



پایه هرمزگان

منازل دولتی و استحصالی

فصل نامه داخلی شرکت سیمان هرمزگان | شماره نوزدهم | تابستان ۱۳۹۷

۷۰۰۰ تن



با تکیه بر علم روز دنیا، ظرفیت خط تولیدی
خود را از ۶۰۰۰ تن به ۷۰۰۰ تن در روز
افزایش می دهیم



گواهینامه ها و استانداردهای
مدیریتی شرکت سیمان هرمزگان
تمدید شدند

- انتخابات شورای کارگری
سیمان هرمزگان برگزار شد
- مراسم تجلیل از کارگران
نمونه سیمان هرمزگان
- ۶ عادت جالب افراد بزرگ
و موفق قبل از خوابیدن
- قهرمانان دوره های
گذشته جام جهانی



گفتگو با سهیل ادیبی، موسی غدیری، منصور اکبری و امین آشوری زاده



پیات صحر دزگان

ماد دوام واستحکام



بخشی از فرمایشات رهبر معظم انقلاب در خطبه های نماز عید فطر در خصوص فعالیت های تولیدی جوانان

“نقل شد و شنیده شد که وزارت اقتصاد، برای رونق فضای کسب و کار تصمیم‌هایی را گرفته است، کارهایی را که مانع رونق فضای کسب و کار است حذف کرده است؛ این کار مثبتی است، این کار را بایستی دنبال بکنند. مسئله‌ی مبارزه‌ی با فساد به صورت جدی بایستی دنبال بشود؛ همین‌طور مبارزه‌ی با اسراف. جوانانی که در بخش‌های تولیدی و سازندگی فعالیت دارند - که بحمدالله این در کشور بسیار گسترش پیدا کرده است که جوانانی در کارهای تولیدی فعالیت دارند، دارند کار می‌کنند، تلاش می‌کنند، فراورده‌های مفیدی دارند- اینها بایستی تشویق بشوند...”



عید

فهرست

۶	انتخابات شورای کارگری سیمان هرمزگان برگزار شد
۷	پیام مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان به مناسبت برگزاری انتخابات شورای اسلامی کار
۸	با تکیه بر علم روز دنیا، ظرفیت خط تولیدی خود را از ۶۰۰۰ تن به ۷۰۰۰ تن در روز افزایش می‌دهیم
۱۱	تحریم‌های آمریکا هیچ تاثیری بر صنعت سیمان نخواهد داشت
۱۲	سیمانی‌ها در سال ۹۷ از رکود خارج می‌شوند؟
۱۳	در حال حاضر هیچ کارخانه‌ای رانمی‌شناسم که قدرت رقابت با ما را داشته باشد
۱۴	بدون حمایت دولت، صادرات سیمان بیش از این رشد نخواهد کرد
۱۵	گواهینامه‌ها و استانداردهای مدیریتی شرکت سیمان هرمزگان تمدید شدند
۱۶	پاکسازی حاشیه کارخانه سیمان هرمزگان به مناسبت دوم اردیبهشت روز زمین پاک
۱۷	گفتگو با رئیس شورای کارگری آقای موسی غدیری
۱۸	ضيافت افطاری سیمان هرمزگان با حضور مدیران ادارات و سازمان‌ها برگزار شد
۱۹	مدیر امور اداری سیمان هرمزگان: پیگیر بازنشتگی پرسنل هستیم که راحت‌تر بتوانند بازنشسته شوند
۲۱	امین آشوری‌زاده: همسرم بهترین دوست من است
۲۵	سفر دکتر احمد مرادی نماینده محترم مجلس شورای اسلامی به بندر خمیر
۲۶	مراسم تجلیل از کارگران نمونه سیمان هرمزگان
۲۷	پیام‌های تسلیت
۲۸	بندر خمیر در گذر تاریخ
۳۲	تبلیغات غیر مستقیم برای فروش سیگار
۳۳	خودروها در آینده با هوا حرکت می‌کنند
۳۶	جاذبه‌های گردشگری کرمان
۴۲	این موارد را هرگز در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک نگذارید
۴۵	چرا روز به روز مصرف‌گراتر می‌شویم؟
۴۸	شخصیت شما تا چه حد ژنتیکی است؟
۵۰	۶ عادت جالب افراد بزرگ و موفق قبل از خوابیدن
۵۲	امام عدل و عشق و زیبایی
۵۴	شش سرگرمی که باعث افزایش هوش شما می‌شوند
۵۶	با خوردن این غذاها احتمال افسردگی را کاهش دهید
۵۹	اصول پیشگیری از آزار جنسی کودکان
۶۱	راهنمای والدین برای سرگرم کردن کودکان در فصل تابستان در خانه
۶۳	آموزش ساخت کاردستی

پیات هرمزگات

فصلنامه داخلی سیمان هرمزگان
شماره نوزدهم
تابستان ۹۷

مدیر مسئول:

مهندس مهدی باشتی
سردبیر: سید حسن حسینی
روابط عمومی: حسین تشکر،
حسین منفردزاده
تولید محتوا و طراح گرافیک:
استودیو شتابان

دفتر مرکزی:

تهران، بلوار میرداماد، خیابان
بهرز، بالاتر از میدان مینا، پلاک ۳۷
کدپستی: ۱۹۱۱۷۲۳۱۸۳
تلفن: ۰۲۱-۲۲۹۰۴۹۸۵۰
نمابر: ۰۲۱-۲۲۲۷۱۲۹۰

کارخانه:

استان هرمزگان، بندر خمیر،
کیلومتر ۴ جاده بندر لنگه
کدپستی: ۷۹۳۱۸۳۶۱۶۶
تلفن: ۰۷۶-۲۳۲۲۳۰۲
نمابر: ۰۷۶-۳۳۲۲۳۰۸۳

دفتر بندرعباس:

بندرعباس، بلوار امام خمینی،
روبه روی بیمارستان کودک
تلفن: ۰۷۶-۳۳۶۱۶۸۲۰۴
نمابر: ۰۷۶-۳۳۶۶۰۵۲۲

درگاه اینترنتی:

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



۸

افزایش ظرفیت خط تولید از
۳۰۰۰ تن به ۴۰۰۰ تن در روز



۱۴

بدون حمایت دولت، صادرات سیمان
بیش از این رشد نخواهد کرد



۱۷

گفتگو با رئیس شورای کارگری
آقای موسی غدیری



۱۹

مدیر امور اداری سیمان هرمزگان:
پیگیر بازنشستگی پرسنل هستیم که
راحت‌تر بتوانند بازنشسته شوند



۲۶

مراسم تجلیل از کارگران نمونه
سیمان هرمزگان



۶

انتخابات شورای کارگری
سیمان هرمزگان برگزار شد



۱۳

در حال حاضر هیچ کارخانه‌ای را
نمی‌شناسم که قدرت رقابت با ما را
داشته باشد



۱۵

گواهینامه‌ها و استانداردهای مدیریتی
شرکت سیمان هرمزگان تمدید شدند



۱۸

ضیافت افطاری سیمان هرمزگان با
حضور مدیران ادارات و سازمان‌ها
برگزار شد



۲۱

مصاحبه با امین آشوری‌زاده

انتخابات شورای کارگری سیمان هرمزگان برگزار شد



انتخابات شورای اسلامی کار کارخانه سیمان با حضور پر شور کارکنان و کارگران این واحد صنعتی انجام پذیرفت و منتخبین مشخص شدند.

انتخابات شورای اسلامی کار سیمان هرمزگان با نظارت اداره کار تعاون و رفاه اجتماعی شهرستان بندر خمیر با شرکت ۲۲ نفر کاندیدا برگزار شد که در نهایت ۴ نفر با کسب بالاترین آرا به عنوان اعضای اصلی شورای اسلامی کار شرکت سیمان هرمزگان انتخاب شدند. در این رای گیری، آقایان موسی غدیری با ۱۶۸ رای، محمد امین اوبندی زاده با ۱۵۲ رای، حسین ساحلی زادگان با ۱۲۰ رای و عثمان کوهری با ۱۱۱ رای به عنوان اعضای اصلی شورای جدید کار و آقایان اسداله بدرود با ۱۰۸ رای و علی طاهری مسجد با ۱۰۲ رای به عنوان اعضای علی البدل کار خود را آغاز خواهند کرد.



پیام مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان به مناسبت برگزاری انتخابات شورای اسلامی کار



همکاران گرانقدرم جناب آقایان موسی غدیری، محمدامین اوبندی زاده، حسین ساحلی زادگان، عثمان کوهر، اسداله بدرد و علی طاهری مسجد

با سلام و آرزوی قبولی طاعات و عبادات در ماه ضیافت الهی و تبریک و تهنیت به مناسبت میلاد پراز نور کریم اهل بیت امام حسن مجتبی (ع)، انتخاب شایسته شما را به عنوان اعضای اصلی و علی البدل شورای اسلامی کار شرکت سیمان هرمزگان که با حضور پرشور پرسنل خدوم و زحمتکش این شرکت در انتخابات شورا محقق شد تبریک عرض می‌نمایم.

امید است با عنایت به وظایف و اهداف این شورا که همانا ایجاد تقویت و روحیه همدلی و همکاری مابین کارکنان و بالابردن سطح آگاهی آنان نسبت به مسائل مختلف و همچنین، پیگیری مطالبات برحق قشر کارگر و ارائه پیشنهادات سازنده به مدیران ارشد جهت ارتقای سطح رفاه کارکنان است همت ورزیده و بیش از گذشته موجبات تقویت توان روحی و جسمی نیروی انسانی به عنوان بارزش‌ترین دارایی شرکت سیمان هرمزگان را فراهم آورید.

بر خود لازم دانستم از حضور پرشور کلیه پرسنل محترم شرکت که نشان از درایت آنها و اهمیت به پیشبرد اهداف سازمانی است سپاسگزاری نمایم و از سایر کاندیداهای محترم نیز که در این مهم تاثیر بسزایی داشتند مراتب تشکر را به جای آورم. در پایان، از همه دست‌اندرکاران برنامه‌ریزی، اجرا و نظارت بر انتخابات قدردانی به عمل می‌آورم. امید است در سایه الطاف الهی و با همدلی همه همکاران بتوانیم گام‌هایی درخور مجموعه معظم شرکت سیمان هرمزگان برداریم.

ارادتمندان؛ باشتی

پیام تقدیر مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان به اعضای سابق شورای اسلامی کار

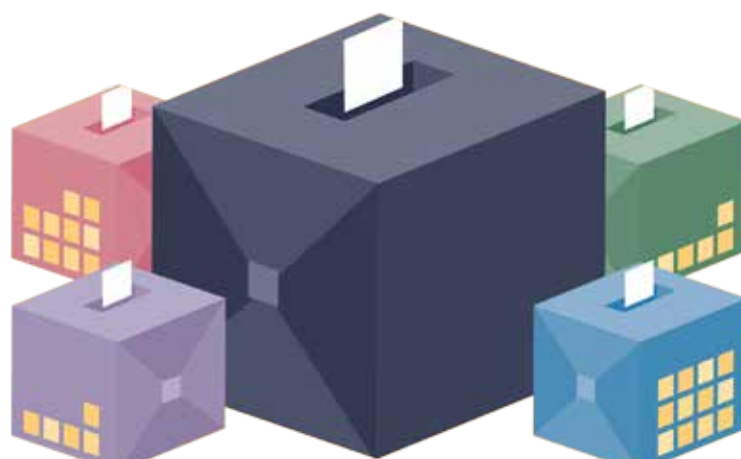
«من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق»

جناب آقایان اسکندر احمدی، احمد پور حسین و عبدالمجید عقیلی
اعضای محترم سابق شورای اسلامی کارگران شرکت سیمان هرمزگان

ضمن سلام و احترام، بر خود لازم می‌دانم مراتب تقدیر و تشکر خود را به پاس همکاری‌های صمیمانه شما عزیزان در طول مدیریت اینجانب در شرکت سیمان هرمزگان، که همانا نشان از تلاش‌های متعهدانه و خالصانه شما در انجام وظایف محوله بود، اعلام دارم.

سلامتی شما و خانواده گرامیتان را از خداوند متعال مسئلت داشته و امیدوارم در تمامی مراحل زندگی موفق و پیروز باشید.

ارادتمندان؛ باشتی



سرپرست معاونت مالی و اقتصادی سیمان هرمزگان: با تکیه بر علم روز دنیا، ظرفیت خط تولیدی خود را از ۶۰۰۰ تن به ۷۰۰۰ تن در روز افزایش می‌دهیم

مدیریت مالی، یکی از مهم‌ترین بخش‌های مدیریتی هر مجموعه است که مانند رگ‌های خون در بدن، باید با برنامه‌ریزی متناسب و براساس اهداف پیش‌رو نیازهای هر بخش از سیستم را برای کارایی بیشتر تامین کند. در ادامه گفتگوی ما را با حسن هراتی، سرپرست معاونت مالی و اقتصادی شرکت سیمان هرمزگان می‌خوانید. ایشان در این گفتگو از برخی فعالیت‌هایی که تا کنون برای پیشرفت مجموعه انجام شده و برنامه‌هایی که برای آینده در نظر گرفته شده است صحبت کرده‌اند.



سوختی خطوط تولید شرکت کاهش خواهد یافت.

پایین بودن نرخ بهره‌وری در خیلی از موارد یکی از نقاط ضعف صنعت ایران در مقایسه با صنعت کشورهای پیشرفته بوده است، وضعیت بهره‌وری در زیرمجموعه سیمان هرمزگان چگونه است و فکر می‌کنید چه میزان با شاخص ایده‌آلی که مدنظر دارید فاصله وجود دارد؟ شاخص بهره‌وری در شرکت سیمان هرمزگان در حدود میانگین صنایع داخلی بوده ولی همان‌گونه که خود فرمودید با شاخص بهره‌وری صنعت در کشورهای پیشرفته فاصله زیادی دارد و این فاصله از بین نخواهد رفت مگر با مدیریت صحیح منابع، برنامه‌ریزی و استفاده متعادل تمهد و تخصص در سطوح مختلف شغلی و بهره‌گیری از تکنولوژی‌های روز دنیا متناسب با امکانات موجود در کشور عزیزمان ایران

در شرایط فعلی کشور، با توجه به سال حمایت از تولید داخلی، دولت چگونه می‌تواند پشتیبان تولیدکنندگان باشد؟

دولت به عنوان رکن اصلی سیاست‌گذاری های کلان اقتصادی می‌تواند با اقداماتی از قبیل وضع قوانین مناسب مالیاتی برای تولیدکنندگان، کاهش تعرفه‌های وارداتی برای مواد خام و قطعات لوازم یدکی که در داخل تولید نمی‌شود و ارائه سوبسیدهای مناسب در خصوص حامل‌های انرژی برای شرکت‌های تولیدی و فراهم آوردن ساز و کار مناسب برای صادر کنندگان جهت استفاده مناسب از ارزهای صادراتی خود می‌تواند نقش پررنگی در پشتیبانی از تولیدکنندگان داخلی ایفا کند.

در حال حاضر مشکلات عمده در بازارهای داخلی و خارجی سیمان چه مواردی هستند و پیش‌بینی شما از آینده این بازار چیست؟

در حال حاضر عمده مشکل بازار سیمان کمبود کشش تقاضا برای سیمان است که امکان افزایش نرخ و حجم فروش را برای شرکت‌های سیمان با مشکل روبرو کرده و از طرف مقابل هزینه‌های تولیدی از جمله دستمزد و ... هرساله در حال افزایش بوده که برآیند این دو موضوع سبب شده تا سودآوری شرکت‌های سیمانی طی چند سال اخیر کاهش قابل ملاحظه‌ای داشته باشد.

در رابطه با بهینه سازی مصرف سوخت، سیمان هرمزگان تا کنون چه اقداماتی انجام داده است و برای آینده چه برنامه‌هایی دارد؟

در زمینه بهینه سازی سوخت طی سال گذشته شرکت سیمان هرمزگان دو طرح (kids (افزایش راندمان حرارتی گریت کولر) و تبدیل ایرلیفت خوراک کوره الواتور را پیاده سازی نموده و در حال حاضر در حال بررسی پیاده سازی طرح fct جهت حذف مازوتاز چرخه تولید و جایگزین آن با گاز طبیعی بوده که در صورت پیاده سازی این طرح سالانه حدود ۴۰۰ میلیارد ریال مصرف



افزایش قیمت مسکن چه تاثیری بر بازار سیمان خواهد گذاشت؟

عموما در تحلیل‌های اقتصادی افزایش مصالح از جمله سیمان را متغیر مستقل و قیمت مسکن را متغیر وابسته در نظر می‌گیرند. به عبارتی این افزایش قیمت نهادهای ساختمانی از جمله سیمان است که افزایش قیمت مسکن را رقم می‌زند. ولی از سوی دیگر افزایش قیمت مسکن که یکی از مولفه‌های رونق بازار مسکن است می‌تواند سبب افزایش ساخت و ساز و در نتیجه افزایش تقاضا برای سیمان بشود. گرانی مسکن دست تولیدکنندگان سیمان را در افزایش نرخ و حجم فروش باز می‌کند.

شرکت سیمان هرمزگان چه اقداماتی برای به روز شدن و همگامی با علم روز دنیا انجام داده است؟ به نظر شما چه لزومی دارد که تولیدکنندگان بخشی از هزینه‌های خود را به این زمینه اختصاص بدهند؟

همان‌گونه که در فوق اشاره شد، سیمان هرمزگان در طی سال گذشته براساس تکنولوژی روز دنیا دو طرح بهینه سازی سوخت را در خطوط تولید خود پیاده کرده است و در ادامه سال جاری و سال آتی نیز با بهره‌گیری از علم روز دنیا در پی حذف مازوت از خطوط تولید و کاهش بهای تمام شده خود است. از سوی دیگر در حال حاضر شرکت در حال بررسی طرح افزایش ظرفیت خط تولیدی خود از ۶۰۰ تن به ۷۰۰ تن در روز است که این هدف جز با بهره‌گیری از تکنولوژی روز دنیا محقق نخواهد شد. همان‌گونه که در بالا اشاره شد یکی از عواملی که می‌تواند به شدت به روی بهره‌وری و افزایش کارایی شرکت‌های صنعتی و تولیدی اثر گذار باشد استفاده بهینه از تکنولوژی‌های روز دنیا و به‌روزرسانی مداوم روش‌ها و سیستم‌های تولیدی و ساختاری خود است، به عبارت دیگر استفاده از تکنولوژی روز دنیا پیش شرط اصلی حضور در بازارهای رقابتی داخلی و خارجی برای تمام شرکت‌ها است.





تحریم های آمریکا هیچ تاثیر بر صنعت سیمان نخواهد داشت

قیمت سیمان گران نشده، ولی امکان ادامه با این قیمت هم وجود ندارد

واقع بینانه‌ای که مسئولان به افزایش قیمت تمام شده تولید خواهند داشت، شرایط صنعت سیمان بهبود خواهد یافت و ما شاهد تداوم تولید صنعت سیمان و اشتغال‌زایی در این حوزه خواهیم بود.»

او در پاسخ به این سوال که آیا در صادرات سیمان مشکل خاصی وجود دارد یا در زمان تحریم به وجود خواهد آمد؟ گفت: «الان در صادرات مشکلی وجود ندارد البته ریالی پول صادرات را دریافت می‌کنیم.»

اتابک در بخش دیگری از صحبت‌هایش با اشاره به اینکه بخش زیادی از ظرفیت تولید مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، گفت: «به ظرفیت اصلی تولید سیمان در کشور نرسیده ایم؛ میانگین ظرفیت تولید سیمان الان در کارخانه‌ها ۶۰ تا ۶۵ درصد است و حدود ۴۰ درصد ظرفیت واحدها خوابیده است. البته این موضوع از سال‌های قبل شروع شده بود و ما شاهد کاهش ظرفیت تولید بودیم ولی امسال هزینه‌های تولید هم به شدت افزایش پیدا کرده است.»

او همچنین در پاسخ به این سوال که آیا قیمت سیمان گران شده است، گفت: «قیمت سیمان گران نشده است، خیر، ولی امکان ادامه با این قیمت آیا وجود دارد یا نه؟ باز هم می‌گویم خیر.»

به گزارش سیمان خبر، سید محمد اتابک؛ رئیس انجمن کارفرمایان صنعت سیمان کشور معتقد است تحریم‌های جدید آمریکا که قرار است از چند ماه بعد اعمال شود، هیچ تاثیر روی صنعت سیمان کشور نخواهد داشت. او می‌گوید: «تجربه تحریم‌های پیش از این نشان داده است که صنعت سیمان هم توانست پروژه‌هایش را ادامه بدهد و هم تولید را بالاتر ببرد. صنعت سیمان شرایطی دارد که تولید و توسعه‌اش وابستگی خاصی به کشورهای خارجی و غربی ندارد و این وابستگی در حداقل است و ما امکان تداوم تولید را بعد از هرگونه تحریمی به راحتی داریم.»

او در ادامه می‌گوید: «تنها مطلبی که وجود دارد این است که مسئولین باید با شرایط صنعت سیمان همراهی کنند. توجه داشته باشید که حجم مصرف داخلی وقتی پایین می‌آید به دلیل وجود هزینه‌های ثابت، قیمت تمام شده بالا می‌رود. برای همین باید در این زمینه با فکری منطقی، شرایطی را ایجاد کنند که کارخانه‌های سیمان کشور امکان تداوم تولید را با اضافه هزینه‌هایی که الان به آن‌ها تحمیل می‌شود، داشته باشند.»

او در ادامه با اشاره به اینکه بسیاری از کارخانه‌های سیمان در بورس امروز سودهایشان تقلیل پیدا کرده است، گفت: «انشالله با بازنگری که در سهمیه‌های جدید تولید کارخانه‌ها صورت گرفته و همچنین نگاه



سیمانی‌ها در سال ۹۷ از رکود خارج می‌شوند؟

چهارم با حذف تخفیف‌ها نقدینگی در صنعت سیمان افزایش پیدا می‌کند امیدواریم شاهد ورود صنعت سیمان به مسائل تکنیکی همچون راه‌های کاهش مصرف انرژی، کاهش آلاینده‌گی زیست محیطی و... باشیم.

افزایش نرخ دلار سبب افزایش هزینه‌ها می‌شود زیرا ماشین آلات مورد نیاز این صنعت وارداتی است و عمده درآمد صادرات سیمان ریالی است. افزایش نرخ دلار باعث صادرات بیشتر می‌شود. اگر نرخ حامل‌های انرژی افزایش پیدا کند بهای تمام شده سیمان هم افزایش پیدا می‌کند اما آن‌طور که به گوش می‌رسد این موضوع فعلاً اجرایی نخواهد شد.

