدند که از این کار ناراحت نمی‌شوی، می‌گفتم نه، من عاشق آنجا هستم؛ البته شاید تنهایی و فراهم کردن امکانات برایم سخت باشد اما مردم بندرخمیر آنقدر خوب هستند که مطمئنم آدم را تنها نمی‌گذرانند، من واقعا خیلی دوستشان دارم.



نوروز را به کجا سفر می‌کنید؟

اگر به اختیار من بود که به هرمزگان می‌رفتم اما از آنجایی که رفیق فابریکم (خانم نعمت الهی) امسال به آنجا نمی‌رود جایی می‌روم که ایشان برود. ان شالله شرایطی باشد که

همه همکاران بتوانند سفر به این استان را تجربه کنند. به ویژه همکاران جدیدمان، تا با آنجا بیشتر آشنا شوند. اگر امکاناتی را فراهم کنند که همکاران و خانواده هایشان بتوانند از آن برای سفر در هرمزگان استفاده کنند، بسیار عالی است.

چه پیام نوروزی برای همکارانتان دارید؟

از صمیم قلب برای تمامی همکاران مخصوصا همکاران هرمزگانیم، آرزوی سالی پر خیر و برکت و سرشار از مهر و عشق و سلامتی دارم.

هیچ چیزی ارزشمندتر از سلامتی نیست، آن کسانی که از آن برخوردارند زیاد متوجه نیستند اما کسی که مقداری مشکل داشته باشد قطعاً بیشتر قدر آن را می‌داند. برای همکاران کارخانه که با توجه به شرایط کاری و نوع آب و هوا مشکلات زیادی دارند، آرزوی سلامتی و تندرستی دارم. و باز می‌گویم واقعا دوستشان دارم و عاشقشان هستم.

از همکاران روابط عمومی به ویژه جناب امیرخانی کمال تشکر را دارم که با وجود اینکه همکاران دیگری از خانم ها بودند که از بنده سن و سابقه بیشتری داشتند اما ایشان این فرصت و افتخار را برای مصاحبه به بنده دادند.

تمرین روزانه

سازنده‌ترین کلمه، گذشت است؛ آن را تمرین کن!
پرمعنی‌ترین کلمه، ما است؛ آن را به کار ببر!
عمیق‌ترین کلمه، عشق است؛ به آن ارج بنه!
بی‌رحم‌ترین کلمه، تنفر است؛ از بین ببرش!
سرکش‌ترین کلمه، حسد است؛ با آن بازی نکن!
خودخواهانه‌ترین کلمه، من است؛ از آن حذر کن!
بازدارنده‌ترین کلمه، ترس است؛ با آن مقابله کن!
ناپایدارترین کلمه، خشم است؛ آن را فرو ببر!
بانشاط‌ترین کلمه، کار است؛ به آن بپرداز!
پوچ‌ترین کلمه، طمع است؛ آن را بگش!





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

ادیب جعفری فرزند محمد
عارف مرادی میرشکاری فرزند مصطفی
هادی منفردزاده فرزند حسین
امید منصوری فرزند یوسف
ماهور جاشویی دریایی فرزند فرشاد
حسانه برداره فرزند یوسف
علی چارکی زاده فرزند امیر
ماهان مریدی فرزند علی
اسرا برداک فرزند محمد
علی درستی فرزند بنیامین
معصومه لشتغانی پور فرزند علی
گل‌های دوقلو فرزندان حسین احمدی

ما را در غم خود شریک بدانید

خاموش شدن این شمع‌های نورانی را خدمت عزیزان مان تسلیت عرض می‌کنیم؛ از خداوند یکتا، رفع درجات آن بزرگواران در بهشت أعلا و مزید فضل و رحمت پروردگار بی‌همتا برایشان و طول عمر بازماندگان را همراه با سلامتی و حسن عاقبت‌شان خواهانیم.

شمس‌الدین کاشفی
کیومرث حیدریان
دکتر محسن متقیان
مادر آقای ادريس کم‌گو
پدر خانم فاطمه رستگار
پدر آقای اسحاق رنجبری
برادرزاده آقای امین آسافزون
پسرعموی آقای اسماعیل رحمانی
دخترعمه آقای منصور اکبری
پسرعموی آقای حسین ساحلی‌زادگان
برادرخانم آقای فرشید نمازی

برای شما در
م‌وولیت جدید
آرزوی
م‌وفقیّت
داریم

منصور اکبری (مدیر اداری و منابع انسانی)
ابراهیم علی‌پور (رئیس تدارکات)
حسین بازگیر (سرپرست کوره‌ها)
امیر رستمی (سرپرست شیفت مکانیک)



سفر به شهر نخل و نمک

سرزمین
من

گنبد نمکی

گنبد نمکی جاشک در استان بوشهر و در نزدیکی روستای گنخک در فاصله ۶۴ کیلومتری جنوب شهر خورموج مرکز شهرستان دشتی و در کیلومتری جنوب شرقی بندر بوشهر و در ۱۴۴ کیلومتری جنوب شرقی مرکز استان قرار دارد یکی از بزرگترین و زیباترین گنبد نمکی ایران و خاورمیانه به شمار می‌آید.



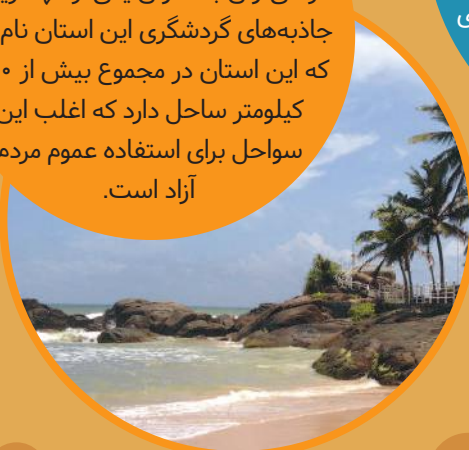
آب انبار قوام

آب انبار قوام (بوشهر) واقع در بخش مرکزی شهرستان بوشهر یکی از آثار تاریخی و از نقاط دیدنی استان بوشهر در جنوب ایران است. ساختمان «آب انبار قوام» در محوطه باری در جانب غربی شهر بوشهر و در (کنار دریا) قرار گرفته است. تاریخ بنای این آب انبار (برکه) به ۱۵۰ سال پیش بر می‌گردد.

سواحل

زیبای استان بوشهر

سواحل ماسه‌ای استان بوشهر را می‌توان به عنوان یکی از مهمترین جاذبه‌های گردشگری این استان نام برد که این استان در مجموع بیش از ۷۰۰ کیلومتر ساحل دارد که اغلب این سواحل برای استفاده عموم مردم آزاد است.



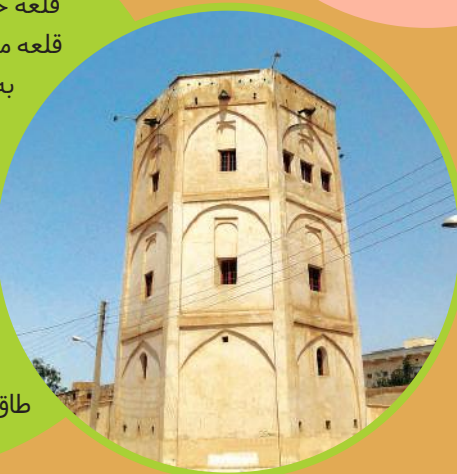
گور دختر

گور دختر در جاده برازجان به کازرون قرار دارد که دارای سقفی شبیه مقبره به مقبره کوروش بزرگ دارد و خود مقبره نیز به سبک مقبره کوروش کبیر ساخته شده است و باستان شناسان نیز تایید کرده‌اند که این اثر متعلق به ۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح و به دوره هخامنشیان است.



قلعه خورموج:

قلعه خورموج که قسمتی از آن به نام قلعه محمدخان دشتی و قسمت دیگر آن به نام قلعه جلال‌خان معروف بوده در شهر خورموج قرار داد. از این بنا برای سکونت و مقاصد نظامی و دیده‌بانی استفاده می‌شده است. شاه‌نشین‌ها و گوشواره‌ها به سبک سلجوقی بنا شده بودند. گچبری دیوارها و درون اتاق‌ها و تزیینات اصلی قلعه بسیار جالب است و سبک بنا با بناسازی و گچبری و طاق‌سازی کاخ اردشیر در فیروزآباد فارس همانند است.



بافت قدیم بوشهر

بافت قدیم بوشهر نیز از مهمترین جابه‌های گردشگری استان بوشهر است که با توجه به سبک خاص و منحصر به فرد معماری آن دارای جاذبه‌های بسیار زیادی است.

عمارت ملک

عمارت ملک مجموعه ساختمانی تاریخی واقع در بخش مرکزی شهرستان بوشهر یکی از آثارهای تاریخی و از نقاط دیدنی استان بوشهر است.



نخلستان‌های سرسبز

نخلستان‌های سرسبز و سر به فلک کشیده شهر آب‌پخش جلوه بسیار دیدنی به این منطقه داده است و هیچ مسافری را بدون توقف اجازه عبور نمی‌دهد. وجود کانال‌های پر آب در دو سمت مسیر ورودی شهر آب‌پخش طراوت و نشاط خاصی به این منطقه بخشیده است تا مسافران نوری بتوانند از آب و طبیعت در کنار هم بهره ببرند.



گورستان و منطقه باستانی سیراف

سیراف از قدیمی‌ترین بنادر ایران و جهان است که در گذشته کشتی‌رانی از این بندر رایج شده است و دارای آثار تاریخی متعددی است.

کاروانسرای مشیرالملک دشتستان

کاروانسرای مشیرالملک در سال ۱۲۵۰ شمسی به فرمان حاج میرزا ابوالحسن خان مشیرالملک ساخته شد و تا سال ۱۳۰۰ شمسی به عنوان کاروانسرا استفاده می‌شد که به دلیل واقع شدن شهر برازجان بر سر راه تجارتی شیراز به بوشهر مکانی مناسب جهت استراحت کاروانیان بوده است.



موزه رئیس‌علی دلواری

رئیس‌علی دلواری از سرداران مبارزه با استعمار در استان بوشهر است که خانه وی تبدیل به موزه شده و پذیرای گردشگران است.



کاخ بردک سیاه:

کاخ بردک سیاه از آثار تاریخی مربوط به دوران هخامنشی است که در روستای درودگاه شهرستان دشتستان واقع است.

ضرب المثل‌های خودمون

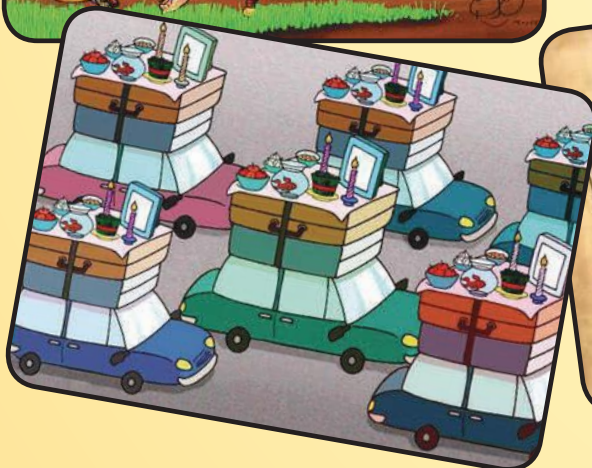


از ضرب المثل های بهاری که بگذریم ضرب المثل های محلی خوش تر است! موارد زیر ضرب المثل های هرمزگانی است، چنداناً از آنها را شنیدیده اید.

جایگاه ضرب المثل	اصل ضرب المثل
درباره کسی می‌گویند که مورد حسادت دیگران است	مار سر صحرا به تون بزَن نه زبون آدم
آوای دهل شنیدن از دور خوش است	صدا دهل از دور حَشیَن
زمانی که با آدم بدخلق و کینه‌توز رفت و آمد کنند	مرغ به جایی اِرِت که دانه بِچینِت نه به جایی که کینه بِچینِت
وعده نسیه به کسی دادن	دوَعَتِ نادِم برو که ماستت اَفِرِسْتُم
نه کار به ما دارد و نه سر و کله زدن ما لازم است	نه خَر ما از بارِن نه چُک چُک ما از کارِن
کسی که خودش زیبا باشد نیاز به آرایش ندارد	خودش ماهِن چه حاجت به چِراغِن
کسی که برای کاری می‌رود و کار دیگری هم انجام می‌دهد	یک تیر و دو نشون
این مثل را درمورد اشخاص بی‌صبر به‌کار می‌برند	شتر از پَرصبری چوک پرزور اتارت سَغ از بی صبری گَچَک کور
سنگ بزرگ علامت نزدن است	سَنک کَپ علامت نزدن
نه شیر شتر می‌خواهم نه دیدار ساربان	نه شیر اِشتر اِموت نه دیدار جَت
غریب نمی‌تواند در شهر بماند	نه کا از شَهْرُن بیا نه زن
هرکس اهل معاشرت هست همه چیز می‌بیند و همه چیز یاد می‌گیرد	هرکه اَگرده اچَره هر که اَنینت اَمِره
هرجا که کار هست همه جمع می‌شوند	هرجا که نونن کِچَلن بن پتن
هرکس خیانت کند بلا می‌بیند	هر که غدر اگنت گُوشی درد اگنت

شوخی با عید

عید نوروز پر است از متن و حاشیه‌هایی که چون جزئی لذت بخش از زندگی ما است، کمتر بدان توجه می‌کنیم. ما اینجا با نگاه طنز به این موارد نگاه کرده‌ایم.



