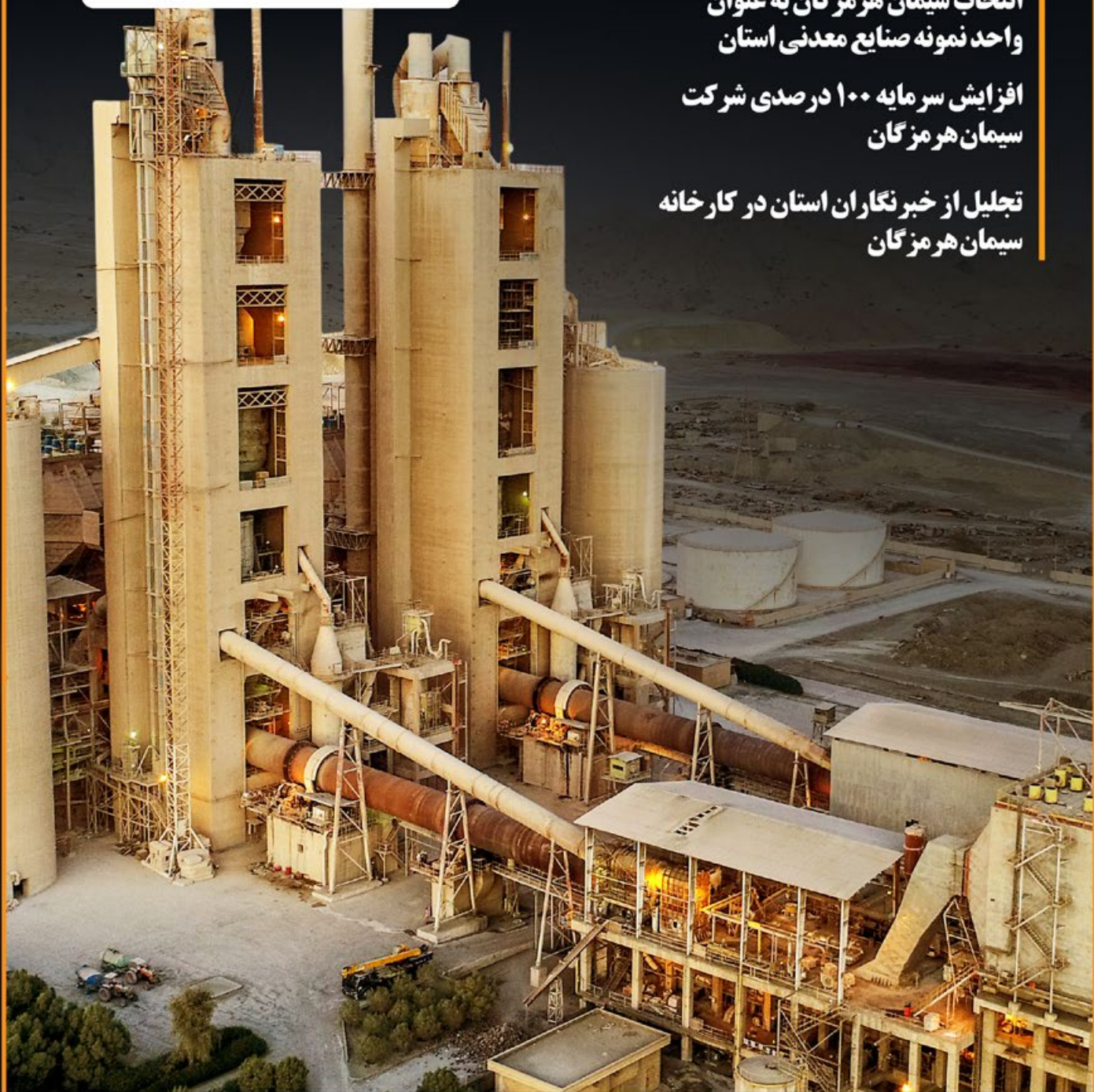


تجلیل از خبرنگاران استان در کارخانه سیمان هرمزگان

[illegible]

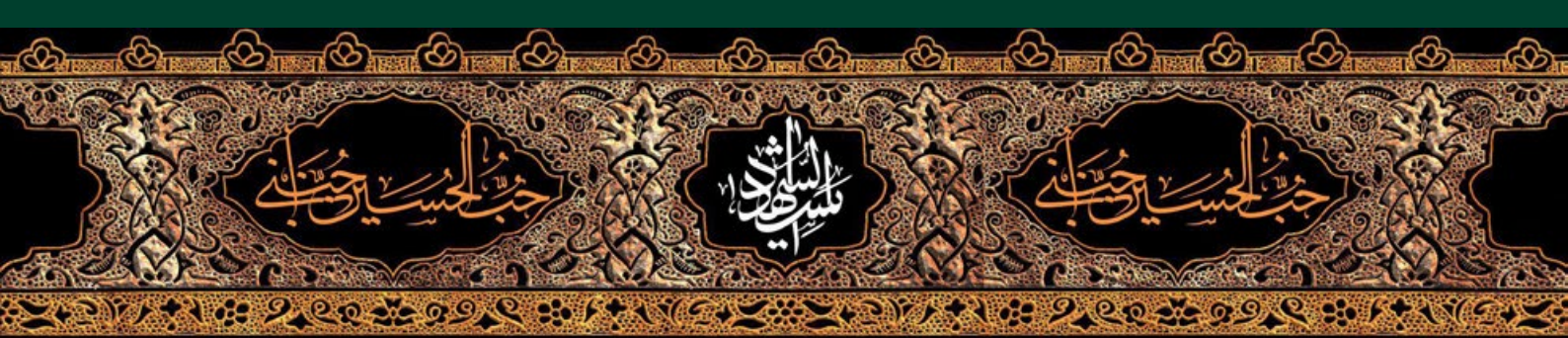
MADE IN CHINA



کاری!