شرح زیر هستند: سینوسازی بافت‌های فرسوده و مناطق زلزله زده اوضاع سیمان در داخل کشور خوب است و مصرف سیمان در داخل رو به افزایش است و به آینده می‌توان خوش‌بین بود.

دوم به کارگیری رویه‌های بتنی در جاده‌های کشور است که بحث آن خیلی وقت است مطرح شده و در حال پیگیری است سوم صادرات سیمان به عراق است که هرچند با مشکلاتی همراه هستیم و محدودیت‌هایی از جانب دولت عراق برای صادرات سیمان وجود دارد اما به هر حال مناطق آسیب دیده عراق نیاز به بازسازی دارد و به سیمانی با کیفیت نیاز است. از لحاظ سرعت ارسال و کیفیت سیمان از سایر رقبا پیش هستیم. و

صنعت سیمان در سال ۹۶ هم از رکود خارج نشد به دلیل اینکه ساخت و ساز و عمران کشور رونق نگرفت و صادرات به عراق تا حدودی به مشکل خورده بود اما حالا حرف‌هایی از خارج شدن صنعت سیمان از رکود در سال ۹۷ به گوش می‌رسد.

به نقل از رادیو سهام: در سال ۹۶ حدود ۵۳ میلیون تن کلینکر تولید شده که حدود ۵۰ میلیون تن آن به سیمان تبدیل شده ۴۴ میلیون تن آن در داخل استفاده شده و ۱۰ میلیون تن آن صادر شد این حجم تولید به اندازه ۶۸ درصد از ظرفیت تولید سیمان در کشور بوده است رویدادهای مهمی که می‌تواند در سال ۹۷ بر صنعت سیمان تاثیر بگذارد به

سرپرست صادرات سیمان هرمزگان: در حال حاضر هیچ کارخانه‌ای را نمی‌شناسم که قدرت رقابت با ما را داشته باشد



ایران از صادرکنندگان بزرگ سیمان در منطقه است. علی‌رغم این‌که در سال‌های اخیر رتبه ایران در زمینه صادرات سیمان مقداری افت داشته اما همچنان بخش زیادی از سیمان مورد نیاز کشورهای دور و نزدیک را تامین می‌کند. کارخانه هرمزگان نیز به خاطر کیفیت محصول و همچنین نزدیکی به خلیج فارس نقش مهمی در صادرات این محصول به خارج از کشور دارد. در ادامه گفتگو با سرپرست صادرات سیمان هرمزگان، مهندس سهیل ادیبی را می‌خوانید که درباره شرایط صادرات و اقداماتی که در این زمینه انجام شده است صحبت کرده‌اند.

لطفا خودتان را معرفی کنید

سهیل ادیبی متولد ۴۹/۲/۳۰ از بندر لنگه. مهندس برق الکترونیک دانشگاه امارات همراه با ۲۰ سال سابقه کار در امارات در شرکت‌های آلمانی و انگلیسی به عنوان مدیر پروژه، مهندس سایت و... مشغول به کار بوده‌ام.

واحد صادرات چه وظایفی را برعهده دارد؟

جلب مشتری جهت صادرات و تامین رضایتمندی از مشتری از چه تاریخی به این سمت در سیمان هرمزگان مشغول هستید؟

از تاریخ ۹۳/۹/۱ در مجموعه سیمان به عنوان دبیرانرژی مشغول به کار شدم و بعد از آن بعنوان سرپرست خدمات به مدت ۲ سال انجام وظیفه کردم و بنا به اعتماد مدیر عامل محترم از تاریخ ۹۷/۲/۱ به عنوان سرپرست صادرات سیمان هرمزگان منصوب شدم.

وضعیت صادرات سیمان در سال گذشته چگونه بوده است؟

در سال گذشته به کشورهای عمان، بنگلادش، هند، آفریقا و قطر بالغ بر ۶۰۰ هزار تن صادرات داشتیم.

برای سال ۹۷ چه برنامه‌هایی در نظر دارید؟

همراه با اخذ مجوز استاندارد هند، گسترش صادرات به کشورهای جدید یکی از برنامه‌های ماست. در حال حاضر نیز رایزنی‌ها با بازرگانان کشورهای حوزه خلیج فارس انجام شده تا سیمان بیشتری را صادر کنیم.

در واحد صادرات با چه مشکلاتی روبه‌رو هستید؟

عمده مشکل موجود برای اغلب کارخانه‌ها تحریم‌ها هستند که مانع از صادرات خوب می‌شود و خداری و شکر با درایت و مدیریت دکتر باشتی مشکلی در این حوزه در سیمان هرمزگان وجود ندارد.

کدام کارخانه را در صادرات رقیب سیمان هرمزگان می‌دانید؟

با توجه به شرایط کنونی و مکان سیمان هرمزگان که در جوار آب‌های نیلگون خلیج فارس قرار دارد چه از لحاظ کیفی و چه از لحاظ کمی کارخانه‌ای را نمی‌شناسم که بتواند با ما رقابت کند.

به عنوان صحبت‌های پایانی آنچه می‌دانید و به آن اشاره‌ای نشده بفرمائید.

در بدو ورود اینجانب به عنوان سرپرست صادرات و مشکلاتی که از طرف اداره بنادر پیش آمده بود انبار سیمان هرمزگان در اسکله شهید رجایی باید تغییر می‌کرد و مجبور به گرفتن انبار جدید از اداره بنادر شدیم که با یاری خداوند و درایت مدیرعامل محترم و همکاری اداره بنادر مشکل انبار جدید حل شده و در حال حاضر انبار جدید در حال مجهز شدن است.



بدون حمایت دولت، صادرات سیمان بیش از این رشد نخواهد کرد

مرتضی لطفی مدیر عامل شستا که در کارنامه خود مدیر عاملی هلدینگ سیمانی فارس و خوزستان را دارد در خصوص آخرین وضعیت صادراتی سیمان کشور مواردی را مطرح کرد که در ادامه به آن خواهیم پرداخت:

وضعیت صادرات سیمان چگونه است؟

با توجه به ظرفیت سازی عراق و قطع صادرات سیمان ایران به این کشور، افغانستان و پاکستان جایگزین بسیار خوبی برای پر کردن خلا صادرات به عراق شده‌اند. سال گذشته کل کشور توانستند ۹ تا ۱۱ میلیون تن سیمان صادر کنند. بنابراین فکر می‌کنم که با توجه به میزان ظرفیت قابل توجهی که امروز به ۸۸ میلیون تن در کشور رسیده و بیشترین مصرف داخلی رقمی معادل ۵۰ میلیون تن است، صنعت سیمان باید در ارتباط با صادرات تلاش کرده و برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشد.

چه اقداماتی برای صادرات بیشتر سیمان صورت گرفته است؟

اخیرا جلسه‌ای در انجمن صنفی تشکیل شد. در این جلسه آقای شریعتمداری، وزیر صنعت شرکت داشتند. در این جلسه درباره زیرساخت‌ها و مشوق‌های لازم برای این صنعت بحث شد. در حوزه حمل و نقل و با توجه به اینکه سیمان کالایی محلی است و شعاع صادراتی اش نمی‌تواند بیشتر از ۳۰۰ کیلومتر باشد، تقاضا شد در قالب یارانه حمل و نقل کمکی به این صنعت شود. بنابراین انجمن کارش را خوب شروع کرده و اخیرا هم قراردادهای ۲ میلیون تنی برای فروش کلینکر به کشورهای مختلف منعقد کرده است. اگر محدودیت در صادرات سیمان داشته باشیم، اما در صادرات حوزه کلینکر ظرفیت خوبی در قالب متقاضیان بین المللی داریم. امیدوارم با توجه به مصرف انرژی بالای صنعت سیمان، شرایط برای مصرف این مقداری که تولید می‌کنیم در داخل کشور فراهم شود. به اعتقاد من به منظور حفظ ظرفیت‌ها مجبوریم تولید و صادر کنیم. چرا که ارزش افزوده‌ای در حوزه صادرات وجود ندارد. به همین دلیل هم بخشی از انرژی کشور به این ترتیب صادر می‌شود. ولی در هر صورت برای اینکه ظرفیت سازی شده و امروز هم ۸۸ میلیون تن در کشور ظرفیت وجود دارد باید برای

صادرات اقدامات بیشتری انجام داد. در حال حاضر مصرف داخلی رقمی معادل ۵۰ میلیون تن است. به این ترتیب برای ۳۰ میلیون تن ظرفیت معطل بایستی برنامه ریزی کنیم. اما در حال حاضر از آن ۳۰ میلیون تن، تنها توانسته ایم ۱۰ میلیون تن صادر کنیم. بنابراین باید برنامه ریزی صادراتی را توسعه دهیم.

دولت چه اقدامی برای صادرات انجام داده است؟

بدون شک، بدون حمایت دولت حوزه صادرات بیش از این رشد نخواهد کرد.

با توجه به خروج آمریکا از برجام و افزایش قیمت دلار، مشکلی برای پرداخت سیمان صادراتی وجود ندارد؟

کماکان به دلیل تحریم‌ها و مشکلاتی که ترامپ ایجاد کرده، در مبادلات ارز و پول مشکل داریم. به همین دلیل هم با بعضی کشورها به صورت ریالی معامله می‌کنیم. دولت بایستی برای این موضوع هم تصمیمی بگیرد. بیشتر صادرات سیمان ایران به کشورهای همسایه صورت می‌گیرد، اساسا به این ترتیب باید به بازار ۳۰۰ میلیون نفری فکر کرد، نه فقط بازار ۸۰ میلیون نفری.

موانع صادرات سیمان چیست؟

بر سر راه صادرات موانعی دیده می‌شود. زیرساخت وجود ندارد. حمل و نقل زمینی هم با موانع همراه است. حمل و نقل دریایی با توجه به قیمت سوختی که کشتی‌ها استفاده می‌کنند، اصلا مقرون به صرفه نیست و امکان رقابت را از بین می‌برد. این مسایلی است که صادرات سیمان امروز با آن دست و پنجه نرم می‌کند.





گواهینامه‌ها و استانداردهای مدیریتی شرکت سیمان هرمزگان تمدید شدند

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، این شرکت با عبور موفقیت آمیز از ممیزی خارجی استانداردهای مدیریتی جاری خود توانست ۵ استاندارد بین المللی مستقر در سازمان را برای ۳ سال دیگر تمدید نماید.

مهندس حسینی، معاون اجرایی شرکت سیمان هرمزگان در این خصوص گفت: فرآیند ممیزی خارجی با حضور نمایندگان و کارشناسان شرکت IMQ ایتالیا طی ۳ روز به صورت فشرده و دقیق انجام گرفت. ایشان تصریح کردند: این ممیزی بسیاری از فرآیندهای موجود از جمله تولید، نگهداری و تعمیرات، تدارکات، فروش، انرژی، محیط زیست، ایمنی و بهداشت کار، تضمین کیفیت و... را مورد بررسی قرار داد و سطح انطباق آنها را با الزامات استانداردهای مختلف سنجید.

وی اظهار داشت: استانداردهای تمدید شده شامل ISO ۹۰۰۱:۲۰۱۵ مدیریت کیفیت، ISO ۱۴۰۰۱:۲۰۱۵ مدیریت زیست محیطی، OHSAS ۱۸۰۰۱ مدیریت ایمنی و بهداشت، HSE-MS مدیریت یکپارچه ایمنی، بهداشت و محیط زیست و ISO ۵۰۰۰۱ مدیریت انرژی است. شایان ذکر است که شرکت سیمان هرمزگان دارای سابقه بیش از یک دهه استقرار سیستم های مدیریتی است که در صنعت سیمان، ممتاز و پیشرو محسوب می شود.



پاک هرمرزگان

مسئله دوا و استحكام



به مناسبت دوم اردیبهشت روز زمین پاک، حاشیه جاده ورودی کارخانه سیمان هرمرزگان و



محوطه پارکینگ خودروهای حمل سیمان پاک سازی شد

به گزارش روابط عمومی شرکت سیمان هرمرزگان، صبح دوم اردیبهشت تنی چند از پرسنل این شرکت به مناسبت گرمی داشت هفته زمین پاک (۲ الی ۸ اردیبهشت) و در راستای فرهنگ سازی و حفظ محیط زیست، به پاک سازی و جمع آوری زباله های رها شده در این مکان پرداختند.

در این برنامه، معاون اجرایی شرکت و جمعی از مدیران کارخانه و پرسنل حضور داشتند.



گفتگو با رئیس شورای کارگری آقای مهندس موسی غدیری

برنامه مجموعه شورا، در صورت هم راستایی خواسته‌ها و نیازمندی‌های کلی پرسنل با استراتژی مشخص سازمان (اعلام شده توسط مدیریت ارشد) می‌تواند راهگشای موارد منابع انسانی، دغدغه‌های قشر زحمتکش کارگری باشد. امیدواریم با همدلی، همگامی و تلاش پرسنل توانمند روند سودآوری شرکت را بهینه و مسیر را جهت گشایش امور کارکنان، تسهیل کنیم.

در حال حاضر فکر می‌کنید مهم‌ترین مسئله‌ای که شورای کار باید به آن بپردازد چیست؟ نیروهای کارخانه از شما چه انتظاراتی دارند؟

با اولویت بندی و زمان بندی می‌توان مواردی مانند رسیدگی و شفافیت در مورد وضعیت مبهم صندوق قرض الحسنه کارکنان، تقویت بیمه تکمیلی، بازنگری طبقه بندی مشاغل، هموار کردن تبدیل وضعیت استخدامی پرسنل قابل احترام پیمانکار نیروی انسانی مطابق با چارت سازمانی و... که اکثر پرسنل ذینفع اینگونه موارد باشند.

ایجاد روحیه همکاری بین کارکنان هر واحد به منظور پیشرفت سریع امور یکی از وظایفی است که برای شورای کار تعریف شده است. در حال حاضر وضعیت چنین روحیه‌ای را در بین نیروهای کارخانه چگونه ارزیابی می‌کنید؟

ارزش‌های پایدار سازمان سیمان هرمزگان با توجه به عجین بودن با فرهنگ بومی منطقه باعث افتخار کلیه ارگان و سازمان‌هایی که با این مجموعه همکاری دارند می‌باشد. اذعان به رضایتمندی از این فرهنگ (همان فرهنگ غنی که پرسنل در سازمان ایجاد کرده‌اند) دارند و تقویت و هم افزایی این روحیه (نزدیک شدن دیدگاه رهبری سازمان (مدیریت ارشد) با عصاره کارکنان (نمایندگان شورا) را هرچه بیشتر می‌طلبید.

این روزها سلامت روحی و روانی افراد در محیط کار به اندازه مسائل مالی مورد توجه است؟ در میان برنامه‌هایتان به چنین مسائلی نیز خواهید پرداخت؟

با توجه به تجربه همکاران، محیط پرتنش کاری، نیاز است که آرامش پرسنل، حفظ، تقویت و بازسازی شود که می‌توان به مواردی مانند سفرهای تابستانی، همگانی کردن ورزش، پیشنهاد ساخت سالن چند منظوره آمفی تئاتر (جهت پرخود اوقات فراغت خانواده‌ها) برنامه‌های آرام سازی و... اشاره کرد که می‌تواند کمک کند به تقویت روحیه پرسنل که در برنامه دو ساله شورا گنجانده شده است.

برایمان بگویید چه شد که تصمیم گرفتید برای حضور در شورای کار اقدام کنید. حالا که این مسئولیت برعهده شما نهاده شده است چه احساسی دارید؟

همانطور که همه ما می‌دانیم لازمه تصمیم‌گیری، داشتن اطلاعات کافی در مورد مساله است. شناخت و آگاهی لازم نسبت به وظایف مهم و خطیر شورا، فرهنگ سازمان و همچنین توانمندی خود فرد نسبت به این نهاد، میتواند عرصه را برای ورود و کاندیدا شدن هموار کند. مسئولیت و توانستن به برآورد کردن خواسته‌های منطقی و واقعی پرسنل (که در همه شرایط تعهد و اخلاص خود را به سازمان ثابت کرده‌اند) می‌تواند احساس خوبی باشد. لازم می‌دانم که از اعتماد کلیه کارکنان نسبت به این حقیر، تشکر کنم و ان شاء الله بتوانم انتظارات پرسنل را با همدلی و کمک سایر اعضا، برآورده سازیم.

آیا در شورا تعیین سمت شده؟! برای تعیین سمت چه شاخص‌هایی را در نظر گرفته‌اید؟

بله، تعیین سمت شده، توانایی، انگیزه، تخصص و شخصیت میتواند شاخص‌های انتخاب باشد ولی نکته قابل ذکر این است سمت‌ها، به علت تقسیم کار مشخص می‌شود و الا نهاد شورا جهت موفقیت و پیشبرد اهداف نیاز به هماهنگی تیمی و نگرش کلی نسبت به مسایل دارد بنا به اقتضای شرایط، تصمیم مناسب اتخاذ شود، همانطور که مشاهده می‌فرمایید بنا به خواسته اصلی، از اعضای علی‌البدل شورا هم دعوت به همکاری شده و عملکرد مناسبی در ابتدای مسیر داشتند.

برنامه شما برای شورای کار و اینکه بتواند تاثیر مثبتی بر فضای کارخانه بگذارد چیست؟



ضيافت افطاری سیمان هرمزگان با حضور مدیران ادارات و سازمان ها برگزار شد

در این مراسم که مصادف با شب میلاد امام حسن مجتبی (ع) نیز بود، علاوه بر مدیرعامل، معاونین و مدیران شرکت سیمان هرمزگان، حضرت حجت السلام و المسلمین حاج آقا صفایی حائری امام جمعه شهرستان، سید عبدالباعث قتالی امام جمعه محترم اهل سنت بندرعباس، سید عبدالجلیل قتالی مدیر مدرسه علوم دینی اهل سنت، فرماندار بندر خمیر و جمعی از مدیران دستگاه های اجرایی شهرستان حضور داشتند. این ضیافت در مهمانسرای کارخانه برگزار شد و تا پاسی از شب ادامه داشت. شایان ذکر است ۳۵۰۰ بسته غذایی برای ضیافت افطاری نیز آماده و به تعداد اعضای محترم خانواده پرسنل زحمتکش سیمان هرمزگان بین آنها توزیع گردید و تعدادی هم جهت کمک به نیازمندان، در اختیار نهادهای مربوطه قرار داده شد.





مدیر امور اداری سیمان هرمزگان:

پیگیر بازنشستگی پرسنل هستیم که راحت تر بتوانند بازنشسته شوند

منصور اکبری حدود ۲۰ سال است که در مجموعه سیمان هرمزگان مشغول به کار شده و اکنون بعد از کسب تجربه در بخش های مختلف، به عنوان مدیر امور اداری و منابع انسانی در تلاش است تا موجب پیشرفت کارخانه و شرایط نیروهای آن باشد. در ادامه او با ما از اقدامات انجام شده و برنامه هایی که قرار است اجرایی شوند صحبت کرده است.

لطفا خودتان را برای خوانندگان مجله سیمان هرمزگان معرفی کنید

منصور اکبری متولد فروردین ۱۳۵۰ اهل و ساکن بندرعباس، از سال ۱۳۷۸ وارد مجموعه سیمان هرمزگان شدم و در بدو ورود در واحدهای حراست، تولید، بازرگانی و اکنون از تاریخ ۹۶/۹/۲۰ به عنوان مدیر امور اداری و منابع انسانی مشغول خدمت در این شرکت شدم.

واحدهای زیر مجموعه شما چه واحدهایی هستند ؟

کارگزینی، تامین منابع انسانی، آموزش، دبیرخانه

از ابتدای حضور شما در این پست تا کنون چه اقداماتی صورت گرفته و در چند ماه باقی مانده از سال چشم انداز شما چگونه خواهد بود؟

پیگیر بازنشستگی پرسنل هستیم که راحت تر بتوانند بازنشسته شوند. اصلاح چارت سازمانی با دستور و حمایت مدیرعامل محترم، بیمه تکمیلی پرسنل پیمانکار رستوران و پرسنل پیمانکار تنظیف از دیگر برنامه هاست. ساماندهی اضافه کاری پرسنل، به صورت میانگین در اختیار مدیران قرار خواهد گرفت. بالا بردن انگیزه پرسنل جهت مشارکت در تولید و فعالیت بیشتر و کاهش انرژی یکی از اهداف این طرح است به صورتی که تمام اضافه کار به عهده مدیر واحد می باشد. همسان سازی اضافه کاری پیمانکار با کارخانه، حق محاسبه اضافه کار بر مبنای حقوق و مزایا، با توجه به حمایت های مدیرعامل محترم جناب دکتر باشتی در آینده ارتقاء سطح معیشتی پرسنل پیمانکار با کارخانه و کم کردن فاصله کاری و حقوقی از دیگر برنامه های ماست.

چه اقداماتی جهت جایگزینی نیروهای متخصص بازنشسته شده است؟

طبق نشستی که با مدیران واحدها انجام شد، کمبودهای هرواحد از نظر نیرو دیده شده و یک سری از نیروها نیز از واحدهای دیگر جایگزین شدند و تعدادی بصورت روزمزد و در حال آموزش هستند و تعدادی نیز از طریق آزمون جذب شدند و در آینده نیز به همین شیوه جذب نیرو خواهیم داشت.

نقاط قوت و ضعف خودتان نام ببرید

نقاط قوت به زبان آوردن تعریف از خود و خودستایی است. نقاط قوتی نمی بینم و نقاط ضعف نیز شاید یکی عصبانی شدن باشد هرچند خیلی زود این عصبانیت از بین می رود که نقطه ضعف به حساب نمی آید. بیشتر باید از همکاران در این دو مورد پرسید.

اگر در پایان صحبتی هست بفرمایید

آرزوی سلامتی و طول عمر برای تمام پرسنل زحمت کش و شفای عاجل بیماران و همکارانی که در بستر بیماری اند دارم. در آخر نیز تشکر می کنم از زحمات مدیرعامل شرکت که در این مدت کوتاه با حضور در بین پرسنل با مشکلات عمده آنها آشنا شده اند.



امین آشوری زاده: همسرم بهترین دوست من است



گفتگویی خودمانی و صمیمی با همکارمان امین آشوری زاده که در آن سعی کرده ایم بدون هیچ تکلفی از علایق و اخلاق و علاقه مندی های او بپرسیم. از او ممنونیم که وقتش را دوستانه در اختیار ما گذاشت و با حوصله به این سوال ها که بیشتر درباره زندگی خود اوست جواب داد.