محکم و زیبا



بلوک سیمانی یا بلوک بتنی از اختلاط سیمان و آب با شن ریزدانه و ماسه یا دیگر سنگدانه‌های مناسب، متراکم کردن مخلوط، عمل آوردن و مراقبت از آنها در محیط مناسب ساخته می‌شود. بلوک‌های سیمانی به اشکال توخالی و توپر ساخته شده و در دیوارهای خارجی و داخلی به صورت باربر و غیر باربر و در تیغه‌های جدا کننده و سقف‌های تیرچه بلوک و سایر قسمت‌های ساختمان به مصرف می‌رسند. بلوک‌های سیمانی بیشتر در نقاطی مرسوم هستند که برای تولید آجر محدودیت‌هایی وجود داشته باشد. از مزایای این فرآورده، صرفه‌جویی در مصرف مصالح و زمان اجرا، حمل آسان، عایق بودن نسبی حرارتی و صوتی و سهولت در مسلح کردن است. در ساخت این بلوک‌ها از دانه‌هایی مانند پوکه معدنی و پوکه ساختمانی استفاده می‌شود. مقاومت بلوک‌های سبک با وجود کاهش وزن، در مقایسه با بلوک‌های معمولی، کاهش چشمگیری

ندارد. بلوک‌های سیمانی به لحاظ شکل ظاهری به انواع توخالی باربر و غیر باربر و توپر و آجر بتنی و از نقطه نظر محل مصرف به دیواری توکار و نمادار، تیغه‌ای، ستونی و سقفی گروه بندی می‌شوند. بلوک‌های ویژه‌ای نیز برای دودکش، نعل درگاه، جدول خیابان‌ها و پیاده‌روها و فرش کف ساخته می‌شود. بلوک سیمانی یک ابزار ارزان و کاربردی است که بیشتر اوقات از آن در ساختمان سازی استفاده می‌شود، اما اینبار می‌خواهیم از آنها به یک روش مبتکرانه دیگر استفاده کنیم تا کاربرد زیبا و خلاقانه بلوک‌های سیمانی در حیاط خانه را هم ببینید. بلوک‌های سیمانی به سادگی روی هم چیده شده و در عین حال با مواد دیگری همچون چوب و سنگ و غیره به سادگی در هم آمیخته می‌شود، بنابراین می‌توانید با کمی خلاقیت و ابتکار و در کنار هم قرار دادن بلوک‌ها مناظر زیبا و ماندگاری را در حیاط و باغ خانه خود ایجاد کنید. در این مطلب چند نمونه زیبا طراحی شده که باهم مرور می‌کنیم.







عید امسال با شیرینی خانگی

مواد لازم

آرد گندم، برنج یا نخودچی	به مقدار لازم
پودر قند	۲۵۰ گرم
کره آب شده	۲۵۰ گرم
زرده تخم مرغ	۲ عدد
هل ساییده شده	یک قاشق مرباخوری
وانیل	یک هشتم قاشق چای خوری
زعفران آب کرده	به مقدار لازم
سیاه دانه و پودر پسته	به مقدار لازم

طرز تهیه

کره را در یک ظرف روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا دوغ کره از بین برود این کار باعث لطیف‌تر شدن شیرینی می‌گردد. بعد از خنک شدن کره پودر قند را به آن اضافه کرده و با همزن آنقدر می‌زنیم تا رنگ آن شکری شود و به طوری که پره‌های همزن روی مواد جا بیندازد. زرده تخم مرغ، وانیل و هل ساییده شده را اضافه کرده و باز با همزن آنقدر هم می‌زنیم که زرده محو گردد. سپس مواد به دست آمده را به سه قسمت تقسیم کرده و به هر کدام جداگانه از آردهای ذکر شده می‌افزاییم. ابتدا با نوک انگشتان دست آرد و مواد را مخلوط می‌کنیم تا جذب یکدیگر شود

و خمیر به دست نچسبد. ۱۵ دقیقه به خمیر استراحت می‌دهیم و بعد آن را روی سطح صاف با وردنه باز کرده و با قالب‌های ریز، قالب می‌زنیم و در سینی گالوانیزه مخصوص فر چیده و در طبقه وسط فر به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه با حرارت ۳۵۰ درجه سانتیگراد حرارت می‌دهیم.

به خمیر گندم می‌توان زعفران آب کرده اضافه کرد تا شیرینی زعفرانی هم داشته باشیم. با زعفران آب کرده، سیاه‌دانه و پودر پسته روی شیرینی‌ها را تزئین می‌کنیم.

نکته

با توجه به ظریف بودن این نوع شیرینی باید حتما آرد را از پارچه حریر رد کنیم تا سبوس و هرگونه زبری آرد گرفته شود و آرد بسیار نرمی به دست آید.

شیرینی ریز را بعد از سرد شدن از سینی جدا می‌کنیم تا له و خرد نشود

نوش جان!

خودرو را چگونه آب‌بندی کنیم؟

خیلی از ما خودمان در رانندگی خیلی تحویل می‌گیریم و خیال می‌کنیم استاد هستیم اما الفبای یک آب‌بندی خوب برای خودرومان را نمی‌دانیم؛ یک ماشین برو و سالم باید خوب آب‌بندی شده باشد. بعضی افراد تصور می‌کنند که موتور خودروهای جدید به واسطه افزایش دقت در ساخت موتور، نیازی به آب‌بندی ندارد. هرچند که بسیاری از آداب آب‌بندی خودروهای قدیمی، نظیر تنظیم کاربراتور و سیستم جرقه، فیلرگیری و در خودروهای امروزی دیگر انجام نمی‌شود، اما حقیقت این است که هنوز هم هزار کیلومتر اول، دورانی حیاتی برای موتور خودرو بوده و آب‌بندی صحیح موتور، موجب افزایش دوام آن در درازمدت می‌شود. آب‌بندی صحیح می‌تواند باعث حفظ سلامت موتور خودروی شما و صرفه‌جویی در هزینه‌ها شده و در نهایت تجربه بهتری را از خرید یک خودروی صفر کیلومتر برای شما رقم بزند. توصیه‌های مطرح‌شده در این متن برای مالکان تمام خودروها با هر سطح کیفی خودرو است. بسته به نوع خودروی شما، ممکن است تمام یا بخشی از این نکات توسط بخش خدمات پس از فروش شرکت فروشنده انجام شود. همچنین در بسیاری از خودروهای باکیفیت امروزی احتمال بروز عیب و ایراد یا نشی در کارکردهای زیر ۲۰ هزار کیلومتر بسیار پایین است.

می‌توانید خودرو را روشن کنید. حتماً تا پیش از طی‌شدن ۱۰۰۰ کیلومتر روغن موتور را در نمایندگی‌های مجاز تعویض کنید و اطمینان حاصل کنید که از روغن توصیه‌شده توسط سازنده و فیلترهای مرغوب استفاده شود. استفاده از روغن و فیلتر غیرمرغوب عمر موتور را به شدت کاهش می‌دهد. دقت کنید که در ۱۰۰۰ کیلومتر اول ممکن است شاهد کم‌شدن آب رادیاتور باشید. به طور کلی نشی مایعات در خودروهای صفر کیلومتر چندان دور از ذهن نیست. به همین دلیل مرتب مایعات خودرو را بازدید کنید.

در صورتی که پس از استارت‌زدن با گذشت چند دقیقه از کارکردن موتور هنوز چراغ هشدار در صفحه پشت آمپر روشن بود، به خصوص چراغ چک موتور، در اسرع وقت به نزدیک‌ترین نمایندگی مجاز مراجعه کنید.

از روغن معدنی (مینرال) معمولی استفاده کنید

اگر قصد دارید خودتان روغن موتور را انتخاب کنید و گزینه روغن سنتتیک را در ذهن دارید، بهتر است برای آب‌بندی موتور نو تا پیش از ۶۵۰۰ کیلومتر اول از روغن معدنی معمولی استفاده کنید. در غیر این صورت احتمال دارد رینگ پیستون‌ها به خوبی دیواره سیلندر را آب‌بندی نکنند و موتور دچار افت کمپرس شود. در این زمینه توصیه می‌شود به دفترچه خودرویتان مراجعه کنید.

قبل از روشن‌کردن موتور اطمینان حاصل کنید که تمام متعلقات موتور سر جایشان قرار گرفته‌اند. هرچند که خودروهای امروزی چندین مرحله کنترل کیفی را پشت سر گذاشته‌اند اما پیش از استارت‌زدن خودرو پیشنهاد می‌کنیم که حتماً کاپوت را بالا بزنید و نگاهی بیندازید. شاید یک سیم یا یک پیچ، شل به نظرتان بیاید. به‌ویژه سلامت وایرها (سیم‌های قطوری که به قسمت بالای موتور کشیده شده‌اند و برق جرقه را تأمین می‌کنند) و کابل‌های سرباطری را بررسی کنید.

مایعات خودرو را چک کنید

در دفترچه راهنمای خودرو می‌توانید به خوبی شیوه چک‌کردن مایعات خودرو را بیاموزید. روغن موتور و مایع خنک‌کننده (آب رادیاتور) را چک کنید و در صورتی که سطح روغن موتور کمتر از مقدار مجاز است، بهتر است پیش از روشن‌کردن خودرو، با کمک یک مکانیک سیار، روغن موتور را کاملاً تخلیه و از نو پر کنید، چرا که ترکیب چند نوع روغن موتور ممکن است باعث رسوب‌گرفتن موتور شود.

برای آب رادیاتور حتماً از مایع مخصوص استفاده کنید و آب لوله‌کشی را در رادیاتور نریزید. بعضی از موتورهای جدید نیازمند نسبت بسیار بالای ضدیخ در آب رادیاتور هستند که در این زمینه باید به دفترچه مراجعه کنید. پس از نگاهی به مایع هیدرولیک و ترمز، اگر چراغ هشدار بنزین روشن نیست،





روغن موتور را در فواصل زمانی کوتاه تعویض کنید

در موتورهای نو که در حال آببندی هستند، باید روغن و فیلتر را زودتر عوض کنید. پیشنهادهای متفاوتی برای زمانبندی تعویضهای روغن و فیلتر توسط شرکتها و افراد مختلف داده شده است. شما بسته به توصیه کارخانه سازنده و صلاحدید خودتان می‌توانید یک برنامه دقیق و مناسب برای تعویض روغن و فیلتر انتخاب کنید.

برای مثال در یک برنامه‌ریزی کمی‌سخت‌گیرانه، می‌توانید روغن را به ترتیب پس از ۸۰ کیلومتر، ۵۰۰ کیلومتر و ۲۰۰۰ کیلومتر تعویض کنید. دلیل این امر، این است که خصوصاً طی ۵۰۰ کیلومتر اول، شدت براده‌برداری قطعات موتور روی یکدیگر بسیار بالاست و حتی ممکن است براده‌های فلز را در اولین تعویض روغن با چشم مشاهده کنید. این امر طبیعی است اما در صورت ادامه یافتن آن تا تعویض روغن سوم، احتمالاً یک مشکل جدی در موتور وجود دارد.

با سرعت و دور موتور متغیر رانندگی کنید

در ۳۲۰ کیلومتر اول به نحوی با خودرو رانندگی کنید که دور موتور و میزان فشار وارد بر موتور متغیر باشد. به طور دائمی فشار بالایی بر ماشین نیاورید و با دور پایین رانندگی کنید. همچنین سعی کنید تا حد امکان خودرو خالی باشد. گهگاهی در حالی‌که

خودرو در حال حرکت است، با فشار بر پدال گاز، دور موتور را از دور ۲۰۰۰ تا ۳۵۰۰ بالا ببرید تا قطعاتی مانند رینگ پیستون آببندی شوند ولی بعد از این کار، موتور باید کمی با دور پایین استراحت کند.

این نکات به طور کلی می‌توانند به شما کمک کنند

اگر خودروی شما دنده‌ای است، پس رسیدن به سرعت ۱۰۰ کیلومتر، در حالی‌که خودرو در یکی از دنده‌ها درگیر است پدال گاز را تا نصف فشار دهید و دور موتور را به ۴۰۰۰ دور در دقیقه برسانید و بدون اینکه دنده را خلاص کنید پدال گاز را رها کرده و اجازه دهید خودرو آزادانه حرکت کند تا سرعت آن به ۳۰ کیلومتر در ساعت کاهش یابد. این کار را ۵ تا ۶ بار انجام دهید. چند بار پدال گاز را تا انتها فشار دهید و دور موتور را به ۴۵۰۰ دور در دقیقه برسانید و مانند حالت قبل اجازه دهید سرعت خودرو با قل خوردن تا ۳۰ کیلومتر در ساعت کاهش یابد. تا ۸۰۰ کیلومتر بعدی به صورت عادی رانندگی کنید، دور موتور را زیر ۴۵۰۰ دور در دقیقه نگه دارید و مدت زمان کارکردن موتور در دور آرام یا آیدل را به حداقل برسانید. به عبارت دیگر اجازه ندهید خودرو درجا کار کند. به همین دلیل بهتر است در ۸۰۰ کیلومتر اول، از رانندگی در ترافیک سنگین پرهیز کنید.



برای همهی ما این اتفاق افتاده است که با حجم زیادی از کارها روبه‌رو شده‌ایم و هیچ ایده‌ای برای انجام آنها نداشته‌ایم. افرادی که سازمان‌های بزرگ را اداره می‌کنند تقریباً هر روز با این وضعیت مواجه می‌شوند. بسیاری از آنها از تکنیک‌های مختلفی برای افزایش کارایی و کاهش فشار کاری خود استفاده می‌کنند. در این مطلب یازده مورد از این روش‌ها را به همراه شما همراهمان بررسی می‌کنیم:

۱۰ مدیر موفق ۱۰ پیشنهاد

مراقب چشمان خود باشید

ریچارد برانسون مدیر گروه ویرجین

یکی از کارهایی که باعث شد که بهره‌وری بیشتری داشته باشم مراقبت از چشمانم و توجه ویژه به عینکم بود. برخی از مردم بینایی کاملاً سالمی دارند و برخی دیگر که در این زمینه با مشکلاتی مواجه هستند، به طرق مختلف این مشکل را حل می‌کنند. مراقبت از چشمان و توجه به سلامت آنها بهره‌وری شما را افزایش می‌دهد. از آنجایی که ما زمان زیادی را به صفحات لپ‌تاپ، تبلت و یا موبایل خود خیره می‌شویم، اگر از چشمان خود مراقبت نکنیم، خلاقیت و بهره‌وری خود را از دست خواهیم داد. باید در فواصل زمانی مشخص از صفحه‌ی نمایش فاصله بگیرید و به چشمان و البته ذهن خود استراحت دهید.



برای مدیریت زمان از نمودار ون استفاده کنید

بت کامستاک مدیر بازاریابی و نوآوری جنرال الکتریک



نمودارهای ون (یا نمودارهای مجموعه) دوایر متقاطعی هستند که نواحی مشترک بین آنها هاشور زده می‌شود. این نمودار برای من صرفاً یادآور خاطرات دوران مدرسه نیست و ابزاری است برای اینکه به بهترین شکل از زمانم استفاده کنم. زمانی که می‌خواهم برای انجام کارهایم برنامه‌ریزی کنم سه دایره‌ی متقاطع رسم می‌کنم؛ یکی برای کاری که دوست دارم انجام دهم، یکی برای کاری که باید انجام دهم و یکی برای کاری که دوست ندارم انجام دهم. سعی می‌کنم نقطه‌ی مشترکی میان این سه پیدا کنم تا کاری که مجبورم انجام دهم و یا به انجام آن علاقه‌ای ندارم، برایم قابل تحمل‌تر شود.