ضرر

خرید کالای خارجی، بی کاری کارگرایانی



از بیانات مقام معظم رهبری در جمع روحانیون (۱۷ خرداد ۱۳۷۳)

«درباره مسائل مربوط به محرم، دو نوع مطلب وجود دارد: یکی سخن درباره نهضت **عاشورا** است. اگرچه بزرگان درباره فلسفه قیام امام حسین علیه‌السلام، بسیار گفته‌اند و نوشته‌اند و حرف‌های بسیار قیمی هم در این مقوله زده شده است؛ اما حقیقتاً یک عمر می‌شود سخن از این حقیقت درخشان گفت. هرچه درباره **عاشورا** و قیام امام حسین علیه‌السلام، فکر کنیم، متوجه می‌شویم که این قضیه، از ابعاد مختلف دارای کشش و گنجایش اندیشیدن و بیان کردن است ...

یک مقوله دیگر که به مناسبت محرم قابل بحث است و در این زمینه کمتر صحبت می‌شود و بنده می‌خواهم امشب درباره آن، قدری صحبت کنم، مقوله عزاداری حسین بن علی علیه‌السلام و برکات احیای ذکر **عاشورا** است...

... از همان روزی که موضوع ذکر مصیبت حسین بن علی علیه‌السلام مطرح شد، چشمه جوشانی از فیض و معنویت در اذهان معتقدین و محبین اهل بیت علیهم‌السلام جاری گشت. این چشمه جوشان، تا امروز همچنان ادامه و جریان داشته است؛ بعد از این هم خواهد داشت و بهانه آن هم یادآوری خاطره **عاشورا** است.

بیان ماجرای **عاشورا**، فقط بیان یک خاطره نیست. بلکه بیان حادثه‌ای است که دارای ابعاد بیشمار است. پس، یادآوری این خاطره، در حقیقت مقوله‌ای است که می‌تواند به برکات فراوان و بیشماری منتهی شود. لذا شما ملاحظه می‌کنید که در زمان ائمه علیهم‌السلام، قضیه گریستن و گریاندن برای امام حسین علیه‌السلام، برای خود جایی دارد. مبدا کسی خیال کند که در زمینه فکر و منطق و استدلال، دیگر چه جایی برای گریه کردن و این بحث‌های قدیمی است! نه! این خیال باطل است. عاطفه به جای خود و منطق و استدلال هم به جای خود، هر یک سهمی در بنای شخصیت انسان دارد ...»

فصل نامه داخلی شرکت سیمان هرمزگان

شماره بیست و سوم | تابستان ۱۳۹۸

- صاحب امتیاز: شرکت سیمان هرمزگان
- مدیرمسئول: دکتر مهدی باشتی
- سردبیر: سید حسن حسینی
- روابط عمومی: حامد مشکینی، حسین تشکر، حسین منفردزاده
- تولید محتوا و طراح گرافیک: استودیو شتابان

- دفتر مرکزی: تهران، بلوار میرداماد، خیابان بهروز، بالاتراز میدان مینا، پلاک ۳۷
- کدپستی: ۱۹۱۱۷۲۳۱۸۳
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۹۰۴۹۸۵
- نمابر: ۰۲۱-۲۲۲۷۱۲۹۰

- کارخانه: استان هرمزگان، بندر خمیر، کیلومتر ۴ جاده بندرلنگه
- کدپستی: ۷۹۳۱۸۳۶۱۶۶
- تلفن: ۰۷۶-۳۳۲۳۷۰۰۱-۴
- نمابر: ۰۷۶-۳۳۲۳۷۰۱۳

- دفتر بندرعباس: بلوار امام خمینی، روبه روی بیمارستان کودکان
- تلفن: ۰۷۶-۳۳۶۶۱۶۸۲-۴
- نمابر: ۰۷۶-۳۳۶۶۰۵۲۲

■ درگاه اینترنتی:

www.hormozgancement.com

■ پست الکترونیک:

info@hormozgancement.com



جهت داخود نسخه PDF نشریه، کد بالا را با دوربین موبایل خود اسکن کنید

۱

اخبار داخلی شرکت

۵-۲۲

شرکت سیمان هرمزگان در بین ۴۰ شرکت برتر بورس ایران



پیام مدیرعامل به مناسبت فرارسیدن عید سعید قربان



افزایش سرمایه ۱۰۰ درصدی شرکت سیمان هرمزگان

پیام مدیرعامل به مناسبت فرارسیدن عید سعید غدیر خم



گفتگو با آقای عبدالله شاعری



انتخاب سیمان هرمزگان به عنوان واحد نمونه صنایع معدنی استان

منصور اکبری به عنوان مسئول حوزه بسیج کارگری شهرستان بندر خمیر منصوب شد

جدیدترین ویرایش گواهینامه های اخذ شده توسط سیمان هرمزگان



گفتگو با محمدرضا طیبی



گفتگو با انسیه یاراحمدی



مقاله: کاهش نوسانات خوراک کوره

انتصابات، تسلیت ها و تبریک ها

۲

مسئولیت های اجتماعی

۲۳-۲۶

توزیع غذای گرم بین نیازمندان روستاهای بندر خمیر توسط سیمان هرمزگان

۲۴

۳۱-۵۶

۳۳ کمک کردن به کودکان در انجام تکالیف، درست یا غلط؟



۳۴ گفتگو با پرنیا شهبازی

۳۶ تست روانشناسی: آیا شما شوهر خوبی هستید؟



۳۸ گفتگو با دانیال کلبادی نژاد

۴۰ خرید اسباب بازی زیاد چه تأثیری بر کودکان دارد؟

۴۲ پنج روش مؤثر برای خالی کردن حافظه گوشی‌های اندرویدی

۴۳ جاذبه‌های گردشگری استان همدان

۴۶ عکس فرزندان کارکنان شرکت سیمان هرمزگان



۲۴ توزیع کیسه‌های پارچه‌ای در سطح شهرستان بندر خمیر از سوی سیمان هرمزگان

۲۵ حمایت از خانواده‌های زندانیان از سوی شرکت سیمان هرمزگان



۲۵ تجلیل از خبرنگاران استان هرمزگان در کارخانه سیمان هرمزگان

۲۷-۳۰

۲۸ تأثیر نانو تکنولوژی بر کیفیت سیمان

۲۹ تقویت ساختار سیمان با افزودن گرافن

۳۰ ایران جای پاکستان را در صادرات سیمان به افغانستان گرفت

۳۰ تولید سیمان در فضا

مهر، زندگی بخش است و شروعی دوباره در مسیر کمال انسان، چونانکه خورشید دانش و آگاهی بر تارک آسمان علم و معرفت، بیش از پیش می درخشد.

در آغاز سال تحصیلی جدید از خداوند متعال برای همه دانش آموزان و دانشجویان محترم شهرستان بندر خمیر، به ویژه فرزندان همکاران ارجمند آرزوی موفقیت می کنیم، امید که با تلاش و همتشان گامی بلند در مسیر پیشرفت ایران عزیزمان برداشته شود.

«شرکت سیمان هرمزگان»



اخبار داخلی شرکت



پست معدنیات

م. ا. د. د. و. ا. س. ت. ح. ک. ا. م.





افتخاری دیگر برای شرکت سیمان هرمزگان؛ حضور در جمع ۴۰ شرکت برتر بورس ایران

شده که منجر به بهبود عملکرد شرکت های مذکور شده است در سازمان بورس و اوراق بهادار برگزار شد.

در این جلسه، مدیران ۴۰ شرکت برتر بورس از جمله دکتر مهدی باشتی مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان به دعوت دکتر شاپور محمدی در سازمان بورس و اوراق بهادار حضور بهم رساندند و گزارشی از دلایل موفقیت های شرکت های مذکور در عملکرد مالی که منجر به این انتخاب شد، ارائه کردند.

لازم به ذکر است با توجه به تجربیات بورس های اوراق بهادار در سطح بین الملل، شناسایی شرکت های ممتاز یا دارای موقعیت برتر اغلب بر پایه معیارهای نقدشوندگی سهام، میزان تاثیرگذاری شرکت بر بازار و برتری نسبت های مالی انجام می شود که شرکت سیمان هرمزگان توانست با عملکرد مثبت خود در سال گذشته، در جمع شرکت های ممتاز بورس ایران قرار گیرد.

طبق اعلام سازمان بورس و اوراق بهادار شرکت سیمان هرمزگان در رتبه هجدهم از بین ۴۰ شرکت برتر بورس ایران در سال ۱۳۹۷ قرار گرفت.

■ به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان و به نقل از خبرآنلاین، شرکت سیمان هرمزگان توانست با عملکرد مثبت خود در سال گذشته، در رتبه هجدهم از بین ۴۰ شرکت برتر بورس ایران در سال ۱۳۹۷ قرار بگیرد. این انتخاب به علت بهبود قابل ملاحظه در عملکرد مالی شرکت نسبت به سال قبل و از میان شرکت های پذیرفته شده نزد بورس تهران و فرابورس ایران صورت گرفته است.

در تاریخ ۲۵ شهریور جلسه ای با حضور دکتر علی آقا محمدی عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام و دکتر شاپور محمدی رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار به منظور ارائه دستاوردها و اقدامات مثبت انجام





عید سعید قربان

پیام مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان به مناسبت فرارسیدن عید سعید قربان

به مناسبت فرارسیدن عید سعید قربان، دکتر مهدی باشتی مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان پیام تبریکی خطاب به پرسنل محترم سیمان هرمزگان و خانواده ایشان صادر کردند. متن پیام ایشان به مناسبت فرارسیدن عید سعید قربان، به شرح زیر است:

”

بنام خداوند بخشنده مهربان

آن عید قربان را بگو وان شمع قرآن را بگو وان فخر رضوان را بگو مستان سلامت می کنند

عید قربان، عید از خود گذشتن است. عید تجلی عشقِ بنده به خدا، عید رهایی از هرگونه تعلقات و پیرایه‌های دنیوی و در یک کلام «رهایی از هرآنچه غیر خدا است».

این عید بزرگ را که یادآور بندگی ناب حضرت ابراهیم (ع) در برابر عظمت پروردگار است، به همکاران عزیزم در مجموعه بزرگ شرکت سیمان هرمزگان و خانواده محترم ایشان تبریک عرض نموده و از خداوند سبحان، تقرب بیش از پیش به درگاهش را مسئلت می‌نمایم.

