



شرکت سیمان هرمزگان

دولت و استعمار

HORMOZGAN CEMENT CO.

ماضی‌نامه داخلی شرکت سیمان هرمزگان
از سال ۱۳۵۷ تاکنون



خبر ویژه

۳۰ کاری که نباید در حق خودتان
انجام دهید

در گفتگو با آقایان میرحسینی و شهبازی
برای سلامتی پرسنل و خانواده‌ها

خواب خوب

جدول



در انقلاب اسلامی ما - که یک حرکت دینی بود - به طور طبیعی عدالت جایگاه ممتازی داشت و دارد. در شعارهای مردمی، در قانون اساسی، در بیانات امام راحل (رضوان الله علیه)، در گفتمانهای موضعی و در زمانهای مختلف و به مناسبتهای مختلف که جمهوری اسلامی مطرح کرده، این جایگاه ممتاز دیده میشود. فرض کنید در دوران دفاع مقدس که هی میآمدند فشار میآوردند و شعار صلح را مطرح میکردند برای اینکه جمهوری اسلامی را از میدان خارج کنند، آنجا جمهوری اسلامی شعار «صلح عادلانه» را مطرح کرد. خوب، صلح یک ارزش مطلق نیست، یک ارزش نسبی است؛ یک جایی صلح خوب است، یک جایی صلح بد است، جنگ خوب است. اما عدالت اینجور نیست؛ عدالت یک ارزش مطلق است؛ یعنی هیچ جا نداریم که عدالت بد باشد. خوب، در جمهوری اسلامی این وضعیت وجود داشته، سرلوحه‌ی دغدغه‌های نظام از اول انقلاب بوده؛ در بخش اجرای عدالت، انصافاً کارهای زیادی هم انجام گرفته؛ لیکن راضی کننده نیست. بعضی از دوستان در توصیف آنچه که انجام گرفته، اطلاعات و آمارهای خوبی دادند؛ در زمینه‌ی کارهایی که انجام گرفته، شاید اطلاعات من بیشتر باشد؛ میدانم کارهای وسیعی از اول انقلاب انجام گرفته؛ لیکن مطلقاً راضی کننده نیست. آن چیزی که ما نیاز داریم، آن چیزی که ما دنبال هستیم، عدالت حداکثری است؛ نه صرفاً در یک حد قابل قبول؛ نه، ما دنبال عدالت حداکثری هستیم؛ ما میخواهیم ظلم در جامعه نباشد. تا این مرحله خیلی فاصله داریم. بنابراین برای این باید تلاش کرد.

یکی دیگر این است که ما اگر بخواهیم فاصله‌ی بین آنچه که از عدالت لازم داریم و باید باشد و آن وضعیت کنونی را - وضعیتی که فعلاً مستقر است - کم کنیم، بایستی به روشها و راهکارهای جدید و مؤثر دست پیدا کنیم. باید بدانیم شیوه‌های کاربردی عدالت چه چیزهایی است؛ یعنی زمان آزمون و خطا را سپری شده بدانیم. در این سی سال، در موارد زیادی کارمان عبارت بود از آزمون و خطا؛ چه در آن دهه‌ی اول با گرایشی که آن روز وجود داشت - که بعضی از دوستان اشاره کردند - چه بعد، نقطه‌ی مقابل در دهه‌ی دوم و در خلال اینها، روشها و رویکردهای گوناگونی دیده شده. دیگر صلاح نیست ما اینجور عمل کنیم. باید بنشینیم روشهای متقن و مبتنی بر تعاریف متقن را پیدا کنیم، تشخیص بدهیم، روی آنها مستقر شویم و حرکت کنیم.

جهت سوم هم این است که امروز کشور در مسیر پیشرفتهای جهشی است؛ این یک واقعیتی است. خوشبختانه حرکت کشور به سمت پیشرفت - به معنای عام - یک حرکت سریعی است. امروز با بیست سال قبل حتماً قابل مقایسه نیست. امروز حرکت رو به پیشرفت ما جهشی است. در موقعیتی که یک چنین حرکتی جهشی به وجود می‌آید، احتیاج به تصمیم‌گیریهای بزرگ است؛ باید تصمیم‌گیریهای بزرگی انجام بگیرد. خوب، اگر چنانچه در این تصمیم‌گیریهای بزرگ، عنصر عدالت مغفول‌عنه باقی بماند، آن وقت ضررها و ضایعاتش غیر قابل محاسبه خواهد بود. لذا امروز بخصوص باید توجه به عدالت زیاد باشد.

سخن نخست

به نام حضرت دوست

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست
عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست
به غنیمت شمر ای دوست دم عیسی صبح
تا دل مرده مگر زنده کنی کاین دم از اوست

زندگی، موهبتی از خداوند حیات آفرین است که بر زندگان عطا گشت
و در این میان انسان خدایش به نیکوترین وجه آفرید "و لقد خلقنا
الانسان فی احسن تقویم" و بر خلق او به سبب بهره کثیر از مراتب
حیات و حظ وافر از موهبت ربوبی به خویشتن آفرین گفت "فتبارک
الله احسن الخالقین"

برخورداری از اندیشه و دانایی در کنار اراده و توانایی، این نیکوترین
آفریده انسان را در آزمونی دشوار قرار داد تا چگونه با توشه‌گیری از
خرد و تدبیر درون و آموزه‌های "وحیانی" خود را تا مرز خداگونگی
ارتفاع دهد و یا در غیر اینصورت به "پست‌ترین جایگاه" حیات سقوط
نماید. "ثم رددناه الی اسفل السافلین"

کوشش و جهد برای نو شدن و نوآفرینی و تغییر رسالت انسان متعهد
و برخوردار از دانایی و توانایی است. بویژه در عصر حاضر که عصر
انفجار اطلاعات است. قدرت و توانایی در گرو دسترسی به اطلاعات
و بهره شایسته از آن در خدمت اهداف سازمانی و ملی است اینک
در پرتو اهتمام و تدبیر مدیریت عامل شرکت و کوشش مستمر ایشان
در مشارکت‌پذیر نمودن همکاران برای ارتقاء بهره‌وری، بیاییم به تاسی
از منظومه هماهنگ هستی با استفاده از خرد و توانایی خویش در
پیشبرد اهداف سازمانی، متحد و یکپارچه بکوشیم و تولید و کارآفرینی
را در خدمت منافع ملی و سرفرازی میهن اسلامی قرار دهیم.
تا شادی، نشاط و سربلندی برای خودمان، خانواده‌مان و مردم عزیز
کشورمان فراهم آوریم.

جعفر رحمانزاده

۱۳۹۴/۰۵/۰۳

مدیر مسئول

شماره پیامک نشریه: ۳۰۰۰۷۹۵۷۹۵۱۹۷۰

ماهنامه داخلی سیمان هرمزگان

شماره پنجم

مرداد ماه ۱۳۹۴

آدرس دفتر مرکزی:

تهران - خیابان میرداماد - بالاتر از میدان مینا

خیابان بهروز - پلاک ۳۷

کدپستی:

۱۹۱۱۷۷۳۱۸۶

آدرس کارخانه:

استان هرمزگان - شهرستان بندر خمیر - کیلومتر ۴ جاده

بندر لنگه

شماره تلفن:

۰۲۱-۲۲۹۰۴۹۸۵

بندر خمیر: ۰۲-۳۲۲۲۳۰۴-۰۷۶۳

نمابر:

۰۷۶۳۰۷۶۳-۳۲۲۳۰۸۳-۴۰۲۱-۲۲۲۵۹۸۰۲

درگاه اینترنتی شرکت:

www.hormozgancement.com

پست الکترونیکی شرکت:

info@hormozgancement.com

مدیر مسئول: جعفر رحمان زاده

سردبیر: مصطفی بابایی

دستیار سردبیر: علیرضا بابایی

تحریریه: عبدالله جعفری، محمد حسین شهسوار

یزدان شهبازی، سید اسماعیل میرحسینی، کریم رزمی

حسین تشکر | علی پروین

طراحی جلد، صفحه بندی و گرافیک: اسماعیل منتهایی

www.NewArtStudio.ir

با تشکر از همکاری میترا فرخ رو

اخبار

حضور پرسنل شرکت سیمان هرمزگان در راهپیمایی روز قدس

پرسنل شرکت سیمان هرمزگان با حضور در راهپیمایی روز قدس مشت محکمی به دهان صهیونیسم جهانی زدند. به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان پرسنل خدوم و زحمتکش سیمان هرمزگان همانند دیگر شهرهای ایران در راهپیمایی روز قدس شرکت کردند و حمایت خود را از مردم مظلوم فلسطین اعلام کردند.



ضيافت افطاری مدیران اجرایی شهرستان

در آخرین روزهای ماه پر خیر و برکت رمضان، مدیرعامل کارخانه سیمان هرمزگان میزبان مدیران اجرایی شهرستان بندرخمیر شد. این ضیافت با همت و تلاش همه پرسنل شرکت سیمان هرمزگان نسبت به سالهای قبل با شکوه بیشتری برگزار شد. به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، در بدو ورود میهمانان با استقبال مدیر عامل و مدیر کارخانه روبرو می شدند و پس از آن به میزهای تدارک دیده هدایت می شدند. میهمانان خدا روزه خود را با غذاهای متنوعی که تهیه شده بود افطار کردند. بعد از سرو شام دکتر وحید ذاکری مدیر عامل و عضو هیئت مدیره سیمان هرمزگان با اهدای لوح یادبود از آقای رضوانی که یکی از مشتریان خوب و وفادار کارخانه هستند تقدیر و تشکر کردند.





خبر ویژه

■ با کمال مسرت به اطلاع کلیه پرسنل عزیز می‌رسانیم که با پیگیری‌های مدیرعامل شرکت و موافقت و همراهی هیات مدیره محترم، از این ماه کارانه همکاران پیمانکاری نیز برقرار می‌گردد:

به کلیه پرسنل محترم پیمانکاری شرکت

با سلام و احترام؛

با توجه به اصل شایسته سالاری و عدالت محوری در شرکت سیمان هرمزگان و با عنایت به اینکه خانواده سیمان هرمزگان (پرسنل رسمی - پیمانی) در نقش آفرینی در تولید از نظر بنده یکسان می‌باشند و می‌بایست در دریافت‌ها نیز همه این خانواده بزرگ از انتفاع بهره‌مند گردند و با توجه به پیشنهاد مدیریت کارخانه مبنی بر پرداخت کارانه به پرسنل پیمانکاری و تأیید در شورای معاونین و مشاورین شرکت با مطرح نمودن بحث در هیئت مدیره و دیدگاه مثبت اعضای محترم هیئت مدیره به اینگونه خدمات مالی جهت پرسنل پیمانکاری، مصوب گردید که برای شروع در مرداد ماه با احتساب ۵ روز در ماه پرداخت گردد که با توجه به آینده روشن و رو به رشد شرکت قطعاً در ماه‌های آینده قابل افزایش می‌باشد.

امید است که این مصوبه نشاط لازم و بهره‌وری مناسب را به همراه داشته باشد تا در مراحل بعدی شاهد تقویت نظر هیئت مدیره و مدیران شرکت جهت افزایش اینگونه پرداختها باشیم.