تشکیل ماهرانه‌ی گروه‌های کاری مهم‌ترین نکته در بهره‌وری است



نیل بلومنتال مدیر اجرایی شرکت واربی‌پارکر (تولیدکننده یکی از معروف‌ترین برندهای عینک)

بهره‌وری همواره در ارتباط با کاری که انجام می‌دهیم، تعریف نمی‌شود بلکه منظور به حداکثر رساندن تأثیرگذاری خود است. می‌توان گفت مهم‌ترین نکته در بهره‌وری، افزایش کارایی و کیفیت تیم‌های کاری است که تشکیل می‌دهید. باید نهایت دقت را در گروه‌های کاری که تشکیل می‌دهید داشته باشید تا این گروه‌ها بیشترین کارایی را داشته باشند.

برخی از نوشته‌ها را باید از ابتدا تا انتها خواند

تام کین سردبیر سایت خبری بلومبرگ نیوز

یک رمان یا نمایشنامه‌ی فاخر را باید به دقت از ابتدا تا انتها خواند، اما این امر در مورد بسیاری نوشته‌ها صدق نمی‌کند. نکته‌ای که من در مورد بسیاری از گزارشات و مقالات رعایت می‌کنم این است که فقط یک سوم از آنها را می‌خوانم. نگاهی کامل به متن بیندازید و تیترو پاراگراف اول و برخی از پاراگراف‌های بعدی را مرور کنید. سعی کنید مقصود اصلی نویسنده را درک کنید. متن‌های طولانی الزاماً مطالب زیادی برای گفتن ندارند. یک گزارش ۲۰ صفحه‌ای حداکثر به اندازه‌ی ۷ صفحه مطلب مهم دارد. در مورد برخی از مقالات، خواندن دو پاراگراف اول و دو پاراگراف آخر برای فهمیدن مقصود نویسنده کافی است.



Bloomberg NEWS

هر روز جلساتی برگزار می‌کنیم که همه در آن می‌ایستیم

کون کو مدیر اجرایی شرکت کابام (استودیوی طراحی بازی‌های رایانه‌ای)



نکته‌ای که می‌خواهم مطرح کنم باعث افزایش بهره‌وری خودم نمی‌شود، بلکه بهره‌وری همکارانم را بالا می‌برد. هدف من این است کارکنان بیشترین و بهترین استفاده از زمان را داشته باشند. به اعتقاد من این اصل در مورد تمام افرادی که مجموعه‌ای را مدیریت می‌کنند و یا بر آن تأثیرگذار هستند، صادق است. مهم‌ترین تکنیکی که باعث بهره‌وری و موفقیت من شده این است که هر روز به مدت ۱۵ دقیقه با همکارانم جلسه می‌گذارم که در این جلسات همه با هم می‌ایستیم.

این جلسات مانند حلقه‌ی اتحاد بازیکنان فوتبال قبل از شروع بازی است که در آن تاکتیک‌های تیم را مرور می‌کنند. در این جلسات مسائل را به طور عمیق بررسی نمی‌کنیم بلکه هدف آنها این است که مطمئن شویم که افراد گروه تا ۲۴ ساعت آینده از زمان خود بهترین استفاده را نمایند.



Bank of America

بیشترین کار را زمانی انجام دهید که دیگران خوابند

سالی کراچک مدیر پیشین بانک امریکا

چهار صبح زمانی است که من بیشترین بهره‌وری را دارم. قهوه درست می‌کنم، یکی دو لامپ را روشن می‌کنم، شومینه را روشن می‌کنم و گریه‌ی دخترم را کنار کامپیوترم می‌خوابانم. ذهنم از دغدغه‌ها و شلوغی‌های روزمره خالی است و بیشترین میزان تمرکز را دارد.

NEW YORK

اگر واقعاً می‌خواهید کار انجام دهید، کامپیوترتان را به ماشین تایپ تبدیل کنید

کوین روس نویسنده‌ی مجله نیویورک

چند سال پیش با هدف بالا بردن بهره‌وری خود یک ماشین تایپ خریدم. در آن زمان نیمی از آخرین کتاب خود را نوشته بودم اما اینترنت و ایمیل و وبگردی ذهنم را به خود مشغول می‌کرد. این کار باعث شد که تمرکز بیشتری بر کار داشته باشم و کتابم را زودتر تمام کنم.

اندکی بعد متوجه شدم سرعتم کاهش یافته و متنی که تایپ می‌کنم اشتباهات املائی دارد. علاوه بر این، تنظیم خطوط، پاراگراف‌ها و صفحات بسیار زمان‌بر است.

در نهایت به این نتیجه رسیدم که باید از برنامه‌ی فریدم (Freedom) استفاده نمایم. این نرم‌افزار به کامپیوتر شما امکان می‌دهد که برای مدت معینی دسترسی شما را به اینترنت قطع کند و برنامه‌ی میکروسافت ورد را در حالت تمام صفحه قرار دهد.





با کارکنان خود ارتباط نزدیک و چهره به چهره داشته باشید

بون پیکنز مدیر سرمایه‌گذاری بی‌پی



اگر می‌خواهید بهره‌وری خود را افزایش دهید با کارکنان خود ارتباط نزدیک و چهره به چهره داشته باشید. ارتباط از طریق رسانه‌های اجتماعی را فراموش کنید.

صحبت، مولد ایده‌های جدید است و این امر باعث رشد شرکت‌ها و افراد می‌شود. سعی کنید به محل کار تک‌تک کارکنان خود بروید و به صحبت‌های آنها گوش دهید. اگر آنها به سراغ شما نیامدند شما به نزد آنها بروید.



دلیلی را که کارها را به تأخیر می‌اندازید، پیدا کنید

جاستین روزنبرگ مدیر اجرایی آسانا

من کارها را به تأخیر می‌اندازم اما دلیل آن تنبلی نیست. به این دلیل کارها را به تأخیر می‌اندازم که کاری که اولویت بیشتری برایم دارد، پیش می‌آید. در این مورد باید حتماً با خودتان صادق باشید و کارها و برنامه‌های خود را به طور شخصی اولویت‌بندی کرده باشید.



از برنامه‌های کاربردی مربوط به سفر استفاده کنید

تریس ریگان گزارشگر و سردبیر مجله‌ی بلومبرگ

برنامه‌های کاربردی مربوط به سفر بسیار مفید هستند. با استفاده از آنها در هر سفر حداقل ۴۰ دقیقه صرفه‌جویی می‌شود. علاوه بر این، فشار ناشی از استرس نیز تا حد زیادی کاهش می‌یابد. می‌توانید بلیط خود را غیرحضوری تهیه کنید و بهای آن را پرداخت کنید. به این ترتیب، دیگر نیازی نیست که در فرودگاه برای تهیه یا پرینت بلیط خود معطل شوید. در یکی از سفرهای خود متوجه شدم در فرودگاه هیترو عده‌ی زیادی از مسافران که تلفن همراه هوشمند داشتند در صف پرینت بلیط و کارت پرواز خود ایستاده بودند. تعداد آنها واقعاً شگفت‌انگیز بود. آنها می‌توانستند قبلاً این کار را انجام دهند تا در فرودگاه معطل نشوند.

Bloomberg

اگر می‌خواهید ببینید که پول به معنای واقعی کجای زندگی شما قرار دارد، حتماً با این تست خود را امتحان کنید.
اگر پول اضافی داشته باشید، خرجش می‌کنید. اگر اوضاع سخت‌تر باشد، در صورت لزوم، به خوردن لوبیا هم راضی هستید! به طور خلاصه، هیچ وقت قرار نیست به خاطر برنامه ریزی مالی پاداشی بگیرید.



پول

برای شما واقعاً چه معنایی دارد؟

دیدن تان آمده می‌خواهد تابلوی مورد علاقه‌تان را بخرد.

- (الف) از او می‌خواهید قیمت پیشنهادی‌اش را بگویید.
(ب) قیمت را دو برابر می‌کنید.
(ج) به او می‌گویید خیلی به آن علاقه دارید.
(د) حاضر نیستید آن را با دنیا عوض کنید.

قصد دارید دو هفته به مراکش بروید.

- (الف) به این فکر می‌کنید که چطور به صرفه‌ترین سفر را داشته باشید.
(ب) از دوستی که سال گذشته به آنجا رفته کمک می‌خواهید.
(ج) سریعاً یک عینک آفتابی و یک شلوارک جدید می‌خرید.
(د) ساک خود را می‌بندید و با یک هواپیمایی نسبتاً ارزان سفر می‌کنید.

یک نفر اظهار نظر اهانت آمیزی به شما می‌کند.

- (الف) با آرامش جواب می‌دهید.
(ب) رفتار او را اوج بی‌شرمی و بدرفتاری می‌دانید.
(ج) کاملاً به آن بی‌اعتنایی می‌کنید.
(د) نگاه بدی به او می‌کنید.

کارفرمای جدیدتان در مورد هزینه‌ها خیلی ولخرج است.

پس از یک وعده غذا با دوستان، صورت حساب روی میز قرار می‌گیرد.

- (الف) کسی غیر از شما مسئول محاسبه سهم هر کس می‌شود.
(ب) هر کس سهمش را روی میز می‌گذارد.
(ج) شما از این که غذای همه را حساب کنید خوشحال می‌شوید.
(د) مبلغ صورت حساب را مساوی بین همه تقسیم می‌کنید.

پس از چند هفته، کاناپه رویایی تان را در حراج می‌بینید.

- (الف) با لبخندی سرخوشانه بر چهره سریعاً می‌روید تا آن را بخرید.
(ب) هم کاناپه را می‌خرید و هم دو میل تک نقره همراه آن را.
(ج) مدتی صبر می‌کنید تا کمی قیمت پایین‌تر بیاید.
(د) خیلی هیجان زده نمی‌شوید؛ چیزهای زیادی هست که باید پولش را بدهید.

به چه چیز نوجوان‌ها بیشتر حسادت می‌کنید؟

- (الف) داشتن یک اسکوتر جدید
(ب) رهایی از مسئولیت
(ج) بیرون رفتن با لباس‌های عجیب
(د) عشق و حال فرار از کلاس

فرض کنید در وقت اضافی خود از نقاشی با آبرنگ لذت می‌برید. یک روز دوستی که به

الف) شما تلاش می‌کنید همه صورت حساب های‌تان را جابجا کنید.

ب) وقتی با اتوبوس به مأموریت می‌روید به دروغ می‌گویید با تاکسی رفته‌اید.

ج) دوستان تان را به هزینه شرکت به رستوران‌های شیک دعوت می‌کنید.

د) وقتی افرادی را برای یک ناهار کاری به رستوران می‌برید همه را تشویق می‌کنید بهترین غذاها را سفارش دهند.

● یک شب که بیرون هستید ترجیح می‌دهید:

الف) با آخرین درآمد خود همه را میهمان کنید.

ب) عامل اصلی جان بخشیدن به جمع می‌شوید.

ج) دیگران را مشاهده می‌کنید و فقط گوش می‌دهید.

د) پر انرژی درباره رویدادهای روز بحث می‌کنید.

● یک خرج نامنتظره بزرگ رخ می‌دهد که حساب تان خالی می‌شود، چه احساسی دارید؟

الف) ناامیدی

ب) اضطراب

ج) تقدیرباوری

د) حس فقدان

● قصد دارید در آینده‌ای نزدیک یک خانه بخرید.

الف) به هر چیزی که علامت «برای فروش» داشته باشد توجه می‌کنید.

ب) معروف ترین محله‌های نزدیک خود را جستجو می‌کنید.

ج) خانه‌های موجود در قیمت مورد نظرتان را نگاه می‌کنید و صبر می‌کنید تا خانه مناسب را پیدا کنید.

د) مناطقی با بالاترین ارزش زمین را جستجو می‌کنید تا بهترین قرارداد را ببندید.

● امتیاز ۱۹-۱۰: پول به اندازه سرنوشت مرموز است

نگاه بسیار عادی به پول دارید و مایلید هفته به هفته زندگی خود را بگذرانید.

اگر پول اضافی داشته باشید، خرجش می‌کنید. اگر اوضاع سخت‌تر باشد، در صورت لزوم، به خوردن لوبیا هم راضی هستید! به طور خلاصه، هیچ وقت قرار نیست به خاطر برنامه ریزی مالی پاداشی بگیرید. با این حال دلایل خوبی در دفاع از این رویکرد وجود دارد. برای شما پول ظاهراً یک چیز تماماً اتفاق محور است که افراد کنترل کمی بر آن دارند، پس نگران بودن برای آن بی‌وجه است. با این حال، این نگاه سست معایب خودش را دارد. ممکن است برای افزودن جنبه‌های دراماتیک و هیجانی به زندگی‌تان وابسته نوسان‌های زندگی مالی‌تان شوید.

چرا چنین نگاهی دارید؟ نخست، باید بی میلی‌تان نسبت به برنامه ریزی پیشاپیش را آزمایش کنید. هرگز یاد نگرفته‌اید که بر مخارج خود حد بگذارید یا یک بودجه معقول تنظیم کنید. به جای

آن، مشوق‌ها و محرک‌ها عامل خرج کردن شما بوده‌اند و عمدتاً تحت تاثیر امیال زودگذر هستید. به دنبال ارضای فوری خواست های تان هستید؛ برای شما، بلند مدت بیش از حد انتزاعی و محدود کننده است.

مدیریت خوب پول نیازمند صبر و نظم است و اینها ویژگی‌هایی هستند که برای شما بیش از حد غریبه‌اند. آرام آرام به خودتان بیاموزید که ارباب امور مالی خود باشید و نه امور مالی ارباب شما. بر روی حس فقدان خود و نیاز به این که هر چه می‌خواهید سریعاً باید حاضر باشد، کار کنید. با آموختن نحوه برنامه ریزی برای آینده قادر به تاثیرگذاری مثبت‌تر خواهید بود.

● امتیاز ۲۵-۲۰: پول به شما پایگاه اجتماعی می‌دهد

در نظر شما، پول تاثیر مهمی بر جایگاه اجتماعی تان دارد. پول مثل عصایی جادویی است که باعث می‌شود اطرافیان شما را بپذیرند و به رسمیت بشناسند. این بازتاب بیرونی قدرت است و شما همیشه قدرت بیشتری می‌خواهید. پذیرفته‌اید که ظرفیت بالایی برای کار کردن دارید، که راهی به درآمد هر چه بیشتر به سوی شما می‌گشاید. با این حال، در این تلاش برای کسب پول و قدرت بیشتر، گاهی در برابر برخی معایب آسیب پذیر می‌شوید

● همکاران خیانتکار، مخارج بیهوده و غیره

انگیزه شما در کسب پول زیاد از به هم آمیختن ارزش شخص با تصویر قدرت ناشی می‌شود. وقتی دیگران به شما لبخند می‌زنند چون صورتحساب را پرداخته‌اید، فکر می‌کنید به شما محبت شده است. از خودتان بپرسید واقعا می‌خواهید مردم به خاطر چه چیزی از شما تعریف کنند. آیا پول شماست، یا ترجیح می‌دهید به خاطر هوش و اصالت‌تان باشد؟ پول یقیناً می‌تواند یک عزت نفس سست ایجاد کند. بدون آن، گاهی این احساس را دارید که کاملاً بی ارزشید.

