

جمهوری اسلامی به برکت تمسک به اسلام، به برکت تکیه‌ی به مردم، به برکت بصیرت و آگاهی‌ای که مردم ما بحمدالله دارند، نه فقط ثبات دارد و ایستادگی کرده است بلکه پیشرفت کرده است؛ ما پیشرفت کرده‌ایم. در همین قضیه‌ی مذاکرات هسته‌ای، این پیشرفت ملت ایران بود که قدرتهای مدعی را وادار کرد بیایند دست در دست هم بگذارند، همه در مقابل ملت ایران بنشینند؛ آن تدابیر خصمانه را علیه ملت ایران به کار ببرند، شاید ملت ایران را از پا بیندازند؛ این قدرت ملت ایران است.

تکیه‌ی ما بر دشمنی دشمنان خارجی به معنای اغماض از ضعفهای درونی خودمان نیست. این را به شما جوانهای عزیزم عرض بکنم؛ ما در درون خودمان ضعفهایی داریم؛ دشمن در موارد زیادی از ضعفهای ما استفاده میکند؛ این ضعفها را باید برطرف کنیم. ما ضعف در سیاست‌گذاری داریم؛ ضعف در اجرا داریم؛ ضعف در تلاش داریم؛ گاهی دچار تنبلی و دچار کاهلی در حرکتهای خودمان میشویم؛ ضعف در [تشخیص] اولویتهای کشور داریم؛ گاهی اوقات سر یک چیز جزئی، گروه‌هایی در درون کشور از خودمان با همدیگر درگیر میشوند، سر یک امری که ضرورتی هم ندارد، لزومی هم ندارد؛ از دشمن غافل [میشویم]؛ اینها ضعفهای ما است؛ این ضعفها را بایستی برطرف کرد. لکن وجود دشمن -دشمنی که آگاه است، دشمنی که پول خرج میکند، دشمنی که اگر بتواند از هیچ جنایتی فروگذار نمیکند- یک چیزی است که نباید مغفول‌عنه بماند. بعضی‌ها به بهانه‌ی همین مسائل جزئی داخلی، دشمن خارجی را فراموش میکنند، آمریکا را فراموش میکنند. اینکه امام (رضوان‌الله‌علیه) مکرر تکرار میکردند که هرچه فریاد دارید بر سر آمریکا بکشید، به خاطر این است که بر سر یکدیگر کمتر فریاد بکشید. نمیگویم انتقاد نکنیم؛ نه، بالاخره جامعه، جامعه‌ی آزادی است، افکار آزادند، حق انتقاد وجود دارد، انتقاد هم مایه‌ی پیشرفت است اما دشمن اصلی را با دشمنان درجه‌ی دو و با دوستانی که با آنها اختلاف نظر داریم و دشمن هم حتی نیستند، اشتباه نگیریم؛ دشمن اصلی جای دیگر است. دشمن اصلی آن دشمنی است که با همه‌ی توان درصدد این است که دستاورد عظیم ملت ایران را از او بگیرد؛ این دستاورد عبارت است از حضور ملت، حاکمیت ملی، نفوذ افکار قرآنی و اسلامی در میان مردم؛ این آن دستاورد بزرگ است که ما را به پیشرفت میرساند؛ تا امروز هم پیشرفتهای زیادی کرده‌ایم، بعد از این هم همین ما را به آرمانهایمان خواهد رساند. این را میخواهند از دست مردم بگیرند؛ میخواهند حکومت ظالمانه، حکومت دست‌نشانده، حکومتی دلباخته‌ی به غرب و تسلیم غرب و مرعوب غرب به وجود بیاورند، هدفشان این است؛ این را بایستی از یاد نبریم و این دشمن را در نظر داشته باشیم.

من توصیه‌ام به جوانها این است که اولاً جوانهای دانشجو و دانش‌آموز تحصیلات را خوب دنبال بکنند. علم وسیله‌ی قدرت است؛ یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های قدرت ملی، عبارت است از دانش؛ علم را دنبال بکنند؛ اهداف عمومی را بر خواسته‌های شخصی مقدم بدانند؛ بصیرت خودشان را نسبت به اوضاع کنونی، نسبت به گذشته‌ی تاریخی نزدیک، روزبه‌روز افزایش بدهند و بتوانند صحنه‌ی امروز دنیا را مشاهده بکنند.



بیانات در دیدار دانش‌آموزان و دانشجویان در

آستانه‌ی روز ملی مبارزه با استکبار جهانی (۱۳۹۴/۰۸/۱۲)

حکایت

همکاران عزیز و ارجمندم

در این شماره تصمیم گرفتیم به جای نوشتن سرمقاله يك حکایت از گلستان سعدي را برایتان نقل کنیم چرا که معتقدم بر همه ما حفظ و حراست از تاریخ ادبیاتمان و بهره گیری از آن لازم ضروري است؛ بر همین اساس در این شماره حکایت اول گلستان سعدي از باب اول با عنوان در اخلاق پادشاهان را ذکر می کنیم و امیدوارم که از آن لذت ببرید ... یا حق

حکایت

پادشاهی را شنیدم به کشتن اسپری اشارت کرد بیچاره در آن حالت نومیدی ملک را دشنام دادن گرفت و سقط گفتن که گفته اند هر که دست از جان بشوید هر چه در دل دارد بگوید.

وقت ضرورت چو نماند گریز

دست بگیرد سر شمشیر تیز

اذا یئس الانسانُ طالَ لسانُهُ
گسَنورِ مغلوبِ یصوُلُ عَلی الکلبِ

ملک پرسید چه می گوید یکی از وزرای نیک محضر گفت ای خداوند همی گوید وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ملک را رحمت آمد و از سر خون او در گذشت وزیر دیگر که ضد او بود گفت ابناى جنس ما را نشاید در حضرت پادشاهان جز به راستی سخن گفتن این ملک را دشنام داد و ناسزا گفت ملک روی ازین سخن در هم آمد و گفت آن دروغ وی پسندیده تر آمد مرا زین راست که تو گفتی که روی آن در مصلحتی بود و بنای این بر خبیثی و خردمندان گفته اند دروغی مصلحت آمیز به که راستی فتنه انگیز

هر که شاه آن کند که او گوید

حیف باشد که جز نکو گوید

بر طاق ایوان فریدون نبشته بود

جهان ای برادر نماند به کس

دل اندر جهان آفرین بند و بس

مکن تکیه بر ملک دنیا و پشت

که بسیار کس چون تو پرورد و کشت

چو آهنگ رفتن کند جان پاک

چه بر تخت مردن چه بر روی خاک

ماهنامه داخلی سیمان هرمزگان

شماره هفتم

مهر 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: ۰۴-۳۲۲۲۳۰۲-۰۷۶۳

نمابر:

۰۲۱-۲۲۲۵۹۸۰۲-۰۴-۳۲۲۲۳۰۲-۰۷۶۳

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: محمدعلی بنیادی

حسین تشکر، محمد حسین شهبسوار، عبدالرحمان پرتابیان

طراحی جلد، صفحه بندی و گرافیک: اسماعیل منتهایی

www.NewArtStudio.ir

با تشکر از همکاری میترا فرخ رو

اخبار

■ نشست صمیمی معاون بازرگانی و فروش سیمان هرمزگان با عاملین فروش استان برگزار شد .

مهندس رحمتی نیا معاون بازرگانی و فروش سیمان هرمزگان گفت: ان شا الله با مشارکت و همیاری عاملین بتوانیم به آن برنامه ریزی که داریم دست پیدا کنیم در همین راستا برنامه های خوبی برای عاملین نیز در نظر گرفته شده است .
در ادامه این جلسه که با حضور ده نفر از عاملین به نمایندگی از عاملان سیمان در استان برگزار شد به بحث و نظر پرداختند که مقرر شد به بعض از مشکلات آنها رسیدگی شود.

مهندس رحمتی نیا معاون بازرگانی سیمان هرمزگان اظهار داشت: یکی از برنامه های عاملین عبارتند از برگزاری جشنواره تا پایان آبان ۹۴ که در این جشنواره بنا به خرید عاملین تا ۵ درصد به آنها جایزه داده می شود در ادامه عاملین پیشنهادهایی را در خصوص خرید اعتباری عاملین فروش در استان برای فروش حداکثری در این شرایط پیشنهاد نمودند که خرید اعتباری در دو ماه (مهر و آبان) از چهار ماه به شش ماه تبدیل گردد.



■ مسابقات شنا دختران قهرمانی استان با حضور ۲۵ شرکت کننده در بندرعباس برگزار شد.



درمیان این شرکت کننده ها فرزندان پرسنل سیمان هرمزگان حضور داشتند که در رده نونهالان پرینیا شهبازی دو مقام اول در رشته های کراال سینه و قورباغه را از آن خود کرد و در رده سنی نوجوانان ساناز علیباری در بین ۲۵ شرکت کننده در رشته کراال سینه مقام دوم را از آن خود کرد. شایان ذکر است این دو شناگر جهت مسابقات قهرمانی کشور در رده نوجوانان انتخاب شده اند و هفته آینده عازم سمنان هستند.