لطفا خودت را معرفی کن

امین آشوری زاده خورگو - اهل و ساکن بندرعباس - متولد ۵۶/۱۰/۳۰

خودت دوست داشتی اسمت را چی می گذاشتند؟

محمدامین

معمولا افراد از دوران کودکشون خاطرات جالبی دارن، میشه یکی از خاطرات دوران کودکی ات رو برامون تعریف کنی؟

اولین روزی که می خواستم روزه بگیرم پدرم گفت هیچ چیز تا موقع افطار نباید بخوری، بنده هم تا موقع افطار حتی آب دهانم (بزاق دهان) را نمی خوردم. واقعا روز سختی بود، البته بعدا فهمیدم که قورت دادن آب دهان مشکلی ندارد.

وقتی خودت را توی آینده می بینی چه احساسی داری؟

دوست دارم همیشه چهره مهربان و آرامی داشته باشم

چه غذاهایی را دوست داری؟

قورمه سبزی و کباب

موقع تفریح چه کارهایی می کنی؟

بیشتر اوقات یا ورزش می کنم یا با خانواده هستم

هیچ ساز موسیقی هست که دوستش داشته باشی و بخواهی آن را یاد بگیری؟

سنتور

توی زندگی به چه چیزهایی علاقه داری و از آن ها لذت می ببری؟

در کنار خانواده بودن و مسافرت را دوست دارم

بهترین و بدترین خوابی که دیدی چه بوده و تا حالا پیش آمده خوابی ببینی و بعدا در زندگی واقعیت پیدا کند؟

معمولا زیاد خواب نمی بینم ولی اگر ببینم واقعا اتفاق می افته

اگر سه هزار میلیارد پول داشته باشی باهاش چه کارهایی را انجام می دهی؟

دوست دارم کاری شروع کنم که باعث ایجاد شغل برای جوانان این مرز و بوم شود.

دوست داشتی غیر از شهر خودت بچه کدام شهر باشی؟

دوست داشتم اگر بندرعباس نبودم بچه مشهد باشم

دوست داشتی چه رشته‌ای و کجا قبول می‌شدی؟

رشته اقتصاد و بازرگانی رو خیلی دوست دارم و این‌که در دانشگاه‌های معتبر مثل با هنر کرمان و یا صنعتی شریف قبول می‌شدم.

بهترین و بدترین روز زندگیت چه روزهایی بودن؟

بهترین روز زندگیم تولد اولین فرزندم بود که خدا بعد از ۶ سال اون رو به ما داد و بدترین روز زندگیم موقعی بود که بعد از پنج سال خدا یک پسر به ما داد ولی زود اون رو از من گرفت.

آینده ات برای روزی که ۴۵ ساله شدی چیه؟

دوست دارم به تمام ایران و حتی خارج از ایران مسافرت کنم.

آخرین باری که با تمام وجود گریه کردی و خندیدی کی بود؟

موقعی که مادرم سرطان گرفت و می‌دیدم که خیلی زجر می‌کشد خیلی گریه کردم و بیش‌ترین خنده هم موقعی بود که فرزندم دنیا آمد و از ته دل خوشحال بودم.

علم بهتر است یا ثروت چرا؟

هر دو به موقعش خوبه. چون اگر علم داشته باشی بهتر می‌توانی از ثروت استفاده کنی

به کدام شهرهای کشورمان دوست داری سفر کنی؟

مشهد، اردبیل و شمال کشور

سرگرمی مورد علاقت چیه؟

تماشا کردن فوتبال و مسافرت

طرفدار کدام ورزشی و تیم ورزشی مورد علاقه‌ات کدام است؟

ورزش فوتبال و تیم پرسپولیس

تا حالا چند تا دروغ گفتی و بزرگترین دروغات چی بوده؟

سعی می‌کنم زیاد دروغ نگم و اگه هم گفته باشم بیشتر مصلحتی بوده تا باعث ایجاد اختلاف و یا مشکلی نشه چون اصلا از دروغ خوشم نمیاد.

موسیقی و خواننده های مورد علاقه ات چی هستند؟

بیشتر موسیقی پاپ گوش میدم و خواننده خاصی مورد علاقه‌ام نیست. هرکسی خوب بخونه من آهنگاش رو گوش میدم.

اگر به ۷ سالگی برگردی چه کارهایی را انجام نمی‌دادی؟

زیاد بازیگوشی نمی‌کردم و سعی می‌کردم بیشتر درس بخونم.

فرض کن از زندگی تو یک فیلم ساخته شود، به نظر خودت بهتر است اسم این فیلم را چه بگذارند؟

لطف خدا

از چه چیزی بیشتر از همه می‌ترسی؟

مرگ

دوست داری چه هدیه‌ای بگیری و بهترین هدیه‌ای که تا الان گرفتی چی بود؟

من بهترین هدیه‌ای که گرفتم اولین فرزندم بود، هدیه‌ای که خداوند بعد از ۶ سال مشکل، بهم داد.

اگر از بهترین دوستت بخواهی تو را توصیف کند به نظرت درباره تو چه می‌گوید؟

انسان ساده و دلسوز

دوست داری تا چند سالگی عمر کنی؟ از دوران پیری می‌ترسی؟

دوست دارم تا موقعی که زمین گیر نشدم و محتاج به کسی نباشم عمر کنم (عمر مفید). ترس از دوران پیری ندارم چون دوران پیری هم عالمی دارد.

آشپزی بلدی؟ چه غذاهایی؟

آشپزی خوب بلدم و خیلی آن را دوست دارم. هر غذایی که بگید را بلدم درست کنم، از انواع خورشت و کباب گرفته تا غذاهای فست فودی

بهترین دوستت در دوران زندگی چه کسی بوده است؟

بهترین دوستم همسر است.

بهترین دوستت در محل کار چه کسی است؟

با اکثر پرسنل دوست هستم ولی با چند نفر بیشتر رفیقم از



جمله آقایان شهابی، اکبری، باهو، فرزانه، غدیری

چقدر نظر دیگران درباره خودت برایت اهمیت دارد؟

زیاد. سعی می‌کنم تا جای که می‌توانم از نظر بقیه برای اصلاح خودم استفاده کنم

اگه قرار باشد ۳ تا از آرزوهایت برآورده شوند، آن‌ها چه هستند؟

۱- سلامتی تمام مردم ایران

۲- حفظ آبروی خودم و خانواده‌ام

۳- بهبود معیشت و اقتصاد مردم

اگر دلت گرفته باشد چه کار می‌کنی؟

سعی می‌کنم تنها باشم و بعضی موقع‌ها شاید گریه کنم

دو نفر از بهترین مدیرعاملان کارخانه را نام ببر

۱- جناب آقای مهندس ربانی که واقعا در صنعت سیمان نمونه بود

۲- جناب آقای دکتر باشتی واقعا از روزی که آمدن بنده به شخصه با احساس آرامش خاصی کار می‌کنم و در محیط کار خودم واقعا عالی بوده است.

چه مهارت‌هایی رو بلدی و دوست داری چه مهارت‌هایی رو یاد بگیری؟

آشپزی و آرایشگری رو خوب بلدم و دوست دارم نجاری یاد بگیرم

حاضری یک شب را در خانه‌ای متروکه که می‌گویند جن زده است تنها بگذرانی؟

اصلا دوست ندارم، کلا آدمی هستم که تنهایی رو دوست ندارم

اگه قرار باشه بمیری و امکان برقراری ارتباط با کسی را نداشته باشی چیزی هست که بخاطر نگفتنش به کسی افسوس بخوری؟

دوست دارم همه من رو حلال کنند بخصوص پدر و مادر و همسرم

اسم کدوم یکی از این‌ها رو بی وفایی میگذاری (فقط یکی رو انتخاب کن) ریا، بی‌تفاوتی، خیانت؟

خیانت

آیا آدم‌هایی هستند که آن قدر حسرت زندگیشان را به دل داشته باشید که حاضر شوید زندگی‌تان را با آن‌ها عوض کنید؟

اصلا

حاضرید یک پروانه زیبا را بکشید و بال‌هایش را بکنید و در عوض به یک تعطیلات یک هفته‌ای مجانی هر جای دنیا که مایل باشید بروید. قرار باشه یکه سوسک را له کنید

چطور؟

تا حالا فکرش را نکرده‌ام، اگر بگم نه که دروغ گفتم و شاید انجام بدم، مخصوصا برای سوسک

آیا حاضرید ۲۰ سال در اوج شادی و رضایت زندگی کنید به شرطی که درست بعد از این مدت بمیرید؟

دوست ندارم

اگر حق انتخاب داشته باشید، چطور مرگی را برای خود انتخاب می‌کنید؟

مرگ آرام و بدون درد

در زندگی بیشتر از همه مدیون چه کسی هستید؟

اول پدر و مادرم و بعد همسرم که خیلی توی زندگی کمک حالم بوده و عین یک دوست مهربان همیشه همامو داشته تنهایی شام خوردن یا تنها به سینما رفتن، کدوم یک شما را ناراحت می‌کند؟

تنهایی شام خوردن

ترجیح می‌دهید با کسی که از شما باهوش‌تر است بازی کنید یا برعکس؟

سعی می‌کنم با افراد باهوش‌تر بازی کنم تا چیز جدیدی یاد بگیرم

در زندگی بیشتر برای چه چیزی تلاش می‌کنید؟

پیشرفت، امنیت، عشق، هیجان، علم و چیزهای دیگه.

ترین‌های همکارانتان:

شوخترین:

سلیمان بذله

فعالترین:

علی گوراب جیری

کارکن ترین:

اوبندی زاده

فضول‌ترین:

احسان درویش

باحالترین:

بنیامین درستی

باجنبه‌ترین:

سهیل لشتغانی

آروم‌ترین:

علی رنجبری

خوش‌خنده‌ترین:

احسان درویشی

با معرفت‌ترین:

همه پرسنل

مؤدب‌ترین:

همه مودب هستند

ناشناخته‌ترین:

اوبندی زاده

نظرت راجع به همکاران کارخانه چیست؟

همه انسان‌هایی پرتلاش و زحمتکش هستند

مذهبی هستی؟

زیاد نه

اولین و آخرین باری که تقلب کردی؟

تا حالا اصلا در دوران تحصیل تقلب نکردم

اولین چیزی که با این کلمات به ذهنت می‌رسد؟

خدا:

یاری دهنده

مادر:

مهربان

پدر:

زحمت کش

بندرخمیر:

کارخانه سیمان هرمزگان

سیمان هرمزگان:

بندرخمیر

غذای کارخانه:

پرچرب

دکتر باشتی:

پرتلاش و جوان

خرید:

هزینه

عید:

شادی

چاپلوسی:

ریا

سینما:

تنوع

حراست:

حاجی حسن‌زاده

بهترین مدیرعامل سیمان:

مهندس ربانی و دکتر باشتی، همه خوب بودن ولی من با این

دو خیلی راحت‌تر کار می‌کنم

۱۳ بدر:

دورهمی

سال ۸۲:

استخدام شرکت سیمان

ایران:

وطنم

چه چیزی به زندگی تو ارزش می‌دهد؟

خانواده ام

چه رنگ و چه فصلی را دوست داری؟

رنگ سفید، فصل زمستان بندرعباس و بهار شهرستان‌های

سردسیر

اولین باری که وارد کارخانه شدی چه حسی داشتی و الان

چه حسی داری؟

اولین روز حس غریبی و تنهایی و الان حس همکاری و

صمیمیت

جو کارخانه را چه جوری می‌بینی؟

جو خوبی داره، من زیاد در اجتماع پرسنل کارخانه نیستم

اما همینقدر که بودم جو بدی ندیدم، همه در یک فضای

دوستانه با هم همکاری می‌کنن.

از چه تیپ آدم‌هایی با چه اخلاقی بیشتر خوشت می‌آید؟

از انسان‌هایی خوشم میاد که واقعا خودشون باشند و با ریا و

فریبکاری چند چهره نداشته باشند.

تا حالا عاشق شدی؟ (عشق به هر چیزی)

از نظر دنیوی عاشق همسرم هستم و از نظر اخروی عاشق خدا

دوست داری چه ماشینی داشته باشی؟

شاسی بلند

اگر بدانی که قرار است تا یک ماه دیگر بمیری چه کار

می‌کنی؟

سعی می‌کنم از تمام کسانی که از من دلخور هستند حلایت

بطلبم

شعارت توی زندگی چیست؟

توکل به خداوند و سعی و تلاش در زندگی



جناب آقای سید مهدی هاشمی

انتصاب شما را به عنوان سرپرست
تامین و تدارکات کارخانه سیمان
هرمزگان تبریک عرض می نمایم.
روابط عمومی شرکت سیمان هرمزگان



سفر دکتر احمد مرادی نماینده محترم مردم شهرستان های قشم، بندرخمیر، ابوموسی و حاجی آباد در مجلس شورای اسلامی به بندرخمیر

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، در این سفر دکتر احمد مرادی در جمع نمازگزاران اهل سنت به ایراد سخن و آرایه گزارش عملکرد خود در شهرستان خمیر پرداخت.

ایشان با اشاره به نشستی که با آقای دکتر باشتی مدیر عامل محترم شرکت سیمان هرمزگان داشته عنوان کردند از نظر مدیر عامل محترم شرکت سیمان هرمزگان، اولویت اول جذب و به کارگیری نیرو با افراد بومی است و می توان این وعده را به جوانان داد که گام های مثبتی در این زمینه برداشته خواهد شد.

نماینده محترم مردم در مجلس شورای اسلامی در دیدار با حجت السلام و المسلمین حاج آقا صفایی حایری امام جمعه شهرستان بندرخمیر نیز به هماهنگی بالای مدیریت شرکت سیمان هرمزگان، به عنوان یکی از بزرگترین واحدهای تولیدی و اقتصادی استان، با امام جمعه و فرماندار این شهرستان اشاره داشته اند و اظهار امیدواری کردند که این هماهنگی باعث پیشبرد هرچه بیشتر امور منطقه ای خواهد شد.

امام جمعه محترم نیز خاطر نشان ساختند که دکتر باشتی فردی جوان و فعال است که تاکنون خدمات ارزنده ای را به شهرستان بندرخمیر ارائه داده است.

دکتر آشوری در جمع نمازگزاران
بند رخمیر:

انتصاب دکتر باشتی مدیر عامل جدید
سیمان هرمزگان، رویکردی جدید
و اتفاق مهم شهرستان بندرخمیر
است.

کارخانه سیمان اتوبان بندرخمیر
لشتگان را بهسازی می کند.



حضور دکتر باشتی مدیر عامل سیمان هرمزگان در باشگاه های ورزشی شهر خمیر

نیمه شب گذشته جناب آقای
دکتر باشتی مدیر عامل شرکت
به اتفاق آقای زاید ملایی مدیر
پشتیبانی کارخانه با حضور در زمین
های ورزشی سطح شهر خمیر به
دیدن مسابقات ورزشی نشستند
و با مدیران و ورزشکاران صحبتی
کوتاهی داشتند.



زمینه های فراوان همکاری اقتصادی و تجاری میان هرمزگان و ویتنام

فریدون همتی در نشست خبری مشترک با سفیر جمهوری اسلامی ایران در ویتنام و هیئت سرمایه گذاری کشور ویتنام، عنوان کرد: در جلسه با هیئت سرمایه گذاری کشور ویتنام بخش های مختلف اقتصادی استان گزارشی از توانمندی های هرمزگان و فرصت های سرمایه گذاری را مطرح کردند.

استاندار هرمزگان با بیان اینکه در موارد قابل توجهی می توان به سرعت با کشور ویتنام ارتباط برقرار کرد، افزود: کارخانه های سیمان کشور ویتنام به گچ نیاز دارند و معادن ما در غرب استان می توانند ظرفیت خوبی برای صادرات گچ به ویتنام باشند. / ایسنا



مراسم تجلیل از کارگران نمونه سیمان هرمزگان

■ جانبازان کارگر

■ خادمین نماز

■ کارفرمایان و کارآفرینان برتر



تقدیر مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان از تلاش های عبدالرحمن پرتابیان

محمد علی سلیمی این لوح تقدیر را به پاس تلاش های پرتابیان در حوزه تعاون، کار و رفاه اجتماعی به وی اعطا کرده است.

در این لوح تقدیر آمده است:

عرصه سازندگی کشور مرهون تلاش های مدیران و کارکنان دلسوز و متعهد می باشد و رشد و بالندگی این سرزمین و سعادت نسل های آینده این مملکت تنها در سایه تلاشی عدالت محور متصور خواهد بود که همت شما میسر خواهد شد.

بدینوسیله به پاس تلاش های ارزشمند جنابعالی در راستای پیگیری سیاست های وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی پیرامون امور مربوط به کمیته مشاغل سخت و زیان آور استان در سال های متمادی این لوح تقدیر حضورتان می گردد.

امید است با اتکال به خداوند سبحان در ادامه راهتان و تحقق اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران موفق و موید باشید.

گفتمنی است، عبدالرحمن پرتابیان هم اکنون نماینده کارگران هرمزگان در هیئت حل اختلاف و تجدید نظر مشاغل سخت و زیان آور استان هستند.



و هرازگاه در گذر زمان در گذر ، بی صدای ثانیه های
دنایای فانی / جرس کاروان از رحیل مسافری خبر می دهد که
در سکونی آغازی بی پایان را می سراید .

با نهایت تأسف و تأثر مطلع شدیم همکار گرامی **مان جناب آقای محمد دخدام**، از پرسنل واحد انتظامات دار فانی را وداع گفتند. درگذشت ایشان چنان سنگین و جانسوز است که به دشواری به باور می نشیند، ولی در برابر تقدیر پروردگار چاره ای جز تسلیم و رضا نیست . این ماتم جانگداز را خدمت تمامی همکاران محترم و خانواده محترم آن مرحوم صمیمانه تسلیت عرض نموده و برای آنان صبر و اجر و برای آن عزیز سفرکرده علو درجات طلب می کنیم .

روابط عمومی شرکت سیمان هرمزگان

جناب آقای دکتر مهدی باشتی مدیر عامل سیمان هرمزگان

با نهایت تألم و تأثر مصیبت وارده را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم مغفور طلب آمرزش و برای بازماندگانش صبر و شکیبایی آرزومندیم .

پرسنل شرکت سیمان هرمزگان

جناب آقای موسی زیر کوهی

با نهایت تألم و تأثر مصیبت وارده را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم مغفور طلب آمرزش و برای بازماندگانش صبر و شکیبایی آرزومندیم .

روابط عمومی شرکت سیمان هرمزگان

جناب آقای آفاق

با نهایت تألم و تأثر درگذشت پدر گرامیتان را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم مغفور طلب آمرزش و برای بازماندگانش صبر و شکیبایی آرزومندیم .

روابط عمومی شرکت سیمان هرمزگان

جناب آقای حسن زارعی

با نهایت تألم و تأثر درگذشت مادر بزرگوارتان را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم مغفور طلب آمرزش و برای بازماندگانش صبر و شکیبایی آرزومندیم .

روابط عمومی شرکت سیمان هرمزگان

خبر درگذشت همکار عزیزمان

جناب آقای مرتضی علییار

چنان سنگین و جانسوز است که به دشواری به باور می نشیند، ولی در برابر تقدیر حضرت پروردگار چاره ای جز تسلیم و رضا نیست خداوند قرین رحمتش فرماید .

روابط عمومی شرکت سیمان هرمزگان

جناب آقای بهروز منصوری

با نهایت تألم و تأثر درگذشت مادر بزرگوارتان را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برای آن مرحومه مغفوره طلب آمرزش و برای بازماندگانش صبر و شکیبایی آرزومندیم .

روابط عمومی شرکت سیمان هرمزگان

جناب آقایان مصطفی و روح الله صابری

با نهایت تألم و تأثر درگذشت مادر بزرگوارتان را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برای آن مرحومه مغفوره طلب آمرزش و برای بازماندگانش صبر و شکیبایی آرزومندیم .

روابط عمومی شرکت سیمان هرمزگان

جناب آقای گلپایگانی

با نهایت تألم و تأثر مصیبت وارده را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم مغفور طلب آمرزش و برای بازماندگانش صبر و شکیبایی آرزومندیم .

روابط عمومی شرکت سیمان هرمزگان

جناب آقای گشایشی

با نهایت تألم و تأثر مصیبت وارده را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم مغفور طلب آمرزش و برای بازماندگانش صبر و شکیبایی آرزومندیم .

روابط عمومی شرکت سیمان هرمزگان

بندر خمیر در گذر تاریخ



براساس تقسیمات سال ۱۳۸۳ ش، شهرستان خمیر دارای دو بخش (مرکزی و رویدر) و چهار دهستان (پل کهورستان، رویدر و رودبار) است. معادن گل، نمک، گچ، گوگرد و فیروزه در این منطقه یافت شده است. گچ خمیر از کوهی که در شمال آن قرار دارد تهیه می‌شد و چهارده کوره گچ‌پزی در دامنه این کوه وجود داشته است. سدیدالسلطنه در کتاب خود در این باره نوشته است: «خود رعایا گچ را سوزانیده و به کناره دریا رسانیده و به مشتری و صاحب کشتی فروشند.» گچ خمیر به مسقط و عمان، بحرین، لنگه، قشم و بندر عباس صادر می‌شد. معادن گوگرد نیز در دو نقطه خمیر یافت شده است: یکی معدن قدیمی که آن را معدن اصلی نیز گفته‌اند و در فاصله «یک فرسنگ و نیم» از شهر قرار داشته و دیگر معدن جدید که «یک فرسنگ» از خمیر فاصله داشت. به روزگار اقتدار خوانین بستک، این معادن جزو قلمرو آن‌ها محسوب شد. در این دوره کسانی که از این معادن بهره برداری می‌کردند، سالیانه پنجاه تومان به «ضابط بستک» پرداخت می‌نمودند. به منظور نگهداری گوگرد استخراج شده، انباری در ساحل دریا احداث شده بود. این انبار در حدود سال‌های ۱۲۹۰ ق توسط حیدرآبادی‌های هند بنا گردید. بنابراین، به نظر می‌رسد که هندی‌ها مشتری اصلی گوگرد خمیر بودند و تجارت آن را به عهده داشته‌اند.

در نزدیکی معادن گوگرد، خاک نرمی به رنگ سفید و نیز خاک تیره رنگی که بوی گوگرد

خمیر از جمله شهرستان‌های تازه تأسیس در استان هرمزگان است که براساس تقسیمات کشوری در سال ۱۳۸۳ ش از شهرستان بندرعباس جدا و به شهرستان واحدی تبدیل شد. موقعیت جغرافیایی، تحولات اقتصادی، دگرگونی‌های جمعیتی و شهری و تنوع بافت اجتماعی و فرهنگی، تبدیل این منطقه به شهرستان را ضروری می‌نمود. بنابراین، براساس آخرین تحولاتی که در زمینه تقسیمات کشوری در استان هرمزگان شکل گرفت، بسیاری از دهستان‌ها به بخش و برخی بخش‌ها از جمله خمیر به شهرستان تبدیل شدند.