التماس دعا

ارادتمندان

مهدی باشتی

مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان

“





افزایش سرمایه ۱۰۰ درصدی شرکت سیمان هرمزگان

■ نماینده سازمان بورس و اوراق بهادار و خان محمدی نماینده مؤسسه حسابرسی رایمند، تشکیل شد.

■ در ادامه حسن هراتی معاون مالی و اقتصادی شرکت سیمان هرمزگان، گزارش هیئت مدیره در خصوص پیشنهاد افزایش سرمایه را قرائت کرد و پس از آن مجمع به اتفاق آرا با افزایش ۱۰۰ درصدی سرمایه شرکت از محل آورده نقدی و مطالبات سهامداران موافقت نمود.

■ همچنین در ادامه اصلاح مواردی از اساسنامه که مرتبط با سرمایه شرکت است و اصلاح بندهای ماده ۱۴، ۱۸ و ۲۰ اساسنامه جهت اجرای ابلاغیه مورخ ۲۷/۰۴/۱۳۹۸ سازمان بورس و اوراق بهادار نیز به تصویب سهامداران حقیقی و نمایندگان سهامداران حقوقی رسید.

■ مجمع عمومی فوق العاده صاحبان سهام شرکت سیمان هرمزگان روز دوشنبه هفتم مرداد در مرکز همایش‌های بین المللی هتل ارم تهران برگزار شد.

■ به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل شرکت سیمان هرمزگان، مجمع عمومی فوق‌العاده صاحبان سهام این شرکت با حضور ۸۹/۴ درصد سهامداران حقیقی و حقوقی و همچنین نمایندگان شرکت گروه سرمایه‌گذاری امید، نماینده سازمان بورس و اوراق بهادار، حسابرسان شرکت، مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره شرکت در روز ۷ مرداد ۱۳۹۸ در محل مرکز همایش‌های بین‌المللی هتل ارم تهران برگزار شد.

■ در ابتدای این جلسه هیئت رئیسه مجمع به ریاست محمد جمالی حسن جانی و حضور غزاله تیما ناظر اول، شهرام بابالویان ناظر دوم، مهدی باشتی مدیرعامل، حسن هراتی دبیرمجمع، ارغوانی





پیام مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان به مناسبت فرارسیدن عید سعید غدیر خم

به مناسبت فرارسیدن عید سعید غدیر خم، دکتر مهدی باشتی مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان پیام تبریکی خطاب به پرسنل محترم سیمان هرمزگان و خانواده ایشان صادر کردند.
متن پیام ایشان به مناسبت فرارسیدن عید سعید غدیر خم، به شرح زیر است:



بنام خداوند بخشنده مهربان
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَنَا مِنَ الْمُتَمَسِّكِينَ بِوَلَايَةِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ وَ الْأَئِمَّةِ عَلَيْهِمُ السَّلَام
فرارسیدن ۱۸ ذی الحجه «عید سعید غدیر خم»:

موسم اكمال دين، اتمام نعمت پروردگار و ارادت به ساحت کبریایی مولای عشق و ایمان را به همکاران عزیزم در مجموعه بزرگ شرکت سیمان هرمزگان و خانواده محترم ایشان شادباش عرض نموده و از خداوند متعال توفیق روزافزون برای حرکت در مسیر اسلام ناب محمدی (ص) را مسئلت می‌نمایم.

ارادتمندتان
مهدی باشتی
مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان





عبدالله شاعری: خط تولید، خط مقدم است

نزدیک بودن به محل زندگی و خانواده، علاقه به کار در صنعت و جو صمیمی و دوستانه‌ای که بعداً شکل گرفت، تأکید می‌کنم بعداً شکل گرفت، چون در ابتدای کار، شرکت تعداد زیادی نیروهای با تجربه و قدیمی از سایر کارخانه‌ها و پروژه‌ها استخدام کرده بود که متأسفانه ارتباط خوبی با نیروهای جوان و تازه استخدام شده نداشتند. شاید آنها ما را رقیب خود می‌دانستند، ولی به مرور زمان، جو صمیمی و خوبی شکل گرفت و بحمدالله هنوز هم وجود دارد.

■ قبل از سیمان هرمزگان در جایی دیگر هم فعالیت کرده‌اید؟

خیر.

■ وظایف شما در بخش مکانیک چیست و چه فعالیتی در این بخش انجام می‌گیرد؟

واحد مکانیک، سنگین‌ترین کار فنی کارخانه را به عهده دارد و وظیفه نگهداری و آماده به کار نگه داشتن ماشین‌آلات کارخانه جهت تولید حداکثری شرکت را به عهده دارد.

آقای شاعری متولد فروردین ۱۳۵۱ است و از مهرماه ۱۳۷۵ همکاریش را با مجموعه سیمان هرمزگان آغاز نموده است. با ایشان که در حال حاضر در سمت مدیر مکانیک در کارخانه سیمان هرمزگان مشغول به کار هستند و از قدیمی‌های این مجموعه به حساب می‌آیند به گفتگو نشسته‌ایم.

■ آقای شاعری چرا مجموعه سیمان هرمزگان را برای فعالیت انتخاب کردید؟

نزدیک بودن به محل زندگی و دوستان صمیمی و هم ولایتی‌ها باعث شد که شرکت سیمان هرمزگان را انتخاب کنم. سال ۷۴ دوران سازندگی بود و استان هرمزگان با شتاب زیادی به سوی صنعتی شدن پیش می‌رفت، بنابراین مشکلی برای پیدا کردن کار نداشتیم.