■ برگزاری مراسم عزاداری در شهرک مسکونی سیمان هرمزگان

به مناسبت دهه اول محرم الحرام و شهادت سید و سالار شهیدان امام حسین (ع) و شهدای دشت کربلا مراسم عزاداری با حضور پرسنل و خانواده های آنان در شهرک مسکونی سیمان هرمزگان برگزار شده است و تا پایان دهه اول محرم ادامه خواهد داشت.

محمدحسن سنجی مدیر اداری سیمان هرمزگان گفت: این مراسم بصورت خودجوش در بین ساکنین شهرک برگزار و هزینه های مراسم بصورت مردمی تهیه و پرداخت می شود.

وی ادامه داد: اهل تسنن نیز همانند شیعیان محب اهل بیت هستند و این موضوع را به خوبی مشاهده شده است و اکثرا در این مراسمات حضور دارند.

شایان ذکر است این مراسم با روضه خوانی و سینه زنی هر شب درمسجد شهرک گلسار برپا است.

محمد حسن سنجی در خاتمه از مساعدت و همکاری همه جانبه مدیریت کارخانه، حراست، و روابط عمومی و دیگر همکارانی که باعث رونق هرچه بیشتر ایام تاسوعا و عاشورایی حسینی هستند تشکر و قدردانی کرد.



■ به منظور رفع مشکلات شرکت های حمل و نقل و تبادل اطلاعات بین طرفین ، جلسه ای با حضور معاونت محترم بازرگانی شرکت سیمان هرمزگانی برگزار شد .

مهندس رحمتی نیا معاون بازرگانی و فروش سیمان هرمزگان گفت : خدمات شرکت های حمل و نقل ممکن است مستقیم در بعضی از موارد نشان ندهد ولی اثر گذار است و در تمامی فعالیتهای داخل کشور چه در صادرات و چه در تامین رسیدگی به نیازهای داخل کشور.

رحمتی نیا ادامه داد: در داخل کشور خدمات این شرکت های حمل و نقل مشهود است و گویا.

وی اظهار داشت: یکی از واحدهایی که موجب چرخیدن چرخ های کارخانه،ست حمل و نقل است در ادامه شرکت های حمل و نقل بعضی از مشکلات موجود

در حمل و نقل بیان کردند و در خصوص نصب سیستم نوبت دهی برای حمل سیمان ، تمامی مراحل حمل سیمان از سنتی به صورت سیستمی انجام شود تا

از اشتباهات سهوی و عمدی جلوگیری شود . جهت کاهش نرخ حمل سیمان و کلینکر از تمامی شرکت های حمل و نقل استعلام قیمت گرفته شود. و مذاکراتی

با مدیریت حمل و نقل استان جهت کم کردن تعرفه های کرایه حمل انجام می شود.



اگر می‌خواهید ۵۰ سالگی فوق‌العاده‌ای داشته باشید ۲۰ کار را کنار بگذارید.

تصور خاصی از دهه پنجم زندگی خود دارید؟؟ اگر می‌خواهید ۵۰ سالگی خوبی داشته باشید ۲۰ کاری که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم را کنار بگذارید

۱ نیمه‌پر لیوان را ببینید

اگر می‌خواهید ۵۰ سالگی خوبی داشته باشید با امید و خوش‌بینی به آن فکر کنید و سعی کنید مثبت باشید.

۲ دست‌دست نکنید

اگر دست روی دست بگذارید و چشم‌انتظار زمان مناسب باشید هیچ کاری از پیش نخواهد رفت. تعلل دزد زمان است. باید دست‌به‌کار شوید.

۳ مراقب سلامتی‌تان باشید

مراقب وضعیت جسمانی‌تان باشید و زندگی پرتحرک و فعالی داشته باشید. و به یاد داشته باشید که بدنتان نماد ۵۰ سالگی شماست.

۴ ولخرجی را کنار بگذارید

قصد ندارید که بدون پشتوانه مالی مناسب وارد ۵۰ سالگی‌تان شوید؟ حتماً پس‌انداز و سرمایه‌گذاری را امتحان کنید و ببینید چگونه همین پول اندک رشد می‌کند. این یک راز محبوب بین افراد مشهور و پولدار است.

۵ دست از بهانه‌تراشی بردارید

می‌خواهید بچه‌دار شوید، خانه بسازید، کتاب بنویسید، یا دنیا را ببینید بهانه نتراشید و رویاهایتان را دنبال کنید و روی به تحقق رساندن رویاهایتان تمرکز کنید.

۶ روابط اشتباه را کنار بگذارید

شما میانگینی از پنج دوست نزدیک خود هستید پس بهتر است به روابط

مسموم و اشتباه خاتمه دهید و به جای آن، دوستانی را برگزینید که به شما انگیزه می‌دهند و شما را رشد می‌دهند. روابط خود را از فیلترهای موردنظرتان عبور دهید.

۷ تجربه را به وسایل جدید نفروشید

داشتن وسیله‌ها و ابزار لوکس و جدید همواره وسوسه‌کننده است. اما اگر می‌خواهید شادباشید و لحظه‌های به‌یادماندنی را در حافظه‌تان ذخیره کنید روی تجربه کردن سرمایه‌گذاری کنید.

۸ آنقدر به خودتان گیر ندهید

آدمیزاد ممکن الخطاست، خیلی وقت‌ها چیزهایی که فکر می‌کردیم درست‌تر از آن‌ها وجود ندارد غلط از آب درمی‌آیند. همه ما گاهی اسیر حماقتان می‌شویم اما دلیل نمی‌شود که به خودمان آسیب برسانیم و سخت بگیریم.

۹ قرار نیست همه را از خودتان راضی نگاه دارید

بله کسانی هستند که شما سعی می‌کنید از خودتان راضی نگاه دارید، اما باید بدانید که هیچ‌وقت نمی‌توانید همه‌کس را از خودتان راضی نگاه دارید و البته تنها کسی که باید از خودتان راضی نگاه دارید خودتان هستید.

۱۰ اتلاف وقت را کنار بگذارید

مدیریت زمان کلید یک ۵۰ سالگی فوق‌العاده است. به زمان اهمیت بدهید. نباید زمانتان را صرف کارهای بیپوده یا کارهایی که به اهدافتان مربوط نیستند کنید.

۱۱ دست از ناشکری بردارید

همه ما به شکر گذار بودن نیاز داریم. حتی چیزهای ساده‌ای که دارید هم برای شکر گذاری کافی است

۱۲ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

هرکس زندگی و فیزیک خاص خودش را دارد. چیزی که به درد شخص الف



می‌خورد الزاماً مناسب حال شخص ب نیست. به جای مقایسه خودتان با دیگران به زندگی‌تان بچسبید.

۱۳ شادی خریدنی نیست

بسیاری از چیزهای شادی بخش رایگان و دست‌یافتنی هستند. قبل از اینکه دنیا شادی را برایتان تعریف کند خودتان دست‌به‌کار شوید.

۱۴ برای خودتان متأسف نباشید

اینکه همیشه نقش یک قربانی را بازی کنید چیزی را حل نمی‌کند. به جای این مسئولیت اشتباهاتتان را بپذیرید و روبه‌جلو حرکت کنید.

۱۵ دست از حسادت بردارید

حسادت به دیگران چیزی جز سرکوب عزت‌نفس در پی ندارد. این را بپذیرید که شما منحصر به فردید.

۱۶ دنبال راه میانبر نباشید

کارهای بزرگ و باارزش به زمان و تلاش زیادی نیاز دارد. به جای پیدا کردن راه‌های آسان و بی‌دردسر روی اتمام کارتان تمرکز کنید.

۱۷ عیب کسان منگر و احسان خویش...

همان‌قدر که از اشتباهات خودتان چشم‌پوشی می‌کنید بیاموزید که از اشتباهات دیگران هم بگذرید. هیچ‌کس کامل نیست و پیدا کردن عیب در دیگران به بالا بردن اعتماد به نفس شما کمکی نمی‌کند.

۱۸ از مشکلات فرار نکنید

فرار کردن راحت است. اما شادی شما در ۵۰ سالگی درگرو روبه‌رو شدن با مشکلات و حل آن‌هاست نه فرار از آن‌ها.

۱۹ شادی‌تان را به دیگران وابسته نکنید

شادی شما باید به خودتان وابسته باشد نه دیگران. امتحان کنید، با خودتان هم می‌توانید خوشحال باشید.