سراب ثروت باعث می‌شود احساس قدرت و تاثیرگذاری بکنید اما در نهایت به دنبال قدرت درونی در جای درست نیستید. سعی کنید وسواس‌تان را نسبت به تصویر خود نزد دیگران کنار بگذارید. به جای آن، بر پر رنگ کردن ارزش شخصی منحصر به فردتان تاکید کنید؛ یعنی بر شمایي که کاملاً جدای از حساب بانکی تان وجود دارد. در طول زمان، کشف خواهید کرد که این کار منبع ثروت‌های بزرگ‌تری است.

● امتیاز ۳۱-۲۶: پول امنیت می‌آورد

رابطه شما با پول عمدتاً مبتنی بر کنترل است. شما با دقت زیاد حساب های خود را مدیریت می‌کنید و چیزی را بیش از یک صورتحساب کاملاً متوازن دوست ندارید! وقتی نوبت به پول می‌رسد، خرج‌های نامنتظره یا سرخوشی‌های مالی تند و تیز را دوست ندارید. اصول راهنمای شما رشد مداوم و پس انداز برای روز مباداست. پول به شما حس امنیت می‌دهد و از هرگونه خرجی که ممکن است احساس اطمینانی را که از امور مالی خود به دست می‌آورید خراب کند، می‌پرهیزد. در نظر شما خرید چیزها



این نیست که پول را دوست ندارید و از بردن ناگهانی یک لاتاری بال در نمی‌آورید، بلکه پول به خودی خود موضوع مورد علاقه شما نیست.

به همین دلیل، مدیریت حساب های تان مشکلی برای تان ایجاد نمی‌کند. میدانید چطور صبر کنید تا توان پرداخت پول چیزی را که می‌خواهید به دست آورید، و می‌دانید چطور به هدفی در زندگی تان برسید. با وجود این، به هر حال شما هم انسانید و معمولاً دست به مخارج سرمستانه می‌زنید، فقط به خاطر این که خوش بگذرد یا به خاطر این که نمی‌خواهید لحظه ای را که لحظه‌ای طلایی به نظر می‌رسد از دست بدهید.

آزادی که در رابطه با پول دارید، به آن علت است که آن باورهای منفی ای که گاهی مردم نسبت به پول دارند، شما را بر نمی‌انگیزد. شما پول را ریشه همه بدی ها نمی‌دانید و به خاطر امنیت یا عزت نفس هم بر آن متکی نیستید. بنابراین، می‌توانید آن را بر حسب امیال خود و بدون اسیر حساب بانکی خود شدن، مدیریت کنید تا جایی که خود شما مسئله باشید. پول در دست شماست تا کاری با آن نکنید؛ مسئله مالکیت یا تصاحب آن نیست. همین راه را ادامه دهید و در عین حال گاهی در قرعه کشی‌ها شرکت کنید. که می‌داند؟! شاید یک بار خوش شانس بودید.

به معنای کسب وسایل تازه نیست، بلکه عملاً به معنای از دست دادن پول است.

اما مشکلی که با پذیرش مفهوم پول به عنوان یک انرژی با گردش آزاد دارید، مانع می‌شود از آن لذت ببرید. برای مثال در تعطیلات، اغلب وقت تان را صرف این می‌کنید که چطور می‌توانید از شر یکسری مخارج خلاص شوید و نتیجه این است که هیچ وقت از تعطیلات لذت نمی‌برید.

این احساس ماندگار که انگار هر وقت پول خرج می‌کنید، چیزی را از دست می‌دهید، ممکن است به ترس از دست دادن خودتان منجر شود. انتقال پولی که به سختی به دست آورده اید این احساس را به شما می‌دهد که انگار قدرت و استقلال تان از دست رفته است. سعی کنید بیشتر بر لذت بردن از تجربیاتی که با پول می‌توان خرید تمرکز کنید. حول خرج کردن پول، احساس رضایت بپروانید و به پول همچون ابزار برای افزایش شادی خود فکر کنید.

● امتیاز ۳۲-۴۰: پول یعنی آزادی

برای شما پول چیزی است که آزادی عمل به همراه می‌آورد. شما به پول فقط به عنوان ابزاری در راه یک هدف نگاه می‌کنید و نه به عنوان هدفی فی نفسه، داشتن یک حساب بانکی پر از پول، بدون برنامه ای معنادار برای خرج آن، علاقه شما را بر نمی‌انگیزد. مسئله

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	4	2	1	3	4	1	2	3	1	الف
2	3	1	4	2	3	2	4	2	4	ب
3	1	4	2	1	2	3	3	4	2	ج
4	2	3	3	4	1	4	1	1	3	د

جدول امتیازات

تازه کنیم خاطره‌ها رو

■ محمدعلی بهمنی



یادش به خیر بچگیا چه خوب بود
حیف که هنوز صب نشده غروب بود

*

آخ که چه زود قُلک عیدی‌هامون
وقتی شکست باهاش شکست دلامون

*

بهار اومد برفا رو نقطه‌چین کرد
خنده به دلمردگی زمین کرد

*

چقد دلم فصل بهارو دوست داشت
وا شدن پنجره‌ها رو دوست داشت

*

بهار اومد پنجره‌ها رو وا کرد
منو با حسّی دیگه آشنا کرد

*

یه حرف که از حرفای من کتاب شد
حیف که همه‌ش سؤال بی‌جواب شد

*

دروغ نگم هنوز دلم جَوون بود
که صبح تا شب دنبال آب و نون بود

بهار بهار، صدا همون صدا بود
صدای شاخه‌ها و ریشه‌ها بود

*

بهار بهار، چه اسم آشنایی
صدات میاد، اما خودت کجایی؟

*

وا بکنیم پنجره‌ها رو یا نه؟
تازه کنیم خاطره‌ها رو یا نه؟

*

بهار اومد لباس نو تنم کرد
تازه‌تر از فصل شکفتنم کرد

*

بهار اومد با یه بغل جَوونه
عیدو آورد از تو کوچه تو خونه

*

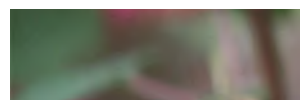
حیاط ما یه غریبل، باغچه ما یه گلدون
خونه ما همیشه منتظر یه مهمون

*

بهار بهار، یه مهمون قدیمی
یه آشنای ساده و صمیمی

*

یه آشنا که مثل قصه‌ها بود
خواب و خیال همه بچه‌ها بود



هر جا گل

شاعر: محمود کیانوش

یک گل، ده گل، صدتا گل
این جا، آن جا، هر جا گل

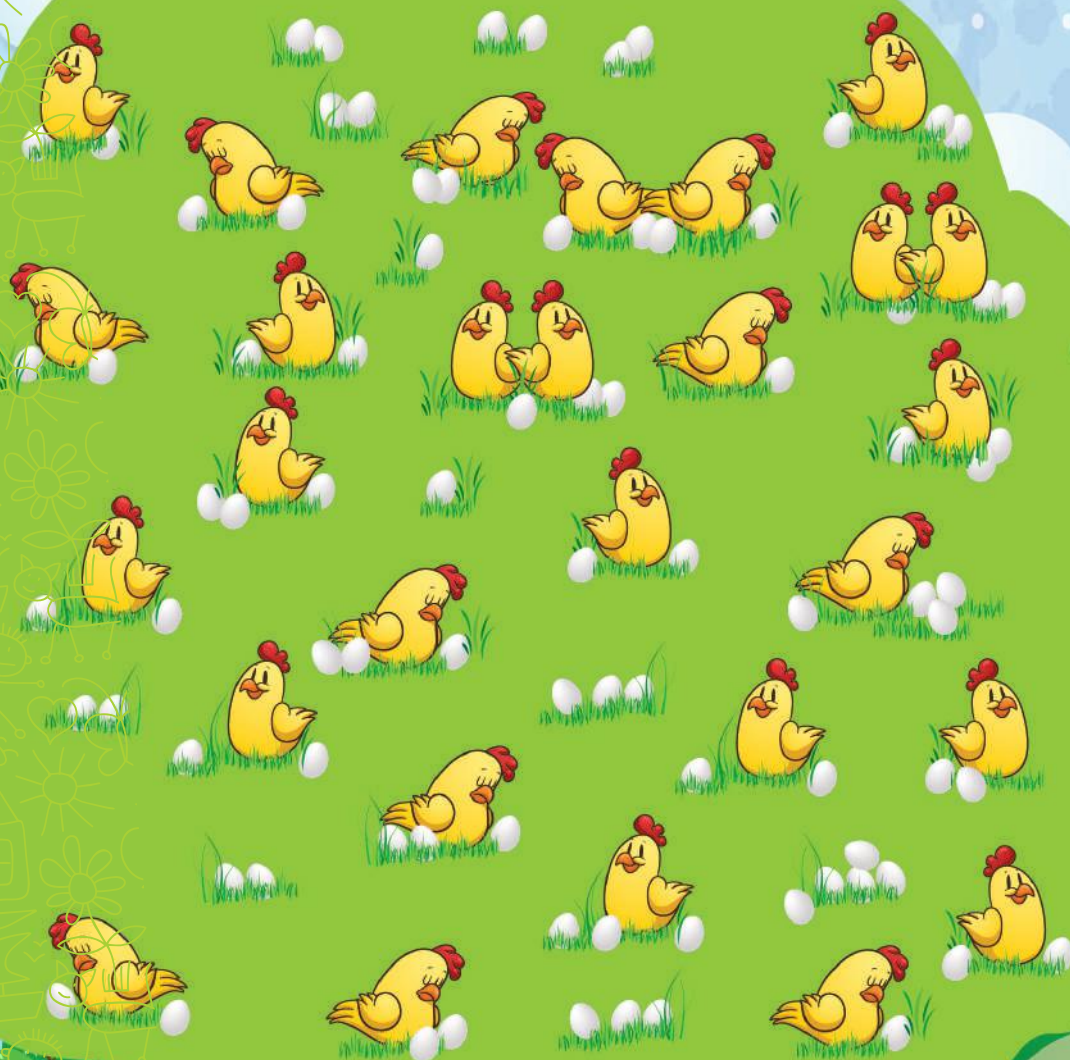
دامن، دامن، فروردین
می ریزد بر دنیا گل

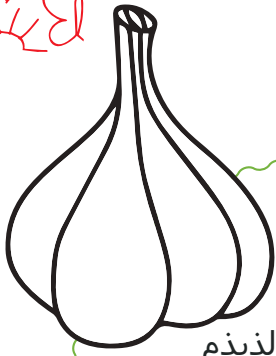
باغ و دره پُر گل شد
کوه و دشت و صحرا گل

لبها را گل خندان کرد
شد از شادی لبها گل



وای... چه قدر مرغ!
می تونی اونا را بشماری؟
می تونی بگی چندتا
تخم گذاشتن؟





سیر

من سیر مو لذیذم
یک کمی تند وتیزم

نزدیک عید نوروز
با طبل حاجی فیروز

عید شما مبارک

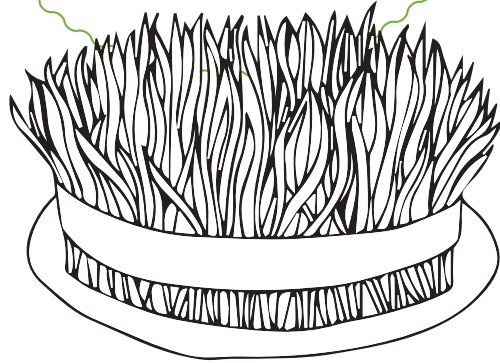
سبزه:

من سبزه ی قشنگم
با سرماها می جنگم

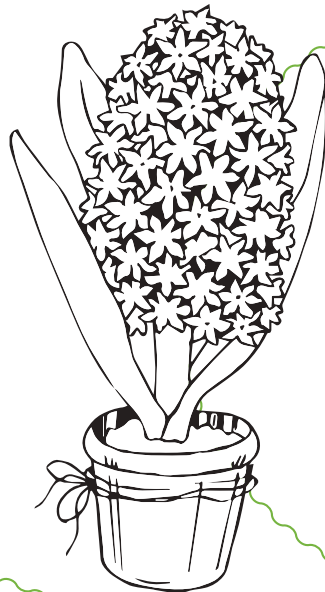
وقتی میام به دنیا
بستان می شه چه زیبا

نزدیک عید نوروز
با طبل حاجی فیروز

عید شما مبارک



بخون و رنگ کن!