■ چه ویژگی‌هایی در مجموعه سیمان هرمزگان باعث شده در مجموعه بمانید؟



بود، باید به کسانی که در خط تولید کار می‌کنند توجه بیشتری شود. آموزش پرسنل جدید افزایش یابد. برنامه‌ای گذاشته شود که کارشناسان و نیروهای جدید بتوانند سایر کارخانه‌های کشور را هم ببینند و تبادل اطلاعات فنی صورت گیرد و شرکت فعال در نمایشگاه‌های صنعتی داشته باشند.

■ شما آخرین سال فعالیت خود را در سیمان هرمزگان می‌گذرانید و به بازنشستگی نائل می‌شوید، چه توصیه‌ای برای مدیران و پرسنل در سیمان هرمزگان دارید؟

جو خوب و صمیمی که در شرکت بوده است حاصل از خود گذشتگی و درک متقابل افراد و تلاش برای به وجود آوردن چنین محیطی بوده است. همواره سعی بکنیم تحت هر شرایطی محیط کار را برای خود و همکاران شاد و مفرح کنیم. محیط‌های صنعتی به اندازه کافی سخت و خشن است. بنابراین سعی کنیم با خوشرویی و شوخ‌طبعی کمی به آن لطافت ببخشیم و از کار کردن در چنین محیطی لذت ببریم. بنده شاهد لحظات خوب و تلخ بسیاری در کارخانه بوده‌ام. لحظات خوب موقع ازدواج و صاحب فرزند شدن همکاران راهاندازی خط یک و خط دو. تولید خوب کارخانه و شکستن رکوردهای مختلف و کسب جوایز متعدد و غیره بوده است. لحظات تلخ هم متأسفانه از دست دادن بسیاری از همکاران عزیز و همچنین اتفاقات ناگواری مثل مشکل گیربکس آسیاب مواد و ریختن کامل سقف سیلوی بتنی و سقوط باند اموند یک و دو و بسیاری اتفاقات دیگر که یاد آوری هر کدام بسیار ناراحت کننده است. ولی هیچ کدام از این مشکلات نتوانسته باعث ناامیدی و یاس و پا پس کشیدن ما شود بلکه ما هر روز قوی‌تر و پرتلاش‌تر شدیم و سعی کردیم با کمک همدیگر مشکلات را به طور مداوم کمتر و کمترش کنیم. باید این روند حفظ شود و با نیروی جوانی و دانش روز و همفکری، شرکت را بهتر از قبل به نسل بعد تحویل دهیم و این را بدانیم که ممکن است یک زمان فرزندان و یا نوه‌های خودمان بیایند و اینجا کار کند.

■ سخن پایانی:

آرزوی سلامتی و تندرستی برای همه همکاران و روزهای خوب برای کشور و صنایع کشور بخصوص صنعت سیمان دارم و یادی هم بکنیم از همکارانی که دیگر در بین ما نیستند و به دیار باقی شتافته اند. روحشان شاد.

■ در عنوان سمت شما واژه نگهداری به چشم می‌خورد، لطفا در این باره و نحوه انجام آن بیشتر توضیح دهید؟

به تمام دوستانی که استخدام می‌شوند گوشزد می‌کنم که وظیفه اصلی ما نگهداری از ماشین‌آلات کارخانه است و برای همین هم استخدام شده‌ایم. لذا در مرحله اول باید از دستگاه‌ها و ماشین‌آلات نگهداری کنیم و در مرحله بعد به کار تعمیرات برسیم. تعمیرات و نگهداری یا همان «نت»، شامل نگهداری و روانکاری به موقع (همان تعویض به موقع روغن و گریس) و بازرسی مداوم و مکرر و طبق برنامه در قطعات معیوب، قبل از اینکه تبدیل به خسارت‌های بزرگ شوند و مدیریت لوازم یدکی و کنترل کیفیت آن‌ها است.

■ با توجه به حوزه فعالیت تان اغلب با چه واحدهایی ارتباط مستقیم کاری دارید؟

تولید، برق، انبار مرکزی

■ مهمترین چالش‌های حوزه کاری شما چیست و چه تلاش‌هایی برای رفع آن‌ها انجام می‌دهید؟

در حال حاضر مهم‌ترین چالش، کیفیت لوازم یدکی و ابزارهای مورد نیاز به علت عدم ارتباط با سازنده‌های اصلی و همچنین بازنشسته شدن نیروهای باتجربه و قدیمی و جایگزینی نیروهای جدید است؛ در مورد اول متأسفانه کار زیادی از دست‌مان بر نمی‌آید و تا حد ممکن کنترل‌ها را بر روی قطعات بالا برده‌ایم ولی باز هم مشکلاتی وجود دارد. در مورد دوم با همکارانم سعی می‌کنیم تا نیروهای جدید را هر چه سریع‌تر و با کیفیت‌تر آموزش داده و این مشکل را به فرصت تبدیل نماییم و از نیروهای جوان و انرژی جوانی آن‌ها به بهترین نحو استفاده کنیم.

■ دوستان و همکارانی که در مجموعه سیمان هرمزگان با هم صمیمی هستید، چه کسانی هستند؟

با همه همکاران رابطه خوب و صمیمی دارم.

■ آیا با همکاران در بیرون فضای کاری هم ارتباط دارید؟

بله، با خیلی از همکاران در بیرون از شرکت ارتباط دوستانه‌ای داریم.