۲۰ چرا من؟ چی می‌شد اگر؟... این سؤالات را فراموش کنید

این سؤالات هیچ کمکی به حل مسئله نمی‌کند به جای پرسیدن این سؤالات بپرسید چه کاری برای حل مشکل از من برمی‌آید؟ به چه چیزی نیاز دارم؟

به نظر شما چه موارد دیگری را می‌شود به این لیست اضافه نمود تا ۵۰ سالگی بهتری داشته باشید؟



چگونه از ضعیف شدن حافظه پیشگیری کنیم؟

عقل، پارکینسون، افسردگی، سکنه مغزی و دیگر بیماری‌های مغزی شایع در دوران سالمندی تا رسیدن به ما فاصله زیادی ندارند.

■ برای پیشگیری از کاهش حافظه و فراموشی بهتر است زبان دیگری بیاموزید. افرادی که در زندگی روزمره به دو زبان مختلف صحبت می‌کنند، توان مغزی بیشتری پیدا می‌کنند و ذهن آنها قوی‌تر می‌شود.

■ حل کردن جدول، بازی شطرنج و کامل کردن پازل و حل مساله و بازی‌های فکری و آموختن چیزهای جدید نیز ذهن شما را فعال نگه داشته و با کاهش حافظه و فراموشی مقابله می‌کند.

■ پزشک شما باید از تمام داروهای تجویزی و غیرتجویزی که مصرف می‌کنید، آگاه باشد. زیرا ترکیب بعضی از داروها باعث گیجی، فراموشی یا آسیب بلندمدت به حافظه میشود.

بسیاری از افراد گاهی فراموشی می‌گیرند و مسائل کوچکی را برای مدت کوتاهی به یاد نمی‌آورند. معمولاً این افراد در چنین شرایطی گمان می‌کنند که این فراموشی‌های کوچک نشانه‌های اولیه آلزایمر است؛ اما آلزایمر تنها دلیل فراموشی نیست. فراموشی و از دست دادن حافظه ممکن است در هر سنی اتفاق بیفتد و دلایل مختلفی دارد. چیزهایی مانند استفاده از چند دارو به صورت همزمان، افسردگی مزمن و کمبود خواب می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در مغز شده و فرد را دچار فراموشی کند. در این مطلب لاپلاس قصد داریم نکاتی را برای کسانی که نمی‌خواهند دچار ضعف حافظه و فراموشی شوند را باهم مرور کنیم:

■ برای پیشگیری از فراموشی باید از ذهن خود کار بکشید، زیاد بخوانید و بنویسید و بگذارید که سلول‌های خاکستری مغزتان کمی کار کنند و عرق بریزند.

■ انواع میوه، سبزی و ماهی را در برنامه غذایی خود بگنجانید، یک قدم به ایمنی نزدیک شده‌اید.

■ استفاده روزانه چهار تا پنج فنجان میوه و سبزیجات پهن‌برگ مثل کلم بروکلی، اسفناج و کاهو بسیار برای پیشگیری از فراموشی و کاهش حافظه مفید است.

■ ورزش و حفظ خونسردی و آرامش در کنار راهکارهای پیشین قدم‌های دیگری به سوی سلامت ذهنی و پیشگیری از فراموشی است و البته باید مواظب باشید که سرتان هم به جای نخورد.

■ کم‌آبی، مهم‌ترین عامل از دست دادن حافظه است. پس برای پیشگیری از ضعف حافظه به مقدار کافی مایعات بنوشید.

■ پرهیز از مصرف زیاد گوشت، قهوه، الکل و سیگار که به تخلیه ذخایر انواع ویتامین منجر می‌شود، برای جلوگیری از تحلیل رفتن قوای ذهنی و آلزایمر بسیار مفید است؛ بدون میزان کافی ویتامین‌های B6 و B12 و فولات، آلزایمر، زوال



خانواده
خوشبخت

بعضی‌ها فکر می‌کنند همین‌که با همسر و فرزندشان مشکل آنچنانی ندارند و صدای داد و بیدادشان، گوش فلک را کر نمی‌کند، خانواده سالمی دارند. آنها تصور می‌کنند، اگر اهل اعتیاد نیستند و تا به حال پایشان به پاسگاه پلیس و دادگاه کشیده نشده، پس جزو خانواده‌های سالم این مملکت هستند. درستی یا نادرستی تصورشان با خودشان، اما روانشناسان، ویژگی‌های دیگری را در مورد یک خانواده سالم عنوان کرده‌اند.

خانواده‌هایی که بتوانند خود را به تعادل برسانند و درگیر یا مغلوب مشکلات مختلف و موقعیت‌های چالش‌انگیز نگردند و از پانفتمند و بتوانند از سیستم سالم مراد و ارتباط مطلوب، مرز متناسب و... برخوردار گردند، در چرخه خود از سلامت و انسجام مناسبی برخوردار گردیده و اعضای آن، خوشبختی و شادکامی را به صورت روشن‌تری احساس می‌کنند:

۱- در خانواده‌های سالم، زن و مرد برای دیدن و رسیدن به یکدیگر لحظه شماری می‌کنند، ساعتی که مرد از یک روز شلوغ کاری، به خانه بر می‌گردد، برای زوج‌های خوشبخت و سالم، ساعت اوج روز است، دلشان می‌تپد و خودشان را برای دیدن یکدیگر آماده می‌کنند، در صورتی که در خانواده‌های با سطح سلامت پایین‌تر، زن و شوهر به سفر رفتن و یا میهمانی رفتن یکدیگر به صورت جدا جدا، علاقه دارند و دائم می‌گویند: خدا کند امشب شوهرم دیر بیاید و یا ای کاش خانم امشب خونه مادرش بماند!

۲- در خانواده‌های سالم، زن و شوهر برای یکدیگر گفتنی بسیار دارند و هر گاه در کنار هم باشند، میان آن‌ها گفتگوی گرمی برقرار می‌شود، اتفاقات روز گذشته را برای یکدیگر بازگو می‌کنند، در مورد اطرافیان صحبت می‌کنند و نظر می‌دهند و نظر طرف مقابل را جویا می‌شوند، آب و هوا، تیت‌های خبری، برنامه‌های آینده، جوک و... خلاصه باهم حرف می‌زنند، در صورتی که خانواده‌های

غیرخوشبخت، بیشتر لحظه‌ها به قهر می‌گذرد و پرسش و پاسخ‌ها میان آن‌ها بسیار کوتاه هستند و هر گاه زن و شوهر کنار هم قرار بگیرند، شوهر، روزنامه می‌خواند، جدول حل می‌کند، تلویزیون نگاه می‌کند یا برعکس... یا به عبارتی هر کس به کاری مشغول می‌گردد.

۳- در خانواده‌های خوشبخت، همسران به سلیقه هم آشنا بوده و به آن عمل می‌کنند، برای نمونه، خوراک، پوشاک، معاشرت یا رفت و آمد و خرید. آن چیزی را می‌پوشند که عشقشان دوست دارد، آن رفتاری را می‌کنند که همسرشان می‌پسندد، در صورتی که در خانواده‌های غیرسالم، همسران نسبت به سلیقه طرف مقابل بی‌خبر و بی‌تفاوت بوده و تنها به خواسته‌های شخصی خود اندیشیده و عمل می‌کنند.

۴- در خانواده‌های سالم و خوشبخت، اتحاد، همبستگی و یکپارچگی وجود دارد اما در خانواده غیرخوشبخت، گسستگی و تکروری، هر گاه میان اعضای خانواده‌ای واژه‌هایی هم چون «به من چه»، «به تو چه»، «به من مربوط نیست»، «به تو مربوط نیست»، «به کسی مربوط نیست»، «به خودم مربوط است»، را بسیار شنیدید، این گمان را ببرید که با خانواده‌ای بدون آینده و غیر خوشبخت، رو به رو هستید. در خانواده سالم «منی» وجود ندارد، همه‌اش «ما»ست.

۵- در خانواده‌های خوشبخت، اعتماد وجود دارد و اعضای به راحتی گفته‌های یکدیگر را پذیرفته و در درستی آن تردید نمی‌کنند ولی در خانواده‌های غیرخوشبخت، برای دریافت پذیرش گفته خود، پیوسته بایستی برای دیگر اعضای سوگند خورد، سوگند به جان این و آن، یا به مقدسات شان و طرف مقابل، در تلاش برای فهمیدن صحت حرف همسر است و یا گرفتن یک سوتی که مشت او را باز کند!

۶- در خانواده‌های خوشبخت، احترام وجود دارد، در ارتباطات گفتاری و غیرگفتاری و همین‌طور درخواست نیازها و پاسخ به آن‌ها و ارائه سرویس و برخورد با یکدیگر به گونه‌ای است که دارای استاندارد ادب و حرمت و با وجود صمیمیت، مدیریت و حرف‌شنوی از بزرگ‌ترها و در نظر گرفتن موقعیت کوچک‌ترها در یک مجموعه، رعایت‌گشته و لحاظ می‌شوند.