وحید ذاکری

مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان

■ برادران گرامی ریاست محترم هیئت مدیره، مدیر عامل و اعضای شریف هیئت مدیره شرکت

ما افتخار می‌کنیم که شما همواره در برنامه‌های خود، همکاران را سرمایه‌های اصلی شرکت می‌دانید و با ایجاد رفاه و امنیت شغلی برای کارکنان بیش از مطالبات قانونی آنها دفاع می‌کنید. بر همین اساس ما کارگران و پرسنل شرکت سیمان هرمزگان (نیروی پیمانکار) مراتب سپاس و قدردانی خود را از تلاش و زحمات ارزشمند و صادقانه، به دلیل توجه مستمر به مطالبات و حقوق کارگران در تمامی زمینه‌ها، اعلام می‌داریم.

بی‌شک توجه شما به کارگران و پرسنل این شرکت در کنار دیگر کارکنان شرکت سیمان، اعتماد به نفس، شوق و تلاطم را در انجام وظایف محوله دو چندان کرده است و همگی ما داشتن مدیرانی چون شما را به دیده منت دعا خواهیم کرد.

رفتار همراه با محبت شما، کلمات پرمهر، لبخندهای واقعی و دوستانه، راهنمایی‌های کارشناسانه، حمایت‌های همه جانبه و همکاری‌های بی‌دریغ شما را جز با دعای خیر و تلاش مضاعف نمی‌توانیم جبران کنیم.

ضمن سپاس و قدردانی از درگاه خداوند تبارک و تعالی، توفیق روزافزون شما برادران بزرگوار را خواستاریم و امیدواریم در تمامی عرصه‌های زندگی موفق و سربلند باشید.

پرسنل پیمانکاری شرکت آینده اندیش نگر

■ پرسنل محترم و زحمتکش پیمانکاری آینده اندیش نگر

با سلام

خدا را شاکرم که فرصتی فراهم شد تا بتوانیم در جهت بهبود و ارتقاء رضایت همکاران خدمت و زحمتکش گامی برداشته، و امیدوارم که فارغ از مباحث تولید و فنی با صداقت و دوستی بین کلیه همکاران محترم شرایط ایده‌آل ایجاد شده باشد.

و همچنین بابت متن تشکر پر مهر و محبت شما عزیزان از طرف خودم و به نیابت از هیئت مدیره محترم کمال تشکر و قدردانی دارم.

امیدوارم خداوند همواره به همه ما توفیق خدمت عنایت فرماید.

وحید ذاکری

مدیر عامل و عضو هیئت مدیره

کاری که نباید در حق خودتان انجام دهید



در اینجا لیستی از ۳۰ کاری را عنوان می‌کنیم که هیچوقت نباید

در حق خودتان انجام دهید.

هیچ کاری انجام ندهید. هر پیروزی پشت سر خود مجموعه‌ای از شکست‌ها داشته است و هر شکستی پلی به سمت موفقیت است.

۸. خودتان را بخاطر اشتباهات گذشته‌تان سرزنش نکنید.

ممکن است فرد نادرستی را در گذشته دوست داشته‌اید و بخاطر مسائل نادرستی گریه کرده‌اید اما هر اتفاق بدی هم که بیفتد، یک چیز مسلم است: اینکه اشتباهات به ما کمک می‌کنند فرد یا چیزهایی را پیدا کنیم که برایمان مناسب هستند. همه ما اشتباه می‌کنیم، دچار مشکل می‌شویم و خیلی وقت‌ها افسوس گذشته را می‌خوریم. اما باید بدانید که شما اشتباهاتان نیستید، مشکلاتتان هم نیستید و الان اینجایید و قدرت این را دارید که بتوانید روز و آینده‌تان را آنطور که می‌خواهید بسازید. هر اتفاق کوچکی که قبلاً در زندگی‌تان افتاده است شما را برای این لحظه آماده می‌کرده است.

۹. سعی نکنید خوشبختی را بخرید.

خیلی از چیزهایی که آرزو داریم داشته باشیم گران هستند. اما حقیقت این است که چیزهایی که واقعاً ما را خوشحال و راضی می‌کنند کاملاً رایگان‌اند: مثل عشق، خنده و تلاش در جهت علایقمان.

۱۰. سعی نکنید برای خوشبختی‌تان به دیگران تکیه کنید.

اگر با کسی که درونتان است خوشبخت و شاد نباشید، با هیچ رابطه بادوامی هم خوشحال و راضی نخواهید بود. باید ابتدا ثبات زندگی خودتان را بسازید تا بعد بتوانید آن را با کسی قسمت کنید.

۱۱. وقت تلف نکنید.

زیاد فکر نکنید چون اینکار فقط مشکل‌تراشی می‌کند. موقعیت‌ها را ارزیابی کنید و تصمیمات قاطع بگیرید. هیچوقت نمی‌توانید چیزی که شهامت رویارویی با آن را ندارید تغییر دهید. پیشرفت نیازمند خطر کردن است.

۱۲. فکر نکنید آماده نیستید.

هیچکس هیچوقت وقتی فرصتی پیش می‌آید، ۱۰۰٪ آماده نیست. چون بیشتر موقعیت‌های عالی زندگی ما را مجبور می‌کند که فراتر از محدوده امنمان قدم برداریم و این یعنی احساس راحتی نخواهیم داشت.

۱۳. به دلایل نادرست درگیر هیچ ارتباطی نشوید.

روابط باید هوشمندانه انتخاب شوند. تنها بودن خیلی بهتر از این است که با فردی نادرست باشید. هیچ نیازی به عجله کردن نیست. اگر قرار باشد اتفاقی بیفتد، می‌افتد، آن هم در زمان درست خود، با فردی مناسب شما و به بهترین دلایل. زمانی عاشق شوید که آمادگی آن را داشته باشید نه وقتی که تنها هستید.

۱۴. بخاطر اینکه روابط قبلی‌تان موفقیت‌آمیز نبوده‌اند، روابط جدید را رد نکنید.

در زندگی می‌فهمید که ملاقات شما با هر فردی دلیلی دارد. بعضی از آنها آزمایش‌تان می‌کنند، بعضی از شما سوءاستفاده می‌کنند و بعضی به شما درس می‌دهند. اما از همه اینها مهم‌تر، بعضی از آنها بهترین اتفاق‌ها را برایتان به ارمغان می‌آورند.

۱۵. سعی نکنید با همه رقابت کنید.

نگران کارهایی که دیگران از شما بهتر انجام می‌دهند نباشید. سعی کنید هر روز رکورد خودتان را بالا ببرید. موفقیت مبارزه‌ای است بین خودتان و خودتان.

۱۶. به دیگران حسادت نکنید.

حسادت هنر شمردن نعمت‌های دیگران به جای نعمت‌های خودتان است. از خودتان بپرسید: "من چه چیزهایی دارم که بقیه حسرت آن را می‌خورند؟"

۱. با آدم‌های نادرست نشست و برخاست نکنید.

زندگی کوتاه‌تر از آن است که بخواید وقتتان را با کسانی بگذرانید که خوشبختی را از شما می‌گیرند. اگر کسی بخواید که در زندگی‌اش باشید، برای شما جا باز خواهد کرد. نباید برای پیدا کردن جایی در زندگی کسی بجنگید. هیچوقت برای بودن با کسی که ارزش شما را نادیده می‌گیرد اصرار نکنید. و یادتان باشد، آنهایی که در زمان خوشی کنار شما می‌مانند مهم نیستند، مهم کسانی هستند که در ناخوشی‌ها و ناملایمات زندگی کنارتان هستند. آنها دوستان واقعی شما هستند.

۲. از مشکلاتتان فرار نکنید.

باید با مشکلاتتان روبه‌رو شوید. البته این کار ساده نخواهد بود. هیچکس در دنیا نیست که بتواند همه کارها را بی‌نقص انجام دهد. هیچکدام از ما قادر نیستیم که مدام در حال حل کردن مشکل باشیم. درواقع، ما جوری ساخته شده‌ایم که ناراحت، ناامید و شکست‌خورده شویم. چون این معنی واقعی زندگی کردن است - روبه‌رو شدن با مشکلات، درس گرفتن از آنها، سازگاری و حل آنها به مرور زمان.

۳. به خودتان دروغ نگوئید.

به هر کس دیگری در دنیا می‌توانید دروغ بگویید به جز خودتان. زندگی ما زمانی بهتر می‌شود که از فرصت‌ها استفاده کنیم و سخت‌ترین و اولین فرصتی که می‌توانیم از آن استفاده کنیم این است که با خودمان صادق باشیم.

۴. نیازهای خودتان را پنهان نکنید.

دردناک‌ترین مسئله این است که وقتی شدیداً درگیر دوست داشتن کسی هستید، خودتان را فراموش کنید و یادتان برود که شما هم فردی خاص هستید. بله، باید به دیگران کمک کنید اما به خودتان هم همینطور. اگر قرار باشد که زمانی بیاید که به خودتان برسید و چیزهایی که به آن علاقه دارید را دنبال کنید، آن زمان همین حال است.

۵. سعی نکنید کسی باشید که نیستید.

یکی از بزرگترین چالش‌های زندگی این است که در دنیایی که تلاش می‌کند شما را مثل بقیه کند، خودتان باشید. همیشه کسانی هستند که از شما زیباتر، باهوش‌تر، جوان‌تر، و ... باشند اما این افراد هیچوقت شما نیستند. خودتان را تغییر ندهید تا آدم‌ها دوستتان داشته باشند. خودتان باشید و مطمئن باشید آنهایی که باید، دوستتان خواهند داشت.

۶. درگیر گذشته نشوید.

اگر بخواید دوباره و دوباره فصل قبلی کتاب زندگی‌تان را بخوانید، هیچوقت نخواهید توانست فصل جدید زندگیتان را شروع کنید.

۷. از اشتباه کردن نترسید.

اینکه کاری انجام دهید اما اشتباه کنید ده مرتبه بهتر از این است که

■ **۱۷. دست از شکایت کردن و دلسوزی برای خودتان بردارید.** مشکلات زندگی به دلیلی پیش می‌آیند: برای عوض کردن مسیر شما به سمتی که باید بروید. ممکن است همان موقع علت یک اتفاق را نفهمید و ممکن است برایتان خیلی سخت باشد اما اگر به گذشته و اتفاقات بد دیگری که برایتان افتاده بود نگاه کنید، خواهید دید که اکثر آنها شما را به سمت فضا، فرد، تفکر و موقعیت بهتر سوق داده‌اند. پس لبخند بزنید! بگذارید همه بدانند که امروز خیلی قوی‌تر از دیروز هستید.

■ **۱۸. کینه‌توزی نکنید.**

زندگیتان را با نفرت پیش نبرید چون آخر کار خودتان را خیلی بیشتر از کسانی که از آنها نفرت دارید، اذیت خواهید کرد. بخشش این نیست که بگویید، "کاری که در حق من کردی اشکالی ندارد." بخشش گفتن این است: "من اجازه نمی‌دهم کاری که در حقم کردی خوشبختی من را برای همیشه نابود کند." بخشش بهترین راهکار است. کینه‌ها را دور بریزید، به دنبال آرامش باشید و خودتان را آزاد کنید. و یادتان باشد، بخشش فقط برای دیگران نیست، برای خودتان هم هست. اگر لازم بود، خودتان را هم ببخشید و سعی کنید دفعه بعد بهتر رفتار کنید.