الف) جغرافیای طبیعی و انسانی

شهرستان خمیر با مساحت تقریبی پنج هزار کیلومتر مربع در یک چهارراه ارتباطی میان چهار حوزه فعال (بندرعباس، بندرلنگه، قشم و استان فارس) قرار گرفته است.

شهر بندری خمیر با مساحتی حدود هشت کیلومتر مربع در فاصله پانزده کیلومتری حاشیه غربی بندرعباس به عنوان مرکز این شهرستان در نظر گرفته شده است.

خمیر در گذشته جزو مضافات عباسی (بندرعباس) به شمار می‌آمد و شامل روستاهای خمیر، پل، لشتگان، کوشک، (به معنی قصر) سایه خوش، سدار، چاسپار (چاه‌سپار و سهار به معنی متعفن و گندیده است)، خونو، چاه احمد و تنگ خران بوده است.

می‌داد کشف گردید که سکنه آنجا آنرا گل بوره می‌گفتند و از آن برای معالجه اسپرز استفاده می‌کردند. علاوه بر آن رواج صنعت سفال‌سازی در خمیر بیانگرو وجود خاک رس مرغوب در این منطقه است. همچنین در دامنه کوهی در ناحیه سیاه تک، چاهی موسوم به چاه فیروزه وجود داشت که روایت شده است، در زمان قدیم از آن فیروزه استخراج می‌کردند.

نمک خمیر نیز از دو منطقه استخراج می‌شد؛ یکی در لشتگان که نمک را از دریا می‌گرفتند و سکنه آنجا به آن نمک دریایی می‌گفتند و این نمک نرم و سفید بوده است. دیگر در حد پل و خونو و آن نمکی بوده که از کوه استخراج می‌شد و به نمک کوهی شهرت داشته است. دو گونه نمک کوهی شناخته شده است که نوع نخست آن تیره رنگ و شبیه سنگ مرمر بوده و به آن نمک نرو گوپال نیز می‌گفتند. این نوع نمک به کلکنه صادر می‌شد و نوع دوم از دره‌های همان کوه تهیه می‌شد و در واقع حاصل تحولاتی بود که پس از بارندگی رخ می‌داد. بدین ترتیب که املاح کوه‌های حاوی نمک به سمت دره‌ها سرازیر و پس از تبخیر به نمک تبدیل می‌شد. ساکنان منطقه به آن نمک ماده می‌گفتند.

صنایع سفال‌سازی و شرع (بادبان) سازی نیز در قدیم در این شهر وجود داشته است. هنر سفالگری در خمیر مرهون تلاش مهاجران گراش لاربه خمیر است که در لشتگان ساکن شدند. سدیدالسلطنه در این باره نوشته است: «صنعت آن‌ها سفال‌سازی است مانند خمره، طغار و لوله هنگ و آفتابه و آنجانه و تنور و غیره به عباسی، لنگه، قشم، عمان و غیره حمل نمایند. گاهی به زنگبار هم حمل می‌نمایند.»

گل مخصوص سفال‌سازی که رنگ سبز و سرخ داشته از کوهی در نزدیکی لشتگان تهیه می‌شد.

از گزارش سدیدالسلطنه مشخص می‌شود که در گذشته کارگاه‌های متعدد پارچه‌بافی، عبادوزی و بادبان‌سازی در این شهر رونق

داشته است. مؤلف کتاب اعلام الناس فی احوال بندرعباس در این باره نوشته است: «شرع یا بادبان کشتی با ریسمانهائیکه از هندوستان وارد قشم می‌شود بافند وهریک من چهارده قران فروشند. دیگر مصنوع این قصبه نسج عباسی است که از پشم شتر و بز بافند و نیکو به عمل نیاورند هر یک دانه یک تومان فروش رود. فقط برای نسج عبا دو کارخانه موجود است.»

ساروج‌پزی نیز از جمله کارهایی بوده که مردم خمیر بدان اشتغال داشته‌اند. از ساروج برای احداث ابنیه به ویژه در پی و قسمت‌هایی که در تماس با آب بود و نیز ساخت آب‌انبار و پل استفاده و بخشی از آن نیز صادر می‌شده است.

مردم خمیر در تهیه آنگوزه و هیمه نیز چیره‌دست بوده‌اند. هیمه از درختی موسوم به شُرم به دست می‌آمد. شیره این درخت شبیه صمغ است و از آن به منظور تهیه نوعی مُرکب سیاه برای نوشتن استفاده می‌شد. آنگوزه نیز از کوه‌های اطراف خمیر تهیه می‌شد. این کوه سه فرسنگ از دریا فاصله داشت.

زبان مردم خمیر فارسی جنوبی است که بسیاری از واژه‌های پهلوی و پارسی دری را در خود نهفته و شباهت‌هایی با زبان‌های کردی، لری و بلوچی نیز دارد. به دلیل تماس با حوزه جنوبی خلیج فارس و حضور اعراب در حاشیه شمالی این دریا، برخی واژه‌های عربی نیز وارد زبان ساکنان خمیر شده است.

ب) نام و نشان تاریخی

به رغم دیرینگی تاریخی حوزه خمیر و قرارگرفتن این منطقه در چهارراه ارتباطی بندرعباس، لنگه، قشم و فارس اطلاع دقیقی از وجه تسمیه این شهر در دست نیست اما فرضیه‌هایی در این باره مطرح است که می‌توان به مورد زیر اشاره کرد:

۱- خمره: عده‌ای معتقدند که نام خمیر برگرفته از خمره است. دلیل آنها وجود کوره‌های متعدد خمره‌پزی در اطراف خمیر ذکر شده است. اما نباید فراموش

کرد که قدمت صنعت خمره‌سازی در خمیر به بیش از ۱۰۰ سال نمی‌رسد در حالی که قدمت شهر خمیر بیش از ۳۸۰ سال، طبق قدیمی‌ترین مدرکی که در دست است، می‌باشد. گذشته از این، صنعت خمره‌سازی در واقع با ورود مهاجرانی از گراش (شهری در لارستان) به خمیر در این شهر رواج پیدا کرد. برای تبیین این نظر می‌توان دو دلیل را بیان نمود: نخست، وجود اکثر کوره‌های خمره‌پزی در روستای لشتگان (محل سکونت مهاجران گراشی) و دوم، وجود واژه گراشی (نوعی خمره بزرگ برای ذخیره کردن آب) که بطور مشخص برگرفته از منطقه گراش و منسوب به مردم گراش است.

۲- خَمَر: صاحبان این دیدگاه معتقدند چون در قدیم در این منطقه از شیر خرمای خمر (شراب) می‌ساختند، به همین دلیل به آن منطقه خمیر گفتند و این اسم بر روی منطقه مانده است. اما هیچ‌گونه اثری که دال بر تهیه شراب در این منطقه باشد بدست نیامده است. کسانی هم که از این منطقه دیدن کرده‌اند هیچ اشاره‌ای به تهیه شراب نکرده‌اند.

۳- حَمِیر: عده‌ای دیگر خمیر را تغییر شکل یافته خمیر می‌دانند. به زعم این عده، مردم خمیر در اصل از ساکنان یمن و جزء قبیله خمیر می‌باشند که پس از سقوط دولت خمیر افراد آن قبیله از یمن کوچ کرده و عده‌ای از آنها به این منطقه مهاجرت نمودند و اسم قبیله خود را به آنجا دادند. طبق این دیدگاه، بعدها خمیر تغییر شکل داد و به خمیر تبدیل شد. این عده وجود روستای حَمِیرون در نزدیکی بندر لنگه را دلیلی برای اثبات ادعای خود می‌دانند. آنها همچنین معتقدند تشابه‌هایی که از نظر شکل و قیافه میان مردم این دو منطقه وجود دارد، دلیل دیگری بر این ادعا است. درباره این دیدگاه چند موضوع قابل ذکر است:

الف هیچ سند تاریخی در مورد مهاجرت افراد قبیله حَمِیر به این منطقه وجود



ندارد. با سقوط دولت خمیر بیشتر افراد آن به منطقه شمال شبه جزیره عربستان کوچیدند و مدرکی در دست نیست که نشاندهنده کوچ آنها به جنوب ایران باشد.

ب - تشابه شکل و قیافه دلیل متقن و محکمی برای نسبت دادن مردم یک منطقه به منطقه دیگری نیست. زیرا در شکل و قیافه افراد عوامل متعددی دخیل هستند، از جمله:

تغذیه، آب و هوا، محیط جغرافیایی و غیره. چنانکه بیشتر مردم ساکن مناطق گرم دارای پوستی سبزه و گندمگون و موهای مشکی هستند. برعکس، مردمان ساکن مناطق سردسیر دارای پوستی روشن با موهای بور

و طلایی می‌باشند. با تمامی این موارد حتی اگر پذیرفته شود که مردمان خمیر و یمن از یک نژاد هستند هیچ دلیل تاریخی مبنی بر کوچ مردم یمن به خمیر دیده نمی‌شود اما عکس آن می‌تواند صادق باشد. زیرا از وجود ایرانیان در یمن پیش از اسلام و همزمان با پیامبر اطلاعاتی در دست است که از آنها با عنوان ابناء یاد شده است. شاید آن ایرانیانی که در یمن ساکن بودند از منطقه جنوبی ایران به یمن رفته باشند. حداقل می‌توان پذیرفت که گروهی از ساکنان جنوبی ایران نیز آنها را همراهی کرده‌اند.

ج - با کمی دقت در فرهنگ و زبان مردم خمیر می‌توان به تفاوت آن با فرهنگ و زبان عربی پی برد. البته آن مقدار از فرهنگ عربی که در بین مردم وجود دارد، بیشتر بواسطه نفوذ اسلام و مراوده‌های فرهنگی میان دو منطقه است. این مسئله بویژه در زبان مردم بیشتر مشخص می‌گردد. زیرا زبان مردم خمیر فارسی اصیل است و با زبانهای کردی و لری نیز

مشابهت‌هایی دارد.

۴- خَه‌میر: بر اساس این دیدگاه در قدیم خانواده‌ها بطور پراکنده در این منطقه ساکن بودند. یکی از این خانواده‌ها به خه میر (خواهرمیر) مشهور بود. پس از مدتی خانواده‌های دیگری در نزدیکی این خانواده ساکن شدند. بعدها خه میر با حذف «ه» به خمیر تبدیل شده است. این دیدگاه چیزی بیش از یک فرضیه



نتوانسته است ابهام وجه تسمیه خمیر را رفع کند و عجالتاً نمی‌توان در مورد آن به طور قطع اظهار نظر کرد. برخی به غلط تصور می‌کنند که مردم خمیر از اعراب مهاجر می‌باشند. در حالی که با نگاهی به بافت جامعه خمیر نادرستی این دیدگاه آشکار می‌شود. برای شناخت ریشه قومی هر منطقه چند عامل اساسی از جمله: زبان، پوشاک، خوراک و دیگر مسایل جامعه‌شناختی و

مردم‌شناختی دخالت دارند. بنابراین، اگر پذیرفته شود که پوشاک و غذا متأثر از عوامل محیطی است و به یکباره تغییر می‌کند اما زبان به راحتی تغییرپذیر نیست. مگر این که گروهی با غلبه بر گروه دیگر زبان خود

را بر آنها تحمیل کنند. آن هم در صورتی است که گروه غالب از نظر فرهنگی در سطح برتری باشند. حال با عنایت به این موضوع و دقت در زبان مردم خمیر مشخص می‌شود که بیشتر کلمات آن فارسی و با ریشه پهلوی است. چنان که از نظر گویش و لهجه بین زبان مردم خمیر و زبان کردی و لری تشابه‌های فراوانی وجود دارد. حال چگونه ممکن است مردمی با زبانی کاملاً فارسی، از جای دیگری مهاجرت کرده باشند؟

از سوی دیگر با دقت در اسامی روستاهای خمیر می‌توان به سنن نام‌گذاری مناطق جنوبی که برخاسته از باورهای بومی و مهبینی است پی برد. نزد مردم جنوب ایران نام خمیر به همراه پل آمده است. پل، امروزه یکی از بخش‌های شهرستان خمیر به شمار می‌آید اما به نظر می‌رسد که در یک چرخش تاریخی، خمیر نسبت به پل مرکزیت یافته است. تا پیش از شکل‌گیری خمیر، پل به عنوان یکی از پایگاه‌های دریایی ایرانیان در خلیج فارس

نیست و نمی‌توان آن را اثبات نمود و مدرکی برای اثبات آن وجود ندارد.

۵- خمیر: سرانجام عده دیگری عقیده دارند که تلفظ خمیر در اصل خمیر بوده که به معنی محل گردآمدن است. (افشار سیستانی، ۱۳۷۴، ص ۱۷۴) هر چند که هیچ شباهتی میان خمیر و خمیر نیست و نمی‌توان از کلمه خمیر ریشه جمع (به معنی جمع شدن) را استنباط کرد. اما اگر اجتماعی هم در این منطقه شکل گرفته، به منظور انجام یک مراسم آیینی و در ارتباط با حیات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی مردم منطقه بوده است. مانند اجتماع برای انجام مراسم صید و صیادی چرا که دریای پرتلاطم همواره قربانی می‌گرفته و تنهایی در دریا برابر با مرگ بوده است. از این رو، مردم خمیر مثل هر جنوبی دیگری که در حاشیه دریا زیست می‌کند، خود را در پیوند با زندگی جمعی می‌داند.

هیچ یک از فرضیه‌های ذکر شده

مطرح بوده است. سدیدالسلطنه در این باره نوشته است: «در پل شایع است که آنجا را بدین سبب پل نامیدند که در ازمنه قدیم از پل تا به بندر لافت که در جزیره قشم است، پل کشیده بودند.»

اصولاً پس از انتقال مرکز تجارتی ایران به حوزه جزیره‌ای (کیش، قشم و سپس هرموز) ضروری می‌نمود که یک بندرگاه کوچک در ساحل بدنه خشکی بزرگ کشور به منظور انتقال کالاهای تجارتی از جزیره به داخل کشور و بالعکس ایجاد شود. به نظر می‌رسد که در روزگاران قدیم، بندرپل عهده‌دار این نقش بوده است. با توجه به عمق کم آب در حد فاصل بندرپل به لافت (تنگه خوریان)، کالاهای با شتر تا نیمه راه در آب حمل می‌کردند و سپس آن‌را بار قایق‌های کوچک (هوری) می‌کردند و به قشم می‌رساندند. روایت دیگری نیز موجود است که عنوان می‌کند به روزگار ساسانیان پلی میان بندرپل و لافت احداث گردید. اما با توجه به بُعد فاصله (حدود دو و نیم کیلومتر) و ضرورت عبور لنج‌ها و قایق‌ها از این منطقه و نیز عدم شواهد تاریخی و دیرینه شناختی، به نظر می‌رسد که شیوه مرسوم همان حمل بار از پل تا وسط آب با شتر و سپس بارگیری به وسیله هوری و انتقال آن به لافت بوده

است. به هر حال، انجام کاوش‌های دیرینه‌شناسی می‌تواند سابقه حضور انسان و شهرنشینی را در این منطقه به اثبات برساند. بخشی از شکوفایی خمیر وابسته به نزدیکی آن به مراکز تجارت بوده و بخش دیگر آن در نتیجه موقعیت طبیعی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی این شهر است. واقع شدن در ساحل دریا، امکان تولید محصولات کشاورزی، وجود معادن متعدد، رواج صنایع کارگاهی از جمله شرع‌دوزی، سفال‌سازی، ساروج و گچ‌پزی و گسترش مناسبات تجارتی با بندرلنگه، قشم و بندرعباس (در حوزه داخلی) و عمان و مسقط، بصره، هند و زنگبار (در حوزه خارجی) باعث رونق این منطقه شد.

به روزگار قاجاریه، خمیر به اجازه ملک‌التجار بوشهری درآمد که وی آنجا را در ازای دریافت هزار تومان به شیرمحمد بن عبدالله واگذار کرد. از مراکزاداری خمیر در این زمان می‌توان به اداره گمرک این شهر اشاره کرد. موجب مدیر و کارکنان گمرکخانه خمیر ماهیانه سی تومان بوده است.

به دلیل قرار گرفتن خمیر در مسیر راههای کاروان‌رو و به منظور حفظ امنیت این شهر و نیز رفاه مسافران، ابنیه متعددی شامل قلعه، پل،

کاروانسرا و برکه‌های متعددی در آنجا احداث شده است. چنانکه در جانب شمالی شهر خمیر قلعه‌ای وجود داشته است. سدیدالسلطنه درباره آن نوشته است:

«مربع الاضلاع است هر ضلع آن یکصد و پنجاه قدم می‌شود و در چهارگوشه قلعه چهار برج مدور بنا شده از جوانب اربعة فیما بین هر دو برج یک برج کوتاه بنا کرده‌اند و در جنوب مغرب، عمارت مربع دو طبقه موجود و در وسط قلعه آب‌انبار بنا گذاشته‌اند و همه ابنیه قلعه از ساروج و سنگ است و سکنه آنجا گویند صد سال است این قلعه بنا شده شاید ولات امامان مسقط در سنوات اجاره عباسی از دولت ایران بنا گذاشته‌اند و طرز این قلعه مانند قلاع لارک و قشم نیست.»

وجود محله قدیمی کلات در بندرپل و نیز تپه زکی‌خانی (منسوب به زکیخان زند) و تپه احمد ناصری که اهالی محل معتقدند جای برج و باروی قدیمی بوده است، اهمیت بنای قلعه را برای حفاظت از شهر خمیر و بندرپل نشان می‌دهد.

منبع: وبلاگ تاریخ جنوب

تبلیغات غیر مستقیم برای فروش سیگار

کنار لبشون سیگار یا پیپ بود؟ پدر پسر شجاع که سمبل عقلانیت بود همیشه در حال کشیدن پیپ بود یا ملوان زبل، که سمبل هیکل ورزشکاری و قدرت بود همیشه پیپ گوشه لبش حك شده بود. پشت این کارتونها اسپانسرهای سیگار داشتن از بچگی رو مغز ما کار می‌کردن! یا اینکه، مثلا در تبلیغ تلویزیونی یک نوع چای، کاپیتانی رو می‌بینید که گوشه لبش پیپه و روی بسته چای هم عکسش هست. یا اینکه سیگار «مارلبرو» همیشه اسپانسر ماشین فراری در مسابقات فرمول یک بوده که بعد از ممنوعیت تبلیغ، عکس «بارکد مارلبرو» رو روی ماشین و پشت لباس راننده گذاشت و بطور غیرمستقیم عکس بارکدش رو تبدیل به مشخصه برندش کرد. یا مثلا «آدامس ریلکس»، جعبه‌ای مشابه سیگار داره. نوار دورش، شکل پاکتش و حتی نحوه باز شدنش و شکلی که تعارف می‌شه مشابه پاکت سیگار و این ذهن نوجوونها را برای قبول دخانیات آماده می‌کنه. از این مثالها خیلی زیاده.

بد نیست هر وقت داشتیم بابت خرید سیگار پول می‌دادیم گوشه ذهن مون داشته باشیم که یه عده سرمایه دار پشت پرده دارن به ریشمون می‌خندن.

من توی این یادداشت قصد ندارم در مورد مضرات سیگار و یا اینکه سالیانه شش میلیون نفر جونشون رو در اثر مصرف سیگار از دست میدن صحبت کنم، به نظرم همه مون به آسیب‌های سیگار آگاهیم.

بیاین ببینیم که چرا ماها وقتی «عصبانی» میشیم بلافاصله سیگار روشن می‌کنیم، وقتی «مضطربیم» سیگار می‌کشیم، وقتی «خوشحالیم» سیگار می‌کشیم، وقتی هوا خوبه یا بارون میاد دوست داریم سیگار بکشیم! وقتی می‌خوایم جذاب و عاقل به نظر بیایم هم باز باید سیگار گوشه لبمون باشه، حتی موقع فکر کردن هم میریم سراغ سیگار.

تا حالا فکر کردین پشت این گستردگی مصرف سیگار، مثل همیشه ماجرای پول و تبلیغات هوشمندانه خوابیده؟ این گرایش ما به مصرف سیگار تو همه شرایط، کاملا توسط تبلیغات عظیم مبتنی بر متدهای روانشناسی در ما القا شده و همچنان داره میشه. جالبه بدونید فقط در آمریکا «۹۰۰ هزار دلار در ساعت» برای تبلیغ مصرف سیگار داره هزینه میشه. حالا بیایم ببینیم کمپانی‌های سیگار چه جوری واسه عادی کردن مصرف سیگار غیرمستقیم تبلیغ می‌کنن؟

تا حالا هیچ دقت کردین که در کارتونهاهایی مثل «پلنگ صورتی»، «ملوان زبل» یا «پسر شجاع» خیلی اوقات





خودروها در آینده با هوا حرکت می‌کنند

در حال حاضر تولید کنندگان باتری با مشکل تامین ذخایر مواد اولیه کلیدی باتری های بزرگ روبرو هستند. کبالت و لیتیوم دو ماده اصلی هستند که در این باتری ها به کار می روند که ذخایر مورد نیاز برای این صنعت پرسود را تامین می کنند.

مدیر شرکت معدنی Trent Mell of First Cobalt در کانادا در این باره می گوید: کبالت فلز خطرناکی است زیرا ذخایر اندکی دارد. مقدار زیادی از آن تولید نمی شود. ما به کشف ذخایر بیشتر نیاز داریم.

این درحالی است که تولید کنندگان خودروهای مجهز به فناوری بالا و شرکت های الکترونیکی بدون این فلز نمی توانند به فعالیت خود ادامه دهند.

بنابراین تولید کنندگان خودروهای الکتریکی باید نگران آن باشند که تامین مواد اولیه معدنی یا فرایندهای زیربنایی پالایش و فرآوری روی یک منبع متمرکز شود. بدون منابع متنوع احتمال محدودیت ذخایر نیز جدی تر می شود.

با کاهش منابع اولیه تولید باتری های لیتیومی، خودروسازان در پی آن هستند تا سوخت های جایگزین دیگری بیابند. در همین راستا آنها از هیدروژن، روغن خوراکی و حتی گرافن سوخت تهیه کرده اند.

پس از اختراع خودروهایی با سوخت فسیلی، یکی از دغدغه های اصلی تولیدکنندگان چنین موتورهایی و مصرف کنندگانش، موضوع آلودگی های زیست محیطی آن بود.

آلودگی هایی که در مقاطع مختلف باعث شد سوخت های دیگری مانند سوخت اتمی هم جایگزین آن شود. اما هر کدام از آنها با مشکلاتی روبرو بودند. در همین راستا محققان در پی ساخت سوخت های جدید و جایگزین برای به حرکت درآوردن خودروها هستند.