۷- در خانواده‌های خوشبخت، بودن با یکدیگر را هر جایی که ممکن باشد، همچون میهمانی، مسافرت، خرید، پارک و حتی در مراسم سوگواری و به خاک سپاری به بودن با دیگران، ترجیح می‌دهند. در صورتی که خانواده‌های غیرسالم، مرد خانواده بیشتر به برنامه‌های مجردی مردانه، کشش و رغبت نشان می‌دهد و زن خانواده بیشتر به میهمانی و دوره‌ها و مسافرت‌های زنانه و غیرخانوادگی، علاقه نشان می‌دهد.



مصاحبه با جناب

آقای خانی پور

معاون محترم مالی و اداری شرکت سیمان هرمزگان

برای شروع خواهش میکنم ضمن معرفی خود، بخشی از سوابق و فعالیت‌های خود را بیان فرمایید

به نام خدا، ممنون از زحمات شما برای فرصتی که جهت اطلاع‌رسانی فعالیت حوزه‌های مختلف شرکت به همکاران عزیزم فراهم نمودید، من سعید خانی پور هستم متولد ۱۳۵۵ دارای مدرک کارشناسی‌ارشد مدیریت مالی از دانشگاه تهران و حدود ۲۰ سال سابقه فعالیت در حوزه حسابرسی، حسابداری و مالی در صنایع مختلف از جمله خدمات حسابرسی، تولیدی و صنعتی، مالی و بانکی، خدماتی و بازرگانی در پست‌های عموماً مدیریتی دارم که می‌توانم به مواردی همچون معاونت مالی و اداری تعاونی کارکنان پتروشیمی شازند، معاون مالی و اقتصادی تعاونی اعتبار ایران خودرو، معاونت مالی و اداری ایران خودرو عشق آباد، قائم مقام مالی شرکت تام ایران خودرو و ... اشاره کنم. البته در کنار فعالیت‌های اجرایی، ساعاتی در هفته هم به امر تدریس دروس تخصصی حسابداری و مالی در دانشگاه مشغول می‌باشم.

در اواخر سال قبل نیز به دعوت جناب آقای دکتر ذاکری با افتخار در خدمت این مجموعه معظم و همکاران خوبم در شرکت سیمان هرمزگان هستم.

در ماه‌های آغازین شروع همکاری‌های شما شاهد تغییراتی در ساختار سازمانی خصوصاً حوزه معاونت مالی و اداری بوده‌ایم. در این خصوص توضیح خاصی دارید.

متأسفانه یکی از مشکلات موجود شرکت‌های فعال در ایران خصوصاً شرکت‌های تولیدی و صنعتی توجه صرف به حوزه تولید و بعضاً عدم توجه مناسب به حوزه‌های پشتیبانی است در حالی که عملاً فعالیت اصلی شرکت که همان تولید است بدون مشارکت و حمایت بخش‌های پشتیبانی امکان پذیر نمی‌باشد. در واقع از نگاه اصول سازمانی بخش کم اهمیت در یک شرکت وجود نداشته و تمامی حوزه‌های با درجه اهمیت بالا همانند حلقه‌های یک زنجیر به هم متصل و با توجه به شرح وظایف خود در پیشبرد اهداف نقش ایفا می‌کنند.

لذا در ماه‌های اول حضورم در شرکت این موضوع که حوزه‌های حساس و اثر گذاری همچون حوزه منابع انسانی به عنوان مهمترین دارایی و سرمایه شرکت و امور مرتبط با آن شامل کارگزینی، رفاه و آموزش، حوزه‌های پشتیبانی نظیر خدمات، لجستیک، نقلیه، ساختمان، بهداشت و درمان و ... و امور مالی باتوجه به بورسی بودن و گردش مالی بالای شرکت همگی در یک معاونت تجمیع شده به نظر با اشکالاتی همراه بود بطوریکه عملاً اهمیت و نقش واقعی آنها بطور صحیح قابل رویت نبود.

از این رو پس از بررسی‌های لازم دلایل و پیشنهادات تغییر ساختار خصوصاً تفکیک حوزه‌های منابع انسانی و پشتیبانی از حوزه مالی به منظور تقویت نقش آفرینی و با هدف افزایش کیفیت و در نهایت به قصد سرعت بیشتر در دستیابی به اهداف به مدیریت محترم عامل ارائه و خوشبختانه تصویب و اجرایی گردید. که بنده مطمئن هستم با استقرار کامل ساختار بصورت عملی و تجهیز ابزارهای پیش بینی شده شاهد افزایش کمی و کیفی خدمات قابل ارائه در این حوزه‌ها خواهیم بود.

بخش عظیم و با اهمیتی از فعالیت‌های شرکت معطوف به فعالیت‌های مالی و حسابداری است. مهمترین اقداماتی که از زمان تصدی این پست توسط جنابعالی صورت گرفته است و برنامه‌هایی که در آینده در این خصوص دارید کدام است؟

اجازه بدهید تا قبل از پاسخ به سوال شما در خصوص جایگاه امور مالی در یک سازمان توضیحاتی را ارائه کنم. سازمان‌ها عموماً با ذینفعان مختلف درون و برون سازمانی همچون دولت، سهامداران، مشتریان، تامین کنندگان، کارکنان و ... روبرو بوده که حوزه مالی با تمامی آن‌ها بصورت مستقیم و غیر مستقیم مرتبط می‌باشد. بخش قابل توجهی از وظایف امور مالی علاوه بر پشتیبانی از عملیات تامین، تولید، فروش، عملیات حسابداری، گزارشگری، اعمال کنترل‌های لازم و ... صرف ذینفعان دیگری همچون سهامداران خصوصاً به عنوان یک شرکت بورسی و از طرف دیگر وظایف قانونی و گزارشگری‌هایی است که در قبال ادارات و سازمان‌های دولتی متعدد و در راستای اجرای قوانین برعهده امور مالی قرار دارد و اتفاقاً کمتر این فعالیت‌ها که در حجم وسیعی صورت می‌گیرد و بسیار انرژی بر هستند در شرکتها دیده می‌شود.

اما در پاسخ به سوال شما باید عرض کنم که یکی از پتانسیل‌های ارزشمند در بخش مالی وجود همکاران پرتلاش و متعهد و توانمند چه در کارخانه و چه در دفتر تهران می‌باشند که علیرغم حجم بالای امور با تلاش‌ها بی وقفه در حال ارائه خدمت هستند. در اولین قدم احساس کردم از این پتانسیل و توان شاید به نحو مناسبی استفاده کامل نشده باشد و درجهایی فاصله زیادی بین همکاران خصوصاً بین کارخانه و دفتر مرکزی وجود داشت لذا با توجه به اعتقادی که به مشورت پذیری و مشارکت گروهی دارم سعی کردم ضمن کاهش این فاصله و تفویض برخی اختیارات، با اعتماد کامل از همکاران خوبم درخواست نقش آفرینی بیشتری آن هم در قالب کار و مشارکت گروهی نموده و از نتایج آن بسیار خرسندم.

از طرفی در بخشی از امور شاهد طولانی بودن برخی پروسه‌های کاری و بعضاً کندی بودیم که سعی شد تا حدودی ضمن شناسایی مشکلات و گلوگاه‌ها نسبت به اصلاح رویه‌ها، تدوین بخشنامه‌های جدید و ... اقدام گردد که به نظر با نتایج خوب و رضایت نسبی ذینفعان درون و برون سازمانی همراه بود هر چند هنوز تا شرایط ایده‌آل تا حدودی فاصله داریم.

در بعد دیگر مشکلاتی در ابزارهای کار از جمله نرم‌افزارهای حوزه مالی برخورد کردیم که علیرغم سرمایه‌گذاری قابل توجهی که در این بخش در سنوات گذشته شده، شاید بهره‌برداری مناسبی صورت نگرفته بود لذا طی برنامه زمان‌بندی مشخصی و با همکاری همه همکاران مالی و با کمک شایان توجه همکاران محترم IT (که شخصاً از تلاش‌هایشان ممنونم) بخش قابل توجهی از این سیستم‌ها در مسیر صحیح بهره‌برداری قرار گرفت و مابقی نیز انشالله در ماه‌های آتی به ثمر خواهد نشست و از آن جمله بازنگری سیستم بهای تمام شده شرکت می‌باشد که به لحاظ تصمیم‌سازی جهت مدیریت ارشد شرکت از اهمیت خاصی برخوردار است.