■ چه انتظاری به عنوان یکی از کارکنان سیمان هرمزگان از شرکت دارید؟

خط تولید، خط مقدم است، کار کردن در چنین شرایطی بسیار سخت است؛ تا تولیدی نباشد، درآمدی هم نخواهد





انتخاب سیمان هرمزگان به عنوان واحد نمونه صنایع معدنی استان هرمزگان

مدرس خیابانی افزود: در میدان مبارزه با جنگ اقتصادی دشمن، همه آنچه که داریم باید به میدان آورده شود و از تمامی ظرفیت‌های موجود به صورت بهینه استفاده شود.

همچنین در ادامه، فریدون همتی استاندار هرمزگان در سخنانی، تحریم‌ها را فرصتی طلایی برشمرد و گفت: تحریم‌ها را با وجود سختی‌هایی که در پی دارد، باید به عنوان یک موهبت الهی بدانیم چرا که می‌تواند کشور را در جهت مثبت تغییر دهد و موجب رشد و شکوفایی ظرفیت‌های داخلی کشور شود.

در پایان همایش، آیین تجلیل از صنعتگران و معدنکاران برتر استان هرمزگان برگزار و شرکت سیمان هرمزگان به عنوان واحد نمونه صنایع معدنی استان هرمزگان انتخاب شد. سید محمد طباطبایی مدیر کارخانه سیمان هرمزگان به نمایندگی از دکتر مهدی باشتی مدیرعامل و همه کارکنان خدمت و زحماتش این شرکت لوح سپاس را دریافت کرد.

شرکت سیمان هرمزگان به عنوان واحد نمونه صنایع معدنی استان هرمزگان در سال ۹۷ انتخاب شد. به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل سیمان هرمزگان، همایش تجلیل از صنعتگران و معدنکاران برتر استان هرمزگان با حضور حسین مدرس خیابانی قائم مقام وزارت صنعت، معدن و تجارت در امور بازرگانی، فریدون همتی استاندار هرمزگان و جمعی از مدیران و تولیدکنندگان این عرصه در تالار شهید آوینی بندرعباس برگزار شد.

در این مراسم قائم مقام وزیر صنعت، معدن و تجارت در امور بازرگانی در سخنانی با اشاره به نقش ارزشمند تولیدکنندگان در جنگ اقتصادی گفت: امروزه تولیدکنندگان و کارآفرینان کشورمان در صف اول جبهه اقتصادی مبارزه با دشمن قرار دارند، چرا که تنها باور به توانایی داخل می‌تواند منجر به پیروزی در این جنگ نابرابر شود.





منصور اکبری به عنوان مسئول حوزه بسیج کارگری شهرستان بندر خمیر منصوب شد

در این مراسم، از سوی فرمانده سپاه امام سجاد (ع) استان هرمزگان، منصور اکبری به عنوان مسئول حوزه بسیج کارگری شهرستان بندرخمیر منصوب گردید. شایان ذکر است منصور اکبری هم اکنون مدیر اداری و توسعه منابع انسانی شرکت سیمان هرمزگان است.

همچنین در ادامه این مراسم با اهدای لوح قدردانی از سوی فرماندهی سپاه امام سجاد استان هرمزگان، از زحمات دکتر مهدی باشتی مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان تجلیل شد.

طی حکمی از سوی فرمانده سپاه امام سجاد(ع) استان هرمزگان، منصور اکبری به عنوان مسئول حوزه بسیج کارگری شهرستان بندرخمیر منصوب شد.

مراسم معارفه مسئول حوزه بسیج کارگری شهرستان بندرخمیر با حضور حجت الاسلام صفایی حائری امام جمعه شهرستان، دکتر باشتی مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان، سرهنگ اسلامی فرماندهی سپاه شهرستان بندرخمیر و جمعی از پرسنل شرکت سیمان هرمزگان در محل نمازخانه کارخانه برگزار شد.



جدیدترین ویرایش گواهینامه های اخذ شده توسط سیمان هرمزگان

مشتری و الزامات قانونی مربوطه را برآورده نمایند. هدف اصلی این استاندارد، ارتقاء سطح رضایتمندی مشتریان بوده و قابل پیاده سازی و دریافت گواهینامه در تمامی زمینه های کاری است.

امروزه دریافت گواهینامه ISO 9001، شهادتی دال بر تعهد سازمان ها به کیفیت و همچنین ارتقاء آن از طریق اصلاح فرآیندها و بهبود مداوم در مقایسه با رقبا است.

منبع: واحد فناوری اطلاعات (IT)
شرکت سیمان هرمزگان

رویکرد فرآیندی و منطق بهبود مداوم، بر کیفیت مدیریت تمرکز داشته و سازمان ها را جهت کسب فرصت های جدید در محیط رقابتی امروز آماده می سازد. تا کنون شرکت ها و سازمان های متعددی در سرتاسر جهان به پیاده سازی و دریافت گواهینامه ISO 9001 اهتمام ورزیده اند، به نحوی که امروزه این استاندارد در صدر فهرست تعداد گواهینامه های صادره جهان در مقایسه با سایر استانداردهای ISO قرار دارد.

در این استاندارد، الزامات یک سیستم مدیریت کیفیت برای مواردی مشخص می گردد که یک سازمان نیازمند به اثبات توانایی خود در ارائه محصولات و خدماتی است که می بایست خواسته های

ISO 9001: 2015

ISO 14001: 2004

ISO 50001: 2015

BS OHSAS 18001: 2007

HSE-MS: 2015

■ در این شماره به توضیح گواهینامه زیر می پردازیم:

سیستم مدیریت کیفیت ISO 9001

سازمان بین المللی استاندارد (ISO) در سال ۱۹۸۷ توسط کمیته فنی (TC176) استانداردهای سری ISO 9001 را عرضه نمود.