به دنبال این سیاست، خودروهای الکتریکی به بازار عرضه شدند که با باتری های لیتیوم یونی حرکت می کردند. هرچند این خودروها به محیط زیست آسیب کمتری می رسانند اما تولید آنها نیز بدون مشکل نیست.

تهیه سوختی از روغن خوراکی

فرآیند تبدیل روغن خوراکی به سوخت بسیار ساده است و حتی می‌توان در خانه نیز آن را انجام داد. بیودیزل نوعی سوخت است که از روغن خوراکی و گریس تهیه می‌شود. هر خودرویی که موتور بنزینی معمولی داشته باشد، می‌تواند با این سوخت نیز حرکت کند.

فرآیند تبدیل روغن خوراکی به سوخت بسیار ساده است و حتی می‌توان در خانه نیز آن را انجام داد. حتی در آمریکا بسیاری از افراد سوخت مورد نیاز خود را با استفاده از روغن خوراکی رستوران‌های محلی تهیه می‌کنند.

تامین سوخت از ذرت و نیشکر

اتانول نیز روز به روز بیشتر جای خود را در فهرست سوخت‌های جایگزین باز می‌کند. در حقیقت بیشتر اوقات این ماده در تابستان به بنزین اضافه می‌شود تا از انتشار گازهای گلخانه‌ای بکاهد.

اتانول نوعی الکل است که از گیاهان تامین می‌شود. این ماده در آمریکا از ذرت و در کشورهای دیگر مانند برزیل از نیشکر تامین می‌شود.

بسیاری از خودروسازان اکنون اتومبیل با موتورهای ساخته‌اند که از چند نوع سوخت استفاده می‌کند. این موتورها علاوه بر سوخت معمولی می‌توانند از اتانول E85 نیز استفاده کنند. این سوخت شامل ۱۵ درصد بنزین و ۸۵ درصد اتانول است.

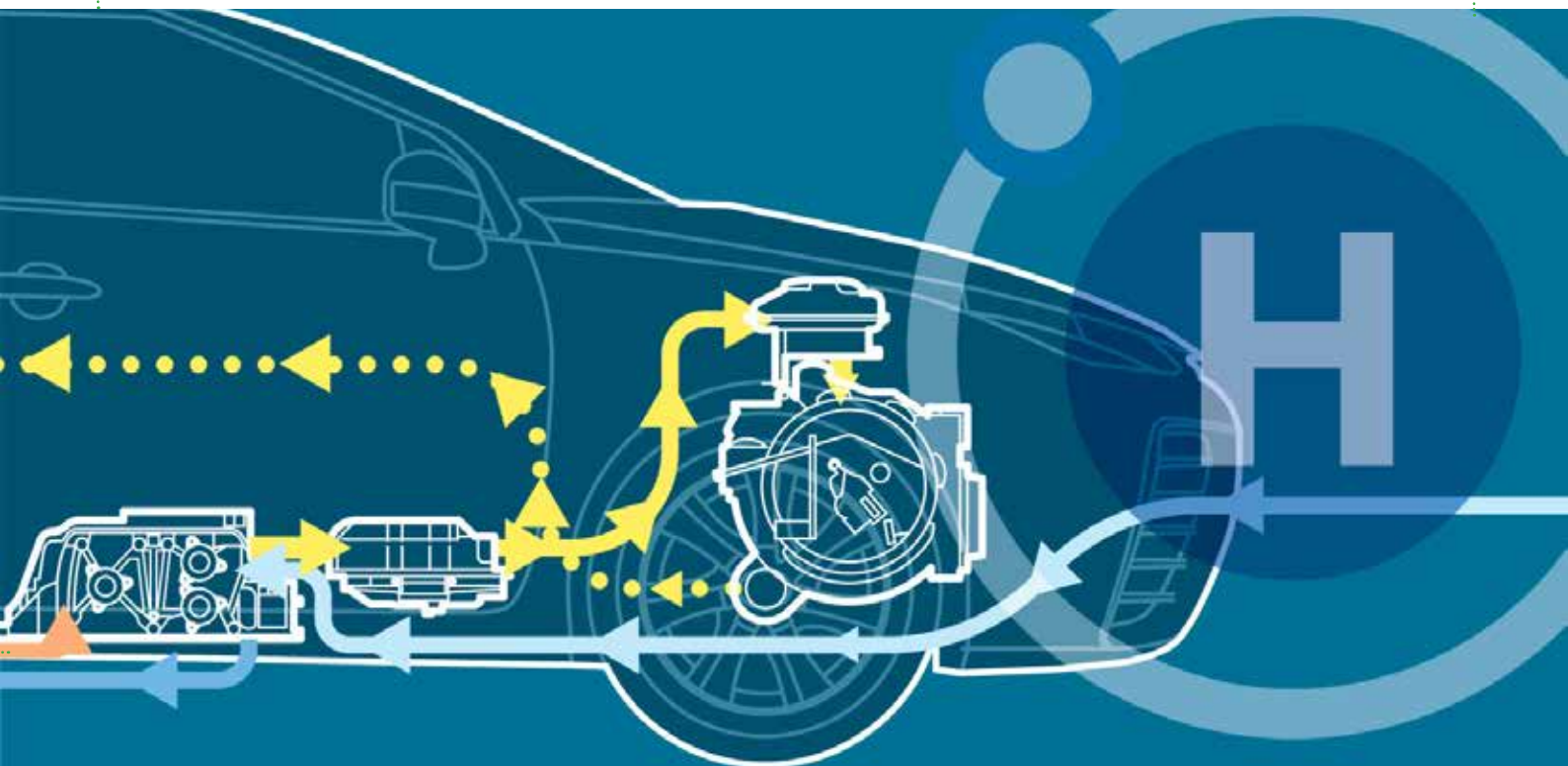
در همین راستا محققان سعی دارند سوخت‌های جایگزین دیگری برای خودروها بیابند که در زیر برخی از آنها را می‌خوانید:

خودروهای هیدروژنی در راهند

یکی از این سوخت‌های جایگزین هیدروژن است. این ماده ذخیره انبوهی در جهان دارد. این گاز بی‌رنگ و بی‌بو قابلیت ذخیره‌سازی و ارائه انرژی دارد. البته این ماده خود به تنهایی در جهان وجود ندارد بلکه از ترکیباتی به دست می‌آید. چند منبع از جمله سوخت‌های فسیلی یا انرژی خورشیدی و زمین‌گرمایی می‌توانند هیدروژن تولید کنند.

سلول‌های سوختی می‌توانند

انرژی شیمیایی هیدروژن را به الکتریسیته تبدیل کنند. چنین موتوری دو تا سه برابر کارآمدتر از موتور احتراقی بنزینی است سلول‌های سوختی می‌توانند انرژی شیمیایی هیدروژن را به الکتریسیته تبدیل کنند. چنین موتوری دو تا سه برابر کارآمدتر از موتورهای احتراقی است که با بنزین کار می‌کنند. در حال حاضر ناوگانی از اتوبوس‌های هیدروژنی در شهر آبردین واقع در اسکاتلند به کار گرفته شده است. خودروهای هیدروژنی فقط بخار آب منتشر می‌کنند. بسیاری از خودروسازان مشغول آزمایش خودروهای هیدروژنی هستند. BMW Hydrogen ۷ یکی از مشهورترین خودروهای هیدروژنی است. البته به دلیل نبود ایستگاه‌های سوختگیری هیدروژنی این فناوری چندان گسترده نیست.





هوا تبدیل به سوخت می شود

اکنون خودروهایی ساخته شده اند که هوای فشرده را به شکل سوخت مصرف می کنند. در این نوع خودرو هوا در لوله های مخصوص فشرده می شود.

در موتورهای معمولی خودرو، هوا با بنزین ترکیب می شود و سپس احتراق شکل می گیرد تا نیروی لازم برای حرکت خودرو ایجاد شود. اما در خودرویی که هوای فشرده را جای سوخت مصرف می کند، موتور از انبساط هوای فشرده شده در لوله های مخصوص (فشار بالا) برای به کار انداختن پیستون های موتور خودرو کمک می گیرد.

خودروهای هوای فشرده فقط با این نوع سوخت حرکت نمی کنند بلکه موتورهای الکتریکی نیز هوای داخل لوله ها را فشرده می کنند. با این وجود نمی توان این خودروها را الکتریکی به حساب آورد زیرا موتورهای آنان به طور مستقیم چرخ را به حرکت در نمی آورد.

موتورهای الکتریکی بسیار کوچکترند، خودروهای هوای فشرده نیز باید شارژ شوند اما چون موتور آنها انرژی کمتری مصرف می کند، مدت زمان شارژ نیز کوتاه تر است.

نیتروژن مایع، سوختی کارآمد

این ماده یک سوخت جایگزین دیگر است که مانند هیدروژن در طبیعت مقدار زیادی در آن وجود دارد. خودروهای نیتروژنی در مقایسه با نمونه های بنزینی، آلاینده های کمتری تولید می کنند. اما خودروهای نیتروژنی برخلاف هیدروژنی به نوع متفاوتی از موتور نیاز دارند.

در حقیقت خودروهای نیتروژنی از موتوری شبیه موتور هوای فشرده استفاده می کنند. در چنین خودرویی نیتروژن مایع سرد نگهداشته می شود. برای روشن کردن خودرو نیتروژن وارد موتور می شود. در آنجا پس از داغ شدن منبسط شده و انرژی تولید می کند.



جاذبه‌های گردشگری کرمان

راهنمای سفر به کرمان



بلوچستان، هرمزگان و فارس قرار گرفته است. جاذبه‌های تاریخی فراوان، این استان را جزو ۵ استان تاریخی قرار داده است. در این مطلب فهرستی از برترین جاذبه‌ی گردشگری این استان تهیه شده است که می‌تواند راهنمای سفر شما کرمان باشد.

کشور است. کرمان در حدود ۷ هزار جاذبه‌ی تاریخی دارد که ۷۰۰ مورد از آن‌ها در فهرست آثار ملی ثبت شده است. این استان بین استان‌های یزد، خراسان جنوبی، سیستان و

کرمان یکی از استان‌های پهناور جنوب شرقی ایران است که جاذبه‌های تاریخی بسیاری را در خود جای داده است. در ادامه فهرستی از برترین جاذبه‌های تاریخی این استان را برای شما تهیه کرده تا در سفر به این شهر و استان، راهنمای شما در برنامه‌ریزی برای بازدید باشد. استان کرمان در جنوب شرقی ایران، پهناورترین استان

کرمان



مجموعه گنجعلی خان



مجموعه گنجعلی خان کرمان دارای چندین بنای مختلف است که از عهد صفوی به یادگار مانده است. این مجموعه به همت گنجعلی خان که حاکمی در دوران شاه عباس صفوی بود، ساخته شد. مجموعه گنجعلی خان کرمان، ۲۶ اردیبهشت ۱۳۴۷ ثبت ملی شده است.

میدان گنجعلی خان که به شکل

مستطیل است، مجموعه‌ای از عناصر شهر را به دور خود جمع کرده است. بازار گنجعلی خان این مجموعه، همچون سایر بازارهای سنتی ایران، معماری دیدنی و جذابی دارد که صرف قدم زدن در آن تجربه‌ای لذت‌بخش را برایتان به ارمغان می‌آورد. حمام این مجموعه نیز اکنون به موزه مردم‌شناسی کرمان تبدیل شده و در کنار بازدید از موزه، زیبایی بنا نیز بسیار دیدنی و ستودنی است. ضرابخانه گنجعلی خان که اکنون به موزه سکه تبدیل شده است، مجموعه‌ای از سکه‌های قدیمی را در کنار هم جمع کرده تا پذیرای علاقه‌مندان باشد.

دیگر بخش‌های این مجموعه شامل آب‌انبار، مدرسه، کاروانسرا و سرای گنجعلی خان است که می‌توانید از آن‌ها بازدید کنید. همچنین برای دسترسی به مجموعه گنجعلی خان می‌توانید به مرکز قدیمی شهر کرمان مراجعه نمایید.



حمام وکیل



حمام وکیل کرمان بنای باشکوهی است که از معماری زندیه-قاجاریه تاثیر گرفته است. این بنا دو بخش رختکن و گرمخانه دارد. بنای حمام وکیل در سال ۱۲۸۰ ساخته و در سال ۱۳۶۹ بازسازی شد. حمام وکیل کرمان اکنون به چایخانه سنتی تبدیل شده است و گردشگران در آن جا با فالوده کرمانی، چای و انواع نوشیدنی پذیرایی می‌شوند. در بخش گرمخانه نیز می‌توانید غذاهای محلی کرمان را امتحان کنید.



گنبد جبلیه



گنبد جبلیه بنایی سنگی است که از دوران ساسانی به یادگار مانده است. این گنبد تنها بنای سنگی موجود در کرمان است. برای دسترسی به گنبد جبلیه، به شرق شهر کرمان و نزدیکی پارک پردیسان کرمان مراجعه کنید. داخل این مجموعه موزه‌ی سنگ کرمان قرار دارد که می‌توانید از موزه نیز دیدن کنید.

ارگ بم



ارگ بم بنایی خشتی و با شکوه است که متأسفانه بخش زیادی از آن در زلزله سال ۱۳۸۲ تخریب شد. این بنا اکنون در حال بازسازی است و بازدید از آن خالی از لطف نخواهد بود. ارگ بم بزرگترین بنای خشتی دنیا بوده است. این مجموعه در واقع دژی بزرگ و پرابهت است که ارگ، بخشی از آن را تشکیل داده است. اما کلیه این مجموعه را ارگ بم می‌نامند.

ارگ راین



ارگ راین دومین بنای خشتی عظیم در دنیا است. ارگ راین نیز در کرمان، در جنوب غربی شهر راین واقع شده است. سالانه گردشگران بسیاری از این بنای باشکوه و عظیم بازدید می‌کنند.

جنگل پردیسان قائم



جنگل پردیسان قائم کرمان در کوه‌های صاحب الزمان این شهر قرار دارد. درختان جنگل تماما دست‌کاشت بوده و از این نظر در ایران عنوان بزرگترین جنگل را دارد. این جنگل مکانی برای تفریح و سرگرمی طبیعت دوستان و خانواده‌ها است. کوه‌های این بخش همواره پذیرای علاقه‌مندان به ورزش کوهنوردی هستند. بر بلندای این جنگل که بام کرمان است، می‌توانید چشم‌اندازی زیبا از شهر کرمان را ببینید.

باغ شاهزاده ماهان



باغ شاهزاده یا شاهزاده در دو کیلومتری شهر ماهان قرار دارد. این باغ متعلق به دوره قاجار است. باغ شاهزاده جزو ۹ باغ ایرانی است که در یونسکو ثبت جهانی شده است. اطلاعات باغ به ۳۵ زبان ترجمه شده و در نقشه گردشگری این سازمان قرار دارد. باغ فتح آباد کرمان که در روستای اختیارآباد قرار دارد، الگوی ساخت باغ شاهزاده بوده است.

باغ فتح آباد



باغ فتح آباد در روستای اختیارآباد (۲۵ کیلومتری کرمان) قرار دارد و متعلق به دوره قاجار است. بنای باغ یادبودی از فضل‌علی خان بیگلریگی است. وی یکی از حاکمان کرمان بوده است. از وسط این باغ آب قنات عبور می‌کند و عمارت‌های چهار فصل، عمارت مرکزی و برج و باروی آن باعث شده این باغ به مکانی مفرح و زیبا تبدیل شود.



موزه هنرهای معاصر صنعتی

موزه هنرهای معاصر صنعتی کرمان آثاری از هنرمندان مشهور جهان را در خود دارد. همچنین نیمی از آثار موزه متعلق به استاد سید علی اکبر صنعتی است و بقیه آثار مربوط به ۸۳ هنرمند معاصر ایرانی و ۱۶ هنرمند خارجی است. دسترسی به این موزه از طریق خیابان شریعتی و حد فاصل میدان باغ ملی و چهارراه طهماسب آباد امکان پذیر است.



کتابخانه ملی کرمان

کتابخانه ملی کرمان متعلق به دوره پهلوی اول است. این کتابخانه در خیابان شهید رجایی، خیابان خورشید قرار دارد. این اثر که در تاریخ ۳۰ شهریور ۱۳۷۸ ثبت ملی شده، دارای ساختمان زیبایی یک طبقه‌ای با نمای آجری است و محوطه بسیار زیبایی دارد.



آبشارهای سیمک

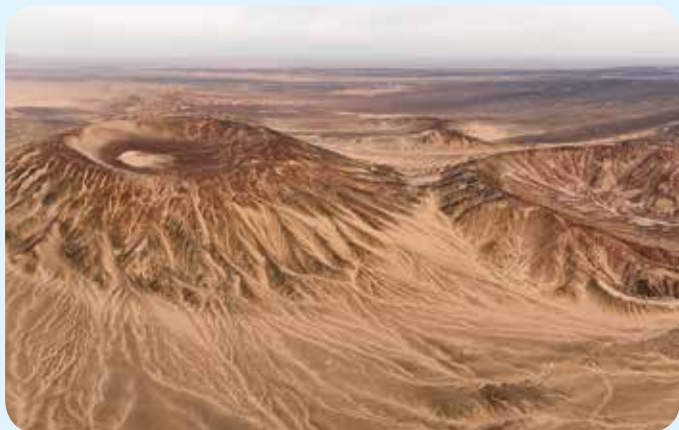
آبشارهای سیمک در ۳۵ کیلومتری شمال کرمان در روستای کوهپایه قرار دارند. این ناحیه امکانات مناسبی از جمله اردوگاه دارد که باعث شده گردشگران زیادی به این ناحیه مراجعه کنند. ۱۳ آبشار موجود در سیمک همواره پذیرای کوهنوردان و صخره نوردان است. صعود به این آبشارها نیازمند تجهیزات و مهارت خاص است.

پیست اسکی سیرچ



پیست اسکی سیرچ بزرگترین پیست اسکی جنوب شرق کشور است که در کرمان قرار دارد. این پیست به فاصله یک ساعت از تل گندم بریان قرار گرفته است. پیست اسکی سیرچ مکانی مناسب و مفرح برای تفریحات زمستانی به شمار می‌رود. برای دسترسی به این پیست، از جاده قدیم کرمان - بم وارد جاده سیرچ شوید. بعد از عبور از تونل سیرچ در دامنه سمت راست تونل، پیستی طبیعی از برف و یخ قرار دارد.

گندم بریان

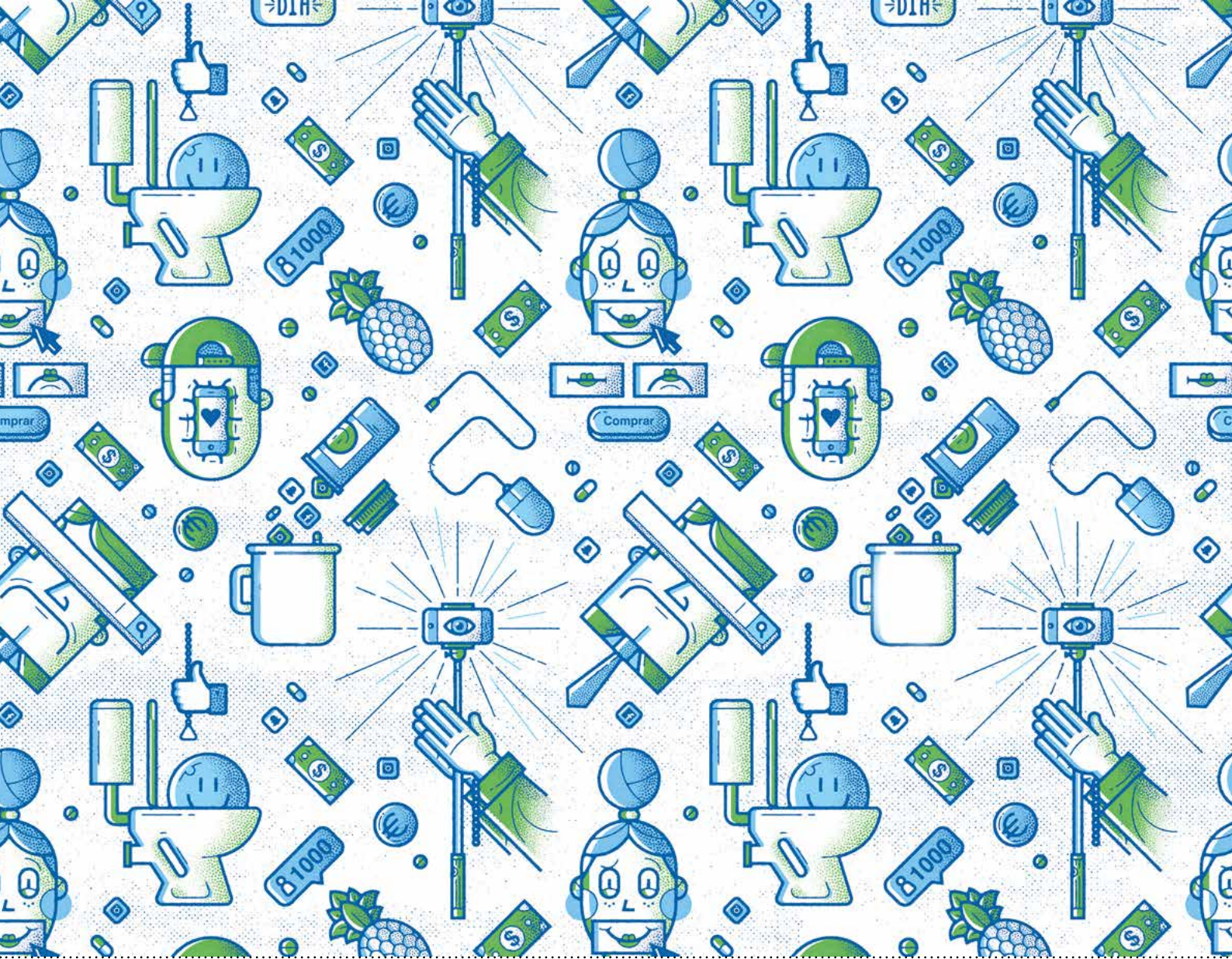


شرق رودخانه‌ی شور شهداد، منطقه گندم بریان به عنوان گرم‌ترین نقطه‌ی کره زمین و یکی از شگفت‌انگیزترین جاذبه‌های دنیا قرار دارد. تمام سطح گندم بریان یا گندم برشته از سنگ‌ها و گدازه‌های آتشفشانی پوشیده شده و سیاهی سطح زمین و شکل عجیب سنگ‌ها باعث جذب بیشتر نور خورشید و بالارفتن بیش از حد دما می‌شود. این جا به «ماه زمین» شهرت دارد و در فصل زمستان و اوایل بهار به بهشتی تبدیل می‌شود که گردشگران بدون دغدغه گرمازدگی از آن بازدید می‌کنند.