از دیگر نکات قابل توجه، موضوع مدیریت سهام شرکت و در نهایت حفظ ارزش

و بزودی اجرایی خواهد شد. ضمن اینکه حسب تاکید مدیر عامل طرح واگذاری سهام ترجیبهی شرکت به کل کارکنان اعم از پیمانی و شرکتهای با مدل اقساطی آماده شده است و موافقت هیئت مدیره نیز اخذ شده و منتظر اعلام نظر گروه امید جهت اجرا هستیم. یکی از مشکلاتی که در روزهای ابتدایی مشاهده کردم و دغدغه مدیریت شرکت نیز هست، نبود یک سیستم و ابزار تصمیم ساز و گزارشگری مناسب بود که بتواند در جهت تصمیمات بهتر به مدیریت شرکت کمک لازم را بکند. که این موضوع با استقرار یک نظام صحیح حسابداری صنعتی و حسابداری مدیریت امکان پذیر می باشد که در حال انجام آن می باشیم و انشاءالله طی ماههای آتی خروجی های مناسب آن نیز ارائه خواهد شد و قطعاً افزایش توان رقابت پذیری را در بازار برای شرکت سیمان هرمزگان به همراه خواهد داشت. به هر حال در بحث بازار رقابتی و رقابتی منطقه ای می طلبد که در حوزه بهای تمام شده و مدیریت هزینه ها و مدل هایی که کمک می کند تا محصول با قیمت مناسب به بازار عرضه شود، دقت و سیاست گذاری درستی پیش گرفته شود.

به نظر حضرتعالی ویژگی کارخانه سیمان هرمزگان در این بازار رقابتی چیست؟

همانگونه که عرض کردم به اعتقاد بنده سرمایه هر شرکتی منابع انسانی آن شرکت است. خوشبختانه با نگاه مدیریت جدید در حوزه منابع انسانی، در حال تلاش هستیم که خروجی این نوع نگاه و احترام به منابع انسانی را در تولیدات و خروجی کارخانه مشاهده کنیم. پس نکته اول نیروی انسانی توانمندی است که ما در حوزه تولیدی و فنی و ستادی داریم. هرچند نیاز به تقویت و بهبود مستمر را داریم. که این موضوع با تاکید مدیر عامل مبنی بر توسعه آموزشها توسط دوستان در معاونت اجرایی در حال تقویت می باشد. نکته بعدی در وجه تمایز سیمان هرمزگان موقعیت استراتژیک شرکت سیمان هرمزگان و دسترسی به آبهای آزاد و نزدیکی به بنادر است. با توجه به کاهش اعتبارات دولتی در طرحهای عمرانی و ساخت و ساز مسکن و کاهش تقاضای سیمان و شرایط رقابتی خاص در داخل، همچنین تحولات منطقه ای در جنوب ایران ما می توانیم در بخش صادرات به کشورهای حاشیه خلیج فارس و آفریقا و بطور کلی در مناطق جنوبی کشور نقش بسیار مناسبی ایفا کنیم که این موضوع در کانون توجهات همکاران محترم در معاونت بازرگانی قرار دارد که بسیار قابل تقدیر است. نکته دیگر کیفیت سیمان تولیدی است که جزو چند شرکت اول به لحاظ کیفیت است. "نماد استحکام" که به عنوان شعار سیمان هرمزگان انتخاب شده است بیانگر این نکته است که حتی اگر در بعضی موارد به لحاظ قیمتی امکان رقابت نداشته باشیم، به لحاظ کیفیت کاملاً توان رقابت داریم. البته ایم موضوع مرهون توان و تلاش بالای همکاران حوزه تولید در کارخانه است که تمایز و برتری قابل توجهی را برای سیمان هرمزگان ایجاد نموده است.

به هر حال همانگونه که عنوان نمودم در حال حاضر جایگاه شرکت سیمان هرمزگان از نگاه سرمایه گذاران حرفه ای بورس در رتبه خیلی بالایی قرارداد

در پایان چنانچه نکته ای باقی مانده است اشاره فرمایید؟

خوشبختانه در سایه درایت مجموعه مدیریت ارشد و هیئت مدیره محترم، هماهنگی کاملی بین معاونت ها و بخش های مختلف شرکت وجود دارد که مسیر را برای دستیابی به اهداف تعیین شده بیش از پیش مهیا کرده است لذا از کلیه همکاران خوبم در تمامی حوزه ها شخصاً و صمیمانه قدردانی می کنم و آرزوی موفقیت و بهروزی کامل برای همه دارم.

ضمن آرزوی موفقیت برای حضرتعالی و مجموعه همکاران معاونت مالی و اقتصادی، از فرصتی که در اختیار ماها نامه گذاشتید سپاسگزارم.

شرکت در بورس است که با توجه به شرایط نامناسب اقتصادی و وضعیت خاصی که بر صنایع حاکم است خوشبختانه با اقدامات موثری که تحت درایت مدیریت محترم عامل و هیئت مدیره محترم صورت پذیرفت به زعم سرمایه گذاران بورس به جرات می توان گفت که شرکت سیمان هرمزگان از جایگاه و شرایط مناسبی به نسبت سایر شرکت های هم گروه برخوردار است. ضمن اینکه موضوع افزایش سرمایه ۱۰۰ درصدی شرکت نیز با توجه به پیچیدگی ها و مراحل سخت و زمان بری که دارد با تلاش همکاران مالی و پیگیری های صورت گرفته در مراحل پایانی است و انشاءالله طبق برنامه قبل از مجمع امسال ثبت خواهد شد. لازم به توضیح است که شرکت سیمان هرمزگان با توجه به اقدامات صورت گرفته جز، شرکت برتر از لحاظ رتبه بندی شفافیت از بین بیش از ۱۸۵ شرکت بررسی می باشد.

از سوی دیگر موضوع پرداخت های پرسنلی می باشد که با توجه به تاکیدات فراوان جناب آقای ذاکری و با وجود مشکلات موجود این بخش از اولویت بالا برخوردار بوده چنانکه تا به امروز سعی شد تا پرداخت های حقوق و ... با همکاری ارزشمند دوستان در معاونت اجرایی شرکت در وقت مقرر و حتی در پاره ای اوقات زودتر از آن انجام شود البته در بخش وام مشکلاتی داشتیم که امیدوارم با هماهنگی کمیته رفاه این موضوع نیز مرتفع گردد.

جناب آقای دکتر ذاکری مدیرعامل محترم و جناب آقای رحمان زاده قائم مقام و عضو محترم هیئت مدیره دغدغه زیادی در خصوص همکاران پیمانی شرکت آینده اندیش خصوصاً در بخش رفاهیات داشتند که ضمن کسب موافقت هیئت مدیره محترم مذاکرات و پیگیری های متعددی صورت گرفت و در نهایت توافقات لازم با بانک قرض الحسنه مهر ایران جهت بهره مندی همکاران خوبم در شرکت آینده اندیش از وام ۴ درصدی انجام

مرحله مهم و نقطه بحرانی در زندگی کودک که نمی‌دانید!



را صدا بزیند به شما نگاه خواهد کرد. او را برای ادامه انجام این کار در سرتاسر سالهای نوجوانی اش تشویق کنید.

۴ بازی کردن با نقاط حساس بدن (۱ تا ۲ سالگی)

در این سن بیشتر بچه‌ها کشف کرده‌اند که بازی کردن با نقاط حساس بدنشان لذت بخش است. در این مرحله این یک حس و شور برای او محسوب می‌شود. اما هنوز مدت زمان زیادی لازم است تا از دست شما به خاطر اینکه به شکل ناگهانی وارد اتاقش شده‌اید عصبانی شود!

۵ تاب بازی کردن (۴ تا ۵ سال)

بچه‌ها در این سن تشخیص می‌دهند که برای تاب بازی، چگونه باید به پاهای خود فشار وارد کنند. بنابراین شما می‌توانید به مدت ۲ دقیقه در آرامش جای بنوشید.

۶ توانایی بکارگیری همزمان دو نیمکره (۷ تا ۸ سالگی)

دو سمت مغز به اندازه کافی رشد کرده‌اند. او می‌تواند بطور هم زمان از هر دو نیمکره استفاده کند و بدن خود را کنترل کند. بچه شما می‌تواند کاغذ را با یک دست گرفته و با دست دیگر روی آن بنویسد، و اینکار، رد و بدل کردن یادداشت در کلاس را خیلی آسانتر کرده است.

۷ ابراز فروتنی (۸ تا ۹ سالگی)

تمایل به حفظ حریم خصوصی معمولاً در حدود این سن شکل می‌گیرد. حتی بچه‌هایی که تا حالا برهنه بودند ممکن است ناگهان سرخ شوند و برای پوشاندن خودشان تن پوشی بردارند.



همه ما می‌دانیم بچه‌ها چه زمانی قادر به نشستن هستند، راه می‌روند و گواهی تصدیق رانندگی می‌گیرند. اما بعضی از مسائل اولیه مهم هستند که باید بیشتر به آنها توجه شود!

در واقع ۷ مرحله مهم و نقطه بحرانی در زندگی کودک وجود دارد که سزاوار توجه بیشتری هستند.

۱ توانایی در قدرت بینایی (۲ تا ۴ ماه)

کودک شما عادت دارد تا اشیا را در دو بعد ببیند. اما در حال حاضر او جهان را در ۳ بعد می‌بیند. قشر مغز او به اندازه‌ای رشد کرده است که او می‌تواند ورودی چشم‌هایش را ترکیب کند، نیازی به عینک‌های ۳ بعدی مسخره نیست!