■ **۱۹. نگذارید دیگران شما را تا سطح خودشان پایین بکشند.** برای راحتی کسانی که نمی‌خواهند خودشان را بالا بکشند، استانداردهایتان را پایین نیاورید.

■ **۲۰. وقتتان را برای توضیح دادن خودتان برای دیگران تلف نکنید.**

دوستانتان به آن نیازی ندارند و دشمنانتان هم حرف‌های شما را باور نخواهند کرد. همان کاری را بکنید که ته دلتان می‌گوید درست است.

■ **۲۱. هیچوقت بدون وقفه انداختن کاری را پشت سر هم انجام ندهید.**

وقت نفس کشیدن دقیقاً همان زمانی است که وقتی برای آن ندارید. اگر مدام پشت سر هم به کارتان ادامه دهید، همیشه چیزهای یکسانی به دست خواهید آورد. گاهی لازم است از کارتان دست بکشید تا همه چیز را واضح‌تر ببینید.

■ **۲۲. زیبایی لحظات کوچک را نادیده نگیرید.**

از چیزهای کوچک لذت ببرید چون یک روز به عقب نگاه می‌کنید و می‌فهمید که چیزهای بزرگی بوده‌اند. بهترین قسمت زندگی‌تان همان لحظات کوچک و بی‌نام و نشانی است که به کسی که برایتان مهم است لبخند می‌زند.

■ **۲۳. سعی نکنید همه چیز ایدآل و بی‌نقص باشد.**

دنیای واقعی به ایدآل‌گراها جایزه نمی‌دهد، به کسانی پاداش می‌دهد که کار انجام می‌دهند.

■ **۲۴. آسان‌ترین راه را دنبال نکنید.**

زندگی آسان نیست، مخصوصاً وقتی برای به دست آوردن چیز باارزشی برنامه‌ریزی می‌کنید. راه آسان را انتخاب نکنید. کاری غیرعادی انجام دهید.

■ **۲۵. اگر همه چیز بر وفق مرادتان نیست، تظاهر نکنید که اینطور است.**

هیچ اشکالی ندارد که هر از گاهی خرد شوید. لازم نیست همیشه وانمود کنید که قوی هستید و نیازی هم نیست که مداوم ثابت کنید که همه چیز خوب پیش می‌رود. نگران اینکه بقیه چه فکر می‌کنند هم نباشید. اگر لازم است گریه کنید. هر چه زودتر این کار را بکنید، زودتر قادر خواهید بود دوباره لبخند بزنید.

■ **۲۶. دیگران را بخاطر مشکلاتتان مقصر نکنید.**

اینکه تا چه اندازه بتوانید به آرزوهایتان دست پیدا کنید به این بستگی دارد که تا چه اندازه مسئولیت زندگی‌تان را قبول می‌کنید. وقتی دیگران را بخاطر اتفاقاتی که برایتان می‌افتد مقصر بدانید یعنی از مسئولیت شانه خالی می‌کنید و به دیگران قدرت نفوذ به آن بخش از زندگی‌تان را می‌دهید.

■ **۲۷. لازم نیست برای همه، همه‌کس باشید.**

اینکار غیرممکن است و فقط خسته‌تان خواهد کرد. اما لبخند زدن به دیگران می‌تواند دنیا را تغییر دهد. شاید نه کل دنیا را، ولی دنیای آن آدمها را مطمئناً تغییر خواهد داد.

■ **۲۸. زیاد نگران نباشید.**

نگرانی مشکلات آینده را حل نخواهد کرد، فقط لذت‌های امروز را هم از شما خواهد گرفت. یک راه اینکه بفهمید چیزی ارزش نگران بودن را دارد یا نه این است که از خودتان بپرسید، "این مسئله در یک سال آینده مهم خواهد بود؟ در سه سال آینده چطور؟ در پنج سال چه؟" اگر اینطور نبود، پس ارزش نگران بودن را ندارد.

■ **۲۹. روی چیزی که نمی‌خواهید اتفاق بیفتد متمرکز نشوید.**

روی چیزهایی متمرکز شوید که می‌خواهید اتفاق بیفتند. تفکر مثبت از لازمه‌های هر موفقیت است. اگر هر روز صبح با این فکر بیدار شوید که اتفاقی فوق‌العاده در زندگی‌تان خواهد افتاد، و به آن توجه دقیق کنید، خواهید دید که حق با شما بوده است.

■ **۳۰. قدرناشناس نباشید.**

زندگی‌تان خوب باشد یا بد، هر روز شکرگزار بخاطر آن از خواب بیدار شوید. مطمئن باشید کسی در جایی دیگر از جهان وضعیتی بسیار بدتر از شما دارد. بجای اینکه به چیزهایی که ندارید فکر کنید، سعی کنید به چیزهایی فکر کنید که دارید و دیگران افسوس آن را می‌خورند.

در راستای استقرار واحد حسابرسی داخلی و شروع فعالیت های آن ، لازم دانستیم در ارتباط با بخشی از اطلاعات کلی و شرح وظایف واحد حسابرسی داخلی مواردی را در جهت آشنایی ، تقدیم حضور کلیه همکاران گرامی نماییم .

■ مقدمه:

حسابرسی داخلی یکی از گیراترین ، پر چالش ترین و پویاترین فرصت های شغلی است که امروزه وجود دارد. حرفه حسابرسی داخلی پاسخگوی نیازهای روزافزون بالاترین رده های مدیریتی شرکت ها ، دولت و مؤسسه های غیر انتفاعی است .

■ تاریخچه حسابرسی داخلی :

گرچه قرن هاست حسابرسی داخلی در عمل اجرا می شود، اما تنها ۵۰ تا ۶۰ سال است که به عنوان یک حرفه نوین مطرح شده است. در این رابطه انجمن حسابرسی داخلی با بیش از ۱۷۵۰۰۰ عضو از ۱۶۵ کشور جهان و به عنوان بزرگترین انجمن حرفه ای حسابرسی داخلی در فلوریدای آمریکا بنیان گذاری گردید. این انجمن صدای جهانی، نهاد مقررات گذار، رهبر دانش و آموزش دهنده اصلی این حرفه در گستره بین المللی به شمار می آید .

■ فعالیت انجمنهای حسابرسی داخلی در ایران:

علاوه بر انجمن های حرفه ای دنیا، انجمن حسابرسی داخلی ایران نیز با پشتیبانی سازمان بورس و اوراق بهادار تهران در ۴ تیر ۱۳۹۱ با هدف توسعه دانش حرفه حسابرسی داخلی از سوی افراد حرفه ای تشکیل و همکاران متخصص در سازمانها و شرکتهای در زمینه حسابرسی عضو انجمن یاد شده هستند .

■ تعریف حسابرسی داخلی:

ارزیابی مستقلی که مدیریت سازمان برای بررسی سیستم کنترلی داخلی ایجاد می نماید، کفایت سیستم کنترل داخلی را از لحاظ درست و مناسب ، اقتصادی ، اثربخش و کارآمد بودن استفاده از منابع سازمان می آرماید و از طریق ارزیابی میزان مؤثر بودن دستورالعملها، کارآیی روشها ، کنترل و انعکاس نتایج را در قالب گزارش مدون تهیه می نماید .

■ اختیارات و جایگاه واحد حسابرسی داخلی:

واحد حسابرسی داخلی اختیارات لازم را از بالاترین مرجع شرکت، مدیرعامل محترم و کمیته حسابرسی می گیرد. در این حیطة به منظور انجام شدن حسابرسی داخلی، از لحاظ دسترسی نامحدود به اسناد و مدارك، کارکنان و فعالیتهای شرکت، به واحد حسابرسی داخلی اختیار تام می دهد و آن واحد را مسئول حفاظت از اسناد، مدارك، اطلاعات و اسرار شرکت می داند. واحد حسابرسی داخلی از جایگاه سازمانی مناسبی برخوردار می باشد و می بایست بدون محدودیت به سطوح بالای سازمانی و کمیته حسابرسی دسترسی داشته باشد . استقلال و بی طرفی و استقلال سازمانی، مدیریت منابع، خط مشیها و رویهها و گزارشگری به مدیریت جزئی از استانداردهای مربوطه است.

■ وظایف محوله به واحد حسابرسی داخلی در خصوص پولشویی :

به منظور رعایت قوانین و دستورالعملهای اجرایی مبارزه با پولشویی و با مصوبه هیئت مدیره محترم، واحد حسابرسی داخلی شرکت به عنوان متولی مبارزه با پولشویی انتخاب گردید و مستقیماً زیر نظر مدیرعامل محترم فعالیت می کند .

این واحد وظیفه دارد بر اساس اصول و قوانین و دستورالعملهای ابلاغی، ساز و کارهای کنترلی و نظارتی را در این زمینه ایجاد و موارد مشکوک را به مدیرعامل محترم شرکت و سامانه احراز هویت اشخاص در مرکز اطلاعات مالی شورای عالی مبارزه با پولشویی وزارت امور اقتصاد و دارایی گزارش نماید .

■ تعریف پولشویی :

پولشویی فعلیتی غیرقانونی است که در طی انجام آن، عواید و درآمدهای ناشی از اعمال خلاف قانون، مشروعیت می یابد. به عبارت دیگر پولهای کثیف ناشی از اعمال خلاف به پولهای به ظاهر تمیز تبدیل می شوند و در بدنه اقتصاد جایگزین می شود.

■ اجرا الزامات بورس در شرکت:

حسب رعایت الزامات سازمان بورس، تاکید هلدینگ، هیئت مدیره محترم شرکت، دوراندیشیها و نقطه نظرات مدیرعامل محترم شرکت جناب آقای دکتر ذاکری، استمرار فعالیت کمیته حسابرسی فراهم گردید و منشور فعالیت کمیته حسابرسی و منشور فعالیت و نظامنامه حسابرسی داخلی پس از تأیید ایشان در جلسات کمیته حسابرسی و هیئت مدیره محترم شرکت نیز به تصویب رسید . برنامه تشکیل کمیته مدیریت ریسک و راهبری شرکتی نیز فراهم گردیده است. هدف کمیته کمک همه جانبه به مدیریت برای دستیابی به اهداف هماهنگ با برنامه استراتژیک شرکت است .

■ مهمترین حسابرسیهایی که در شرکتهای قابل اجرا است شامل :

حسابرسی صورت های مالی : اعتباردهی به صورت های مالی توسط اشخاص مستقل و ذیصلاح نسبت به مطابقت تمامی جنبه های با اهمیت ادعاهای منعکس در صورت های مالی با معیارهای تعیین شده اصول و استانداردهای حسابداری می باشد .

■ **حسابرسی رعایتی:** بررسی رعایت احکام ، سیاستها ، پیمانها، قوانین و مقررات و کنترل های داخلی توسط شرکت مثل حسابرسی بیمه و مالیاتی.

■ **حسابرسی عملیاتی یا ارزیابی عملکرد:** بررسی فعالیت های سازمان یا بخشی از آن در ارتباط با اهداف تعیین شده می باشد. حسابرسی عملیاتی یا حسابرسی مدیریت فرآیند کمی کردن کارآیی انجام درست کارها و اثربخشی عملیات (انجام کارهای درست در زمان مناسب و با کیفیت مناسب) می باشد.

■ **حسابرسی قانونی یا الزامی:** به موجب قوانین و مقررات جهت انجام حسابرسی سالانه می باشد .