سنبل:

من سنبلم من سنبلم
همنشین با بلبلم

وقتی میام به بستان
باغبون میشه چه خندان

نزدیک عید نوروز
با طبل حاجی فیروز

عید شما مبارک

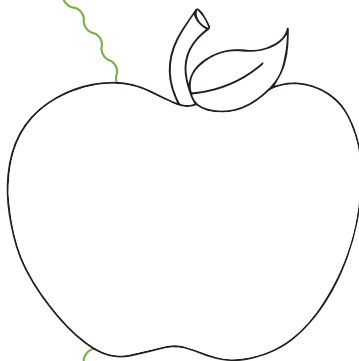
سیب

اسم شریف من سیب
خوشمزه بی رقیب

ای آقای زمستون
من اومدم به میدون

نزدیک عید نوروز
با طبل حاجی فیروز

عید شما مبارک



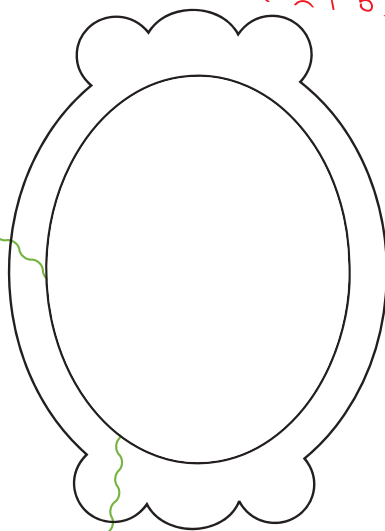


آینه

من آینه ام آینه
خودتو تو من نگاه کن

شانه بزن به موهات
عید دیدنی رها کن

عید شما مبارک



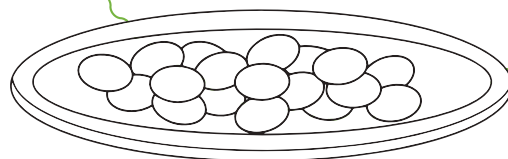
سنجد

من سنجد لباس گلی
سرخ سفید و تپلی

باناز و اطوار و ادا
می نشینم پیش شما

نزدیک عید نوروز
با تیل حاجی فیروز

عید شما مبارک



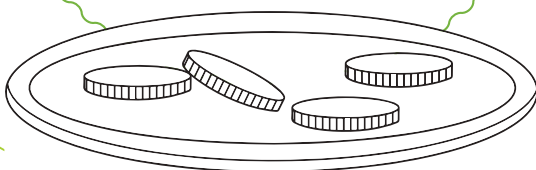
سکه:

من سکه ام چه زیبا
زینت جیب بابا

با افتخار نوروز
می شم فراری یک روز

نزدیک عید نوروز
با طبل حاجی فیروز

عید شما مبارک



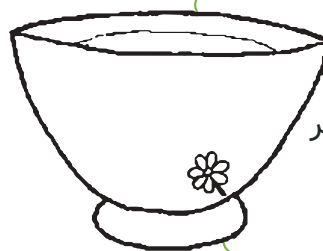
سمنو

سلام سلام بچه ها
سمنو کوچیک شما

بدون قند و شکر
از عسل هم شیرین تر

نزدیک عید نوروز
با طبل حاجی فیروز

عید شما مبارک

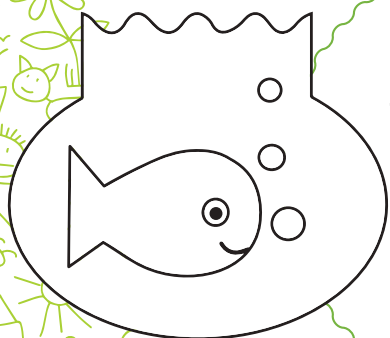


ماهی

تو تنگ کوچیک خود
من ماهی رنگی ام

بالا و پایین میرم
با پولکهای قشنگ

عید شما مبارک

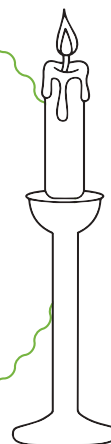
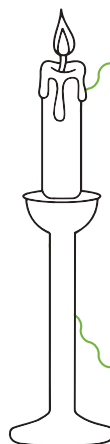


شمع

شمع هستم و پر نورم
با شادی ها پر نورم

من میشینم کنارتون
تا روشن بشه دلاتون

عید شما مبارک



بهترین باشید

۱۰ نکته عالی درباره پدر و مادر بودن

برقراری تعادل در زندگی خانوادگی به نوعی هنر قلمداد می‌شود به خصوص ارتباط با فرزندان که نیازمند دانش روانشناختی است، بیایید در این مورد بیشتر بدانیم.



۱. نقاط قوت فرزند خود را بازشناسید.

از آنها بهره ببرید تا احساس ارزشمند بودن در او شکل گیرد که در نهایت به او کمک می‌کند تا اعتماد به نفسش تقویت شود و موانع زندگی را پشت سر بگذارد. چنانچه شایستگی‌های کودک مد نظر گرفته شود و آسیب نبیند، پیش از پیش مشتاق شنیدن و درک توصیه‌های شما خواهند بود.

۲. تاثیر تنبیه هرگز به پای تشویق و پاداش نمی‌رسد.

به جای آنکه بر نقاط ضعف فرزندان متمرکز شوید، زمینه‌ی بروز و پرورش استعدادهاى بالقوه‌ی او را فراهم آورید. هنگامی‌که فرزندان را تشویق می‌کنید، او را در جهت کشف استعدادهایی که می‌تواند کمبودهایش را جبران سازد، سوق داده‌اید.

۳. از واکنش‌های احساسی منفی به شدت اجتناب کنید.

واکنش‌های احساسی منفی همانند خشم، سرزنش و تمسخر، چنانچه فرزندان مشکلی در کنترل خود دارد، منفی‌نگری‌های شما بر وخامت اوضاع می‌افزاید. برای تذکر از پیشنهادات کوچک و لحن ملایم استفاده کنید.

۴. فرزندان را با یکدیگر مقایسه نکنید.

چنانچه کودکی تصور کند خواهر یا برادرش بر او ارجحیت دارند، چنان حس رقابتی در او پدید می‌آید که تا آخر عمر گریبانگیرش خواهد بود و مشکلات عدیده‌ای را در خانواده پدید خواهد آورد. این احساس را در فرزندان پدید آورید که عشق یکسانی به همه‌ی آنها دارید.

۵. در صورت لزوم طلب یاری نمائید.

زندگی با فرزند پیچ و خم های فراوانی دارد. درک جنبه های منفی شیوه های پرورش فرزند و طلب توصیه های حرفه ایی در صورت لزوم مؤید و متضمن سلامت روانی شماست و کمک می کند تا از تجربه ی بزرگ کردن فرزندتان لذت ببرید.

۶. فرزندان نیازمند توجهات مثبت هستند.

چنانچه فرد از خانواده توجهات مثبت دریافت نکند، درصدد دریافت توجهات منفی بر خواهد آمد. زیرا به هر جهت، توجه توجه است، حتی توجه منفی و البته هر توجهی بهتر از نادیده انگاشته شدن است. به یاد داشته باشید که با فرزند خود ارتباط برقرار کنید. عشق و توجه فوق العاده ترین مرهم هستند.

۷. بر استفاده ی فرزندتان از اینترنت نظارت داشته باشید.

دسترسی کودکان به محیط های مجازی گاه می تواند خطرآفرین باشد. برنامه هایی که اجازه ی مشاهده ی سایت های بازدید شده یا نظارت بر چت های صورت پذیرفته را به والدین می دهد، بر روی کامپیوتر او نصب کنید.

۸. بپذیرید که زمانه عوض شده است.

استراحت ها و تنبلی های صبح روزهای تعطیل شما جای خود را به بازی فوتبال و تک نوازی های هنرمندانه داده اند. با این وجود به خاطر داشته باشید که باید زمانی را نیز با یکدیگر سپری کنید، قرارهای شبانه یا آخر هفته با خانواده برای حفظ روابط از اهمیت ویژه ای برخوردارند.

۹. یک مثال و نمونه ی خوب باشد.

تصور کنید که فرزندتان شما یک دستگاه کپی کوچک هستند که هر آنچه شما انجام می دهید عیناً تقلید خواهند کرد. چنانچه رفتار نامناسبی از خود نشان دهید، به آنها اجازه می دهید که همانند شما رفتار کنند. رفتارهای خودتان را بازبینی و مرور کنید اما نه در مقابل فرزندانتان.

۱۰. هرگز، فرزند خود را رها نکنید!

تمام مشکلات فرزند شما با خوش خلقی، حسن نیت و پشتکار قابل حل است. حتی سرکش ترین نوجوانان نیز با حمایت های والدین می توانند به فوق العاده ترین و موفق ترین افراد بدل شوند. تمام توان خود را به کار گیرید، آرامش خود را حفظ کنید و از میدان بازی خارج نشوید. نتیجه و لذتی که به دست خواهد آمد، متحیرتان می کند و این پاداش شماست.





- نتیجه یک پژوهش نشان می‌دهد که زنان به طور متوسط سه ساعت در هفته به انجام کارهایی صرف می‌کنند که تصور می‌کنند همسرشان درست انجام نداده است. در ادامه ضمن مطالعه لیست ۲۰ کاری که آقایان متاهل قادر نیستند درست انجام دهند، برای یک خانه تکانی موفق اینفوگرافی نکات طلایی برای این کارها عبارتند از:
- دستمال کشیدن کابینت‌های کناره سینک بعد از شستن ظرف‌ها
 - مرتب کردن کوسن‌های روی مبل
 - مرتب کردن روتختی
 - تمیز کردن اجاق گاز
 - مرتب کردن بالش‌های روی تخت
 - صاف کردن ملحفه روی تخت
 - مرتب قرار دادن وسایل در کمد
 - گذاشتن وسایل سر جای اولیه خود
 - با فاصله پهن کردن لباس‌های شسته شده روی رخت‌آویز
 - جمع کردن ظرف‌های شسته‌شده
 - جاروبرقی کشیدن کامل (فقط وسط اتاق را جارو می‌کشند و نه گوشه‌های آن را)
 - شستن ظرف‌ها (لیوان‌ها را فراموش می‌کنند بشویند)
 - جدا کردن لباس‌های تیره و روشن موقع شستن لباس‌های کثیف
 - جفت کردن جوراب‌ها بعد از شستن آنها
 - پوشیدن کفش در خانه بعد از جارو کشیدن
 - تلباری کردن ظرف‌های کثیف روی کابینت‌ها
 - نتکاندن لباس‌های شسته‌شده موقع پهن کردن آنها
 - تا کردن درست لباس‌های شسته‌شده
 - مرتب چیدن کوسن‌های روی تخت بعد از مرتب کردن آن
 - بیش از اندازه پر کردن ماشین ظرفشویی



اتاق نشیمن

- قرنیزها را تمیز کنید.
- میل ها را جاروبرقی بکشید.
- لامپ ها و وسایل تزیینی را تمیز کنید.
- وسایل برقی را گردگیری کنید.
- وسایل چوبی را واکس بزنید.



دستشویی

- مواد آرایشی بهداشتی کهنه را دور بریزید.
- آینه ها را تمیز کنید.
- دستشویی و توالت را بشویید.
- جعبه کمک های اولیه را از نو پر کنید.



آشپزخانه

- ابتدا داخل یخچال را تمیز کنید.
- در کابینت ها و داخل آنها را دستمال بکشید.
- داخل فر را تمیز کنید.
- جای شیشه های ادویه را مرتب کنید.



اتاق خواب

- زیر تخت را تمیز کنید.
- ملحفه های تخت و پرده ها را بشویید.
- وسایل را گردگیری کنید.
- تشک تخت را برگردانید.
- لباس های زمستانی را از داخل کمد ها جمع کنید و به جای آن لباس های تابستانی را قرار دهید.



- ۱ درچه های کولر را تمیز و فیلترهای فن کونل را تعویض کنید
- ۲ باتری های کهنه را عوض کنید
- ۳ کاغذ ها و مدارکتان را مرتب کنید
- ۴ هر چیز اضافی که باعث آشفتگی می شود را یا اهدا کنید یا دور بریزید

روزگار

بازی و سرگرمی‌های دوران کودکی که بخش شیرین زندگی هر فرد را در بر می‌گیرد، یکی از بخش‌های فراموش نشدنی زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهد بازی‌هایی که در زیر به آنها اشاره شده است تنها قسمتی از فرهنگ فراموش شده در بین بچه‌های امروزی است، جالب است بدانید در گذشته برخی از این بازی‌ها در بین افراد تا سن ۴۰ سالگی نیز رواج داشته است.

کلمچا

این بازی در گذشته به دو روش صورت می‌گرفته، روش اول: در این حالت دو تیم در دو طرف مقابل یکدیگر قرار می‌گرفتند یک تیم در بالا و تیم دیگر در پایین منطقه بازی استقلال می‌یافتند.

ابزار بازی و نحوه اجرای آن

کلمچ: چوبی نیم وجبی و نوک تیز است، که به وسیله چوب ۵۰ سانتی بنام گبه به طرف تیم زیرازوسط کلمچ که در روی زمین دروسط چاله ۵ سانتی متری است، پرتاب می‌شده اگر تیم زیر کلمچ را در هوا با دست می‌گرفتند تیم زیر بالا می‌آمد، در غیر اینصورت در نقطه توقف کلمچ بازیکنان تیم زیر به طرف گبه، کلمچ را پرت می‌کردند اگر به گبه برخورد می‌کرد، نفر بالایی می‌سوخت و همین طور تا نفر آخر ادامه می‌یافت. در صورت برخورد نکردن کلمچ با گبه هرجایی که کلمچ می‌افتاد بازدن گبه به نوک آن جهش به طرف عمود می‌گرفت و به طرف

افقی ضربه‌ای دیگر می‌زدند که این کار سه بار تکرار می‌شد و اگر اشتباه می‌کرد امتیازاتی به تیم زیر داشت، مثلاً خوردن گبه به زمین کت می‌شد یعنی تیم زیر بعداً می‌توانستند با پرتاب روی پا کلمچ را به زچاله نزدیک کنند اگر با چرخش عمودی روی خاک می‌رفت تیم زیر روی یک پا کلمچ را درگوش می‌گرفت و به گبه نزدیک می‌کرد اگر با چرخش افقی روی خاک می‌رفت تیم زیر روی یکپا کلمچ را در روی سر می‌گرفت و به گبه نزدیک می‌کرد و در صورت حداقل یکبار صحیح زدن از کلمچ تا چاله قدم می‌زدند، مثلاً اگر مجموع قدم‌ها تا عدد صد می‌رسید تیم بالایی برنده می‌شد و تیم زیری بازنده تنبیه می‌شد. دومین روش بازی کلمچا این است که به جای چاله خطی دایره ای می‌کشیدند و آن را به اصطلاح مالک می‌دانستند و تیم بالا بادست کلمچ را گرفته و با گبه به طرف تیم زیر پرتاب می‌کردند، تیم زیر موظف بود کلمچ را درون خط می‌زد و تیم بالا به نحوی مانع این کار می‌شد و نمی‌گذاشت در موقع حرکت کلمچ وارد خط بشود، اگر بی‌حرکت در خط جا می‌گرفت آن شخص بازنده می‌شد.



کودکی

بسیاری از پسر بچه ها در استان هرمزگان غالبا این بازی ها را در دوران کودکی انجام می‌داده اند ، که رفته رفته با گذشت زمان تقریبا این بازی‌ها فراموش شده‌اند اسامی برخی از این بازی‌ها به شرح زیر است:

بازی کلمچا، دار توپا ، کتالا ، علی دزا، کل شیطونا، تيله يا ، هفت سنگ بالا، کنجا کنجا، دزا، گوپا، لپنگا، دارمغا، مالوکا

رمازا یا رمبازا

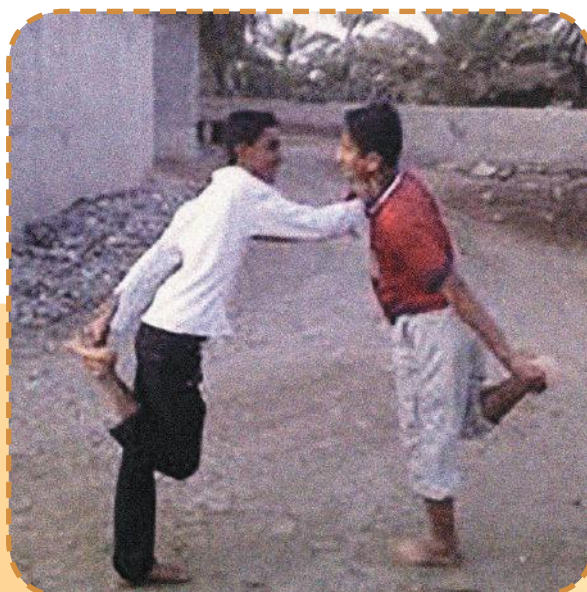
نفرات بازنده و برنده شمرده می‌شوند در حین بازی نباید پنجه‌های یکدیگر را بگیرند و با سر به یکدیگر بزنند به صورت گروهی همه‌ی دو گروه می‌توانند مبارزه کنند و تعداد نفراتی که از هر گروه بیشتر باقی بمانند برنده می‌شوند. نفرات بازنده باید در فاصله‌ای معین افراد برنده را سواری دهند.