۲ اولین خنده واقعی (۴ تا ۵ ماه)

نوزادان در ۲ یا ۳ ماهگی لبخند زدن را آغاز می‌کنند. اما در حدود ۴ تا ۵ ماهگی لبخندهای او ممکن است در پاسخ به هیجانات یا حوادث نامتجانس به خنده تبدیل شود. از رشد سریع قشر مغز او باید سپاسگزار بود.

۳ اسم خودش را می‌شناسد (۵ تا ۸ ماهگی)

هرچند که او قادر نیست صحبت کند اما در این سن او اسم خودش را می‌شناسد و اگر او

با کودک

بد غذا

چه کنیم؟



۳ | صرف وعده‌های غذایی با او همراهی کنید. برای وعده‌های غذایی امکان انتخاب‌های بیشتری فراهم کنید، گاهی حتی خوردن پلو از شب‌مانده با ماست برای کودک دلچسب‌تر از شیر، نان، کره و عسل است.

۴ | بلافاصله بعد از صرف وعده اصلی خوراکی‌های میان‌وعده‌ای را که دوست دارد در اختیارش قرار دهید (بستنی، لواشک، شیرینی‌های خانگی و...)

۵ | امکان فعالیت بدنی برایش فراهم کنید، رفتن به پارک، حیاط منزل و یا هر گونه حرکت فیزیکی گرسنگی را تحریک می‌کند. کودکی که از صبح تا ظهر جلوی تلویزیون یا کامپیوتر بی‌تحرك نشسته، هرگز میلی به غذا نخواهد داشت.

۶ | هرگز به اجبار، قول دادن جایزه و... او را وادار به خوردن نکنید، این کار به تشدید بی‌میلی منجر خواهد شد.

۷ | از سرعت و شتاب زندگی بکاهید به او توجه و عشق بورزید، گاهی کودک برای جلب توجه و یا لجبازی از غذا خوردن امتناع می‌کند با ابراز علاقه بدون قید و شرط، بستری از احساس امنیت و شادابی را برایش فراهم کنید.

۸ | بعضی از خردسالان علاقه‌ای به سبزیجات، گوشت و مواردی از این دست ندارند. صادقانه بیندیشید آیا این ترمدها الگوبرداری از شما نیست؟ آخرین باری که مقدار زیادی سبزی، حبوبات یا گوشت خورده‌اید را به یاد می‌آورید؟ در نزد فرزندتان با به‌به و چه‌چه و شادی از موادی که کمتر به آن علاقه‌مند هستند میل کنید.

۹ | از خواص مواد غذایی برایشان بگوئید، آگاهی داشتن از فواید خوراکی‌ها در ترغیب کودک برای مصرف بیشتر این گروه‌های غذایی یاری خواهد کرد.

بد غذا بودن فرزندان، مشکلی است که به جرات می‌توان گفت درد مشترک اغلب مادران ایرانی است! اما اگر صادقانه فکر کنیم، درگیری با مساله فوق را می‌توان در چند بخش خلاصه کرد:

(الف) مادرانی که دارای تك فرزندان و به شکل غیرطبیعی همه حرکات او را کنترل می‌کنند.

(ب) مادرانی که دائم نگران وزن خود هستند، در صحبت‌ها تاکید زیادی بر مد (به‌ویژه نزد دختران کوچک) و رژیم‌های غذایی متفاوت دارند و کودک دچار توهم، همزادپنداری و الگوگیری نامناسب و کاذب می‌شود.

(ج) مادرانی که فرزندشان را در هنگام غذا همراهی نمی‌کنند، شاغلند یا همیشه عجله دارند و سرپایی و با استرس طفل را سیر می‌کنند.

(د) کودکانی که در خانواده‌های درگیر، کم‌توجه و سرد رشد می‌کنند دچار تنش‌های مختلف روحی‌اند و برای جلب ترحم و توجه دچار بی‌اشتهایی کاذبند.

(هـ) کودکانی که برای گرفتن امتیاز از والدین غذا نمی‌خورند.

(و) کودکانی که مشکلات فیزیکی خاصی دارند و باید تحت درمان پزشکی قرار گیرند.

چه راهکارهایی برای حل این مسائل وجود دارد؟

۱ | اگر شاغلید صبح نیم ساعت یا يك ربع زودتر از خواب برخیزید، بعضی بچه‌ها تامدتی بعد از بیداری، گرسنه نیستند، بگذارید کم کم بیدار شود.

۲ | کودک از خوردن غذا با دیگران لذت بیشتری می‌برد، حتماً هنگام

۹ تکنیک

برای ایجاد و افزایش

اعتماد به نفس

۳- تغذیه سالم و ورزش.

ظاهر شما علت اصلی اعتماد به نفس پایین در شماست. بهبود ظاهر شما می‌تواند به طرز شگفت‌انگیزی اعتماد به نفستان را افزایش دهد. به نظر من بهترین راهی که هم می‌توانید حس خوبی داشته باشید و هم اندامی مناسب، ورزش کردن است.

هر ورزشی که انجام دهید خوب است، چون باعث ترشح اندورفین می‌شود. این ماده شیمیایی موجب احساس نشاط و بالا رفتن روحیه در شما می‌شود. ورزش کردن به خودی خود باعث افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود و ادامه آن باعث تناسب اندام. شما بیشتر لبخند می‌زنید و احساس خوبی خواهید داشت. لبخند بیشتر شما موجب افزایش اعتماد به نفستان می‌شود. به نظر شما آیا رابطه‌ای میان این دو وجود دارد؟

۴- شیک لباس بپوشید.

آیا شنیده‌اید که می‌گویند «وقتی خوش‌تیپ باشید، احساس خوبی خواهید داشت» این واقعاً حقیقت دارد. وقتی شما شیک لباس بپوشید، تأثیر مثبت بر خود و دیگران می‌گذارد. این گونه لباس پوشیدن احساس راحتی خاصی به شما می‌دهد. شیک لباس پوشیدن یکی از ساده‌ترین راه‌هاست که باعث افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود.

۵- از دیگران تعریف کنید.

مثبت‌اندیش باشید. این به شما اجازه می‌دهد تا نقاط قوت دیگران را ببینید و از آنها تعریف کنید. خوب این چه ربطی به اعتماد به نفس داشت؟! وقتی شما از دیگران تعریف می‌کنید به طور حتم آنها هم همین گونه با شما رفتار می‌کنند و از نقاط قوت شما می‌گویند. به قول یک مثل قدیمی می‌گوید «اگر خواستید چیزی بدست بیاورید اول باید آن را به دیگران ببخشید» وقتی دیگران نقاط قوت شما را می‌گویند مانند یک ذره بین عمل می‌کنند که رفتارهای مثبت شما را بهتر نشان

اعتماد به نفس بالا می‌تواند شما را در هر زمینه‌ای از زندگی شگفت‌انگیز نشان دهد. از ظاهرتان گرفته تا حتی نحوه خوابیدن شما. این نظریه اثبات شده است که افرادی با اعتماد به نفس بالا، موفق‌تر، شادتر و از زندگی لذت بیشتری می‌برند.

در ادامه ۹ تکنیک برای افزایش اعتماد به نفس را برای شما شرح می‌دهیم:

۱- از مقایسه خود با دیگران دست بکشید.

یکی از بهترین روش‌ها برای افزایش اعتماد به نفس این است که از مقایسه خود با دیگران دست بردارید. مشکل اینجاست که شما فقط قسمت کوچکی از شخصیت آن فرد را که در حال مقایسه‌اش با خودتان هستید می‌بینید. هر شخص به صورت متفاوتی فکر می‌کند، درک می‌کند، احساس می‌کند و یاد می‌گیرد. شما تنها فرد در این جهان هستید که قابلیتی خاص دارید. منظور من توانایی‌های خارق‌العاده نیستند، بلکه روش و راهی است که شما برای حل یک مسئله از آن استفاده می‌کنید. یادتان باشد هیچ دو اثر انگشتی یکسان نیستند. وقتی شما خود را با فرد دیگری مقایسه می‌کنید، در ذهنتان او را در تمام مسائل بهتر از خود می‌بینید. این کار به هیچ وجه روش خوبی برای ارزیابی خودتان نیست. به جای این کار بهتر است نگران این باشید که چقدر خودتان را دوست دارید. شما احتمالاً شگفت‌زده خواهید شد وقتی ببینید افرادی که خود را دوست دارند چقدر شادتر از افرادی هستند که خود را دوست ندارند.

۲- همیشه ارتباط چشمی برقرار کنید.