یخدان مویدی



یخدان مویدی از آثار تاریخی شهر کرمان است. این بنا در خیابان ابو حامد قرار دارد. کرمانی‌ها با استفاده از ابداعات و ابزارهایی منحصر به فرد به نام قنات، حفر کانال در عمق زمین، ساخت آب‌انبارها و یخدان‌ها زندگی بهتری را برای خود ساخته بودند. هر قنات آب مورد نیاز آب‌انبارها را تامین می‌کرد و از زیر زمین به این مکان‌ها متصل بود. آب‌انبارها نیز آب مورد نیاز یخدان‌ها را تامین می‌کردند و یخدان‌های بزرگ نیز قنات اختصاصی داشتند. در واقع می‌توان گفت قبل از اختراع برق، در این شهر از یخچال استفاده می‌شده است. یخدان مویدی در تاریخ ۲ آبان ۱۳۷۸ به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.



نام پدر یا دیگر اطلاعات شخصی تان را در شبکه های اجتماعی به اشتراک بگذارید، زیرا دیگران به راحتی می توانند با در دست داشتن نشانه ای کوچک از شما، به دیگر اطلاعات تان دسترسی پیدا کنند. بنابراین اگر دوست ندارید که اطلاعات شما به راحتی در اختیار دیگران قرار گیرند، تا جای ممکن از نوشتن اطلاعات شخصی خود بپرهیزید.

اشتراک این موارد در شبکه های اجتماعی، ممنوع

اطلاعات شخصی و مالی

موقعیت مکانی

به شیوه زندگی خود، این کار را انجام ندهید.

پست هایی که کنجکاوی دیگران را برمی انگیزد

از به اشتراک گذاشتن پست هایی که کنجکاوی دیگران را در مورد شما برمی انگیزد، خودداری کنید. به عنوان مثال ممکن است پستی بگذارید که قابل فهم برای دیگران نباشد، در این شرایط دیگران مطمئناً از شما سوال هایی چون «چه اتفاقی افتاده؟»، «منظورت چیست؟» یا ... می پرسند. بنابراین از گذاشتن پست های مبهم، مانند «امروز بدترین روزم است» یا «بهتر از این نمی شود!» خودداری کنید، مگر این که از عمد بخواهید جلب توجه کنید.

اطلاعات شخصی

اگر از عشق زندگی تان جدا شده اید یا این که خبر بدی از زبان پزشک تان شنیده اید یا حتی از دست همکاران شاکی هستید، نباید چنین اطلاعات شخصی را با دیگران به اشتراک بگذارید. نوشتن برنامه کلی زندگی تان مشکلی ایجاد نخواهد کرد اما جزئیات جایی در شبکه های اجتماعی ندارند. قبل از به اشتراک گذاشتن آنها فکر کنید که تمام دوستان، فامیل، همکاران یا حتی مدیران آنها را خواهند خواند، پس اگر دوست ندارید که جزیی ترین اطلاعات زندگی تان به گوش جهان برسد، از به اشتراک گذاشتن آنها پرهیزید.

فهمند که شما مسافرتی چند روزه را در پیش دارید یا این که در حال حاضر در خانه نیستید و ... بنابراین اگر نمی خواهید که دیگران رد پای شما را قدم به قدم دنبال کنند، لوکیشن یا همان موقعیت مکانی خود را غیر فعال کنید.

برنامه مسافرتی

دلیلی ندارد که دیگران از برنامه سفر شما آگاه باشند. چرا آنها باید بدانند که خانه شما به مدت چند روز خالی است یا این که یک هفته در دفتر کار خود نخواهید بود؟ بسیاری از خلافکاران و دزدان از طریق همین شبکه های اجتماعی برای ردیابی موقعیت های مورد نظرشان استفاده می کنند. مطمئناً شما هم دوست ندارید که شیرینی سفر با دیدن خانه خالی تان تلخ شود.

خبرهای خوب

به همان اندازه که انتشار برنامه سفر و موقعیت مکانی شما کار خطرناکی است، به اشتراک گذاشتن خبرهای خوبی که در مورد خودتان می شنوید نیز می تواند عواقب بدی داشته باشد. به عنوان مثال اگر پیشرفتی در کار داشته اید و فکر می کنید که انتشار آن حسادت دیگران را برمی انگیزد، از به اشتراک گذاشتن آن با دوستان تان خودداری کنید یا حداقل آن را به گونه ای بازگو کنید که به دیگران حس بدی دست ندهد اما هرگز برای فخر فروشی و برانگیختن حسادت دیگران





عکس‌های عجیب و غریب

مطمئناً همه ما کارهای عجیب و دور از تصور کرده ایم اما گذاشتن عکس آنها در شبکه‌های اجتماعی ممکن است پیام منفی را به دیگران منتقل یا حتی نظر دیگران را نسبت به شما عوض کند. علاوه بر آن، دیگران به سادگی می‌توانند عکس شما را در صفحات دیگری منتشر کرده و در نهایت مایه آبروریزی تان شود. بنابراین قبل از گذاشتن عکس‌هایی که برای خودتان خاطره ساز و خنده‌آور است، اما روی دیگران اثری منفی می‌گذارد، خوب فکر کنید.

عکس‌های شخصی

اگر دوست ندارید که عکس‌های شخصی خود را با دیگران به اشتراک بگذارید، از آپلود کردن آنها در هر مکان خصوصی دیگری حتی ارسال آنها به صورت مسیج خصوصی برای دیگران نیز خودداری کنید، زیرا هر چقدر هم که شما به امنیت فضایی که عکس‌تان در آن قرار دارد مطمئن باشید، باز هم احتمال این که روزی به دست دیگران برسد، زیاد است.

شکایت از کار

حتی پس از یک روز سخت کاری، عاقلانه نیست که در شبکه‌های اجتماعی در مورد کارتان گله و شکایت کنید. مطمئناً در میان دوستان تان افرادی هستند که بیکارند یا در موقعیت شغلی مناسبی به سر نمی‌برند. در این شرایط نه تنها با شما احساس همدردی نمی‌کنند، بلکه برعکس، شما را فردی قدرشناس نیز می‌خوانند. علاوه بر آن ممکن است همکار یا مدیرتان نیز از حرف‌های شما برداشتی کند که برایتان دردساز شود.

اطلاعات محل کار

شاید صحبت کردن در مورد فعالیتی که شما در محل کارتان

انجام می‌دهید، برای خودتان چندان اهمیتی نداشته باشد اما بدون شک مدیرتان از این کار خوشنود نخواهد شد. به علاوه، شما با در اختیار گذاشتن اطلاعات شرکتی که در آن به سر می‌برید، این فرصت را به رقبای می‌دهید تا از شما پیشی بگیرند یا حتی از ایده‌های ناب شما سواستفاده کنند. بنابراین اطلاعات محیط کارتان، موضوع خوبی برای اشتراک در دنیای مجازی نیست.

زندگی دیگران

فرقی نمی‌کند که خبر ازدواج دوست صمیمی تان باشد، یا خبر قبولی برادران در دانشگاه یا حتی بارداری دختر خاله تان، شما نباید اولین نفری باشید که خبرهای مهم زندگی دیگران را منتشر می‌کند. بگذارید که فرد مورد نظر خودش منتشرکننده خبر باشد، پس از آن می‌توانید با اجازه او، خوشحالی خود را با دیگران به اشتراک بگذارید.

خبرچینی

شبکه‌های اجتماعی به هیچ وجه مکان خوبی برای پشت سر دیگران حرف زدن یا دعوای خانوادگی و دوستانه نیست. بنابراین عصبانیت خود را در آن مکان تخلیه نکنید. با این کار بدون شک حرف‌های شما به گوش مخاطب مورد نظر رسیده و نه تنها رابطه شما با او به پایان می‌رسد بلکه دیگران نیز اعتمادشان را به شما از دست خواهند داد.

پیشنهاد‌های پزشکی

تنها در صورتی که شما مدرک پزشکی و در این زمینه تخصص دارید، می‌توانید در مورد داروها و روش‌های درمان نظر دهید، در غیر این صورت، تجربیات شخصی به هیچ وجه منبع معتبری در زمینه پزشکی نخواهند بود زیرا ممکن است که روی بدن فرد دیگر، جوابی عکس دهد.



چرا روز به روز مصرف‌گراتر می‌شویم؟

رضا امیرزاده

از طرف کارخانه سازنده آن کالا بود. حاجی از هر جنسی یک نوعش را برای فروش می‌آورد و به تنوع اعتقادی نداشت. با اینکه خوش برخورد بود و خوش انصاف اما روز به روز از تعداد مشتریان مغازه‌اش کم می‌شد. مردم سوپر مارکت‌های پر از اجناس متنوع را به بقالی او ترجیح می‌دادند. وقتی حاجی با تعطیل کردن مغازه‌اش بازنشسته شد تا مدتی مردم محل در موردش حرف می‌زدند. نقطه مشترک اکثر صحبت‌ها این بود که دکان حاجی نیاز مشتری‌ها را برآورده نمی‌کرد.

بقالی حاجی را تا یک سال پیش که هنوز چراغش روشن بود، می‌شد به عنوان یک جاذبه تاریخی نشان این و آن داد. دکانی که طی بیست سال اخیر تقریباً دست نخورده باقی مانده بود. وارد که می‌شدی انگار یک سر آمده بودی اوایل دهه هفتاد خرید کنی و برگردی. توی بساط حاجی نه از پنیر پیتزا خبری بود و نه از انواع و اقسام ژامبون و نوشیدنی‌های رنگارنگ. حاجی چیزهایی را می‌فروخت که بیست سال پیش می‌فروخته است. اگر تغییری هم به چشم می‌خورد

مصرف
گراتر



اما چه عواملی باعث شده است که با گذشت ۲۰ سال نیازها در سطوح مختلف تا این اندازه تغییر کند؟ چه میزان از این نیازها ضروری است و چه عواملی باعث ایجاد نیازهای غیرضروری در میان افراد و رواج مصرف‌گرایی در جامعه می‌شود.

مصرف‌گرایی از پدیده‌های دنیای مدرن است. بعد از انقلاب صنعتی و رواج کارخانه‌ها با تولید انبوهی که به دنبال داشتند مصرف این تولیدات برای ادامه داشتن چرخه اقتصاد ضروری بود. در دنیای جدید انسان به کارخانه‌ای برای مصرف کردن تبدیل شده است. مصرف‌گرایی می‌تواند یک جامعه را با مشکلات عدیده‌ای روبرو کند. افزایش سرعت نابودی منابع طبیعی و آلودگی محیط زیست بدیهی‌ترین نتیجه فرهنگ مصرف‌گرایی است.

اگر چه زمانی پدیده مصرف‌گرایی مختص جوامع غربی بود، اما اکنون با گسترشی که در همه جوامع یافته، پدیده‌ای جهانی است. تحقیقات اجتماعی در ایران نیز نشان می‌دهد که گرایش به کالاهای لوکس و تجملی در ایران پس از جنگ، به شدت افزایش یافته است.

واژه مصرف‌گرایی برای خیلی‌ها تداعی کننده اسراف است. اما لزوماً نباید این دو واژه را همیشه به یک معنی گرفت. چه بسا در روند زندگی یک شهروند اسراف صورت نگیرد اما او انسانی مصرف‌گرا باشد. حمید دهقانیان مدرس دانشگاه و پژوهشگر در تعریف اسراف و مصرف می‌گوید: «لغت اسراف یک واژه عربی است و با آن خروج از جاده اعتدال مطرح می‌شود. هم عرض این واژه ما در فارسی ریخت و پاش را داریم. اما واژه مصرف در ما به ازای نیاز مطرح می‌شود.» حالا اگر این نیاز یک نیاز کاذب باشد، فرد برای رفع آن به مصرف روی می‌آورد، بدون آن‌که در ظاهر نشانی از اسراف به چشم بخورد.

در زمان رونق اقتصادی با بالا رفتن قدرت خرید به طور طبیعی مصرف مردم بیشتر می‌شود اما مولفه‌های فرهنگی نیز نقش بسیاری در بروز این پدیده دارند. جامعه ما با این‌که در چند سال اخیر در شرایط اقتصادی نامناسبی بوده اما مصرف‌گرایی در میان آن رشدی صعودی داشته است. وقتی مصرف‌گرایی تبدیل به فرهنگ یک جامعه شود، افراد بدون توجه به وضعیت اقتصادی خود و خانواده به خرید کالا روی می‌آورند و نیازهای کاذب را به عنوان ضروریات زندگی در نظر می‌گیرند. در یک

جامعه مصرف‌گرا ارزش‌های انسانی کم‌رنگ می‌شوند و مصرف به مرور نوعی ارزش محسوب می‌شود. این پدیده همان چیزی است که اصطلاحاً آن را «چشم و هم‌چشمی» می‌گویند. در این فرهنگ مدل خودرو، قیمت خانه، مارک لباس و گوشی و... به جای ارزش‌هایی هم‌چون صداقت، دانش، ادب و... شاخص‌های سنجش انسان قرار می‌گیرند. رواج این فرهنگ باعث تحت فشار قرار گرفتن خانواده‌های کم‌درآمد می‌شود. وقتی تولید کالاها بیشتر از نیاز واقعی یک جامعه باشد، نظام اقتصادی برای فروش و رسیدن به سود باید احساس نیاز خرید آن کالا را در مردم ایجاد کند. تبلیغات عهده دار ایجاد چنین نیازی است. در سال‌های اخیر با نفوذ گسترده رسانه‌هایی مانند تلویزیون و اینترنت در میان مردم تاثیر این تبلیغات در زندگی چندین برابر شده است. این روزها انسان به هر سمت رو کند با هجمه‌ای از تبلیغات روبرو می‌شود. از مجلات و روزنامه‌ها گرفته تا بیلبوردهای خیابان، پراست از کالاها و خدماتی که برای فروش عرضه می‌شوند. توی خانه تلویزیون و اینترنت مدام مخاطبان خود را دعوت می‌کنند به مصرف و مصرف. با آمدن گوشی‌های همراه و شبکه‌های مجازی حتی توی رختخواب نیز تبلیغات تجاری دست از سر انسان‌های امروز بر نمی‌دارند.

امروزه تبلیغات را دیگر نمی‌توان محدود به معرفی کالاها و خدمات دانست؛ بلکه چنان در لایه‌های مختلف فرهنگی نفوذ کرده‌اند که به سختی می‌توان آن را از اشاعه و رواج آن تفکیک کرد. این رسانه‌ها بدون آن‌که ما متوجه شویم مشخص می‌کنند ما چه بخوریم و چه بپوشیم و چگونه زندگی کنیم. برآیند چنین زندگی افزایش مصرف است. این تبلیغات را نمی‌توان تنها محدود به پیام‌های بازرگانی، بیلبوردها و به طور کلی تبلیغات تجاری مستقیم دانست. گاهی مخاطب با دیدن فیلم‌ها، کلیپ‌های موسیقی، برنامه‌های زنده تلویزیون و... به طور غیرمستقیم تحت تاثیر روش‌های زندگی ارائه شده قرار می‌گیرد. دکتر داوود صفایی در گفت‌وگویی با رسانه «همشهری» درباره نقش آگهی‌های تجاری در ترویج مصرف‌گرایی می‌گوید: در دهه دوم انقلاب، آگهی‌ها شروع شد و گسترش یافت. از آنجا که تلویزیون مهم‌ترین و پرمخاطب‌ترین وسیله برای تبلیغ بود؛ به شدت مورد توجه تولیدکنندگان قرار گرفت. از سوی دیگر تبلیغ تجاری و مصرف‌گرایی چنان در جامعه رواج یافت که ارزش‌های جدیدی را برای مخاطب به وجود آورد.

این کارشناس علوم ارتباطات می‌افزاید: این روزها اهمیت آدم‌ها با کالاهای مصرفی آنها تعیین می‌شود. البته نمی‌توان گفت که تجمل‌گرایی و ظاهرسازی تنها به وسیله تلویزیون رواج می‌یابد. این روزها رونق بازارهای تجاری و مغازه‌های رنگارنگ نیز باعث شده که آنها



به عنوان یک بیلپورد تبلیغاتی، در خدمت مصرف‌گرایی باشند. او معتقد است «ما از منظر ارتباطات و از دیدگاه رسانه‌شناسی به پدیده مصرف می‌نگریم در حالی که عوامل دیگری نیز در مصرف‌گرایی مؤثرند و شاید بیشتر از رسانه‌ها در تربیت نسل جدید، بدون توجه به الگوهای مصرف تاثیر داشته باشند. گفت‌وگوهای شخصی، مهمانی‌ها و مراسم عروسی و عزا، سفرهای خارجی و تعامل با سایر کشورها نیز در شکل‌گیری مصرف‌گرایی نقش دارند و حتی ارتباطات غیرکلامی نیز مصرف‌گرایی را بین نسل جوان در مقایسه با نسل قبل تشدید کرده است.»

وی همچنین معتقد است «برنامه‌های رسانه‌های خارجی، فیلم‌ها و سریال‌های مختلف، به شکل گسترده مصرف‌گرایی را ترویج کرده و تاثیر آنها بسیار بیشتر از رسانه‌های داخلی است. در حقیقت امروز تلویزیون همچون گذشته ارزش‌های خاص را در بین مخاطبان جا نمی‌اندازد؛ بلکه شبکه‌های خارجی جنبه تجاری بیشتری داشته و مخاطب به شکل غیرمستقیم به مصرف‌گرایی گرایش یافته و برای به دست آوردن خواسته‌های خود ناچار است بیشتر از قبل کار کند.»

مصرف‌گرایی را نمی‌توان محدود به قشر خاصی دانست اما به طور طبیعی جوانان از آن‌جا که در محیط جدید پرورش می‌یابند و به اقتضای سن خود علاقه‌مند پیروی از مدهای روز هستند بیشتر می‌توانند تحت تاثیر فرهنگ

مصرف‌گرایی قرار گیرند. مدگرایی یکی از تاثیرگذارترین عوامل مصرف‌گرایی است که این روزها جنبه‌های مختلف زندگی افراد به ویژه جوانان را متاثر کرده است.

مدها را می‌توان الگوهایی دانست برای زندگی که عمر کوتاهی دارند. هنگامی که فرد، سبک لباس پوشیدن و شیوه زندگی و رفتار خود را براساس آخرین الگوها تنظیم می‌کند و به محض آنکه الگوی جدیدی در جامعه رواج یافت، الگوی گذشته را ترک و به مد جدید روی می‌آورد بدیهی است که مصرف او بیشتر می‌شود. البته آسیب‌های فرهنگی مدگرایی از جمله آسیبی که می‌تواند به هویت یک جامعه وارد کند بحث دیگری است که آن را می‌توان به کلیت پدیده مصرف‌گرایی تعمیم داد اما پرداختن به آن مجال دیگری می‌خواهد. اما به طور خلاصه می‌توان گفت مصرف در قالب مدگرایی به گونه‌ای به منزله کسب هویت فردی و اجتماعی افراد تلقی می‌شود. به عبارت دیگر در این رویکرد، مصرف فارغ از جنبه‌های صرفاً اقتصادی به یکی از مؤلفه‌های بنیادین حس هویت افراد تبدیل می‌شود.

اگر بخواهیم در مورد قشر دیگری از جامعه که وابستگی بیشتری

به مصرف دارند صحبت کنیم باید به زنان اشاره کنیم. زنان همیشه در معادلات تجاری به عنوان مصرف کننده از اهمیت بالایی برخوردارند. مطالعات نشان می‌دهد که ماهیت ذهنی و رفتاری زنان و مردان در خرید یکسان نیست. به عنوان مثال نظریه‌پردازان اشاره کرده‌اند که مردان خریدارانی خشک‌تر و غیرعاطفی‌تر و زنان خریدارانی تفریحی محسوب می‌شوند. شاید در اطرافمان دیده باشیم زنانی را که از خرید کردن مانند خرید لباس، لوازم آرایشی، لوازم منزل و کالاهای تزیینی لذت می‌برند. ویتترین مغازه‌ها زنان را بیشتر به خود جلب می‌کنند. به طور تجربی نیز می‌توان دریافت که زنان میزان بیشتری از وقت خود را نسبت به مردان در مراکز خرید می‌گذرانند. پدیده «چشم و هم‌چشمی» هم که در ابتدا به آن اشاره کردیم در میان جامعه زنان بیشتر به چشم می‌خورد.

کارشناسان می‌گویند باتوجه به جایگاهی که زن در خانواده‌های ایرانی دارد و به عنوان مادر و فردی که در انتقال ارزش‌های اخلاقی به نسل بعد مؤثر است می‌تواند در اصلاح الگوی مصرف نقش بسیار مهمی داشته باشد.

مصرف‌گرایی علی‌رغم آن‌چه که به نظر می‌رسد، همیشه رفاه به همراه نمی‌آورد. هر قدر انتظارات افراد از زندگی بیشتر باشد، رضایتمندی افراد از زندگی کمتر می‌شود. در سنت ملی و دینی مردم ایران قناعت

از ارزش‌هایی است که بارها مورد توجه قرار گرفته است اما در سال‌های اخیر توجه به آن کمتر شده است.

تن دادن به مصرف‌گرایی با توجه به این‌که بخش عمده‌ای از این فرهنگ وارداتی است می‌تواند هویت جامعه را با معضلات اساسی روبرو کند. اما در این میان نمی‌توان تنها مردم یک جامعه را عامل افزایش مصرف دانست. طبیعی است هر چه مکان‌های خرید گسترده‌تر و تنوع کالا بیشتر باشد تمایل مصرف نیز بالا برود. از طرفی تولیدکنندگان نیز برای فروش محصولات خود احتیاج به فضایی برای معرفی و ارائه تولیداتشان دارند. به نظر می‌آید جوامع امروزی در «دور باطلی» قرار گرفته‌اند که نتیجه آن افزایش هر روزه مصرف انسان‌هاست. معضلی که اگر راه حلی برای آن اندیشیده نشود می‌تواند علاوه بر زیان‌های فعلی، نسل‌های آینده را نیز با مشکلاتی جدی مواجه کند.



شخصیت شما تا چه حد ژنتیکی است؟

شخصیت ما ژنتیکی است یا اکتسابی؟ علم می‌گوید: هر دو، اما از جهاتی عجیب و غریب!

شخصیت ما پیچیده و چند بعدی است. بر اساس چهار مطالعه انجام شده، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که برخی از ویژگی‌های شخصیتی نسبت به بقیه، ژنتیکی‌تر هستند. مثلاً اینکه شما چقدر ماجراجو هستید، بیشتر ژنتیکی است، در حالی که چقدر آدم ساده گیر و خونسردی هستید، ارتباط بسیار کمی با ژنتیک شما دارد.