هدف از این بازی ایجاد محیط مساوی برای رقابت سالم، تقویت عضلات دست و پا و بوجود آمدن روحیه جنگندگی، نشاط و به یکدیگر است.

هدف از این بازی ایجاد محیط مساوی برای رقابت سالم، تقویت عضلات دست و پا و بوجود آمدن روحیه جنگندگی، نشاط و به یکدیگر است.

این بازی در محیط‌های نرم و خاکی و در ساحل انجام می‌شود. ابتدا شرکت‌کنندگان را به دو گروه تقسیم می‌کنیم و بعد از اینکه قانون بازی را مشخص کردیم دو خط را جهت تعیین محوطه رقیبان می‌کشیم هر دو گروه در پشت خط‌ها می‌ایستند.

بازی به صورت گروهی و انفرادی آغاز می‌شود مبارزه به صورت نفر به نفر آغاز می‌شود نفرات با یک دست یک پای خود را می‌گیرند و با هل دادن باید یکی از رقیبان به زمین بخورد



دبه یا

با پنج وگاهی تا صد تکه سنگ کوچک به زمین ریخته یکی را برداشته به هوا پرتاپ می‌کردند و بعد برای اولین بار یکی و بعد دوتا دوتا سه تا و چهار تا از زمین برداشته به نحوی که دیگر سنگ‌ها تکان نخورد همراه با سنگ پرتاپ شده می‌گرفتند و وقتی این کار انجام می‌شد همه سنگ‌ها پشت دست ریخته باز هم به هوا پرتاپ می‌کردند واز هوا آنرا می‌گرفتند هر چند تا می‌شد آثر ثبت می‌کردند ووقتی مثلاً به صد می‌رسید آن تیم یا شخص برنده بود.



دارتوپا

هدف بازی: افزایش سرعت چابکی و قدرت عکس العمل
وسایل بازی: دار یا چوبی به طول ۵۰ سانتی متر و قطر ۳
الی ۵ سانتی متر یک عدد توپ که معمولا پارچه ای است و
زمینی مسطح تقریبا به طول ۵۰ متر و عرض ۳۰ متر
در این بازی دار به معنی چوب می باشد و نوع توپی که
استفاده می شود معمولا بدین شکل است که درون یک
جوراب کهنه را تا نیمه پر از تکه های پارچه و یک عدد سنگ
گرد و کوچک می کنند و بقیه جوراب را درون آن می دوزند و
سپس با استفاده از تکه پارچه های رنگی و دوختن آن به
توپ آن را رنگی رنگی می کنند که به زبان محلی به آن توپ
گلباچی گویند که از نخ های ضخیم رنگی نیز ساخته می شود.

شرح بازی

ابتدا از زمینی مستطیلی شکل حدودا به طول ۵۰ متر و
عرض ۳۰ متر را در نظر می گیرند ابتدای زمین در وسط خط
عرضی نقطه شروع بازی است و در انتهای آن محلی را به

عنوان دکه یا ایستگاه تعیین می کنند پس از آن دو نفر به
عنوان اسا یا استاد تعیین می شوند و شروع به انتخاب مرد
یا یار می کنند پس از مشخص شدن گروه ها هر گروه به
تعداد نفرات توپ را بار می کنند (مانند عمل روپایی در بازی
فوتبال امروزی) هر گروه که بیشتر توپ را بار کرد شروع
کننده بازی است و می بایست به توپ ضربه وارد کند و
اصطلاحا در زمین بالا (محل زدن توپ) و گروه دیگر در زمین
پایین یا جایی که می بایست توپ را بگیرند قرار می گیرند.
برای انجام بازی هر مرد یا یار که معمولا دوبار حق زدن
توپ را دارد با یک دست توپ را به هوا پرتاب می کند و با
دست دیگر با دار به توپ ضربه می زند در اینجا دوحالت
پیش می آید . اگر این فرد موفق به ضربه زدن شد و گروه
مقابل نتوانستند توپ را در هوا بگیرند می بایست خود
را به انتهای زمین رسانده و با لمس دکه به محل شروع
بازی باز گردد در این هنگام نباید توسط گروه مقابل با
توپ زده شود همچنین او می تواند در صورت مساعد
نبودن موقعیت فرار در دکه بماند و در فرصت دیگری که
توسط یکی از دیگر از یاران خودش با زدن توپ فراهم
می شود به ابتدای زمین برگردد.



نوبرانه‌های بهار

بهار فصل میوه‌های خوش آب و رنگ، متنوع و بسیار خوشمزه است. اگر درباره فواید میوه های بهار کمتر می‌دانید حتماً خواص آنها را از نگاه کارشناسان بخوانید:



توت فرنگی

فصل بهار یادآور میوه‌های خوش آب و رنگی مانند توت فرنگی است. گرچه ممکن است در سایر ایام سال نیز برخی فروشگاه‌ها این میوه را به صورت کشت گلخانه‌ای عرضه کنند، اما بهار زمانی است که توت فرنگی‌ها به صورت طبیعی رشد کرده و بارور می‌شوند. این در حالی است که هر فنجان توت فرنگی دارای ۳٫۵ گرم فیبر غذایی است و می‌تواند ویتامین C مورد نیاز روزانه شما را تأمین کند.



طالبی

طالبی یکی از پرطرفدارترین میوه‌های فصل بهار و تابستان است. این میوه یکی از بهترین منابع ویتامین A است و مملو از بتا کاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. جالب است بدانید که در یک فنجان آب طالبی تنها ۵۶ کالری انرژی وجود دارد که ۱۲۹ درصد نیاز روزانه ما به ویتامین A را تأمین می‌کند و تأثیر آن در بهبود بینایی و پوست بدن بر همه واضح است.

همچنین طالبی یکی از غنی‌ترین میوه‌های حاوی ویتامین C است و علاوه بر ویتامین‌های A و C حاوی مواد مغذی مفید دیگری مانند پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین‌های B۵، B۳، B۶ و B۱ است.

این میوه استثنایی منبع بسیار خوب ویتامین B۶ و است. همانطور که ویتامین A آنتی اکسیدان محلول در چربی است، ویتامین B۶ آنتی اکسیدان محلول در آب است و مصرف این میوه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی از این دو ویتامین، ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سکته و سرطان را کاهش می‌دهد.

وجود مجموعه‌ای از ویتامین‌های گروه B در این میوه آن را به یک ماده بسیار خوب برای سوخت و ساز انرژی در بدن تبدیل کرده است. از این رو میوه‌ای بسیار مفید برای افزایش وزن کودکان و نوجوانان و افراد لاغر است.



چغاله بادام

چغاله بادام از جمله میوه‌هایی است که نوع رسیده آن خواص بیشتری دارد. این میوه برای دستگاه گوارشی مفید بوده و همچنین مانع گرفتگی عضلات می‌شود. اما اگر چغاله بادام اگر زیاد مصرف شود رودل، بهم ریختن وضع گوارش و... را در پی دارد این در حالی است که اغلب چغاله بادام‌هایی که افراد میل می‌کنند با رگ خفیفی از تلخی همراه است. این تلخی به دلیل وجود نوعی سم آشنا در چغاله بادام است که با مصرف زیاد چغاله بادامی که طعم خفیفی از تلخی دارد ممکن است افراد دچار مسمومیت شوند.



زردآلو

زردآلو حاوی بتاکاروتن، یک آنتی اکسیدان قوی است که منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. این میوه سرشار از ویتامین ث، فیبر و پتاسیم است. همچنین مواد مغذی موجود در این میوه از چشم‌ها و قلب محافظت می‌کند. لیکوپن موجود در زردآلود منجر منجر به کاهش سطح کلسترول بد می‌شود. این در حالی است که زردآلوی رسیده به علت دارا بودن ویتامین‌های گروه ب برای درمان بیماری‌های روانی، بی‌خوابی، خستگی شدید، گیج و فراموشی مفید است.



گوجه سبز

گوجه سبز عضو جدا ناشدنی فصل بهار است و میوه ترش مزه‌ای است که دقیقا با آب و هوای بهار خود را مطابقت داده است. برخلاف چغاله بادام، گوجه سبز سرشار از ویتامین C است و حتی جدا از میوه، خورشت آن نیز طبخ می‌شود.

مقدار کلسیم و پتاسیم، فسفر و آهن آن نیز تا حدی است که برای ۲۴ ساعت راضی کننده است. همچنین گوجه سبز به کنترل فشار خون، چربی خون، سرطان و حتی درمان برخی تومورها کمک می‌کند.



سیب

از همان ابتدا که عطر سیب را استشمام می‌کنید مطمئن باشید تغییرات مثبتی در بدن‌تان در حال شکل گیری است. سیب کنترل کننده فشار خون، بالا برنده قدرت حافظه، تقویت کننده دندان‌ها و مانع بروز بسیاری از بیماری‌های دهان و دندان است.

سیب گلاب به علت آنکه با پوست مصرف می‌شود منبع خوبی از فیبر غذایی و پکتین است که در حفظ سلامت انسان و پیشگیری از یبوست نقش مهمی دارد. خواص سیب آنقدر زیاد است که افراد با خوردن یک عدد سیب در روز می‌توانند بدن خود را اقالی از سبزیجات مهم فصل بهار است که سرشار از پروتئین و فیبرهای غذایی است، به گونه ای که افراد تا چند ساعت پس از خوردن آن احساس سیری می‌کنند



گیلاس

یکی از جواهرات طبیعت در فصل بهار است و یک فنجان از آن تنها ۱۰۰ کالری دارد. گیلاس حاوی ویتامین ث، پتاسیم، فیبر و مواد گیاهی به خصوص آنتوسیانین برای مبارزه با بیماری‌ها است. همچنین گیلاس حاوی ترکیبات پلی فنولیک فلوونوئید است. این ترکیبات در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات رنگی یافت می‌شود و ویژگی‌های آنتی اکسیدانی بالایی دارد. ملاتونین موجود در گیلاس، سیستم عصبی را آرام کرده، استرس و تحریکات عصبی را کاهش داده و به درمان وضعیت‌های بی‌خوابی و سردرد کمک زیادی می‌کند.

این در حالی است که گیلاس می‌تواند همانند یک سپر در مقابل بیماری‌های دردناک مزمن همانند التهاب مفاصل و دیگر بیماری‌های عضلانی عمل کند.

نکاتی در مورد مصرف نوبرانه های بهاری

در فصل بهار کیفیت مواد غذایی دچار دگرگونی می‌شود، بدین معنا که بعضی از مواد غذایی که در فصل زمستان با وفور آنها مواجه هستیم به تدریج کمیاب شده و دسترسی به آنها دشوار خواهد بود. برعکس، برخی دیگر از مواد خوراکی به تدریج وارد بازار می‌شوند و به فراوانی در دسترس قرار می‌گیرند.

از بین میوه‌ها مرکباتی مانند پرتقال، لیموشیرین، نارنگی، لیموترش، گریپ فروت و... در فصل بهار کم شده و دسترسی کمتری به آنها میسر است. اما آیا استفاده از میوه‌های کمیاب در غیر فصل از نظر تغذیه ای مناسب است یا خیر.

میوه‌ها و سبزی‌های خارج از فصل به علت نگهداری طولانی، حاوی ارزش تغذیه‌ای بالایی نیستند. همچنین از نظر طعم، بو و رنگ نیز تغییرات گسترده‌ای در آنها به وجود می‌آید و دیگر مطلوب، خوشمزه و خوش عطر و بو نخواهند بود.

بدرود با دود

اگر دود سیگار هر روز بر لباستان می‌نشیند بهتر است هر چه زودتر خود و اطرافیانتان را از شر آن خلاص کنید. برای این کار همت نیاز است و آگاهی از ضررهای سیگار. اینجا به شما اطلاعاتی از مضرات سیگار می‌دهیم تا شاید همتان را قلقلک بدهد.

به همین دلیل است که افراد سیگاری معمولاً هنگام سیگار کشیدن دچار تنگی نفس و تلاش برای بدست آوردن مقدار بیشتری اکسیژن انجام می‌دهند زیرا سطح اکسیژن در خونشان به شدت پایین می‌آید. برای کسانی که به طور مرتب سیگار می‌کشند فعالیت‌های فیزیکی بسیار دشوار است. علاوه بر این باید همیشه به یاد داشته باشید که:

- دو بسته سیگار حاوی مقادیر کشنده ای نیکوتین است. این بدان معناست که اگر کسی این مقدار سیگار را پشت سر هم دود کند خیلی زود به آمبولانس و اورژانس نیازمند خواهد شد.

- مصرف هر بسته سیگار در روز معادل ۵۰۰ بار قرار گرفتن در معرض اشعه ایکس برای هر سال است.

- بعد از استنشاق دود سیگار، نیکوتین در کمتر از ۷ ثانیه به مغز رسیده و باعث گرفتگی رگ‌های خونی خواهد شد و بدین ترتیب بافت‌های مغزی اکسیژن کافی مورد نیاز خود را دریافت نخواهند کرد.

۲. سیگارهای «سبک»

سیگارهای به اصطلاح «سبک» را سیگارهایی کم ضرر می‌دانند اما این موضوع به هیچ عنوان درست نیست. درست است که این سیگارها حاوی مقادیر کمتری نیکوتین و رزین در مقایسه با سیگارهای معمولی هستند اما مقدار این دو ماده شیمیایی معیار اصلی برای تعیین میزان مضر بودن یک سیگار نیست. عوامل مهم‌تری در مضر بودن سیگار موثرند که متأسفانه روی پاکت‌های سیگار هیچ اسمی از آن‌ها دیده نمی‌شود. در سیگارهای «سبک» غلظت ترکیباتی خاص موسوم به نیتروسامین‌ها بسیار

عوارض کشیدن سیگار روی تمامی بسته‌های سیگار نوشته شده است اما افراد همچنان به کشیدن سیگار ادامه می‌دهند. برخی که توانایی ترک این عادت بد و کشنده را ندارند سعی می‌کنند با روی آوردن به سیگارهایی که ظاهراً عوارض کمتری دارند از شدت مضر بودن سیگار بکاهند.