اکثر مردم خیلی زیاد نگران این هستند که دیگران چگونه در مورد آنها فکر می‌کنند. با ایجاد ارتباط چشمی می‌توانید خود را یک فرد شایسته، نترس و با اعتماد به نفس کافی نشان دهید. یک ترفند کوچک وجود دارد و آن این است که اگر شما از این ترس دارید که مستقیم به چشم طرف نگاه کنید، به جای چشمان طرف، به فاصله میان دو ابروی آن فرد نگاه کنید. در این حالت نه شما مستقیم به فرد نگاه کرده‌اید و نه آن فرد متوجه این موضوع می‌شود. برای این کار شما باید مدتی تلاش کنید تا این کار عادت شما شود.

می‌دهند و این موجب پیشرفت و افزایش اعتماد به نفستان می‌شود.

۶- به افراد محتاج کمک کنید.

در ظاهر کمک به بیچارگان و درماندگان ممکن است این گونه به نظر برسد که این کار موجب ناراحتی می‌شود. اما شاید ندانید که کمک کردن به نیازمندان یکی از بهترین احساسات را در شما ایجاد می‌کند. افرادی که به صورت داوطلبانه این کار را انجام می‌دهند معمولاً افراد با اعتماد به نفس و با اراده ای هستند. به قول آنتونی رابینز: راز زندگی در بخشش است.

۷- با ترس‌هایتان رو به رو شوید و از آن‌ها فرار نکنید.

این دلیل عدم اعتماد به نفس در بیشتر مردم دنیاست. ترس‌های ما رابطه مستقیم با احساسی دارد که ما از خود داریم. وقتی ما از چیزی می‌ترسیم، حس می‌کنیم که در آن زمینه ناتوان هستیم و این موجب کاهش اعتماد به نفس می‌شود. برای رفع این مورد شما باید با ترس‌هایتان رو به رو شوید. از ترس‌هایتان وحشت نکنید. بهترین راه این است که بفهمید چرا این ترس‌ها در شما به وجود آمده اند. یاد بگیرید هیچ گاه از

شکست نترسید. هر شخصی بارها در زندگی شکست می‌خورد. شکست‌های شما زندگی‌تان را تعریف نمی‌کنند. شما مسئول پاسخگویی به شکست‌هایتان و رفع آن‌ها هستید.

۸- همیشه اعتماد به نفس داشته باشید.

اعتماد به نفس را همیشه با خود همراه کنید. در واقع من از شما نمی‌خواهم تلاش کنید که اعتماد به نفس داشته باشید و به خود استرس راه بدهید که مثلاً الآن من اعتماد به نفس دارم یا نه و ... چند راه برای اینکه بتوانید اعتماد به نفس را در ظاهر خودتان نمایش دهید را برایتان می‌گویم.

- با صدا و تن مناسب صحبت کنید.
- نسبت به طرز ایستادن‌تان آگاه باشید.
- حالت دست‌ها و بازوهایتان را مناسب و درست نگه دارید.
- از دست‌های خود در زمانی که توضیح می‌دهید استفاده کنید.

۹- آنقدر وانمود کنید تا به دستش بیاورید.

ممکن است این حرف را قبلاً نیز شنیده باشید. به نظر من در مورد اعتماد به نفس واقعاً درست است. اگر شما در وضعیتی قرار بگیرید که احساس کردید اعتماد به نفستان کم شده، وانمود کنید که اعتماد به نفس بالایی دارید. مطمئن باشید که اثر می‌کند. در آن لحظه فکر کنید یک فرد با اعتماد به نفس و محکم هستید. سعی کنید ظاهرتان را هم کنترل کنید. بهتر است برای اینکه بتوانید سریع این کار را انجام دهید یک فرد با اعتماد به نفس را در ذهن تجسم کنید.





تقدیر از دانش آموزان ممتاز و موفق

خانواده بزرگ سیمان هرمزگان



سما طاهری مسجد

اول ابتدایی



سبحان برآورده



شاهرخ محمودی



شعیب جعفری



عماد کوه رو



محمد درآینده



محمد سخندان



محمدامین آسریس



محمدصدیق فرزانیان



محمدعرفان فرج زاده



محمدقهرمانی



هومن ساحلیزادگان



ملیکا سخندان



مهشاد ابراهیمی



سارا محمدی



مهشید ساحلی زادگان



مهنا بدرود

دوم ابتدایی



آناهید محمد درختی



پریا بافتی



زهرا رحمانی



فاطمه طباطبایی



فاطمه درداب



فرناز درتی



هما پرتابیان



فرهاد زیرکوهی



عرفان کوه پیما



مانی ملائی پلی



محمد رازجوان



محمدعارف اویندی زاده

سوم ابتدایی



دانیال محمودی
خمیری پور



امیرحسین شهواری



آریا رستگار



رضا کوه پیما



سیدعلی هاشمی نسب



محمدجواد مریدی



محمدشروین حیدریان



نیما آمونیا



آتنا عالی نسب



آیلین طیبی



پریا رخشدر



ثریا ثاربان



حسنا حقگو



زهرا جمالی



ساجده آدریون



سمانه مرادی



فاطمه محمدی



مومنه روز روزی



مونا کهورستانی نژاد



مهشید آذری



آرمیتا درغال



آلاء مخلصی



حدیث راهبر



سمیه دانائی‌فر



فاطمه محمودی



زهرا تجلی



یاس ادیبی



پریا زیرک



پرنیا شهبازی



مرضیه افشاری



علی‌اصغرمرادی‌میرشکاری



امیر منصور طهماسی پور



امیر حسین معماری



حسام الدین محمدی



سجاد درداب



علی مسلم زاده



علیرضابلده



محمدحسین فرهادی



مهرشاد ابراهیمی



محمد صالحی پور



فرجام رستمی



محمد ساحلی زادگان



مبین آبادفر



ارشیا رشیدی



بنیامین زاهدی



حامد ساحلیزادگان



حمیدرضا اسماعیلی



رضا فرج زاده



مهیار بازماندگان



عبدالله آساره



محمد جمالی



محمد جمالی



مهدی بازیار



فاطمه یگانه



حنانه پرتابیان



زمانه سبحانی



فاطمه یگانه



عالیه کوه رو



صبا دیدار هفشجا



سارینا طاهری مسجد



یاسمن منصور



زهره جوکاری



نسترن رنجیر



مینا درآینده



زهرای دریای

ششم ابتدایی



.....



آرمان ناصریان



بهنام رستمی



بهنود ملاتی پلی



حسین مسلم زاده



رضا سخندان



سیدمحمد مهدی موسوی



سینا غدیری راد



سپهر درع



عماد چمنی



سینا درداب



علیرضا فرج زاده



فرزاد فرزانیان



محمد روز روزی



متین احمدی



سپیل دریا



مهدی صالحی پور



مهسا بازماندگان



آذین احمدی



سیده نیایش حسینی کنارسری



سنا زارع پور



زهرای میری



هانیه افشاری

کلاس هفتم، مقطع اول دوره متوسطه:



محسن بیژنی
معدل ۲۰



پوریا شهبازی
معدل ۱۹,۸۶



شایان علی نیا
معدل ۱۹,۱۴



پوریا بافتی
معدل ۱۸,۶۰



محدثه بدرود
معدل ۱۹,۸۱



تینا درآینده
معدل ۱۹,۳۸

کلاس هشتم، مقطع اول دوره متوسطه:



ایمان علیرضائی
معدل ۱۹,۶۴



محمد تک رودی
معدل ۱۹,۶۴



متین رشیدی
معدل ۱۹,۶۴



ضیاء الدین دانائی فر
معدل ۱۹,۹۰



علیرضا میرحسینی
معدل ۲۰



ساحل دریا
معدل ۱۸,۵۵



نیلوفر خسروی
معدل ۱۹,۹۷



معصومه بلالی شهبازی
معدل ۱۹,۷۱

کلاس نهم، مقطع اول دوره متوسطه:



حسانه پرتابیان
معدل ۱۹,۸۲



علی آبادفر
معدل ۱۹,۶۲

دوم دبیرستان، مقطع دوم دوره متوسطه (کلاس دهم)



زهرا جوکاری
معدل ۱۹



زهرا زاهدی
معدل ۱۷,۳۸



محمد امین درخواه
معدل ۱۸,۹۶



اویس جعفری
معدل ۱۷

سوم دبیرستان، مقطع دوم دوره متوسطه (کلاس یازهم)



ساناز علیاری
معدل ۱۷,۱۰



نسترن میرحسینی
معدل ۱۹,۳۵

تیز هوشان



سیده آیدا حسینی نژاد رتبه اول در
تیز هوشان استان فارس

پیش دانشگاهی



مائده آدریون
معدل ۱۸,۸۳

تسلیت

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

حسین منفرد زاده زن عمو

تبریک

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

عبدالله درتنی تولد فرزند
 احمد دانایی فر تولد فرزند
 خالد درخشان تولد فرزند
 جهش از پایه دوم به چهارم دبستان یاس ادیبی
 رتبه اول در تیز هوشان استان فارس
 سیده آیدا حسینی نژاد