به عبارت دیگر، اگر والدین شما عاشق امتحان کردن غذاهای جدید و عجیب باشند، احتمال اینکه شما هم از این کار لذت ببرید بسیار زیاد است. اما اگر پدر و مادر شما انسان‌های خونسرد و بیخیالی باشند، احتمال اینکه شما هم اینچنین باشید، کم است. در ادامه بعضی دیگر از ویژگی‌های شخصیتی و ارتباطشان با مسائل ژنتیکی را با هم مرور می‌کنیم.

پذیرا بودن

پذیرا بودن یعنی اینکه خلاق، خیال پرداز و پذیرا نسبت به ایده‌های جدید هستید. این ویژگی شخصیتی، ۵۷ درصد ژنتیکی است.

وظیفه شناسی و با وجدان بودن

وظیفه شناسی و متعهد و با وجدان بودن یعنی اینکه به جزئیات اهمیت می‌دهید و پایبند هستید. این ویژگی شخصیتی ۴۹ درصد ژنتیکی است.

برونگرایی

برونگرایی یعنی اینکه به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید و از این ارتباط و تعاملات انرژی می‌گیرید. این ویژگی شخصیتی ۵۴ درصد ژنتیکی است.

سازگاری

سازگاری یعنی اینکه معمولاً نسبت به دیگران واکنش انعطاف پذیرانه‌ای دارید و سخت نمی‌گیرید. این ویژگی شخصیتی ۴۲ درصد ژنتیکی است.

روان رنجوری - ثبات احساسی

روان رنجوری یعنی نگرانی و وسواس نسبت به موضوعات و ثبات احساسی یعنی ثبات هیجانی در شرایط حساس. این ویژگی شخصیتی ۴۸ درصد ژنتیکی است.

آیا شخصیت از مغز ما ناشی می‌شود؟

یافته‌های علمی نشان می‌دهد که تفاوت‌های فیزیولوژیکی مرتبط با هر تیپ شخصیتی وجود دارد. دانشمندان هنوز در ابتدای راه شناختن و درک پیچیدگی‌های بین مغز و بدن و شخصیت هستند، اما یافته‌هایی وجود دارد که نشان‌دهنده‌ی چگونگی تأثیرات هورمون‌ها بر رفتارهای ماست:

معلوم شده افرادی که خیلی برونگرا هستند دارای فرم‌های طولانی ژن DRD4 اند. این ژن دستور می‌دهد که ما چگونه دوپامین ترشح کنیم. افرادی که فرم‌های طولانی ژن DRD4 دارند، وقتی تجربه‌ی مثبتی می‌کنند، دوپامین بیشتری در مغزشان تولید می‌شود و به عبارتی دیگر، مغز افراد بشدت برونگرا جوری تنظیم شده که بیشتر از بقیه به دنبال تجربیات اجتماعی است زیرا مقدار زیادی دوپامین دارد.

افرادی که خیلی وظیفه شناس هستند، قشر میانی جلویی در بخش چپ قشر پیش پیشانی مغزشان حجیم‌تر است. این قسمت از مغز همانجایی است که مسئول برنامه ریزی و تصمیم گیری است. به عبارتی دیگر، آنهایی که بسیار با وجدان و وظیفه شناس هستند، از برنامه‌ریزی و آماده بودن بسیار لذت می‌برند زیرا این قسمت از مغزشان فعال‌تر است.

افرادی که بسیار سازگار هستند بخش اوربیتوفرونتال مغزشان حجم کمتری دارد و این قسمت از مغز همانجایی است که مسئولیت پردازش هیجانات و تصمیم گیری را به عهده دارد. مطالعاتی دریافته افرادی که بسیار اهل سازگاری هستند، به راحتی و زود می‌توانند وضعیت روحی و روانی دیگران را پیش بینی کنند. به عبارتی دیگر، این افراد معمولاً در کارهای تیمی بهتر عمل می‌کنند زیرا در درک و پیش بینی وضعیت‌های روحی و رفتاری، سرآمد دیگران هستند.

افرادی که روان رنجورند یا ثبات احساسی دارند نیز دارای فرم‌های طولانی ژن انتقال دهنده‌ی سروتونین هستند. این ژن به ما در تولید سروتونین کمک می‌کند که آرام کننده است. اشخاصی که خیلی روان رنجورند، آهسته‌تر سروتونین تولید می‌کنند، بنابراین سخت‌تر می‌توانند بعد از یک تجربه‌ی هیجانی منفی، احساسات خود را کنترل کنند. این افراد نسبت به بقیه، درک قوی‌تری از هیجانات خود داشته و مدت طولانی‌تری نیز این احساس را به همراه دارند. به عبارتی دیگر، افراد روان رنجور، ثبات احساسی کمی دارند و بیشتر نگرانند زیرا از لحاظ فیزیولوژیکی به زمان بیشتری برای بازیابی از یک تجربه‌ی بد که برای‌شان روی داده نیاز دارند.

درک ارتباط میان شخصیت ما و فیزیولوژی که داریم اهمیت دارد. چرا؟ چون می‌توانیم بفهمیم که نمی‌توانیم سمت و سوی تیپ شخصیتی‌مان را انتخاب کنیم. اگر همسران دوست دارد مدام بیرون بروند یا با دیگران در ارتباط باشد، از دست او عصبانی نشوید زیرا مغز او اینگونه تنظیم شده که برونگرا باشد. اگر همکاران اهمیت به جزئیات نمی‌دهد یا چندان وظیفه شناس نیست، خشمگین نشوید زیرا مغز او برای بسیار وظیفه شناس بودن تنظیم نشده است.

حرف آخر اینکه؛ دیگران را همانطوری که هستند بپذیرید! دغدغه‌ی تغییر افرادی که در زندگی‌تان حضور دارند را نداشته باشید و در عوض سعی کنید آنها را درک کرده و کمک‌شان کنید تا در نوع خودشان بهترین باشند.

۶ عادت جالب افراد بزرگ و موفق قبل از خوابیدن

همه ما تا به حال درباره افراد موفق و رمز و رازهایی درباره چگونگی رسیدنشان به موفقیت مطالبی خوانده‌ایم یا حرفه‌ای شنیده‌ایم؛ آنچه پیش رویتان است شاید اندکی متفاوت از آن‌هایی باشد که خوانده یا شنیده‌اید. در ادامه ۶ عادت افراد بزرگ و موفق را قبل از خواب بخوانید:



یک ساعت مطالعه قبل از خواب

بیل گیتس بنیانگذار شرکت مایکروسافت هر شب قبل از خواب حدود یک ساعت راجع به تمامی مسائل نظیر سیاست مطالعه می‌کند. دانشگاه اسکس در سال ۲۰۰۹ مطالعاتی انجام داد که براساس آن ۶ دقیقه مطالعه روزانه می‌تواند استرس را تا ۶۸ درصد کاهش دهد. از دیگر خواص مطالعه در بلند مدت، ممانعت و به تاخیر انداختن

ابتلا به آلزایمر گزارش شده است که تقریباً اکثر انسان‌ها به هنگام پیری تا حدودی به آن مبتلا می‌شوند. همچنین علاوه بر خواص ذکر شده برای مطالعه، مطالعه روزانه می‌تواند استرس را کاهش دهد و حافظه را قدرت بخشد. نتایج تحقیقی در دانشگاه انگلیس نشان می‌دهد که مطالعه روزانه تا ۳۲ درصد احتمال ابتلا به بیماری زوال شناختی را کاهش می‌دهد.

خاموش کردن تلفن همراه و وسایل الکترونیکی

دکتر چارلز چیسر استاد دانشگاه هاروارد آمریکا بر این باور است که نور آزاد شده از صفحه تلفن‌های همراه باعث فرستادن پیام‌هایی به ذهن ما می‌شود که ذهن ما را فعال نگاه می‌دارد و باعث می‌شود تا دستور آزادسازی مواد شیمیایی به هنگام خواب در بدن به تعویق بیفتد و برای خواب

ما مشکل آفرین شود. اگر می‌خواهید شب‌ها راحت و آسوده بخوابید تلفن همراه خود را در اتاق دیگری و دور از دسترس خود قرار دهید.



قدم زدن قبل از خواب

مدیرعامل شرکت بافر، شب‌ها قبل از خواب مدتی را به قدم زدن اختصاص می‌دهد و این کار به او کمک می‌کند تا بر استرس‌های روزانه خود غلبه کند و از آن‌ها خلاص شود و بتواند بدن خود را آماده استراحت کند.

مطالعات اخیر نشان می‌دهند که پیاده روی می‌تواند خلاقیت افراد را افزایش دهد، بنابراین بسیاری از مشکلاتی که شما ممکن است برای آن‌ها راه حلی پیدا نکرده‌اید را یک پیاده روی شبانه حل و فصل می‌کند.

مدیتیشن

از روش‌های آزادسازی استرس روزانه به هنگام خواب در شب، مدیتیشن است. مطالعه اخیر در سال ۲۰۱۴ نشان می‌دهد که در بین ۱۹ هزار مورد مطالعاتی همگی بعد از مدیتیشن به آرامش روانی رسیده بودند و در این مطالعه مدیتیشن به عنوان یک روش آرامش بخش معرفی شده است.



انجام فعالیت‌های خلاقانه

ورا وانگ، همواره قبل از خواب به طراحی می‌پردازد. شاید بهترین زمان برای انجام فعالیت‌های خلاقانه، در سکوت و آرامش شب باشد. مطالعات نشان می‌دهند که افرادی که سحر خیز هستند به هنگام شب در انجام فعالیت‌های خلاقانه موفق‌تر عمل می‌کنند. این گونه افراد به هنگام شب بهتر می‌توانند مسائل منطقی را تحلیل کنند و همچنین راحت‌تر به ارتباطات بین دو موضوع پی می‌برند و در نتیجه در فعالیت‌ها و عملیات‌های خلاقانه موفق‌تر ظاهر می‌شوند.

برنامه ریزی روز بعد

مدیر شرکت امریکن اکسپرس همواره قبل از خواب به بررسی برنامه روز بعد خود می‌پردازد و بنابراین قادر است صبح‌ها بعد از بیدار شدن بلافاصله به سراغ فعالیت روز و آنچه باید انجام دهد می‌رود. مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهند که آن دسته از کسانی که شب‌ها قبل از خواب برنامه روز بعدی خود را آماده می‌کنند به مراتب انسان‌های موفق‌تری باشند و بعد از مدتی می‌توانند پیشرفت‌ها و قدم‌های بزرگی در زندگی بردارند.



امام عدل و عشق و زیبای



عایشه جعفری



نمود . علی درختی است راست قامت و استوار که هر باغبانی را لیاقت آبیاریش نیست، مگر رسول الله، و از کسی که در دامن مردی بزرگ چون او پرورش یافته باشد انتظاری جز این نمی‌توان داشت . کسی که از رسول الله الفبای زندگی را می‌آموزد و در دامن او پرورش میابد و در سایه او به همسری بانویی بزرگ به نام فاطمه در می‌آید که در جایی رسول خدا در وصف شان و بلندای فاطمه می‌گوید ((فاطمه پاره تن من است)) و از مهر و وفاداری و همسر داری زنی برخوردار است که تاریخ مثالش را نخواهد دید. و فاطمه است که فرزندانی چون حسن و حسین را با راهنمایی‌های علی تربیت می‌کند. و این اهل بیت پیامبر است که اندوخته‌های بسیار گرانبهایی را برای انسان‌ها در طول تاریخ به جا می‌گذارد.

و سخن گفت پرسیدیم و پاسخ داد علی باید شنیده می‌شد ، علی بودن را معنا کرد صدایش جان گرفت . شنیدیم و قوت گرفتیم و ایمان آوردیم به پاکی و درستکاری و ایمانش و آنچه میراث آورده بود ، برایمان از نیکی‌ها و خوبیها و انسانیتش . از علی تنها یاد ذوالفقارش باقی نمانده است که هرگز از پشت فرود نیامده بلکه علی را رستمی می‌شناسیم که واژه شکست در قلبش بی معناست . علی تنها عشق را می‌شناسد، عشقی پاک و مقدس که در شان يك حیدر کرار می‌تواند باشد، حیدری که پاک و منزه بود و پاک و منزه زیست . علی آن مردی که همه از دلاورمردی‌ها و رشادت‌هایش می‌گویند کیست و با کدام واژه می‌توان او را توصیف کرد؟ می‌دانم که هرگز قادر نخواهم بود از علی بنویسم زیرا علی را نمی‌توان در جمله نگاشت و در دفتر کاشت و با قلم آبیاریش

آن هنگام که زمین از شرم هابیلیان سرخ شد و از نفرت قاییلیان سیاه، دست نیاز به سوی خدای خویش بلند کرد و با گریه از او خواستن تا از خاکش آن کند که باید و پروردگار اینچنین اجابتش کرد: تربت پاک کعبه‌ی دلش را علی کرد و زمین سوگند خورد تا هست خاک رهش باشد و گور دشمنانش .

و اینچنین بود که علی در خانه خدا به دنیا آمد تا دست در دست محمد (ص) نهد و تمام آنچه را که باقی مانده بود بگوید و برود و میراث انسانیتش تا همیشه راهنمای دوست داران حقیقت باشد.

علی آمده بود تا پاسخی باشد بر پرسشی گنگ و همیشگی و می‌رفت تا بماند آنچه را به زمینیان پاسخ داده است و میراثی باشد به وارثانش که او را قبولش داشته و به آن ایمان آورده‌اند.

علی را ندیدیم اما شنیدیم علی صدا کرد

از علی آموز اخلاص عمل

خلوص نیت در کردار و رفتار علی پیداست چه در میدان‌های نبرد و چه در خانه و خانواده و چه در کوچه و خیابان در برخورد با مردم و چه در همسایه داری و یتیم‌نوازی.

شاید اگر بپرسند علی کیست به یاد مردی زنبیل به دست بیفتیم که هر شامگاه زنبیلی به در خانه فقری می‌گذارد، لنگر را می‌کوبد و می‌رود تا خود را در تاریکی‌ها نهد مبادا که شناخته شود.

علی بزرگ مردی است که بی شائبه خدمت می‌کند و انتظار تقدیر و تشکری نیز از این بندگان بی چیز ندارد، زیرا هستند کسانی که می‌خواهند بدانند کیست که در آن دوران سخت و نداری از نان شب خود می‌زند تا همسایه‌اش، شب را بدون نان به صبح نرساند. مبادا که خداوند از او ناراضی گردد. و جزای این گناه را بسیار گران می‌پندارد. به یاد مردی که :

در برقراری عدالت در بیت المال تا بدانجا پیش می‌رود که وقتی برادرش طلب اندکی بیشتر از سهم خود را می‌نماید خود را در کنار آتش می‌گیرد تا به یاد گرمی آتش سوزان جهنم به برادرش بفماند که بیشتر از آنچه، عادل نشان می‌دهد عدالت کار است و ذره‌ای در کارش اهمال نخواهد نمود مبادا موجب خشم و غضب خداوند سبحان قرار گیرد.

به یاد مردی که :

نامش علی ، عین عادل ، عدالت

گر لامش لیاقت در رکاب حضرت رسول یای آن نشان از یگانه عادل دادگستری که در همه وقت در حال عبادت و ذکر یگانه معبود خود است. دنیای نیایش علی دنیای دیگری است. آنانکه در هئیت نماز از پیکر حیدر تیغ بیرون می‌کشند به گمانشان علی درد می‌کشد و پایان همه چیز خواهد بود اما درد علی درد دیگری است، نیایش علی ورای حبس است، این است که علی دل نمی‌کند که باز گردد زیرا که زمان و مکان حصری نیست که در شان او باشد اینست که به انتظار پرواز می‌نشیند .

آری درد علی از زخم دیگری است. زخم علی از تیغ دیگری است درد از گوش‌های ناشنوائی است که در رنج است و دل‌های کوری که حقیقت را نمی‌بینند و چشمان خود را بر روی اینهمه صداقت و پاکی و ایمان راسخ علی بسته اند تا کورشان کند کینه بدخواهی که در دل دود کرده اند .

علی درد می‌کشد و اشک می‌ریزد و دعا میکند که پروردگارا گر چه کورند و نمی‌بینند، گر چه کردند و ناشنوا، گر چه علیل و از پا مانده‌اند اما تو شاهد و گواهم باش که آنقدر در سعی و تلاش بوده‌ام تا شاید بتوانم اندکی از غرورشان کم کنم اما... .

علی می‌داند که او را نمی‌دانند، اینست که درد می‌کشد اما می‌گوید به امید شنیدنشان خواهد ماند. و آنان که تیغ بر فرقش نهانده‌اند نیز می‌دانند که سخن علی ماندنی خواهد بود و یارانش آن را به دیده منت خواهند گذاشت.

زیرا جاودانگی‌اش را می‌دانند و می‌دانند که پس از مرگش هر لحظه زنده‌تر خواهد شد و جاودانه‌تر . کالبد علی نیز ازلی است و ابدی خواهد ماند، عشق علی است که ابدی است، سخن علی است که جاوید است، سکوت علی خود نهج البلاغه‌ای است. علی برای تکامل آمده است و گشایش، گشایش باب امامت و شهر علم محمد (ص)، آمده است تا جواب گوی حسی باشد در اثبات حس پرستش .

علی آمده است تا نیاز بشر را پاسخگو باشد. علی برای استجابت دعای زمین آمده است و می‌رود . اما پس از مرگ نیز در روح جویندگانش تجلی میابد و رسالتش پایان نمی‌یابد . علی باید بگوید و اینست که دو صبح و شام دیگر در خانه می‌ماند و در بستر بیماری که مژده آزادی اوست تا بگوید آنچه را باقیست .

و آخرین حرف ناگفته‌اش به پسر: که قاتل من، چو اسیر توست اکنون به اسیر کن مدارا

و تا آخرین لحظات نیز از انصاف و عدل سخن می‌گوید تا عرق شرم تا قیام قیامت بر پیشانی بد خواهان بنشیند .

علی را سراسر عدل است و انصاف، سراسر ایمان است و پاکی، سراسر عشق و زیبایی .

شش سرگرمی که باعث افزایش هوش شما می شوند

برای زمان طولانی این باور وجود داشت که مردم با سطح مشخصی از هوش به دنیا میان و بهترین کار اینه که بر اساس استعداد های ذاتی خودمون زندگی کنیم. اما حالا دانشمندان ثابت کردن که ما در واقع می تونیم پتانسیل های ذاتی خودمون رو افزایش بدیم، و البته از این فرآیند لذت هم ببریم. حالا ما می دونیم که با یاد گرفتن مهارت های جدید، مغز ما مسیرهای عصبی جدیدی می سازه که باعث می شه مغز بهتر و سریعتر کار کنه. در اینجا هفت سرگرمی که باعث می شه شما باهوشتر بشین رو براتون فهرست کردیم و علتش رو هم توضیح دادیم:



۱ ساز بزیند

جدید، باعث تقویت جسم پینه‌ای مغز می‌شه که دو نیم‌کره رو بهم وصل می‌کنه. به جسم پینه‌ای بهبود یافته، فارغ از اینکه شما چند سال دارین، به فعالیت‌های زیادی در مغز کمک می‌کنه از جمله: مهارت‌های اجرایی، حافظه، توانایی حل مشکلات و به طور کلی عملکرد مغز.

کار کردن با آلات موسیقی و ساز زدن به شما در خلاقیت، مهارت‌های تحلیلی، زبان، ریاضی، مهارت‌های حرکتی و خیلی چیزای دیگه کمک می‌کنه. البته تمام اینها مزیت‌های خارق‌العاده‌ای هستن ولی بعضیا معتقدن که فعالیت‌های ورزشی گروهی هم همه این قابلیت‌ها رو ایجاد می‌کنن. اما چیزی که باعث برتری ساز زدن نسبت به فعالیت‌های دیگه می‌شه اینه که با ایجاد اتصال‌های

۲ مطالعه کنید

می‌شه. مثلاً توانایی حل مشکلات، توانایی قراردادن اطلاعات مختلف کنار هم برای هدایت بهتر زندگی روزمره، تشخیص الگوها، درک فرایندها و قدرت تفسیر دقیق احساسات دیگران و واکنش درست به آنها. توی زندگی شغلی، این مهارت‌ها تبدیل می‌شن به درک بهتر اینکه چطور مسائل مختلف اتفاق می‌فتن و همچنین تقویت توانمندی‌های مدیریتی.

مهم نیست چیزی که می‌خونین هری پاتر باشه یا بازی تاج و تخت و یا آخرین شماره مجله وال استریت ژورنال. مطالعه کردن به هرحال براتون فایده داره. مطالعه استرس رو کاهش می‌ده، که این باعث می‌شه احساس بهتری نسبت به خودتون داشته باشین، و هر سه حالت هوش (هوش متبلور، هوش سیال و هوش هیجانی) رو تقویت می‌کنه. این خودش باعث بهبود یه سری مهارت در شما

۳ مرتب ورزش کنید

می‌کنه. معمولاً به مجموعه این مهارت‌ها می‌گن تیزهوشی. بعضی از دانشمندا عقیده دارن که نشستن برای زمان طولانی تاثیر معکوس روی مغز داره و در واقع مانع کارکرد صحیح مغز می‌شه.

ورزش کردن گاه و بیگاه چندان تاثیری نداره. تمرین کردن به طور مرتب خیلی مؤثرتر از اینه که مثلاً بعضی وقت‌ها تمرینات خیلی سنگین انجام بدین. ورزش مرتب سلول‌ها رو سرشار از پروتئینی به نام BDNF می‌کنه که به کارکرد حافظه، یادگیری، تمرکز و فهم کمک

۴ یک زبان تازه یاد بگیرید

انجام کارها هم تاثیر مثبت داره. معمولاً به کارمندا گفته می‌شه که اگه می‌خواین توی کارتون پیشرفت کنین باید انگلیسی یا فرانسوی یاد بگیرین، چون مدیرها اکثرشون به چند تا زبان صحبت می‌کنن. البته با توجه به عملکرد مغز هنگام یادگیری زبان ممکنه این روند برعکس هم باشه. یعنی در واقع یادگیری زبان جدید ممکنه همون حلقه گمشده‌ای باشه که مغز آدم‌ها رو آماده می‌کنه که به پست‌های رده بالا برسین.