در حالی که سازندگان بسیاری از این سیگارهای به اصطلاح «کم ضرر» و دیگر جایگزین‌های آنان ادعا دارند که محصولاتشان آسیب کمتری به بدن وارد می‌کنند اما آیا این دود کردنی‌های جایگزین تا این حد که ادعا می‌شود بی ضرر یا کم ضرر هستند؟ هر نوع سیگار چه مقدار آسیب به بدن شما وارد خواهد کرد؟

۱. سیگارهای معمولی

چیزی که ما به عنوان سیگار می‌شناسیم بر اساس اسناد سازمان بهداشت جهانی «سیستم تحویل نیکوتین» نامیده می‌شود. وقتی اسم مونوکسید کربن، استون، آرسنیک، متان و پلونیوم را با هم می‌شنوید فکر می‌کنید که در کلاس شیمی‌نشسته‌اید. اما اینجا کلاس شیمی نیست و این‌ها تنها تعداد کمی از ترکیبات دود سیگارهای معمولی است. بر اساس مطالعات محققان در دود سیگارهای معمولی بیش از ۷,۲۵۷ ترکیب شیمیایی از گروه‌های مختلف وجود دارد. برای مثال دود تنباکو حاوی مقدار زیادی مونوکسید کربن است که در صورت ورود به بدن از طریق استنشاق پیوند بسیار محکمی را با گلبول‌های قرمز خون ایجاد خواهد کرد.

که بین مقدار بیشتری از سم تنها با یک بار مصرف و یا مقدار کمتری سم اما با مصرف مداوم یکی را انتخاب کنید. مطالعات متعدد ثابت کرده که کشیدن سیگار برگ به طور گسترده باعث جهش در دی ان ای فرد شده و در واقع میزان جهش ژنتیک در نتیجه استعمال سیگار برگ ۲/۴۲ برابر سیگارهای معمولی است.

۴. سیگارهای دست پیچ

سیگارهای دست تفاوت چندانی با سیگارهای معمولی ندارند. این که خودتان محتویات سیگار را تهیه کرده و خودتان آن را دست پیچ کنید تاثیر زیادی در میزان مضر بودن آن نخواهد داشت. مقدار مواد خطرناکی مانند نیکوتین، مونوکسید کربن و آمونیاک در سیگارهای دست پیچ هیچ تفاوتی با سیگارهای معمولی کارخانه ای ندارد. حتی بر اساس تحقیقات محققان دانشگاه اوتاگو در نیوزیلند، سیگارهای دست پیچ می‌توانند مضرتر از سیگارهای معمولی باشند. بررسی‌های ترکیباتی نشان داده که سیگارهای معمولی حاوی نیم درصد از مواد افزودنی مضر خاصی هستند که مقدار آن در سیگارهای دست پیچ تا ۱۸ درصد نیز افزایش می‌یابد.

۵. پیپ

کسانی که پیپ می‌کشند معمولاً دود ناشی از سوختن تنباکوی درون پیپ را عمیقاً استنشاق نمی‌کنند. در واقع دود تنها وارد دهان شده و پس از مزه کردن بوی آن، دود بدون این که وارد ریه ها شود بیرون داده می‌شود. با این وجود باز هم نیکوتین که عامل اعتیاد انسان به سیگار و دیگر دود کردنی‌هاست توسط بدن جذب می‌شود اما در مقادیری کمتر نسبت به سیگار.

بالاست که به شدت سرطان زا هستند. در واقع این ترکیب نه در قطران سیگار بلکه در خود تنباکو یافت می‌شود. در واقع کمپانی‌های تولید کننده سیگار تنها گروهی از این مواد سرطان زا را حذف می‌کنند و در واقع بخش بزرگتری از این مواد به حال خود رها شده و صحبتی از آن ها به میان نمی‌آید. علاوه بر این، بدن یک فرد سیگاری به مقدار معینی نیکوتین در روز نیاز دارد و اگر شخص سیگاری بکشد که نسبت به سیگارهای قبلی و همیشگی مقدار نیکوتین کمتری داشته باشد عطش فرد برای دریافت مقدار کافی نیکوتین با کشیدن سیگارهای سبک اقیاناع نشده و مجبور است سیگارهای بیشتری بکشد تا به میزان قبلی نیکوتینی که دریافت می‌کرد دست یابد. به عبارت دیگر روی آوردن به سیگارهای سبک باعث بالا رفتن تعداد سیگارهای دود شده و افزایش هزینه خواهد شد در حالی که روی هم رفته مواد مضر بیشتری نسبت به سیگارهای معمولی را وارد بدن خواهند کرد.

۳. سیگار برگ

از نکات مفید سیگارهای برگ این است که نمی‌توان آن ها را در خیابان دود کرده و استفاده از آن ها نشان می‌دهد که فرد از جایگاه اجتماعی بالایی برخوردار است. بله درست است که میزان مصرف سیگار برگ در مقایسه با دیگر انواع سیگارها بسیار کمتر است اما هر نخ سیگار برگ حاوی مقادیر یکسانی از تنباکو و در نتیجه مقادیر مساوی ترکیبات مضر در مقایسه با یک پاکت سیگار معمولی است. به عبارت دیگر کشیدن یک سیگار برگ معادل کشیدن یک پاکت سیگار معمولی خواهد بود. بنابراین تنها تفاوت بین سیگار برگ و سیگار معمولی این است



معمولاً تنباکوهایی که برای پیپ استفاده می‌شود از تنباکوی سیگارهای معمولی مرغوب‌تر است. همچنین هنگام کشیدن پیپ دیگر خبری از کاغذ سیگار و چسب نیست که سوختن آن‌ها ترکیبی مرگبار را به وجود می‌آورد. با این وجود عامل اصلی که بدن را مسموم می‌کند در سیگار معمولی و پیپ یکسان است. تمامی انواع تنباکو حاوی مواد سرطان‌زا هستند و همیشه مهمترین عامل مضر در انواع دود کردنی‌ها، دودی است که در اثر سوختن تنباکو ایجاد شده و وارد بدن می‌شود.

۶. سیگار الکترونیکی

هدف اصلی از ساخت سیگارهای الکترونیکی این است که فرد سیگاری این عادت ناخوشایند خود را با سختی کمتری کنار بگذارد و در واقع با جایگزینی یک دستگار بخار خوشبو از دست دود تلخ و بدبوی سیگار راحت شود. کسانی که به شدت سیگار می‌کشند از یک مایع حاوی نیکوتین استفاده کرده و رفته رفته دُز آن را بالا خواهند برد. در این میان، آزمایش خون و ادرار کسانی که از سیگارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند نشان داده که در خون این افراد نیز مقادیر قابل توجهی مواد سرطان‌زا و پلیمرهای سمی وجود دارد که از سیگارهای الکترونیکی نشأت می‌گیرند. این سیگارها نیز حاوی نیکوتین بوده که ماده‌ای اعتیادآور و بسیاری سمی است.

۷. ویپینگ یا سیگار بخاری

سیگارهای بخاردار در واقع نسبت به سیگارهای معمولی کم‌ضررتر هستند، دستکم به این خاطر که به جای تولید دود، بخار تولید می‌کنند که باعث می‌شود فرد سیگاری مقدار کمتری نیکوتین را به درون ریه‌های خود منتقل کند. اما حتی اگر مایع‌های بدون نیکوتین را انتخاب کنید نیز بدان معنا نیست که چنین سیگارهایی برای بدن مضر نیستند. ترکیب اصلی هر نوع مایع در این سیگارها، پروپیلن گلیکول

و گلیسرول است. این ترکیبات در هنگام گرم شدن تجزیه شده و مواد سمی از قبیل فرمالدئید و اکرولین آزاد خواهد شد. فرمالدئید تاثیر بسیار بدی بر روی سیستم عصبی داشته و اکرولین نیز باعث التهاب در غشاهای مخاطی سیستم تنفسی و چشم‌ها می‌شود. مایع‌های مخصوص این سیگارها هنگام گرم شدن دودی تولید می‌کنند که راحت بلعیده شده و نای را نمی‌سوزاند اما اگر بیش از حد گرم شود ذرات مایع آن در ریه‌ها باقی خواهند ماند و این موضوع صدمات شدیدی به ریه وارد خواهد کرد.

۸. قلیان

تولیدکنندگان و فروشندگان قلیان ادعا می‌کنند که قلیان بی‌ضررترین یا دستکم کم‌ضررترین روش برای دود کردن است. به ما گفته می‌شود که تمامی ترکیبات مضر تنباکو توسط آب فیلتر شده و به دلیل این که تنباکوی سیگار به صورت مستقیم نمی‌سوزد هیچ نیکوتینی نیز وارد بدن نمی‌شود. با این وجود واقعیت این است که حتی پس از عبور از درون آب نیز دود قلیان حاوی مقادیر قابل توجهی مواد سمی، فلزات سنگین و ترکیبات سرطان‌زا است. بر اساس تحقیقات، علی‌رغم این که دود قلیان از درون آب خنک عبور می‌کند اما این کاهش دما تاثیر زیادی بر روی گرمای این دود ندارد. در واقع تنباکوی قلیان هنگام سوختن دود بسیار داغی تولید می‌کند که مدت زمان کوتاه گذشتن از آب خنک نیز نمی‌تواند دمای آن را به مقدار قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد.

با استنشاق دود داغ قلیان، میکروفیبرهای حلق، سوخته و راه برای گرد و خاک و دیگر مواد مضر موجود در هوا برای ورود آسان به ریه‌ها باز می‌شود. در مطالعات محققان آمریکایی بر روی ترکیبات خونی افرادی که به طور مرتب قلیان می‌کشیدند مشخص شد که وضعیت خونی این افراد تقریباً هیچ تفاوتی با شرایط خونی افراد سیگاری ندارد. در نمونه‌های خونی هر دو گروه ترکیبات مونوکسید کربنی و مشتقات نیکوتین دیده می‌شد. البته افرادی که از تنباکوهایی بدون نیکوتین استفاده می‌کردند شرایط نزدیک به نرمالی داشتند.



زیبایی‌های ارتباط را ببینیم

محمد امین فر

کردم نایبستی به آن خلوتگاه خانوادگی وارد شوم اما دوستی و صمیمیت آن جو خیلی بیشتر از آن بود که من بتوانم خودم را کنترل کرده و وارد نشوم بلکه تعارفات و جاذبه آنها مرا ناخود آگاه با یک (پالالا) "یا الله" گفتن به داخل کلبه کشاند.

هر چند حضور من باعث بهم خوردن آن فضا گردید اما برآستی اعتقاد آنها به مهمان پذیری خیلی مهمتر و باشکوه‌تر از بهم خوردن خلوت بود.

داخل کلبه باشکوه تر بود. افراد خندان، شومینه کاملاً سنتی که هوای سرد را گرمای ویژه می‌بخشید و فضای امنی ایجاد کرده بود، حضور مادر بزرگ خانواده که طنین مهر و از خود گذشتگی از او ساطع می‌شد و پذیرایی مختصر و مفیدی که با وجود جشن عروسی در روستا دیگر بیشتر از آن لازم نبود. چون همه مهمان شام جشن عروسی بودند ترکیب شیر تلی با وجود سرما خوردگی طلب و آرزوی آن لحظه من بود.

صندوق دمنوش‌های مختلفی که

در گوشه کلبه وجود داشت نشان

از تدارک نوشیدنی سالم آنجا را

میداد. بهتر دیدم که بیش از

آن جهت راحت تر شدن آن

جو صمیمی‌خانوادگی بیشتر

آنجا نمانم هر چند دوست

داشتم همچنان بمانم،

با دوستم در مزرعه‌اش

گشتی زدیم و از محصول

رسیده خیار سبز نیز بهره‌مند

گشتیم. و سایر محصولات

آینده از جمله سبزیجات - کدو -

گوچه فرنگی و ... نیز مشاهده کردیم

. و چه جالب که این لحظات را دوستم

با شوق و حرارت خاص خود در حال تشریح

به من بود و برق شادی و خوشحالی از انجام اینکارها

در چشمانش در حال چشمک زدن بود. زیبایی که می‌شود از آن نوشت حسن اخلاق و رفتار او در برخورد با دیگران. سکوت او هنگام برخورد با دیگران و خونسردی ویژه‌ای که چاشنی رفتار اوست - آرامش و خویشتن داری که همه از او مثال می‌زنند و عمق همه این رفتارها خواسته‌های متفاوت گونه و متعالی اوست که به گفته خودش این باغ دنج کوچک را تکمیل خواهد کرد تا بتوانم خانواده‌های خویشاوند را همیشه در کنارهم شاد ببینم و محفل خوبی هم برای دوستان و آشنایانم باشد. فکر کنم این شخصیت نزد همه همکاران شناخته شده باشد و همه از ارتباط خوب و موثر او بهره‌مند بوده‌اند و نیازی به معرفی نباشد.

در حالیکه بسیاری از ما‌ها به دلایل مختلف در حال نالیدن از وضعیت اقتصادی موجود و رویدادها، ناملایمات و سایر هستیم و گلایه‌ها و انتقاد بر سر زبان اکثر مردم جامعه سایه افکنده دوستی بازنشسته و همکاری شاد را ملاقات کردم که مانند سابق پرتو مثبت و انرژی‌ساز ایشان در شعاعی وسیع از روستای‌شان فزونی یافته بود. لبخند همیشگی که جذابیت ویژه خود را برای همگان دارد و بدون تکلف و تبعیض پیشواز هر شخصی قرار می‌دهد خواه آن شخص کوچک، بزرگ، نزدیک، دور، ثروتمند یا فقیر باشد.

در ضیافتی عروسی سنتی با رسم و رسوم محلی مربوط به آن روستا که مهمان دوستی از ویژگی‌های بارز آنهاست از حضور او مطلع یافته و به صورت

ناخودآگاه از کنار دوستی بطرف

ایشان کشیده شدم شاید هم

بی احترامی بود اما راز جذب

این دوست در حرکت من

کاملاً روشن بود.

اطراف او همیشه افرادی جمع

می‌شوند و آن شب نیز

همان بود و تابش شعاع

احساس خوبی که به همه

می‌پراکند.