■ **حسابرسی داخلی مبتنی بر ریسک:** این حسابرسی روشی را فراهم می کند که اطمینان می دهد ریسکهای سازمانی مدیریت شده اند . مراحل آن شامل ارزیابی عوامل ریسک و اهمیت آنها، تنظیم کردن یک برنامه برای انجام حسابرسی ، انجام دادن حسابرسی مبتنی بر ریسک و بازخوردهای آن و گزارش به مدیریت سازمان است. به عبارت

معرفی واحدها حسابرسی داخلی

با تشکر از جناب آقای کریم رزمی

بهرتر مدیریت ریسک شامل شناسایی، ارزیابی، مدیریت و کنترل کلیه وقایع و رویدادهاست .

■ سایر حسابرسی‌ها شامل: حسابرسی مدارک حسابداری، حسابرسی عملیات ، پروژه ها یا برنامه‌ها، حسابرسی سیستم های اطلاعاتی کامپیوتری، حسابرسی های موردی.

■ اهم وظایف حسابرسی داخلی منعکس در نظامنامه حسابرسی داخلی شرکت:

- مدیریت ریسک، سیستمهای کنترل، عملیات و سیستمهای اطلاعاتی و اثربخشی و راهبري آنها را ارزیابی و به بهبود آنها کمک کند.
 - صحت اطلاعات مالی و عملیاتی ، اثربخشی و کارایی عملیات، حفظ کنترل‌های کارآمد، حفاظت از دارایی‌ها و رعایت قوانین و مقررات و قراردادهای را ارزیابی نماید.
 - بررسی تهیه و تدوین هدفها و ارزشها و ابلاغ آنها، دستیابی به هدفها و پاسخگویی و رعایت ارزشها را مد نظر قرار دهد.
 - مطالعه و بررسی فعالیتهای واحدهای مختلف شرکت و اسناد و گزارش‌های تهیه شده به منظور آگاهی از تطابق آنها با قوانین، اساسنامه، آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌ها .
 - بررسی گزارش‌های مالی و میزان رعایت استانداردهای حسابداری و میزان قابلیت اعتماد و اتکای اطلاعات صورت‌های مالی .
 - بررسی اجرائی مطلوب مصوبات هیات مدیره شرکت در زمان تعیین شده .
 - بررسی رعایت و اجرائی صحیح آیین‌نامه‌های شرکت اعم از مالی، معاملات، استخدامی و ... و در صورت لزوم پیشنهاد بازنگری و اصلاح آنها .
 - بررسی چگونگی اجرائی آیین‌نامه نظام راهبري شرکتی .
 - بررسی میزان کارایی و اثربخشی نظام کنترلهای داخلی شرکت .
 - بررسی فرآیندهای عملیاتی با رویکرد مهندسی ارزش و در صورت لزوم پیشنهاد بازنگری و اصلاح آنها به تناسب توسعه فعالیت شرکت .
 - بررسی شاخصهای عملکردی از جمله بهره‌وری، کارایی و اثربخشی بر اساس شاخصهای مربوط .
 - بررسی عملکرد و بودجه شرکت و ارایه گزارش‌های ادواری .
 - بررسی قراردادهای و معاملات عمده شرکت .
 - بررسی مسئولیتهای اجتماعی شرکت .
 - بررسی گزارش‌های مالی مورد درخواست سازمان بورس و اوراق بهادار .
 - بررسی میزان تحقق برنامه‌ها و اهداف راهبردي شرکت و غیره .
- ارتباط و همکاری متقابل حسابرسی داخلی با سایر واحدها:
بنا به استانداردهای حسابرسی دامنه‌ی فعالیت واحد حسابرسی داخلی با محدودیت خاصی مواجه نیست و حسابرسان داخلی با دارا بودن اختیار لازم بر تمام فعالیت های سازمان بدون هر گونه محدودیتی بررسی و کنترل و نظارت خواهند کرد.
لزوم دستیابی به این مهم، درک اهمیت و شناخت فعالیت‌های واحد حسابرسی داخلی توسط مدیران و کارکنان و همکاری و شناخت متقابل و برقراری رابطه‌ی صمیمانه بین طرفین است.

■ جهت اطلاع از وضعیت ورزش کارخانه و برنامه‌های آینده واحد ورزش با جناب آقای میرحسینی و شهبازی به گفتگو نشستیم. ما هم با آرزوی سلامتی تمامی پرسنل کارخانه و خانواده‌های آنان توجه شما را به این گفتگو جلب می‌کنیم

■ جناب آقای میرحسینی، لطفا خودتان را معرفی کنید؛ مسئولیت کنونی و خلاصه‌ای از سوابق خود را بفرمائید.

میرحسینی: من سید اسماعیل میرحسینی هستم، مسئول واحد ورزش کارخانه، از سال ۷۵ و قبل از راه اندازی خط یک در کارخانه مشغول به کار هستم. با توجه به شرایط و موقعیت و به پیشنهاد مدیریت وقت و همکاری برخی از همکاران که علاقه‌مند به حوزه‌های ورزشی بودند، برنامه‌های ورزشی را شروع کردیم. با توجه به نظر مدیریت کارخانه و تا حدی که به کار پرسنل لطمه ای وارد نشود، برنامه ریزی کرده و فعالیت های ورزشی را انجام می دهیم. هر کدام از پرسنل به ورزش های مورد علاقه خود می پردازند، از جمله فوتبال، فوتسال، والیبال، کشتی، بدنسازی، شنا، تنیس روی میز، شطرنج و ... که ما برای انجام این ورزشها برنامه ریزی کرده ایم و یکسری تجهیزات مناسب برای این ورزش ها تهیه می‌کنیم. مسابقات مختلف ورزشی برای ایجاد انگیزه پرسنل در طول سال برگزار می‌شود که در دو مناسبت سالانه‌ی روز جهانی کارگر ویژه پرسنل است و ۲۲ بهمن ویژه پرسنل و خانواده‌های ایشان است که طی یک جشنواره فرهنگی ورزشی مسابقات در سطح شهرستان و استان و حتی کشوری برگزار می‌گردد. برای پرسنل در برخی رشته ها مثل فوتبال و بدنسازی در طول سال مسابقات مختلفی برگزار می‌کنیم. در حال حاضر در همه رشته‌ها زمین ورزشی نداریم و بعضا به صورت اجاره اماکن ورزشی فعالیت می‌کنیم. ۵ سالن و ۲ زمین ورزشی در برخی روزهای هفته در اختیار پرسنل کارخانه است. مسابقات هم در همان زمین‌ها برگزار می‌شود. سالن استخر هم اختصاصی کارخانه سیمان است. برای نفرات اول تا چهارم کلیه رشته های ورزشی جایزه در نظر گرفته می‌شود. همچنین یکی از مجهزترین سالن های بدن سازی شهر را برای پرسنل تجهیز کرده‌ایم.

استقبال پرسنل از مسابقات چگونه است؟

شهبازی: استقبال از مسابقات الحمدلله خیلی عالی است. به عنوان مثال در مسابقه تیراندازی با تفنگ بادی که برای روز جهانی کارگر برگزار شد حدود ۱۶۰ نفر از پرسنل در مسابقه شرکت کردند.

خانواده پرسنل نیز از امکانات ورزشی بهره‌مند می‌شوند؟

میرحسینی: بله. به طور مثال باشگاه بدنسازی را به دو روش استفاده می‌کنیم، یکی برای فرزندان پرسنل که از ساعت ۳ تا ۵ عصر می‌توانند استفاده

برای سلامتی

پرسنل

و

خانواده‌ها

در گفتگو با آقایان

میرحسینی و شهبازی

کنند. از ساعت ۵ تا ۸ هم ویژه پرسنل است. به طور میانگین حدود ۴۰ نفر از فرزندان پرسنل و ۸۰ نفر از خود پرسنل از سالن بدنسازی استفاده می‌کنند. سالن کشتی کارخانه نیز منحصر به فرد است و در سطح استان کارخانه ای، سالن با این تجهیزات و امکانات ندارد. این سالن متعلق به تربیت بدنی است که به صورت کامل در اختیار کارخانه سیمان قرار دارد. تنها سالتی است که در شهرستان های کشور، سه تشک دارد، با وسایل کامل بدنسازی.

سرانه ورزشی برای پرسنل در نظر گرفته شده است؟

شهبازی: در خصوص برنامه های ورزشی و سرانه ورزشی پرسنل پیشنهادهای خدمت جناب آقای دکتر ذاکری ارائه کرده ایم که با توجه به اینکه در روحیه پرسنل و سلامت جسم و روان پرسنل موثر است، برگزاری مسابقات متعدد در محیط کارخانه به پویایی و شادابی پرسنل (با توجه به خشن و سخت بودن محیط کارخانه سیمان) بسیار کمک می‌کند و تخلیه روحی و افزایش انرژی پرسنل با شرکت در مسابقات تامین خواهد شد.

با توجه به موافقت مدیرعامل محترم کارخانه، جناب آقای دکتر ذاکری، جهت تمامی پرسنل یک دست لباس ورزشی مناسب تهیه شده و سرانه ورزشی حدود ۲ تا ۴ ساعت در هفته در نظر گرفته می‌شود تا در ساعات کاری بتوانند از امکانات ورزشی موجود در کارخانه استفاده کنند.

آیا برای ورزش قهرمانی هم برنامه ریزی دارید؟

میرحسینی: میانگین سنی پرسنل کارخانه بالای ۳۰ سال است و تقریباً از سن قهرمانی دور شده‌اند. برنامه‌ریزی شده تا سرمایه‌گذاری بر روی فرزندان پرسنل انجام شود که حدود چهل نفر هستند که بعضی از ایشان مقام‌های استانی نیز دارند. همچنین در نونهالان و جوانان مقام‌های کشوری نیز داریم. برای همین سرمایه‌گذاری بر روی ورزش‌های قهرمانی را برای فرزندان پرسنل در نظر داریم.

چه برنامه‌ای برای توسعه ورزش و امکانات ورزشی در کارخانه دارید؟

شهبازی: در خصوص پرسنل نیز همانطور که می‌دانید تقریباً تمام پرسنل کارخانه در دو شهرک سیما مستقر هستند. ما در حال تلاش هستیم که اگر امکانات فضا و بودجه تامین بشود مجموعه ورزشی مخصوص پرسنل و خانواده‌های این دو شهرک تاسیس بشود تا تمام خانواده‌ها بتوانند از امکانات ورزشی مجموعه استفاده کنند.

میرحسینی: البته تقریباً امروز هر کدام از پرسنل که بخواهند از امکانات ورزشی استفاده کنند بدون پرداخت هیچ هزینه‌ای از بهترین امکانات منطقه و شهر در حوزه ورزشی برخوردار هستند.

برای سانس‌ها و سنین مختلف، سالن‌های مختلف برنامه‌ریزی شده و آماده استفاده پرسنل و خانواده‌های ایشان است.

حتی برای کسانی که شرایط مناسبی برای ورزش‌های جسمی ندارند، سالانه دو بار مسابقات شطرنج و جدول کلمات متقاطع برگزار می‌کنیم.

آنچه که امکانات کارخانه و مجوزهای داخلی و تربیت‌بدنی به ما توان و امکان داده است در اختیار پرسنل گذاشته‌ایم. هر کسی و به هر نحوی که تمایل داشته باشد می‌تواند استفاده کند.