معماً و جدول حل کردن برای تقویت مغز رو بی‌خیال بشین و به جاش یه زبان خارجی یاد بگیرین. تحقیقات نشون داده افرادی که دو زبانه هستن در حل معما موفق‌تر از کسانی هستن که فقط به یه زبان صحبت می‌کنن. یاد گرفتن موفقیت‌آمیز یه زبان جدید مغزتون رو قادر به انجام هر کار سخت ذهنی‌ای می‌کنه. مثلاً مهارت‌های اجرایی معمول، مثل برنامه‌ریزی کردن و توانایی حل مشکلات. علاوه بر این، صحبت کردن حداقل دو تا زبان مختلف، روی توان شما در نظارت بر محیط اطراف و تمرکز روی روند

۵ یادگیری افزاینده را در خودتان محک بزنید

می‌شن تا ما در یادگیری زبان جدیدمون پیشرفت کنیم. با پیگیری اطلاعات ارزشمند و قابل توجهی که به دست میارین، روش یادگیری افزاینده رو در زندگی روزمره و شغلی تون به کار بگیرین. بشینین و کتاب‌هایی که جدیداً خوندین رو توی ذهنتون جمع‌بندی کنین، مذاکرات مهم رو رصد کنین، یا یه دفتر یادداشت همراه داشته باشین که هرچی که نظرتون رو جلب می‌کنه توی اون یادداشت کنین. روش یادگیری افزاینده رو با برنامه پیشرفت فردیتون تلفیق کنین.

خیلی از دانش‌آموزان باهوش دبیرستان و کالج برای امتحان‌های نهایی حسابی درس می‌خونن، و به نظر میاد توی روز امتحان تسلط کامل به موضوعات امتحان دارن، اما مشکل اینجاست که ما به راحتی و به سرعت این اطلاعات رو فراموش می‌کنیم. چون خیلی به ندرت نیاز می‌شه که این اطلاعات رو دوباره دوره کنیم. یکی از دلایلی که یادگیری زبان جدید ما رو باهوش‌تر می‌کنه اینه که نیاز داره از روش یادگیری افزاینده استفاده کنیم. چون ما دوباره و دوباره به بازبینی چیزهایی که یاد می‌گیریم احتیاج پیدا می‌کنیم، گرامر و لغاتی که ما یاد می‌گیریم به دفعات تکرار

۶ از مغزتان کار بکشید

دید متفاوت داشته باشیم، و رابطه علت و معلولی رفتارها و احساسات مختلف رو بهتر درک کنیم. ما از الگوهای جدید آگاه می‌شیم و مهارت‌های شناختی ما بهبود پیدا می‌کنه. با توجه به اینکه انعطاف‌پذیری مغزی در اختلالاتی مثل زوز گوش داخلی نقش داره، افزایش اون می‌تونه از این وضعیت جلوگیری کنه. برای مثال کسانی که انعطاف‌پذیری مغزی بالایی دارن کمتر در معرض اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرن و بهتر و سریعتر یاد می‌گیرن و به خاطر می‌سپرن.

سودوکو، پازل، جدول، بازی‌های تخته‌ای، بازی‌های ویدئویی، بازیهای کاردی و فعالیت‌های مشابه انعطاف‌پذیری مغزی رو افزایش می‌ده. این شامل انواع گسترده‌ای از تغییرات در مسیر شبکه عصبی مغز و سیناپس‌ها می‌شه که به طور کلی باعث می‌شه مغز خودش رو دوباره منظم کنه. وقتی سلول‌های عصبی به روش جدیدی واکنش نشون می‌دهند، انعطاف‌پذیری مغزی افزایش پیدا می‌کنه که به ما اجازه می‌ده توانایی بیشتری برای دیدن مسائل از نقاط



با خوردن این غذاها احتمال افسردگی را کاهش دهید

برآورد می‌شود ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به افسردگی مبتلا باشند؛ بیماری‌ای که منجر به کاهش بهره‌وری و کیفیت و رفاه زندگی می‌شود.

اما آنچه در مورد آن کمتر می‌شنویم، این است که رژیم غذایی تا چه اندازه در حالات روحی افراد موثر و برای ایجاد تغییرات پایدار و بنیادین در روحیات افراد مهم است و می‌تواند در کاهش افسردگی کمک کند.

یکی از بهترین راه‌ها برای درمان هر بیماری پی بردن به ریشه‌های آن است.

بسیاری معتقدند افسردگی ناشی از نبود توازن در جسم است و می‌توان به ریشه این عدم توازن پی برد و آن را حل کرد. غذا نقش کلیدی دارد و از این جهت، بررسی رژیم غذایی در بیماران مبتلا به افسردگی بسیار مهم است.

اغذیه ناسالم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری افسردگی و یا شدت آن را به عنوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های اختلال روان افزایش دهد.

امروزه از هر چهار نفر یک نفر به افسردگی مبتلا است و تجویز داروهای ضدافسردگی هر روز افزایش می‌یابد.

افسردگی و غذا



بیماری روانی در هر سطحی مبتلا بوده‌اند، رژیم غذایی سالمی از جهت در برگیری میوه‌ها و سبزی‌های تازه و پخت مواد غذایی از مواد سالم نداشته‌اند و اغلب مواد غذایی ناسالم مانند شکلات، چیپس، غذاهای آماده و رستورانی مصرف می‌کردند. براساس یک تحقیق منتشر شده در نشریه آمریکایی علم، تغذیه بالینی نشان می‌دهد خوردن زیاد میوه‌ها، سبزی‌ها، ماهی و غلات خالص احتمال ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد. تصادفی نیست که افزایش مشکلات بیماری‌های روانی در ۵۰ سال اخیر با افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده و میوه‌ها و سبزی‌های تازه همراه شده است.

شواهد قابل توجهی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی و شیوه زندگی می‌توانند به برخی بیماری‌ها منجر شوند و چنین تدابیری را می‌توان در مدیریت موضوعات سلامت روان به کار گرفت.

بسیاری معتقدند افسردگی ناشی از نبود توازن در جسم است و می‌توان به ریشه این عدم توازن پی برد و آن را حل کرد. غذا نقش کلیدی دارد و از این جهت، بررسی رژیم غذایی در بیماران مبتلا به افسردگی بسیار مهم است.

بر اساس اطلاعات بنیاد سلامت روان آمریکا، افرادی که به

رژیم غذایی سالم و متنوع همراه با درمان های تخصصی و بالینی می تواند به بهبود افسردگی کمک کند. این توصیه های غذایی برای کمک به کاهش افسردگی است.

۱

پروتئین کافی بخورید؛ مرغ، توفو (نوعی خمیر سویا) و پنیر

پیام رسان های عصبی سروتونین و دوپامین هر دو از آمینواسیدها و به عبارت دیگر پروتئین ساخته شده اند. در حالی که بدن می تواند بعضی از آمینواسیدها را بسازد، گروه مشخصی از آمینواسیدها هستند که از آنها به عنوان حیاتی نام برده می شود، یعنی باید در بدن مصرف شده و از مواد غذایی که می خوریم به دست می آیند. رژیم غذایی فاقد این آمینواسیدهای مشخص، تولید این نوع از پیام رسان ها را کاهش می دهد. مطمئن شوید که میزان کافی دریافت پروتئین از گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، توفو، شیر، پنیر و بُنشن ها را در رژیم غذایی تان گنجانده اید زیرا این پروتئین ها برای تولید آمینواسیدها ضروری هستند.

۲

ویتامین های B دوستان شما هستند؛ تخم مرغ، نخود، آجیل ها و خشکبار

فرآیند شیمیایی که در بدن صورت می گیرد معمولاً به فاکتورهای همراه نیاز دارد و ویتامین B نقش کلیدی در تبدیل این آمینواسیدها به فرارسان های عصبی دارند. اگر به اندازه کافی ویتامین B (یا آمینو اسید) دریافت نکنید؛ سروتونین و دوپامین کافی در بدن شما تولید نمی شود. ویتامین های گروه B به شکل کمپلکس بهتر جذب می شوند و غذاهایی که از این نظر غنی تر هستند، طیف بهتری از این ویتامین به دست می دهند به ویژه آنها که از جمله غلات خالص هستند همچون اسفناج، لوبیا چشم بلبلی، نخود، عدس، ماهی سالمون، توفو و تخم مرغ.

۳

چربی های سالم مهم هستند؛ سالمون، آووکادو و گردو

سلول های عصبی در بدن از چربی ساخته شده اند و میزان مشخصی از چربی خوب باید از رژیم غذایی تامین شود. مواد غذایی غنی از چربی ها شامل ماهی های چرب؛ مانند سالمون، ماکرل و ساردین هستند. در ضمن آووکادو و گردو نیز میزان خوبی از چربی را دارند.



مراقب دستگاه هاضمه خود باشید؛ سوپ، کلم ترشی و ترشی جات

سلامت سیستم گوارش در بدن برای حالات روانی بسیار مهم است و اگر دستگاه هاضمه شما در وضعیت بسیار خوبی نباشد، هضم و جذب مواد مغذی به خوبی صورت نمی گیرد. نزدیک به ۹۵ درصد سروتونین در دستگاه هاضمه و روده ها تولید می شود و فلور روده نقش اساسی در دستگاه هاضمه سالم ایفا می کند. کلم ترشی و به طور کلی ترشی ها باکتری های خوب تولید و به سلامت دستگاه هاضمه کمک می کنند.

از شیرینی ها دوری کنید؛ عسل، شکر و نوشابه های گازدار را کنار بگذارید و در عوض سیب زمینی شیرین، هویج و کدو را جایگزین کنید

نخوردن شکرهای فرآوری شده خلق و خور را بهبود می بخشد. این شکرها به سرعت جذب خون می شوند و انرژی زیادی تولید می کنند. اما بعد از آن سطح انرژی کاهش می یابد زیرا انسولین برای کاهش شکرهای خون آزاد می شود. این کاهش انرژی موجب خستگی، کسالت، دلهره و در نهایت اضطراب می شود. در عوض، انتخاب کمپلکس های کربوهیدرات مانند غلات خالص، سیب زمینی شیرین و سبزیجات نشاسته دار؛ مانند هویج زرد یا نارنجی و کدو و خوردن متناسب آنها با میزان قابل توجهی پروتئین مانند ماهی و تخم مرغ، شکر را آهسته تر در رگ های خونی آزاد می کند.

هورمون های بدن خود را کنترل کنید؛ بادمجان، نخودها و بنشن ها

ایجاد توازن بین سطح هورمون ها با کمک رژیم غذایی باید اولین اقدام قبل از توصیه داروهای ضد افسردگی باشد. خوردن مواد غذایی دارای فیتواستروژن (به طور مشخص یعنی غذاهای با منشأ گیاهی استروژن) به توازن استروژن کمک می کند. فیتواستروژن شامل همه نوع سبزیجات همچنین بنشن و حبوبات است.

مراقب دستگاه هاضمه خود باشید؛ سوپ، کلم ترشی و ترشی جات

مطالعات نشان می دهد افراد مبتلا به افسردگی با گرگرفتگی نیز روبرو هستند اما دلیل آن معلوم نیست. با این وجود، مطالعه منتشر شده ای در نشریه تحقیقات روانشناختی سال ۲۰۱۵ نشان می دهد که چاقی می تواند یکی از دلایل گرگرفتگی در این بیماران باشد. کاهش وزن به اندازه ای که فرد احساس سلامت کند، برای کاهش خطر ابتلا یا تشدید افسردگی مهم است. بنابراین با رژیم غذایی سالم تر، خوردن سبزیجات، پروتئین باکیفیت و چربی های خوب بیشتر وزن و درصد احتمال ابتلا به افسردگی را کاهش دهید.

اصول پیشگیری از آزار جنسی کودکان

اخیرا حوادث پیش آمده در رابطه با آزار جنسی کودکان باعث ایجاد نگرانی در میان خانواده‌ها شده است. بیشتر خانواده‌ها به کودکان خود می‌گویند که با غریبه‌ها صحبت نکنند و چیزی از آنها نگیرند و با آن‌ها جایی نروند و چیزهای دیگری از همین قبیل. این توصیه‌ها لازم است اما کافی نیست؛ چرا که بسیاری از کسانی که دست به سوء استفاده جنسی از کودک می‌زنند به طور معمول جزو آشنایان کودک هستند. به یاد داشته باشید که کودکان به راحتی اعتماد می‌کنند و حتما لازم نیست برای سوء استفاده جنسی از آن‌ها فرد به زور متوسل شده باشد. به هر حال لازم است برای پیشگیری از چنین اتفاقاتی بعضی مسایل به کودکان آموزش داده شود. ۹ نکته‌ای که در ادامه بیان می‌شود اولین اصولی هستند که باید در این رابطه به کودکانمان آموزش بدهیم.



اصول اولیه پیشگیری از سوء استفاده جنسی برای کودکان

- ۱ به کودکان بگویید بدون حضور شما سوار ماشین هیچ کس حتی آشنایان نشوند.
- ۲ تلاش کنید دوستان کودکان تان و خانواده آنها را به خوبی بشناسید.
- ۳ رابطه مناسب عاطفی با کودکان برقرار کنید و از آنان بخواهید درباره سوالاتی که در ذهن خود دارند صحبت کنند و بگویید که مسایل آنان برای شما با اهمیت است.
- ۴ به کودکان خود آموزش های ابتدایی جنسی را بدهید و بگویید هیچ کس حق ندارد قسمت های خصوصی بدن آنها را لمس کند.
- ۵ اگر درباره شیوه بازگو کردن این مسایل با کودک راحت نیستید، این نقش را به یک مشاور واگذار کنید.
- ۶ ذکر این نکته ضروری است که کودک بداند گاهی پزشکان برای معاینه ممکن است نقاط خصوصی بدن آنها را لمس کنند.
- ۷ به بچه ها بگویید رابطه جنسی میان کودکان و افراد بزرگ تر برخلاف قانون محسوب می شود.
- ۸ به آنها یاد بدهید در صورتی که هرگونه رفتار مشکوک را مشاهده کردند به شما اطلاع بدهند.
- ۹ حواستان باشد در لحن گفتار این آموزش ها دقت و مهارت کافی را کسب کنید.



راهنمای والدین برای سرگرم کردن کودکان در فصل تابستان در خانه

بچه‌ها ماندن در خانه را دوست دارند اما گاهی وقت‌ها همین در خانه ماندن برای آنها کسل کننده می‌شود. برای اینکه روزهایی را که بچه‌ها در خانه‌اند به روزهای به یاد ماندنی تبدیل کنیم؛ لازم است کمی خلاقیت به خرج دهیم و با برنامه‌ریزی و انجام کارهای ساده، این زمان را با سرگرمی‌های شاد پر کنیم. برخی از والدین اوقات تابستان کودکان را بیش از حد با کلاس‌های تابستانی پر می‌کنند درحالی‌که با کمی ابتکار و استفاده از ایده‌های زیر می‌توانید بهترین سرگرمی‌های مفید را در خانه برای کودکان فراهم کنید و در عین حال به بهبود رابطه خودتان و فرزندتان کمک کنید.

آشپزی با کودکان

از سرگرمی‌های ساده خانگی استفاده کنید. مثلاً با همکاری تمام افراد خانواده و مشارکت بچه‌ها آشپزی کنید. کیک و کلوچه، پیتزای سبزیجات یا آش پزید و همه دورهم نوش جان کنید. بهتراست هنگام تهیه غذا و مواد اولیه در آشپزخانه به بچه‌ها سخت نگیرید و تمیز کردن آشپزخانه را بگذارید برای بعد.

سرگرمی با هنر نقاشی برای کودکان

در خانه کارهای هنری انجام دهید. بچه‌ها دوست دارند کارهای هنری انجام دهند. کاغذ و وسایل نقاشی در اختیار آنها قرار دهید و از آنها بخواهید، داستانی درباره یک روز تابستانی بنویسند و آن را نقاشی کنند. می‌توانید برای جذابیت بیشتر، نقاشی گروهی بکشید و روی یک مقوای بزرگ با کمک هم یک نقاشی بکشید.

پرورش خلاقیت و پرکردن اوقات فراغت کودکان با کاردستی



ساخت کاردستی برای بچه ها جذابیت دارد و در کنار آن می توانند چیزهای زیادی یاد بگیرند. می توانید یک شخصیت پسر یا دختر روی مقوا بکشید و دور آن را با قیچی ببرید. سپس با کاغذهای رنگی لباس، کفش، کلاه آفتاب گیر و عینک آفتابی برایش درست کنید و البته راه های مراقبت از پوست در برابر آفتاب را هم به فرزندتان بیاموزید.

بازی و نمایش عروسکی



شخصیت های داستان می توانند عروسک های فرزندتان یا نقاشی هایی که کشیده اید و دور آن را بریده اید، باشند. اگر نمایش عروسکی را کمی شاد و خنده دار اجرا کنید، نکات آموزشی داستان بیشتر در ذهن بچه ها می ماند.

ورزش برای بچه ها



ورزش کردن از آن کارهایی است که خوب است فرزندتان ما از کودکی به آن عادت کنند. خوب است در طول روز ساعاتی را هم به ورزش و تحرک اختصاص دهید. این اتفاق می تواند به سلامتی شما و کودکانتان کمک کند.

بازی های خانوادگی و دسته جمعی



بازی های سرگرم کننده و دسته جمعی انجام دهید. مثلاً همه با هم پازل درست کنید و یا از یکی از بچه ها بخواهید درباره یک شی در اتاق بدون اینکه نام آن را ببرد، توضیح بدهد. بعد از بقیه بچه ها بخواهید حدس های خودشان را در این باره روی کاغذ بنویسند و هر کس درست حدس زد، به او فرصت دهید دفعه بعد او درباره یک شی توضیح بدهد. می توانید بیست سوالی بازی کنید و توضیحات را در قالب سوال از هم بپرسید.

قصه خوانی برای کودکان



بچه ها را یک جا جمع کنید و برای شان قصه بگویید. می توانید قصه ای جدید یا قصه های مورد علاقه آن ها را تعریف کنید.





با شروع فصل گرم، بستنی یکی از محبوب‌ترین خوراکی‌ها در میان اعضای خانواده به ویژه بچه‌هاست. آیا می‌دانید با همین چوب بستنی‌های ساده می‌توانید کاردستی‌های مختلفی مثل قاب دیواری، جا گلدانی، زیرلیوانی و آویزهای دیواری بسازید؟ درست کردن کاردستی با چوب بستنی ساده است و بیشتر به خلاقیت شما نیاز دارد.

در این جا روش ساخت ۳ مدل زیبا از کاردستی با چوب بستنی را یاد خواهید گرفت. همچنین در پایان می‌توانید کاردستی‌های خلاقانه دیگری که توسط افراد مختلف با چوب بستنی ساخته شده است را نیز ببینید.

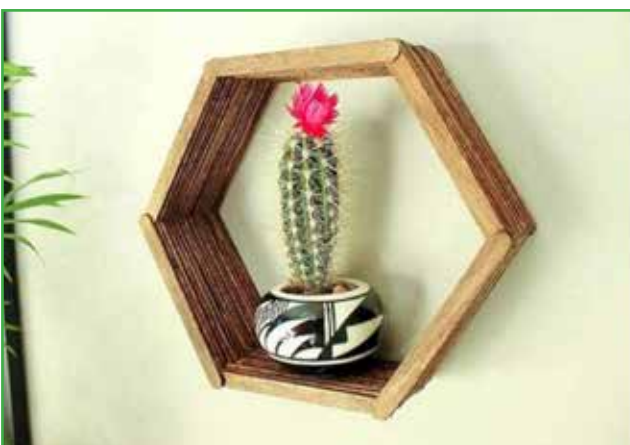
درست کردن جاگلدانی با چوب بستنی



برای این کار باید شکل هندسی که می‌خواهید جا گلدانی داشته باشد را با چوب بستنی درست کنید. ما می‌خواهیم یک جا گلدانی ۶ ضلعی داشته باشیم. به همین منظور ابتدا با چسباندن ۶ عدد چوب بستنی در کنار هم شکل یک ۶ ضلعی را ایجاد می‌کنیم. سپس به همین ترتیب تا جایی که می‌خواهیم عرض جا گلدانی باشد چوب بستنی‌ها را روی ۶ ضلعی ابتدایی می‌چسبانیم.

وقتی کار چسباندن چوب بستنی‌ها تمام شد می‌توانید آن را رنگ آمیزی کنید. دقت کنید که قسمت داخل جا گلدانی را نیز به خوبی رنگ بزنید.

حال می‌توانید از جا گلدانی که با چوب بستنی ساختید استفاده کنید. همچنین از این کاردستی به عنوان طاقچه نیز می‌توانید استفاده کنید اما اجسام سنگین در آن قرار ندهید.



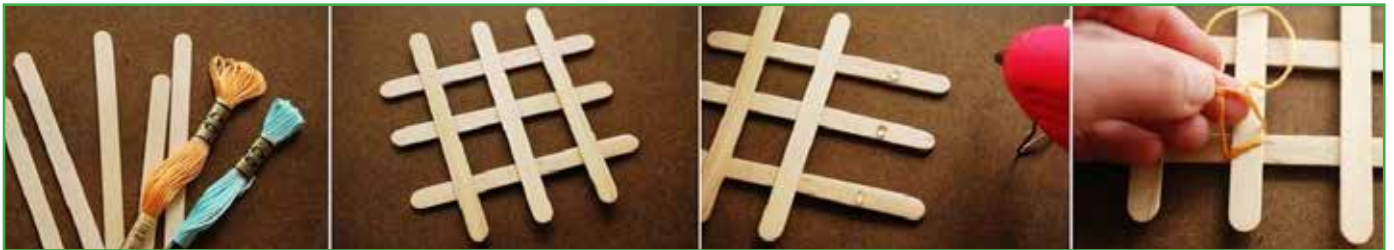
کاردستی زیرلیوانی با چوب بستنی



ساخت این زیرلیوانی بسیار ساده است و برای درست کردن آن تنها به چوب بستنی، چسب و نخ نیاز دارید. جنس و رنگ نخ‌ها به سلیقه خودتان بستگی دارد اما اگر نخ‌ها در چند رنگ باشند زیباتر خواهند شد.

ابتدا ۳ عدد چوب بستنی را به صورت افقی با فاصله یکسان کنار هم بچینید و بعد ۳ چوب دیگر را به شکل عمودی روی آن‌ها بچسبانید.

وقتی که چسب‌ها خشک شد می‌توانید دور نقاط اتصال چوب بستنی‌ها را با نخ‌های رنگی ببیچید و تزیین کنید.



کاردستی با چوب بستنی به شکل گلدان



روش ساخت این مدل کاردستی با چوب بستنی نیز ساده است. ابتدا یک قوطی فلزی کنسرو یا نوشابه را بردارید به طوری که چوب بستنی‌ها هم اندازه یا بلندتر از قوطی باشد. بعد چوب بستنی‌ها را دور تا دور قوطی بچسبانید و در انتها ۲ سانتی متر مانده به بالا و پایین گلدان را نخ کاموایی ببیچید.



پتہ صحرانگات





پرستشگاه بُت‌گوران یا معبد هندوها یکی از آثار تاریخی شهر بندرعباس