انتصابات

آقای زاید ملایی

مهندس مسعود حیدری

کرم سلیمان زاده

آقای آشوری

رئیس پشتیبانی و ترابری

رئیس فن آوری و اطلاعات و آیتی

سرپرست نقلیه

مدیر فروش

بازگشت از خانه خدا و کربلایی معلی

بازگشت از خانه خدا

بازگشت از خانه خدا

بازگشت از خانه خدا

بازگشت از خانه خدا

بازگشت از خانه خدا

بازگشت از کربلایی معلی

محمود درتنی

محمد تکروزی

محمد باغبان

یعقوب برخ

احمد ملایی لافتی

علی لشتغانی پور



قبولی در کنکور

حجت اله جلالی نیا / در رشته مهندسی مکانیک (تبدیل انرژی) / دانشگاه شیراز

حسن شرفی / در رشته مهندسی مکانیک (تبدیل انرژی) / دانشگاه سیرجان

سعید طالبی کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز

هادی خیراللهی / دکتری رشته مدیریت بازرگانی / دانشگاه آزاد تبریز

سروش شمس‌الدین / فرزند دکتر شمس‌الدین / پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارک

محمد جواد آذری / فرزند آقای آذری / مدیریت بیمه

ایمنی

هفتم مهرماه به نام روز آتش نشانی و ایمنی نامگذاری شده است

تبریز به سال ۱۳۲۱ شمسی و نزدیک به هشتاد سال از تأسیس آتش نشانی پایتخت می‌گذرد.

پس از انقلاب اسلامی، با انحلال سازمان دفاع غیر نظامی، فلسفه وجودی آتش نشانی‌های کشور توسط بندهای ۱۴ و ۲۰ ماده ۵۵ قانون شهرداری تعریف شد و از همین روز سازمان‌های آتش نشانی زیر مجموعه شهرداری‌ها قلمداد می‌شوند. بر اساس این قانون شهرداری‌ها ملزم هستند، برای حفظ شهرها از خطر سیل و حریق و دیگر مخاطرات تدابیر مؤثری اتخاذ نمایند.

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی با اهدافی چون مهار و اطفاء حریق و حفاظت از افراد و ثروت‌های عمومی و خصوصی در مقابل آتش سوزی و عوارض و سوانح ناشی از آن، ارایه آموزش‌های لازم در امور آتش نشانی و

خدمات ایمنی در سطوح مختلف، ایجاد و توسعه ایستگاه‌های مورد نیاز و بهره‌برداری از آنها، انجام ترتیبات لازم جهت مقابله و کاهش آثار سوء ناشی از حوادث و سوانح طبیعی و غیر طبیعی و نظارت و کنترل بر تحقق شرایط ایمنی و استانداردهای تجهیزاتی ساختمان‌ها در مقابل سوانح گوناگون (آتش‌سوزی، زلزله، برق گرفتگی، سیل و ...) فعالیت می‌کند.

با توجه به اینکه کشور ما یک کشور حادثه‌خیز است و از چهل حادثه طبیعی شناخته شده، ۳۰

مورد آن در ایران امکان وقوع دارد، توجه به بحث ایمنی و همچنین تهیه و تدوین ضوابط و مقررات ایمنی، امری ضروری است.

مهم‌ترین وظایف سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی را می‌توان موارد زیر دانست:

- ارتباط و همکاری و هماهنگی و مشورت با مراکز علمی، نظامی، پزشکی و سایر سازمان‌ها و اشخاص مربوط.
- تعیین صلاحیت فنی و امکانات شرکت‌های خصوصی و دولتی با عنوان‌های مختلف اعم از طرح ایمنی یا شارژ کننده و فروشنده و سازنده ماشین‌ها، قطعات، ادوات و تجهیزات مختلف مربوط به امور ایمنی و نجات و آتش نشانی در سطح جامعه.
- شاعه و به کارگیری رشته‌های ورزشی بین کارکنان سازمان مخصوصاً نیروهای عملیات به منظور تقویت و آمادگی جسمانی و بالا بردن روحیه افراد که لازمه این حرفه است.

در روز ۷ مهر ۱۳۵۹ وقتی که دشمن بعثی به پالایشگاه آبادان حمله هوایی کرد، آتش‌نشانان منطقه و شهر‌های اطراف برای مهار آتش به پالایشگاه رفتند که در حین عملیات خاموش کردن آتش مجدداً هواپیماهای دشمن اقدام به بمباران پالایشگاه می‌کنند که منجر به شهادت تعداد زیادی از آتش‌نشانان می‌شود. طرح تعیین روز آتش نشانی و ایمنی در سال ۱۳۷۹ توسط ستاد هماهنگی امور ایمنی و آتش نشانی کشور پیشنهاد و توسط شورای عالی انقلاب فرهنگی کشور تأیید شد. این روز با هدف ترویج ایمنی و پیشگیری از حوادث در سطح کشور هم چنین یادآوری حماسه آفرینی‌ها و از خود گذشتگی‌های آتش‌نشانان میهن اسلامی در عرصه دفاع مقدس نامگذاری شده است. ایجاد زمینه‌های مناسب برای آموزش همگانی مردم در جهت پیشگیری



از بروز حوادث مختلف و حفاظت از سرمایه‌های ملی نیز از دیگر اهداف نامگذاری این روز است.

در واقع این روز بهانه‌ای است تا به گرامیداشت انسان‌هایی بپردازیم که از جان و آسایش خود در راه حفظ جان و آسایش ما می‌گذرند تا بتوانیم درمانیت زندگی کنیم، آن عزیزانی که که بدون هیچ ترس و واهمه‌ای به عنوان فرشتگان نجات به دل حادثه می‌روند تا جان

انسانی را نجات دهند که متأسفانه در بعضی از موارد ما شاهد هستیم که برای نجات جان انسانها، جان آنها به خطر می‌افتد. همانهایی که شبانه روز در گرما و سرما مشغول خدمت هستند که ایمنی را مصونیت در برابر آسیب‌های ناشی از حوادث، اعم از طبیعی و غیرطبیعی معنا کرده‌اند.

از آن جایی که نمی‌توان به ایمنی به صورت صد در صد دست یافت، کارشناسان معمولاً از اصطلاحاتی نظیر «ارتقاء و ایمنی» و «سطح پیشرفت ایمنی» استفاده می‌کنند.

سطح پیشرفت ایمنی رابطه تنگاتنگی با توسعه دارد، لذا در کشورهای پیشرفته، یکی از اهداف دولت‌ها، حداکثر کردن سطح پوشش ایمنی برای دست‌یابی به حداکثر توسعه است.

هدف از نامگذاری این روز به عنوان روز ملی ایمنی و آتش نشانی، تبدیل ایمنی در کشور به یک فرهنگ است. در کشور ما بیش از ۱۶۰ سال از تأسیس اولین ایستگاه آتش نشانی در شهر

کشتی یونانی

در غرب جزیره يك کشتي عظيم‌الجثه در سواحل نیلگون کیش جا خوش کرده است که به کشتي يوناني معروف است. در يکي از روزهاي گرم تابستان سال ۱۳۴۵، بوميان جزيره کيش ناگهان کشتي عظيم‌الجثه‌اي را که در نزديکي روستاي باغو به گل نشسته بود، ديدند. هنوز پس از گذشت سال‌ها دليل به گل نشستن اين کشتي در پس پرده‌اي از ابهام است اما گفته مي‌شود به علت مه آلود بودن هوا و نبودن فانوس دريايي در سواحل جزيره کيش اين اتفاق روي داده است.

اين کشتي در سال ۱۳۲۲ شمسي توسط شرکت ويليام هاميلتون به وزن ۷۰۶۱ تن و به طول ۱۳۶ متر در بندر گلاسکو در اسكاتلند ساخته شد و در روز ۴ مرداد ۱۳۴۵ به هنگام بازگشت از ايران، در سفر دريايي خود به کشور يونان در عرض جغرافيايي ۲۶ و ۲۰ درجه شمالي و طول جغرافيايي ۵۳ و ۵۴ درجه شرقي به گل نشست و هشتاد روز تلاش اورينوکو، يدکش هلندي براي بيرون کشيدن اين کشتي به ثمري نرسيد. تلاش‌هاي ناموفق زيادي براي بيرون کشيدن آن انجام شد و به ناچار سرنشينان کشتي مجبور به ترک آن شدند و بار آن تخليه شد، چرا که عمليات بيرون کشيدن کشتي از نظر اقتصادي مقرون به صرفه نبود. اطلاعات بدست آمده از شرکت بيمه لويديز لندن نشان دهنده اين است که اين کشتي در زمان به گل نشستن متعلق به کشور يونان و بنام کولاف بوده است. اين کشتي در ابتدا «شپيور امپراتور» سپس «ناتوراليست» و در سال هاي بين ۱۳۲۸ تا یکسال قبل از توقف، در مالکيت خطوط کشتيراني ايران با نام‌هاي «سيروس فارس»، «همدان» در تردد بوده است.