آرزوی شما چیست؟

میرحسینی: سلامتی همه‌ی پرسنل و خانواده‌های آنان اهم آرزوهای ماست. چرا که مهمترین فایده ورزش سلامت روح و جسم است و امیدوارم که



تا الان کار مفیدی در این جهت کرده باشیم.

شهبازی: دوست دارم هر کسی هر لیاقت و آرزویی در زمینه ورزشی دارد به آن برسد. چه قهرمانی و چه عمومی.

در پایان ضمن تشکر از فرصتی که در اختیار نشریه گذاشتید، اگر نکته‌ای مغفول مانده است بفرمائید:

میرحسینی: از کلیه همکارانی که در طول این سالیان همکاری کردند و زحمت کشیدند که امروز این امکانات در اختیار پرسنل باشد صمیمانه تشکر می‌کنیم.

شهبازی: از کلیه مدیران اداری و مدیران عامل قدیم تا الان که در این زمینه مساعدت و همکاری کردند تشکر می‌کنیم.



■ واقعا فرزندان ما به چه میزان خواب احتیاج دارند؟

همه ما می دانیم که نیاز خواب نوزاد با کودک پنج ساله، کودکان در سن مدرسه، نوجوانان و یک فرد بزرگسالی که ۵۰ ساعت در هفته کار می کند، با هم تفاوت دارد. هیچ عدد ثابتی را نمی توان به طور دقیق برای خواب افراد تعیین کرد. مقدار خوابی که برای هر فرد لازم است، به عملکرد روزانه او بستگی دارد و از یک نفر به نفر دیگر متفاوت است حتی اگر هم جنس و هم سن باشند.

شما ممکن است با ۷ ساعت خواب خستگی تان در برود، اما فرد دیگر در سن شما به ۹ ساعت خواب نیاز داشته باشد. تحقیقات نشان می دهد که افراد دوست دارند بین ۵ تا ۱۱ ساعت در روز بخوابند و به طور متوسط، زمان خواب ۷ ساعت در شبانه روز است. حتی حیوانات هم به خواب کافی نیاز دارند و مدت زمان خوابیدن در حیوانات هم متفاوت است.

کودکان یک تا دو ماهه

در نوزادانی که تازه به دنیا آمده اند، خواب روزانه در ماه های اول تولد بسیار زیاد است و آنها تنها برای شیر خوردن از خواب بیدار می شوند. نوزادان در ماه های اول بین ۱۰/۵ تا ۱۸ ساعت در روز می خوابند و تنها چند ساعت در روز بیدار هستند.

مدت خواب در این کودکان از چند دقیقه تا چند ساعت است. کودکان گاهی در خواب دست و پاهایشان را تکان می دهند، می خندند و یا دهان شان به حالت مکیدن حرکت دارد. آنها به شیوه های گوناگون نیاز به خواب شان را نشان می دهند، نق نق می کنند، گریه می کنند و بعضی ها چشم هایشان را می مالند که نشان دهنده این است که باید به رختخواب برده شوند. آنها به سرعت خواب شان می برد و این زمان، موقع مناسبی برای آموزش و یادگیری عادت خوابیدن در آنهاست. نور و سر و صدا مانع از خوابیدن آنها می شود. بنابراین بهتر است:

• علایم خواب و الگوی خوابیدن نوزادتان را بشناسید.
• برنامه منظمی برای خواب او طرح ریزی کنید.

اتاق مخصوصی برای خواب او در نظر بگیرید و محیطی آرام برایش مهیا کنید.

کودکان شش تا یازده ماهه

در شش ماهگی بعضی از کودکان شب ها برای شیر خوردن از خواب بیدار می شوند، عده ای هم تمام شب را می خوابند. اما حدود ۸۰ درصد کودکان در ۹ ماهگی تمام شب را می خوابند. به طور معمول کودکان پیش از یک سالگی ۹ تا ۱۲ ساعت شب ها می خوابند و در طول روز هم حداقل ۳۰ دقیقه چهار تا پنج بار در روز خواب نیم روزی دارند.

کودکان یک تا سه ساله

کودکان نوپا در حدود ۱۲ تا ۱۴ ساعت در روز می خوابند. زمانی که آنها ۱۸ ماهه می شوند، مدت زمان خواب نیم روزی در آنها کمتر می شود و ممکن است یک بار در روز و حدود یک تا سه ساعت بخوابند. کودکان در این سن دوازده مشکلات خواب بیشتری می شوند. اغلب دوست دارند بازی کنند و به همراه بزرگ ترها تلویزیون ببینند. مقاومت برای خوابیدن استقلال، افزایش مهارت های حرکتی، شناختی و اجتماعی، کابوس شبانه و ترس از تنها خوابیدن، از مشکلات این کودکان برای خوابیدن است، بنابراین برای بهتر خوابیدن این کودکان باید:

• برنامه منظمی برای خواب شان تنظیم کنید که سر ساعت مشخصی بخوابند و بیدار شوند.
• هر شب در جای مخصوص خود بخوابند. بازی های شبانه و دیدن تلویزیون در آنها محدود شود.

سنین سه تا پنج سال و پیش از مدرسه

بچه ها در سنین پیش از مدرسه به ۱۱ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. پس از پنج سالگی کودکان تمایلی به خواب نیم روزی ندارند. در این سنین کودکان

در به خواب رفتن هم مشکل دارند و اغلب نیمه شب از خواب بیدار می شوند. با تکامل بیشتر کودک و شروع خیال پردازی، این کودکان دچار کابوس های شبانه می شوند و با ترس بیدار می شوند. راه رفتن در خواب در این دوران زیاد اتفاق می افتد.

پس بهتر است برنامه منظمی برای خواب کودکان داشته باشید. به کودک در این سن بفهمانید که اتاق خواب فقط مخصوص خواب و استراحت اوست نه بازی.

کودک باید هر شب در زمان مشخصی در اتاقی خنک، ساکت و تاریک و بدون اینکه تلویزیون ببیند، بخوابد.

کودکان سن مدرسه پنج تا دوازده سال

این کودکان به ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب احتیاج دارند. در این زمان حتی نیاز به خواب در آنها بیشتر می شود. انجام تکالیف مدرسه، ورزش و سایر فعالیت های اجتماعی موجب خستگی آنها می شود. در این دوران به سبب علاقه بیشتر به برنامه های تلویزیون، کامپیوتر و اینترنت، به خواب رفتن در آنها مشکل می شود، دچار کابوس می شوند و ناگهان از خواب می پرند. اغلب آنها به دلیل تماشای تلویزیون و بازی با کامپیوتر با خوابیدن مقاومت می کنند. اگر چه لازم است این کودکان بیشتر بخوابند اما به دلایل ذکر شده کمبود خواب منجر به بدخلقی، مشکلات رفتاری مانند بیش فعالی و گاه مشکلات شناختی در آنها می شود که این می تواند در پیشگیری مدرسه اختلال ایجاد کند. پس باید:

• به این کودکان در مورد اهمیت خواب در سلامت آنها توضیح دهید.
• بر نیاز به خواب و برنامه منظم برای خوابیدن آنها تاکید کنید.
• اتاقی راحت، بالش و تشکی نرم برای آنها فراهم کنید.
• تلویزیون و کامپیوتر را از اتاق شان خارج کنید.
• خوردن چای و قهوه را در شب برایشان ممنوع کنید.

بزرگسالان

خیلی ها در طول تاریخ موفق شده اند با تمرین و ممارست فقط چند ساعت در طول روز بخوابند. سوال اینجاست که

■ آیا ما هم می توانیم با تمرین خودمان

را مجبور به انجام چنین کاری کنیم؟

محققان معتقدند کم خوابی می تواند به طور بالقوه تاثیر عمیقی بر عملکرد داخلی بدن انسان داشته باشد. یک سوم از عمر ما در خواب سپری می شود.

با این تفسیر به نظر می رسد برای انجام کارهایمان در بقیه روز وقت کافی نداشته باشیم. شاید شما هم یکی از کسانی باشید که مشتاق هستند مانند مارگارت تاچر، نخست وزیر اسبق بریتانیا که گفته بود فقط چهار ساعت در شبانه روز می خوابد تا وقت کافی برای کار داشته باشد، بخواهید خود را به کم خوابی عادت دهید.

میزان ساعات خواب کافی در افراد طیف نسبتا گسترده ای دارد. ۸۰ درصد مردم حدود شش تا ۹ ساعت در شب می خوابند و ۲۰ درصد باقیمانده هم بیشتر یا کمتر از این مقدار در روز می خوابند.

اما تغییر این برنامه منظم و زمانبندی شده خواب چقدر آسان است؟ اگر شما هر روز خودتان را مجبور کنید چند ساعت





حال هر روز صبح زود از خواب بلند می شدند حتی در تعطیلات آخر هفته و روزهایی که آنها فرصت کافی برای خوابیدن داشتند باز هم صبح زود از خواب بیدار می شدند.

تحقیقات و آزمایش های بیشتر روی این مادر و دختر نشان داد آنها دچار جهش ژنتیکی در ژنی به نام hDEC2 هستند.

زمانی که محققان این ژن را در موش ها و پشه ها دستکاری کردند متوجه شدند این موجودات هم دچار کم خوابی می شوند.

پس از دستکاری ژن و زمانی که موش ها دچار کم خوابی شدند به نظر نمی رسید آنها از این وضع رنج می برند و به خواب بیشتری برای برگشتن به حالت نرمال نیاز داشته باشند. بعلاوه تاثیری در عملکرد روزانه آنها در مقایسه با زمان قبل از آزمایش به وجود نیامد.

این موضوع نشان می دهد ژنتیک حداقل در بخشی از نیاز بدن شما به خواب نقش تاثیرگذاری دارد.

متاسفانه توانایی رشک برانگیز نخبان بی خوابی در انجام کارهایشان با تعداد ساعات کم خواب در روز برای بقیه ما در دسترس و ممکن نیست، چرا که ما در حال حاضر با ژن های به ارث رسیده از والدینمان درگیر هستیم یا حداقل این بهانه را می توانیم داشته باشیم.

از آنجا که ممکن است شما نتوانید خود را برای کم خوابی آماده کنید محققان طی تحقیقاتی که به سفارش ارتش انجام شد به این نتیجه رسیدند که اگر از قبل برنامه ریزی خوبی داشته باشید، می توانید پیشاپیش خوابتان را ذخیره کنید.

در یک موسسه تحقیقاتی وابسته به ارتش، افرادی هستند که به مدت یک هفته، هر شب زودتر از موعد معمول به رختخواب می روند.

زمانی که این افراد از خواب محروم می شوند از افرادی که پیش از این فرصت کمتری برای ذخیره کردن خواب داشته اند، کمتر اذیت می شوند. این کار به تمرین و تلاش زیادی نیاز دارد.

به طور کلی آنچه شما برای انجام این کار به آن نیاز دارید این است که درخصوص ملزومات شخصی خوابتان تمرین زیادی کرده و سپس سعی کنید به آن تمرین ها و شرایط وفادار باشید.

پاول مارتین در کتاب «شمارش گوسفندان» خود یکی از روش های چنین تمرینی را شرح داده است.

احتمالا شما در تعطیلات به انجام این کار نیاز دارید، چرا که لازم است به صورت طبیعی و بدون تکیه بر زنگ ساعت و ایجاد مزاحمت برای دیگران از خواب بیدار شوید.