استاندارد ISO 9001 با تکیه بر







محمد رضا طیبی: در هیچ جا چنین جو صمیمی، بدون حاشیه و با کارکنانی بی نظیر ندیده‌ام

و راه اندازی خط یک را به عهده داشت، همکاری داشتیم و در اواخر همان سال به اصرار مدیر دفتر فنی جهانپارس، طی آزمونی به عنوان نقشه کش صنعتی پذیرفته شدم و از فروردین ماه فعالیتیم را در سیمان هرمزگان مصادف با راه اندازی خط یک آغاز کردم.

■ خلاصه‌ای از سوابق و فعالیت‌های ۲۲ ساله خود را در سیمان هرمزگان بفرمایید؟

از بدو ورود به کارخانه، در واحد دفتر فنی که بعدها به تحقیقات مهندسی و اکنون واحد فنی مهندسی تغییر نام یافته، مشغول تهیه نقشه‌های ساخت قطعات فرسایشی خط تولید شدم و بنا به اعتمادی که مدیران وقت

محمد رضا طیبی کارشناس کنترل کیفی قطعات، و شاغل در دفتر فنی شرکت سیمان هرمزگان، متولد ۵۲/۱۲/۸ از شهر نفت خیز گچساران است. با آقای طیبی درباره کاری که در مجموعه به عهده دارد و نظرش درباره فضای کاری سیمان هرمزگان به گفتگو پرداختیم.

■ از چه سالی همکاری خود را با سیمان هرمزگان آغاز کردید؟

از اوایل سال ۱۳۷۵ در شرکت جهانپارس که پیمانکاری نصب



خط تولید شده و خسارتی به وجود آورده که هزینه آن با اختلاف قیمت قطعه، اصلاً قابل مقایسه نیست. امیدوارم در این خصوص تجدید نظر شود.

■ از اینکه بیش از ۲۰ سال در سیمان هرمزگان فعالیت داشتید، راضی هستید؟

بله صددرصد، من تاکنون به چندین کارخانه سیمان در مناطق مختلف کشور مأموریت رفته‌ام و واحدهای تولیدی زیادی دیده‌ام اما در هیچ جا چنین جو صمیمی، بدون حاشیه و با کارکنان بی نظیر ندیده‌ام. تمام دوستانی که بدایلی از سیمان هرمزگان به کارخانجات دیگر رفته و آنجا فعالیت می‌کنند به این مسئله اذعان دارند و خالی از لطف نیست که این بیت زیبا از شاعر گرانقدر امیرخسرو دهلوی را در این رابطه بگویم:

آفاق را گردیده‌ام، مهربان ورزیده‌ام
بسیار خوبان دیده‌ام اما تو چیز دیگری

■ سخن پایانی:

تشکر می‌کنم از تمام همکاران عزیزم که در طی این سال‌ها بسیار از آنان آموختم و یک تشکر ویژه از جناب آقای دکتر باشتی بدلیل تمام کارهایی که در جهت رفاه و آسایش کارکنان کارخانه و مردم شهر بندر خمیر انجام دادند و حاصل آن رضایتمندی عمومی کم نظیری است که در منطقه حس می‌شود. خدا را شاکرم که در این شهر کوچک با امکانات پایین، اما با مردمی نجیب، فهیم و بلندنظر زندگی کردم و کوچکترین خاطره بدی در این مدت ۲۳ سال از اینجا ندارم. با اینکه بعد از بازنشستگی مجبور به ترک این شهر هستم، اما همیشه تا آخر عمر قلبم و روحم در این منطقه و در میان همین مردم عزیز خواهد بود.

داشتند، تأیید کنترل کیفی تمامی قطعات ساخت داخل نیز به من سپرده شد و از آن زمان تاکنون با اینکه چارت سازمانی واحد، بارها تغییر کرده و کنترل کیفی و نقشه‌کشی شغل‌های مجزا از یکدیگر هستند، عنوان بنده در چارت سازمانی کارشناس کنترل کیفی قطعات است و با این حال هنوز هر دو فعالیت را با افتخار انجام می‌دهم.

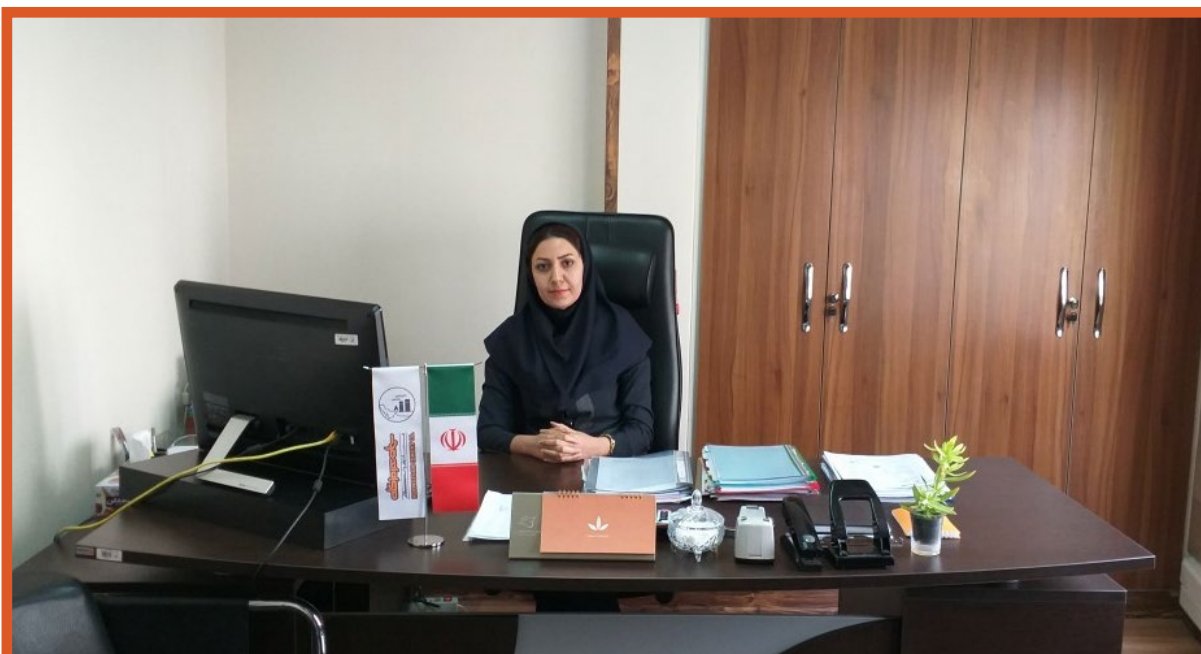
■ در مورد شرح وظایف خود در واحد فنی مهندسی بیشتر توضیح می‌دهید؟