از دوستان و همکاران

محل کار گفتیم و سپس

ایشان من را جهت دیدن

کار جدید و کلبه‌ای که در

محل اوقات فراغت خود واقع

در مزرعه شخصی کوچکی جهت

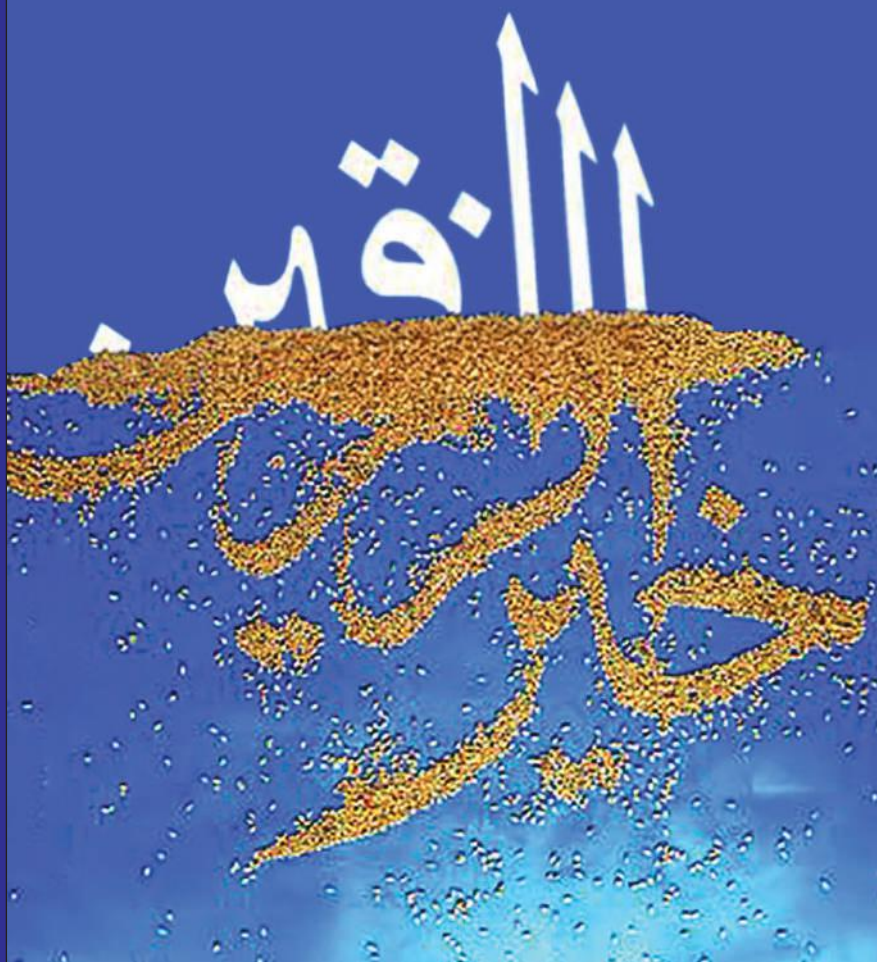
دل خود برای خود محیا کرده بود مرا

دعوت کرد.

به آن روستا به دلیل پیوند خانوادگی گذری داشتم و همیشه هم اگر آن دوستم در آنجا حضور داشت حتماً یکی از برنامه‌های من ملاقات با ایشان بود.

ورود ما به محوطه رویایی آینده ایشان با احساسی خوب و بیشتر همراه بود. چون مشاهده کلبه‌ای با فرم شیروانی در ابعاد حدود ۹ * ۴ متر با نمای رو به باغ و چوب گرد سفیدی که به صورت نرده‌ای منظم در کنار هم چیده بود فضای معمار گونه خاصی به آن محوطه بخشیده بود. و فضای روح بخش آن نیز حضور گرم خانوادگی آن‌ها که در چند روز تعطیل به آنجا آمده و در حال خوش و بش و گفتگوی صمیمانه با هم بودند فضای کاملاً دوستانه و عاشقانه به آنجا داده بود. احساس





از خدا برکت

آیه ها و دعاهاى مختلفى در قرآن کریم و منابع مختلف دینی برای رونق کسب و کار و به دست آوردن روزى حلال مورد سفارش قرار گرفته است.

همچنین یک نماز هم برای رونق کسب و کار بسیار مورد سفارش قرار گرفته که به شرح زیر است:
در هنگام سحرگاه و قبل از نماز صبح دو رکعت نماز به جا می‌آوری:

در رکعت اول بعد از حمد هفت بار سوره کافرون
در رکعت دوم بعد از حمد هفت بار سوره توحید
در هر رکوع هفت بار سبحان ربی العظیم و بحمده
در هر سجود هفت بار سبحان ربی الاعلی و بحمده
و بعد از نماز نیز هفت بار آیه الکرسی
این نماز از مجربات است و در آن گنج‌های نهانی نهفته است.

همه مسلمانان جهان به ویژه در ایران قبل از شروع کسب و کار و بعد از آن که کسب و کارشان را آغاز کنند، از خداوند طلب برکت در رزق و روزی می‌کنند و این کار را از طرق مختلف مانند نماز و دعا و انجام می‌دهند.
هر کس این آیه را بعد از نماز جمعه یا بعد از نماز ظهر بنویسد و در خانه یا مغازه آویزان کند، خیر و برکت از جانب پروردگار بر تجارت و کسب و کار او نازل می‌گردد:

وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ (سوره اعراف آیه ۱۰)

هر کس با ایمان این آیات را با نیت خالص و توجه به خدا و معنی آن بنویسد و در دکان و محل کسب قرار دهد آن چه از بیع و کاسبی پیدا شود به فسق و معاصی خرج نکند و حق الله را از آن ادا کند .
آیات ۱ الی ۶ سوره مطغفین :

وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ
الَّذِينَ إِذَا أَكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ
وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وَزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ
أَلَا يَظُنُّ أُولَئِكَ أَنَّهُمْ مَبْعُوثُونَ
لِيَوْمٍ عَظِيمٍ
يَوْمَ يَقُومُ النَّاسُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ

جهت رونق کسب :

هر کس با ایمان سوره مبارکه مومن را با نیت خالص و توجه به خدا و معنی آن و با حال وضو بنویسد و بر دیوار مغازه آویزان کند خرید و فروش در آن مغازه بسیار واقع شود و صاحب مغازه از کاسبی خود خیر زیاد ببیند .

خیر و برکت اموال :

خاصیت این آیات خیر و برکت است در اموال و درختان و ثمره باغات و حفظ آن از آفات و بلایا. اگر کسی چنین نیتی دارد، روزه بگیرد و طهارت کند و این آیات را در کاسه نو با نیت خالص و توجه به خدا و معنی آن بنویسد و آن را از آب پاک پر کند و به همان آب آن آیات را بشوید و آن را در سرا یا دکان یا مزرعه بریزد مقصود حاصل شود.

آیات ۱ الی ۶ سوره جاثیه :

حم

تَنْزِيلُ الْكِتَابِ مِنَ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ
إِنَّ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّلْمُؤْمِنِينَ
وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُثُّ مِنْ دَابَّهِ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ
وَإِخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ رِزْقٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ
تِلْكَ آيَاتُ اللَّهِ تَتْلُوهَا عَلَيْكَ بِالْحَقِّ قُبَائٍ حَدِيثٍ بَعْدَ اللَّهِ وَآيَاتِهِ يُؤْمِنُونَ

جهت رونق کاسبی :

هر کس با ایمان این آیات را در روز پنج شنبه اول ماه، بانیت خالص و توجه به خدا و معنی آن بنویسد و در منزل یا دکان خود نگاه دارد رزق او و کاسبی اش بسیار شود و برکت در اموال او به ظهور رسد.

آیات ۲۸ و ۲۹ سوره حدید :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا بِرُسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنَ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ
لَيْلًا يَعْلَمُ أَهْلُ الْكِتَابِ أَلَّا يَقْدِرُونَ عَلَى شَيْءٍ مِّنْ فَضْلِ اللَّهِ وَأَنَّ الْفَضْلَ بِيَدِ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ

دعا برای کسب حلال و با برکت

امام باقر علیه السلام فرمود چون در مغازه نشستی بگو :

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَ أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَ رَسُولُهُ ص اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ حَلَالًا طَيِّبًا وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَظْلِمَ أَوْ أُظْلَمَ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ صَفَقَةٍ خَاسِرَةٍ وَ يَمِينٍ كَاذِبَةٍ

دعای وسعت رزق

آیات شریفه ذیل برای باز کردن رزق و روزی کسانی است که رزق و روزیشان بسته شده و یا مورد چشم زخم و نظر قرار گرفته است. این آیات به اذن و اراده باری تعالی، وسعت دهنده رزق و روزی است.

این آیات را بخواند و یا بنویسد و با خود به همراه داشته باشد:

(وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ) [هود: ۶]

(إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا) [الاسراء: ۳۰]

(وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ) [فَوَرَّبَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنْطِقُونَ] [الذاریات: ۲۲-۲۳]

(مَا يَفْتَحِ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكْ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ) [فاطر: ۲۲]

(وَالصَّحَىٰ) وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ) مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ) وَ لِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ) وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ) أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ) وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ) وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ) فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ) وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ) وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ).

مراقبش باش!

بیشتر از قبل با من مهربانی می‌کنی؟
زکریا: مادر جان! مردی از فرزندان پیغمبر ما به من این‌طور دستور داد.

مادر: خود آن مرد هم پیغمبر است؟

زکریا: نه، او پیغمبر نیست، او پسر پیغمبر است.

مادر: پسرکم! گمان می‌کنم او پیغمبر باشد؛ اینگونه توصیه‌ها و سفارش‌ها جز از سوی پیغمبران از سوی کسی دیگر نمی‌آید.

زکریا: نه مادر؛ مطمئن باش او پیغمبر نیست. او پسر پیغمبر است. در واقع بعد از پیغمبر ما پیغمبری به جهان نخواهد آمد.

مادر: پسرکم! دین تو بسیار دین خوبی است؛ حتی از همه دین‌های دیگر بهتر است. دین خود را برایم بیشتر توضیح بده.

زکریا درباره اسلام گفت و مادرش مشتاقانه گوش سپرد. حالا دیگر مادر مسیحی آماده بود برای اظهار شهادتین.

مادر مسلمان شد. سپس جوان آداب نماز را به مادر خود آموزش داد. مادر، نماز ظهر و عصر را طبق آنچه از فرزندش آموخته بود به جا آورد. شب به نیمه رسیده بود که ناگهان حال مادر تغییر کرد و به بستر افتاد. پسرش را طلبید و گفت: زکریای من! یک‌بار دیگر آن چیزهایی که به من یاد دادی تکرار کن!

زکریا دوباره شهادتین و سایر اصول اسلام یعنی ایمان به پیغمبر و فرشتگان و کتب آسمانی و روز قیامت را به مادر تعلیم کرد. مادر همه آنها را به عنوان اقرار و اعتراف بر زبان جاری و سپس جان به جان آفرین تسلیم کرد.

فردای آن شب، جمعی از مسلمانان برای غسل و تشییع جنازه آن زن حاضر شدند. کسی که بر جنازه نماز خواند و با دست خود او را به خاک سپرد، پسر جوانش زکریا بود.

زکریا، پسر ابراهیم، با آنکه پدر و مادر و همه فامیلش نصرانی بودند و خود او نیز بر آن دین بود، مدتی بود که در قلب خود تمایلی نسبت به اسلام احساس می‌کرد. تا اینکه دیگر تاب نیاورد و بر خلاف میل پدر و مادر و اقوام، دین اسلام اختیار کرد و مسلمان شد.

موسم حج پیش آمد. زکریای جوان به قصد سفر حج از کوفه بیرون آمد و در مدینه به حضور امام صادق^(ع) تشریف یافت. ماجرای اسلام آوردن خود را برای امام تعریف کرد. سپس گفت: پدر و مادر و فامیلم همه نصرانی (مسیحی) هستند؛ مادرم نابینا است؛ من با آنها حشر و نشر دارم و از روی اکراه با آنها هم‌غذا می‌شوم؛ تکلیف من چیست؟

امام: آیا آنها گوشت خوک مصرف می‌کنند؟

زکریا: نه پسر پیامبر؛ دست هم به گوشت خوک نمی‌زنند.

امام: معاشرت تو با آنها مانعی ندارد. اما مراقب حال مادرت باش. تا زنده است به او نیکی کن و وقتی که از دنیا رفت جنازه او را به کسی دیگر وامگذار؛ خودت شخصاً متصدی تجهیز جنازه او باش. ایام حج به آخر رسید و زکریا به کوفه برگشت. سفارش امام را به خاطر سپرده بود. کمر به خدمت مادر بست و لحظه‌ای از مهربانی و محبت به مادر نابینای خود دست برنداشت. با دست خود او را غذا می‌داد و حتی شخصاً حواسش به لباس‌ها و موهای مادر بود که شپش نگذارد. این تغییر روش پسر، خصوصاً پس از بازگشت از سفر مکه، برای مادر شگفت‌آور بود. تا اینکه یک روز به پسر خود گفت: پسر م! تو پیش ازاین که در دین ما بودی و من و تو اهل یک دین و مذهب بودیم، این‌قدر به من مهربانی نمی‌کردی اکنون چه شده که با اینکه من و تو از لحاظ دین و مذهب با هم بیگانه‌ایم



و از آسمان آبی پربرکت فرستادیم و به وسیله آن باغ‌ها و دانه‌هایی را که درو می‌کنند
رویانیدیم و نخل‌های بلندقامت که میوه‌های متراکم دارند. همه این‌ها به‌منظور روزی دادن
به بندگان است و به‌وسیله باران، زمین مرده را زنده کردیم. آری؛ زنده شدن مردگان نیز
همین‌گونه است.

(سوره ق؛ آیه ۹ تا ۱۱)

HORMOZGAN CEMENT

حرا نام درختی است در اندازه‌های ۳ تا ۶ متر با شاخ و برگ‌های سبز و روشن که در آب‌های شور زندگی می‌کند و نام علمی اش (*Avicennia Marina*) منسوب است به ابوعلی سینا دانشمند ایرانی. جنگل حرا بر دریا و آب شور قرار دارد و این سازش با آب شور و شرایط نامناسب، از حرا یک گیاه استثنایی ساخته‌است. دانه آن روی درخت مادر می‌روید و نهال تولید می‌کند. سپس از درخت جدا می‌شود و داخل مرداب می‌افتد. گیاهان حرا برگ‌هایی با ظاهر بیضی شکل و قاعده‌ای باریک (دوکی شکل رویه سبز و براق دارند و پشت برگ‌ها نیز سفید یا خاکستری رنگ است. طول این برگ‌ها حدود ۵ تا ۵.۷ سانتی‌متر است. میوه حرا، بادامی شکل است. ریشه‌های این درخت، شکل منظمی ندارند، اما گل حرا که از فرط کوچکی ناپیدا و غیر محسوس است گلی به رنگ طلایی است با ۴ گلبرگ، که هر گلبرگ بیشتر از چند میلی‌متر طول ندارد با عطری شیرین و خنک، که تا شعاع چند متری اطراف آن پراکنده می‌شود.