به مدت دو هفته هر شب در یک زمان خاص به رختخواب رفته و ببینید صبح روز بعد و بدون کمک ساعت یا هشداردهنده دیگری خودتان به طور طبیعی چه ساعتی از خواب بلند می شوید.

در چند شب اول ممکن است دچار بی خوابی شوید، اما پس از آن زمان بلند شدن شما در صبح نشان می دهد مدت زمان خواب ایده آل در شب برای شما چقدر است.

شاید شما پس از فهمیدن میزان خواب ایده آل ناامید شوید و این زمان از وقتی شما انتظار داشتید بیشتر باشد، اما به این زمان اضافه، به دید اتلاف عمر نگاه نکنید.

باید گفت شما با خوابیدن، وقت تان را تلف نکرده اید بلکه این زمان به صورت بارزشی صرف شده است؛ خوابیدن به بدن و ذهن انسان اجازه می دهد در طول زمان بیداری به بهترین شکل ممکن عمل کنند.

شاید خواب بیش از یک سوم عمر شما را در برگیرد، اما همین زمان باعث عملکرد بسیار بهتر شما در دو سوم باقیمانده عمرتان می شود

زودتر از رختخواب بیدار شوید آیا بدن شما در نهایت می تواند خود را با این تغییر تطبیق داده و به آن خو کند؟ متاسفانه جواب منفی است.

در این مورد شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد کم خوابی اثر نامطلوبی دارد. ما به سادگی نمی توانیم به کم خوابی عادت کنیم. کاهش خواب به مدت کم باعث افت تمرکز شده و کم خوابی شدید باعث گیجی و پریشانی انسان می شود و به عنوان مثال رانندگی در شرایط کم خوابی شبیه کسانی است که مواد روانگردان مصرف کرده باشند.

نکته: شما با خوابیدن، وقت تان را تلف نکرده اید بلکه این زمان به صورت با ارزشی صرف شده است. خوابیدن به بدن و ذهن انسان اجازه می دهد در مدت زمان بیداری به بهترین شکل ممکن عمل کنند

اثرات دراز مدت کم خوابی از این هم نگران کننده تر است. کاهش خواب مکرر و کمتر از حد نیاز بدن در طول چند دهه باعث قرار گرفتن در معرض خطراتی همچون چاقی، دیابت، فشارخون بالا و بیماری های قلبی - عروقی می شود.

اما چطور افرادی که تصمیم می گیرند خوابشان را مدیریت کرده و کمتر از بقیه بخوابند شادتر به نظر می رسند؟ چرا به نظر نمی رسد کم خوابی باعث مریض شدن آنها شود؟

شما می توانید خود را با این واقعیت که افسانه های زیادی در مورد ادعاهای جسورانه افراد در این مورد وجود دارد قانع کنید. مثلا ناپلئون گفته خواب مختص افراد ضعیف و سست است، اما در حقیقت خود او ساعات زیادی می خوابیده است اما تعداد افراد بسیار کمی بوده اند که می توانستند فقط با پنج ساعت خواب در شبانه روز و بدون تجربه کردن اثرات زیانبار کم خوابی به کارهای روزمره شان برسند.

این افراد گاهی به عنوان نخبان بی خوابی شناخته شده اند. سال ۱۳۸۹ تیمی از محققان نسل شناسی به رهبری ینگ هوی فو از دانشگاه کالیفرنیا مادر و دختری را کشف کردند که خیلی دیر به رختخواب رفته، اما با این





مقدمه

بدون شک چگونگی تغذیه در سلامت و تندرستی انسان به گونه‌ای موثر است که هیچکس نمی‌تواند آن را حتی به اندازه ذره‌ای انکار کند. تغذیه‌ای که بر اساس اصول علمی و با در نظر گرفتن تمامی احتیاجات بدن ما تنظیم شده باشد، سلامت انسان را تامین می‌کند و قوای دفاعی بدن را به صورتی بسیار اساسی و قابل ملاحظه افزایش می‌دهد و اگر خلاف این امر واقع شود اثرات بد این عمل در تمامی اعضا و دستگاههای بدن منعکس می‌شود و باعث از دست رفتن قوای فعال جسمی و حتی روحی در هر انسانی و تحت هر شرایطی می‌شود. در حقیقت به عقیده بسیاری از دانشمندان یک برنامه غذایی خوب و متعادل می‌تواند علاوه بر افزودن نشاط و نیروی حیاتی، عمر انسان را به میزان بسیار قابل ملاحظه‌ای افزایش دهد. در حالی که محروم ماندن از مواد غذایی اساس تندرستی را سست می‌کند و حتی روی نسلهای آینده انسان نیز تاثیر گذار است.

علل سوء تغذیه

محرومیت از مواد غذایی همیشه و یا لاقط در اکثر زمانها و مکانها وجود داشته و دارد. محرومیت از مواد غذایی همیشه به معنای نخوردن و یا کم خوردن نیست. ممکن است غذا از لحاظ حجم کافی باشد و حتی معده انسان را پر کند، اما کارآیی لازم را برای بدن در پی نداشته باشد یا اینکه رژیم غذایی نامتعادل باشد، یعنی دسته‌ای از مواد غذایی به اندازه کافی به بدن برسد و از دسته دیگر مواد مورد نیاز به میزان ناچیزی به بدن برسد.

رازهای تغذیه سالم

گاهی آداب و رسوم که در اجتماعات گوناگون وجود دارند موجب کاهش چشمگیر مواد غذایی در بدن انسان می‌شود.

علل فردی هم به میزان بسیار زیادی در سوء تغذیه موثر هستند. همچنین ناراحتی‌های آشکار و پنهان ساختار بدن ما و مشکلات درونی هم ممکن است ما را دچار نوع سوء تغذیه کنند.

اینها همه نمونه‌هایی از علتهای سوء تغذیه در مورد انسان هستند، در حقیقت دسته‌های گوناگون مواد غذایی لازم برای بدن ما اگر دچار فقدان یا کمبود شوند تاثیرات متفاوتی را نیز در برخواهند داشت، برای نمونه ویتامینها که از جمله نیازهای اساسی بدن ما هستند و در طبیعت بوسیله موجودات زنده ساخته می‌شوند، از لحاظ شیمیایی هیچگونه نزدیکی و شباهتی به هم ندارند و به همین دلیل است که باید از هر یک از آنها به مقدار لازم و کافی مصرف کرد.

لزوم تغذیه سالم

نکته بسیار مهم این است که میزان غذای مصرف شده روزانه در مرحله اول باید نیروی لازم را برای اعمال گوناگون و متنوع بدن تامین کند. برای مثال حداقل میزان کالری مورد نیاز برای بدن انسان و برای آنکه قلب و مغز و سایر اعضای بدن بتوانند اعمال خود را به درستی انجام دهند در حدود ۱۵۰۰ کالری است. واضح است که این میزان لازم است،

اما به هیچ وجه و تحت هیچ شرایطی کافی نیست، زیرا انرژی مورد نیاز برای کارهای عضلانی روزانه و قرار گرفتن در برار سرما و گرما، رشد و بسیاری اعمال دیگر نیاز به انرژی بیشتری نسبت به انرژی اولیه احساس می‌شود.

انواع مواد غذایی انرژی‌زا

در حقیقت مواد اولیه که به عنوان مواد غذایی نیروزا در بدن انسانها مورد استفاده قرار می‌گیرند همگی جزو مواد آلی هستند که بطور خلاصه می‌توانیم آنها را به سه دسته اساسی و مهم تقسیم کنیم:

- دسته اول مواد سفیدهای یا موادی که تولید ازت می‌کنند پروتئینها.
- دسته دوم لیپیدها که همان چربیها هستند.
- دسته سوم گلیکوژن‌ها که به موادی از قبیل نشاسته و قندها اطلاق می‌شود. ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که آیا می‌توان یکی از این سه دسته مواد را از برنامه غذایی روزانه مورد نیاز حذف کرد و میزان انرژی و نیروی آن را با دو دسته مواد دیگر جایگزین کرد؟! جواب این سوال منفی است، باید هر روز به میزان معینی از هر سه دسته این مواد

به بدن ما برسد، زیرا بدن ما احتیاج به مواد پروتئینی دارد چون تنها منبع تولید کننده ازت برای بدن ما هستند و اگر این دسته مواد از برنامه غذایی روزانه ما حذف شود بدن ما هر روز میزان بسیاری زیادی اوره را از دست خواهد داد.



علاوه بر این مواد پروتئینی هستند که اسیدهای آمینه را برای بدن ما تامین می‌کنند. به همین ترتیب به میزان حداقلی برای بدن ما چربی لازم است تا بتوانیم اسیدهای چرب مورد احتیاج خود را بدست بیاوریم. در حالی که مصرف مواد نشاسته‌ای و قندها نیز لازم و

ضروری هستند تا ما بتوانیم نیروی عضلانی و قدرت بدنی لازم را برای تمامی فعالیتها روزانه خود بدست بیاوریم.

نقش مواد معدنی در بدن

البته نکته اساسی اینجاست که به جز آن سه دسته مواد غذایی که نام برده شد، مواد غذایی باید حاوی مواد غیر انرژی‌زا هم باشد، چرا که این دسته از مواد هم، برای ادامه حیات ما ضروری و کارآمد هستند. ویتامینها، مواد معدنی، سلولز و آب با آنکه به تنهایی و به صورت جدا قابلیت تامین انرژی را برای بدن ما ندارند اما وجودشان برای تنظیم اعمال دستگاههای مختلف در واکنشهای درونی بدن ضروری است. در

انسان عادی باید حدود ۲۵۰۰ کالری را به صورت روزانه مصرف کند و این میزان در ورزشکاران به چیزی حدود ۴۰۰۰ کالری افزایش می‌یابد. به خصوص که در افراد ورزشکار و پرتحرک باید مواد قندی و نشاسته‌ای افزایش داده شود و چربی نیز به میزان کمی افزایش یابد. همچنین میزان ویتامین C در این افراد باید افزایش یابد. در ضمن تمامی افرادی که به کارهای فکری مشغولند نیز به میزان انرژی بیشتری نسبت به انسانها عادی نیاز دارند. به خصوص نوجوانان به خاطر رشد بدنشان به مواد منظم و متناسب بیشتری احتیاج دارند.

نقش برنامه غذایی در پیشگیری از سوء تغذیه مواد غذایی را تقریباً همه ما می‌توانیم به صورت درست و مفید و منظم مصرف کنیم، اما از این امر مهم و اساسی در زندگیمان غافلیم. هیچ کس منکر مشکلات مادی نیست، اما مطمئن باشید که سوء تغذیه و فقدان مواد غذایی لازم و اساسی برای بدن هر انسانی بیشتر از هر چیزی متوجه برنامه‌های غذایی غلط و طرز مصرف نادرست خواهد بود.

ما عمدتاً مواد غذایی را به صورت تازه مصرف نمی‌کنیم. حتی در بسیاری از موارد و به خاطر روشهای غلط موجود مواد اساسی موجود در آنها را از بین می‌بریم. پس باید با طرح یک برنامه غذایی مهم و اساسی بر این مشکل مهم غلبه کنیم و همیشه و در همه حال به خاطر داشته باشیم که آینده موفق ما و خانواده ما در گروی سلامت جسمانی و در نتیجه روانی ماست. مساله‌ای که بزرگان دینی ما توجهی اساسی به آن داشته‌اند.

تغذیه سالم و ده فرمان غذایی

تغذیه سالم در عمل کار دشواری است. این سختی، بیشتر مربوط به کنار گذاشتن عادات های کهنه و شیوه تغذیه نادرست است. تغذیه سالم به معنای صرف نظر کردن از خوردنی های دوست داشتنی و لذیذ نیست. اصل مطلب، رعایت حد و مرز در خوراک است.

- ۱ - متنوع بخوریم.
- ۲ - در روز چندین بار و به اندازه کافی نان و غلات بخوریم.
- ۳ - در مورد سبزیجات اصل پنج بار در روز را فراموش نکنیم. مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده ال است. بهتر است این محصولات به شکل تازه مصرف شوند یا خیلی کم پخته شده باشند. یک بار از این پنج بار را آب میوه مصرف کنیم.
- ۴ - روزانه به اندازه کافی لبنیات و حداقل یک بار در هفته ماهی بخوریم. گوشت و تخم مرغ به اندازه کافی مصرف کنیم. گوشت به خاطر درصد زیاد آهن و ویتامین های B۱ و B۶ و B۱۲ اهمیت دارد. مصرف ۳۰۰ تا ۶۰۰ گرم در هفته کافیت.
- ۵ - چربی کمی مصرف کنیم.
- ۶ - در مصرف قند و شکر و نمک صرفه جویی کنیم.
- ۷ - به اندازه کافی آب بنوشیم. برای افراد بالغ مصرف حداقل ۱/۵ لیتر آب پیشنهاد می شود.
- ۸ - خوشمزه و سالم غذا بپزیم. کوتاه بپزیم. با آب کم، چربی کم و حرارت کم بپزیم.
- ۹ - آهسته بخوریم و لذت ببریم.
- ۱۰ - به طور مرتب، خود را وزن کنیم و پُر تحرک باشیم.

واقع مواد معدنی برای بدن ما بسیار ضروری هستند، زیرا به دو صورت اساسی در بدن ما نقش دارند:

■ اول دسته‌ای از این مواد که در ساختمان بدن ما مثل خون، دندانها، استخوانها و ... نقش دارند که می‌توانیم از کلسیم، گوگرد، سدیم، کربن، فسفر و غیره نام ببریم.

■ دوم اینکه برخی از مواد و املاح معدنی به عنوان کاتالیزور هستند، یعنی در واکنشهای بدن، ایجاد سرعت می‌کنند که از آن جمله می‌توانیم به آهن، مس، ید، منگنز و ... اشاره کنیم و اگر چه میزان نیاز به این مواد در بدن کم است اما بسیار ضروری هستند. برای نمونه آهن در هموگلوبین خون و ید در ترشح غدد بدن نقش اساسی دارند. همچنین نباید نقش سلولز را در عملکرد روده‌ها و اعضای دیگر بدن فراموش کنیم.

تعادل مواد غذایی

در حقیقت مهمترین نکته این است که مواد غذایی ضروری برای حیات بدن باید به نسبت‌های متعادل و درست مصرف شوند و در واقع باید بین آنها تعادل لازم و کافی برقرار باشد. چرا که همین تعادل در حقیقت از مشخصات اصلی

و آشکار هر موجود زنده‌ای است. اگر کسی فقط مواد سفیدهای به اصطلاح پروتئینی نباتی و گیاهی را مصرف کند، چنین شخصی بدون تردید بعضی از اسیدهای آمینه مورد نیاز بدنش را در دسترس نخواهد داشت و کمبود و یا نبود این مواد به سرعت باعث به هم خوردن و اختلال اعمال اساسی بدن او می‌شود. پس برای آنکه این دسته از مواد و سایر مواد دیگر به بدن ما برسد باید مواد را به صورت متنوع و از دسته مواد گیاهی و حیوانی مصرف کنیم. فرقی نمی‌کند که این مواد جزو مواد چربی



یا سفیدهای باشند. نکته مهم دیگر این است که همه ما به خصوص در دوران نوجوانی و جوانی باید مواظب مصرف کلسیم و فسفر روزانه خودمان باشیم. زیرا اساس ساختمانی استخوانها و دندانهای ما را تشکیل می‌دهند. ویتامین D تا حدود زیادی باعث تعادل میان کلسیم و فسفر موجود در بدن می‌شود و تشکیل و تکامل استخوانها را به صورت عادی و طبیعی خواهد کرد.

میزان انرژی مورد نیاز

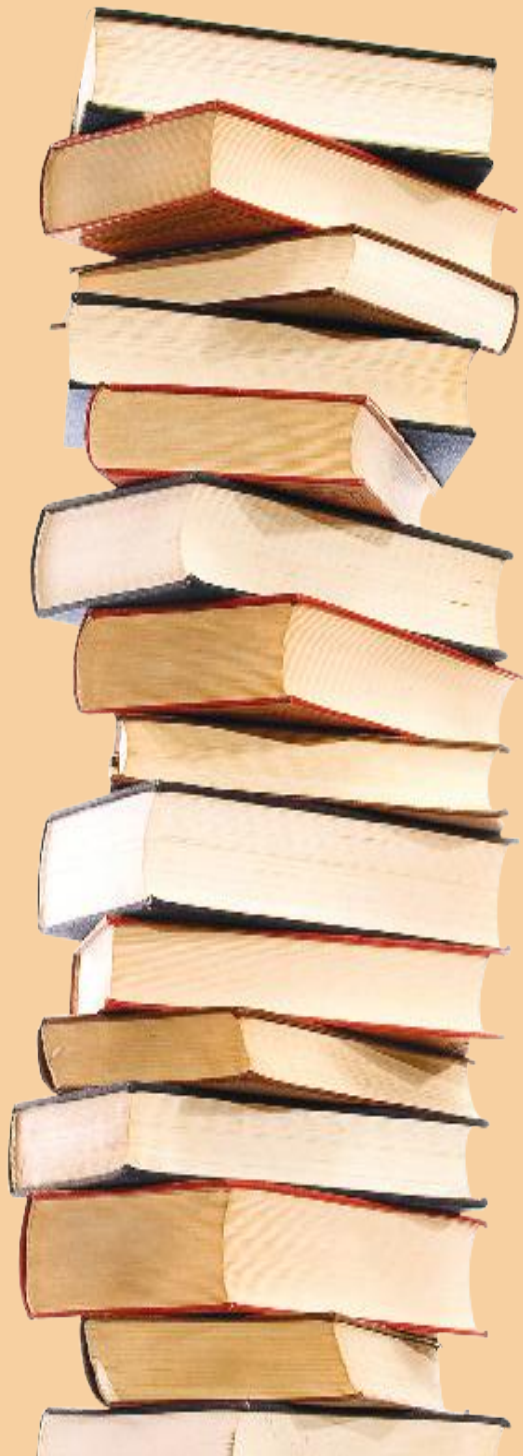
بایستی به خاطر داشته باشیم که احتیاجات انسانها بر حسب سن و شغل و شرایط محیطی و جغرافیایی تفاوت دارد، اما به هر حال یک

چرا کتاب

نمیخوانیم؟؟؟؟

□ کتاب نمیخوانیم چون ...

- ۱- کتاب نمی خوانیم زیرا "نیازی" به کتاب احساس نمی کنیم؛
 - ۲- کتاب نمی خوانیم زیرا از شک کردن در پایه های نظری مان "میترسیم"؛
 - ۳- کتاب نمی خوانیم چون کتاب خواندن کار "سختی" است؛
 - ۴- کتاب نمی خوانیم چون دچار "تنبلی" و بی حالی هستیم؛
 - ۵- کتاب نمی خوانیم زیرا احساس می کنیم به قله های یقین رسیده ایم؛
 - ۶- کتاب نمی خوانیم زیرا احساس می کنیم "مسئله ی مبهمی" وجود ندارد؛
 - ۷- کتاب نمی خوانیم زیرا هیچ چیز برای ما "جدی نیست"؛
 - ۸- کتاب نمی خوانیم زیرا بیش از حد "ساده انگاریم و ذهن بسیطی داریم"؛
 - ۹- کتاب نمی خوانیم زیرا دچار "خود شیفتگی" فرهنگی هستیم؛
 - ۱۰- کتاب نمی خوانیم زیرا پیمانه ی معرفتی مان "ظرفیت ندارد"؛
 - ۱۱- کتاب نمی خوانیم زیرا "به تناقضات درونی مان آگاه نیستیم"؛
 - ۱۲- کتاب نمی خوانیم زیرا راه پیروی، تبعیت، دنباله روی و تقلید را "راحت تر" یافته ایم؛
 - ۱۳- کتاب نمی خوانیم زیرا "ارزش دانایی و آگاهی را نمی دانیم"؛
 - ۱۴- کتاب نمی خوانیم زیرا سطح خوشایندهای ما "محدود" است؛
 - ۱۵- کتاب نمی خوانیم زیرا "زندگی پر هیاهو و نمایشی" را ترجیح می دهیم؛
 - ۱۶- کتاب نمی خوانیم زیرا تن به "تحقیر ندانستن" داده ایم و به این تحقیر هم عادت کرده ایم؛
 - ۱۷- کتاب نمی خوانیم زیرا "حقارت جهل، آزارمان نمی دهد" و نادانی را عیب نمی دانیم؛
 - ۱۸- کتاب نمی خوانیم زیرا "گفت و گو را کنشی فضیلت مندانه نمی دانیم"، و ما مهارت گفت و گو را نداریم؛
 - ۱۹- کتاب نمی خوانیم زیرا در زندگی ما، دانا شدن و خردمندانه زیستن، جایی ندارد؛
 - ۲۰- کتاب نمی خوانیم زیرا کتاب خواندن دردی از ما دوا نمی کند؛
 - ۲۱- کتاب نمی خوانیم زیرا به ما فواید کتاب خواندن را یاد نداده اند؛
 - ۲۲- کتاب نمی خوانیم زیرا بلد نیستیم کتاب بخوانیم؛
 - ۲۳- کتاب نمی خوانیم زیرا کسی در خانواده و دور و برمان نبوده که کتاب خوان باشد، که ما هم تقلید کنیم یا یاد بگیریم؛
 - ۲۴- کتاب نمی خوانیم زیرا در سن بزرگ سالی هنوز ناآگاه هستیم، نمی دانیم چه بخوانیم، و خجالت می کشیم از کسی بپرسیم از کجا شروع کنیم؛
 - ۲۵- کتاب نمی خوانیم، زیرا با کتاب خواندن باید بیندیشیم و این فرهنگ همواره ما را از اندیشیدن منع کرده است؛
- و بالاخره، کتاب نمی خوانیم زیرا نمی دانیم، و نمی دانیم که نمی دانیم؛ همان چیزی که با عنوان جهل مرکب از آن نام می برند؛ پس به ناچار جاودانه در این جهل مرکب خواهیم ماند!



جدول

الفی

- ۱ - اختلاف صادرات و واردات در یک کشور - تورم.
- ۲ - خرد و کوچک - در اصل - از پرندگان.
- ۳ - انتها - لحیم - آب‌بند - پرنده آش سردکن.
- ۴ - صنم - نادرست - از رنگ‌ها - مایه ترقی!
- ۵ - یار کره و عسل - معضل جوانان ایرانی - دوستی.
- ۶ - دوازده ماه - ضمیر مخاطب - مخزن الاسرار - میراث حضرت فاطمه (س).
- ۷ - عضو تنفسی - سرخ رنگ - حرف درد - تصدیق فرنگی.
- ۸ - شتر - فوق دیپلم - واحد پول تایلند.
- ۹ - گشوده - نت چهارم موسیقی - معرفت به خدا - مخفف از آن.
- ۱۰ - لون وفام - روز نیست - پنج آذری - جوهر شوره.
- ۱۱ - بی حرکت - مگر و به جز - امر به آراستن.
- ۱۲ - چاشنی سالاد - سود حرام - علامت - نفس خسته.
- ۱۳ - آن طرف - ضمیر اجتماعی - اندک اندک - ترس و بیم.
- ۱۴ - تابع و دنباله رو - ناشایست - زیبا چهره.
- ۱۵ - ساخته و آماده - الگوهای شمعی که توسط ژاپنی‌ها ابداع شد.

عمودی

- ۱ - عمل بردن کالا یا مسافر از جایی به جای دیگر - چهارشنبه سیاه نتیجه عملکرد این سفته باز معروف می باشد.
- ۲ - شکل و قیافه - استانی در کشورمان که در سال ۱۳۸۳ رتبه ۲۷ را از ۱۰۰ به لحاظ توسعه یافتگی صنعتی به دست آورد - رئوس.
- ۳ - عموی حضرت ابراهیم (ع) - گذرگاه سیل - مظهر بهار - پول خارجی.
- ۴ - روده تابیده - رام و اهلی - دشنام - ضمیر بیگانه.
- ۵ - نامی برای پوند انگلیس - حرف آرزو - قصد.
- ۶ - بی درنگ - نیم صدای گاو - از نزولات آسمانی.
- ۷ - پهناورترین قاره - بالاترین سطح عمومی قیمت‌ها - زیرپامانده - صدمه و آسیب.
- ۸ - جوانمرد - واحد پول نیکاراگوئه - اسب بورحنایی.
- ۹ - از سوره های قرآن کریم - امر به ساییدن - علم و آگاهی - جهان هستی.
- ۱۰ - اختلاف نرخ خرید و فروش - رمق آخر - ایراد.
- ۱۱ - از ماه های سرد سال - همراه گل - خانه های ریز روی عکس.
- ۱۲ - عریان - ورزش مادر - ضرر در معامله - فلز تمدن.
- ۱۳ - ناامید - از سازها - سرگرمی کودکان - حیرت.
- ۱۴ - روز - الهه شکار نزد رومیان باستان - مرض سگی.
- ۱۵ - از بورس های مهم فرانسه در پاریس - بندری که واردات عمده برنج ایران از آنجا آغاز می شود.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
														۱
														۲
														۳
														۴
														۵
														۶
														۷
														۸
														۹
														۱۰
														۱۱
														۱۲
														۱۳
														۱۴
														۱۵



تبریک

ضمن ابراز شادباش به همکارن ذیل، برای همه دوستان آرزوی زندگی سرشار از خوشی را داریم.

آقای ابراهیم عالی نسب قلعه قاضی - تولد فرزند

آقای علی زیرک - تولد فرزند

آقای حسین منفرد - تولد فرزند

خانم ساناز اسدپور - ازدواج

تسلیت

ضمن ابراز همدردی با این همکارانمان برای درگذشتگان این عزیزان رحمت الهی و برای بازماندگان صبر مسئلت می نماییم.

آقای دکتر شهسوار	پدر همسر
آقای محمد رضا شهابی	خواهر زاده
آقای فرشید فرجامی	خواهر زاده
آقای منصور اکبری	خاله
آقای منوچهر مبارک زاده	برادر و برادر زاده
آقای حسین شهبازی	مادر بزرگ

انتصابات

آقای ایرج موسوی / مدیر صادرات

آقای اصغر فولادی / رئیس حسابداری

قبولی در کنکور

سروش شمس / فرزند دکتر شمس / رشته علوم تجربی

نادیه جعفری / فرزند عبدالله جعفری / رشته ریاضی فیزیک

زهرا زاهدی / فرزند باقر زاهدی / رشته ریاضی فیزیک

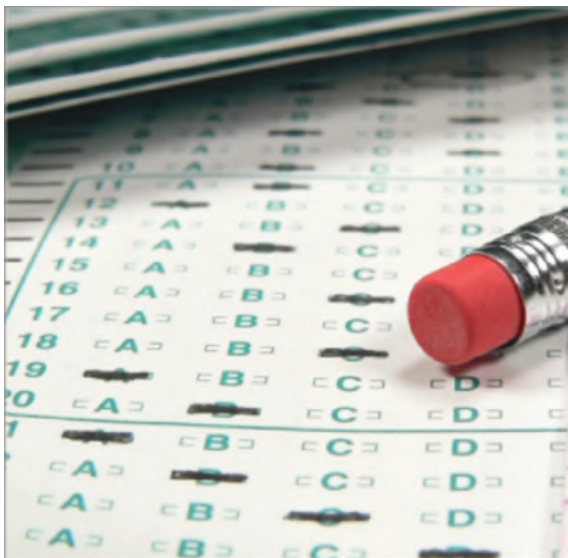
اصلان گودرزی / فرزند جهانگیر گودرزی / رشته صنایع دانشگاه صنعتی

شریف (ارشد)

نگار شهسوار / فرزند دکتر شهسوار / رشته ریاضی فیزیک

محمد جواد آذری / فرزند اصغر آذری / رشته ریاضی فیزیک

ساناز زارع / فرزند قباد زارع / رتبه ۵ دکترا (PHD)



با سلام و احترام

فاصله حیات تا ممات بیش یا اندکش مهم نیست، بلکه تقرب به خدا و خلق اولویت اول زندگی می باشد.

بدینوسیله از تمامی همکاران گرامی که با حضور در مراسم تشییع و برگزاری ختمها و ارسال پلاکارد و گل و تسلیت های حضوری، تلفنی و پیامکی، بنده را مورد تفقد قرار داده اند کمال سپاسگزاری را دارم.

انشاءالله خداوند منان فرصت جبران این زحمات را در مراسم شادی و سرور تمام سروران عزیز به بنده حقیر عنایت کند.

با احترام

محمد حسین شهسوار



ایمنی

۳. واحد تاسیسات موظف است کلیه شیرآلات آب کارخانه را تحت کنترل داشته و در اسرع وقت جهت نشتی گیری، تعمیر و ترمیم شیرآلات کهنه و خراب اقدامات لازم را انجام دهد تا از هدر رفتن آب در کوتاهترین زمان ممکن جلوگیری نماید.

عنوان سند : متد صرفه جویی در مصرف آب

کد سند : ME-۱۸۳-۰۰



۱. کلیه پرسنل کارخانه موظفند در مصرف آب جهت انجام کارهای اجرایی و همچنین شستشو، نهایت دقت خود را به کارگرفته تا نسبت به صرفه جویی در آن اقدام گردد.

۲. تمهیدات لازم جهت اجرای صرفه جویی در مصرف آب به قرار زیر پیشنهاد می‌گردد:

- شیرهای آب را در زمانی که از آن استفاده نمی‌کنید به طور کامل ببندید.

- از حداقل فشار و حجم آب برای کارهای خود بهره‌گیری نماییم.

- در زمان شستشو آب را بیهوده باز نگذارید.

- هنگام مشاهده خرابی شیرهای آب، اعم از چکه کردن، هرز شدن اتصالات و یا شکستگی، به مسئول واحد خود یا مسئول تاسیسات اطلاع داده تا نسبت به اقدام اصلاحی و نیز ترمیم و تعمیر آن اقدام شود.

- برای آبیاری فضای سبز و گلدها حتی المقدور از آب غیر شرب استفاده کنید.

- هیچگاه از آب غیرقابل شرب برای آشامیدن یا درست کردن نوشیدنی استفاده نکنید.

- جهت آبیاری درختان در فصول خشک، آب را بیش از اندازه پای درختان رها نکنید.

- جهت آبیاری درختان از سیستم آبیاری قطره ای استفاده شود.

- قبل از ترک محل کار خود، از بسته بودن کلیه شیرهای آب اطمینان حاصل نمائید.

- برای شستن ظروف حتی المقدور از آب گرم استفاده کنید و آب گرم قدرت پاک‌کنندگی بیشتری نسبت به آب سرد داشته و در زمان کوتاهتری ظروف شسته می‌شوند.



شهر زیرزمینی گاریز

کاریز واژه فارسی قنات است و در گذشته از آن برای هدایت آبهای زیر زمینی استفاده می شده است و با توجه به قدمت شش هزار ساله قنات در ایران می توان صاحبان اصلی قنات را ایرانیان دانست. با توجه به اینکه معمولا قناتها از ارتفاعات شروع شده و به مظهر می رسند عظمت قنات دو هزار ساله کیش با حداکثر ارتفاع چهل و پنج متری در جزیره کیش منحصر بفرد می باشد. قنات قدیمی کیش با طول پانزده کیلومتر که در طول دو رشته از منطقه صفین و فرودگاه تا محل فعلی مجموعه فرهنگی سیاحتی شهر زیرزمینی کیش به سه رشته تبدیل می شود و از این محل مجددا با تبدیل به یک رشته، به شهر قدیمی حریره می ریزد. از آب این قنات برای مصرف آبیاری فضای سبز و مصرف شرب ساکنین استفاده می شده و در عین حال کشتی ها نیز از آب جزیره کیش برای مصرف و فروش و یا معاوضه با اجناس دیگر در کشورهای حاشیه خلیج فارس استفاده می کردند. آب شیرین کاریز حاصل از بارندگی های فصلی جزیره است که از مرجانها به صورت یک فیلتر طبیعی عبور و در لایه گل مارن جریان پیدا می کند. این کاریز ها به طوری استادانه و ماهرانه به دست ایرانیان باستان حفاری شده که با شیبی ملایم در طول پانزده کیلومتر حرکت، هم از آب آن جهت آبیاری استفاده شده و هم امکان برداشتن آن با چیزی شبیه به دلو نیز فراهم بوده است. پایابها مکانی پیش بینی شده برای فراهم شدن امکان برداشتن آب از کاریز است که در طول مسیر کاریز شش پایاب وجود دارد که یکی از آنها در مجموعه فرهنگی سیاحتی شهر زیرزمینی کیش موجود و قابل مشاهده است. قدمت این پایابها به بیش از ۸۰۰ سال می رسد. در گذشته دور، به خصوص قرون پنجم و ششم هجری که جزیره کیش مرکز تجارت خلیج فارس و دریای عمان بوده آب آشامیدنی جزیره کیش برای مصرف کشورهای حاشیه خلیج فارس از ارزش بسیار بالایی برخوردار بوده است. سقف مرجانی کاریز کیش به قطر هفت متر که زمانی بستر دریا بوده، مملو از صدف ها و آبزیانی است که هم اکنون به صورت فسیل در سقف مرجانی مجموعه فرهنگی سیاحتی شهر زیرزمینی کیش قابل مشاهده است. آزمایشهای انجام شده در دانشگاه مونیخ آلمان بر روی فسیلهایی که از سقف مرجانی تونل به دست آمده نشان می دهد این سقف بین ۵۴ تا ۵۷ میلیون سال قدمت دارد و شناسنامه انواع مختلف آن در موزه شهر زیر زمینی کیش (کاریز) به نمایش گذاشته خواهد شد.