کنترل کیفی قطعات و نقشه‌کشی زیر مجموعه قسمت طراحی و نظارت هستند. وظیفه من تهیه کروکی ابعادی از قطعات فرسایشی خط تولید و انتخاب نوع متریال با توجه به موقعیت و وضعیت کارکرد هر قطعه است. پس از کروکی برداری، نقشه ساخت قطعه طبق استانداردها با تمامی تolerانس‌های مجاز تهیه می‌گردد و نقشه جهت ساخت به شرکت سازنده معتبری که برنده استعلام گردیده فرستاده می‌شود، در حین ساخت نیز مشاوره با شرکت سازنده یا بازدید از قطعه در حال ساخت انجام می‌پذیرد. بعد از اتمام ساخت یک عدد قطعه به عنوان نمونه به کارخانه ارسال می‌گردد که پس از کنترل‌های ابعادی و آنالیز نوع متریال، در صورت لزوم انواع تست‌های مخرب توسط شرکت‌های معتبر انجام می‌گیرد و تمامی این پروسه چنانچه طبق استاندارد باشد، قطعه مورد نظر تأیید و مجوز تولید انبوه صادر می‌گردد.

■ آیا پیشنهادی در جهت بهبود این فرایند دارید؟

بله، قطعاً سیاست هر واحد تولیدی در شرایط کنونی اقتصادی، کاهش هزینه هاست. اما کاهش بعضی از هزینه‌ها ممکن است به قیمت گزافی تمام شود. اکثراً در مورد انتخاب شرکت سازنده جهت ساخت قطعات داخلی، ملاک انتخاب پایین‌ترین قیمت ارائه شده است و در این صورت ما همکاری خود را با شرکت‌هایی که سابقه خوبی دارند و روی برند و اعتبار خود تعصب و تعهد دارند را از دست می‌دهیم و بارها این مسئله اتفاق افتاده که قطعه یا تجهیز بدلیل کیفیت پایین باعث توقف





انسیه یار احمدی: داشتن خانواده‌ای که درک بالایی داشته باشند برای خانم‌های شاغل بزرگترین نعمت است

دوران تحصیل و حضور در کلاس‌های دانشگاه بیشتر به صورت پاره‌وقت با بعضی شرکت‌ها سابقه همکاری داشتیم.

■ **چه ویژگی‌هایی در شرکت سیمان هرمزگان دیدید که شما را در این مجموعه ماندگار کرد؟**

محیط کاری سالم، توجه به حقوق پرسنل، امنیت شغلی و امکان پیشرفت کاری در کنار آموختن از مدیران متعهد و مجرب، مهمترین دلایل تداوم همکاری اینجانب با مجموعه بوده است.

■ **خانم یار احمدی فرآیند کار در بخش شما به چه صورت است و شما چه وظایفی دارید؟**

اصولاً فرآیند از زمان دریافت درخواست خرید از سمت مشتری آغاز شده و پس از طی کردن مراحل درون سازمانی و اخذ تأییدیه‌های لازم و مذاکرات و مکاتبات لازم با مشتری و در نهایت توافق طرفین، فرآیند صادرات اجرایی می‌گردد که توضیح جزئیات آن طولانی است و در این مقوله نمی‌گنجد. در رابطه با وظایف اینجانب نیز می‌توان به مکاتبات و مذاکرات با مشتریان خارجی و بعضاً داخلی، تنظیم پروفورما و قراردادهای صادراتی، تنظیم و صدور اسناد و مدارک محموله‌های صادراتی، پیگیری‌های لازم در رابطه با عملیات بارگیری محموله‌های صادراتی، تهیه گزارشات و ارائه آمارهای صادراتی جهت

انسیه یار احمدی متولد خرداد ماه سال ۱۳۶۲ در تهران، دارای لیسانس مترجمی زبان انگلیسی است و از تاریخ ۱۳۸۹/۰۴/۱۲ در مجموعه سیمان هرمزگان مشغول به کار شده است. با ایشان که در حال حاضر در سمت کارشناس صادرات در حوزه معاونت بازرگانی و توسعه بازار فعالیت می‌کند گفتگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

■ **خانم یار احمدی چرا مجموعه سیمان هرمزگان را برای فعالیت انتخاب کردید؟**

همچون هر فردی که از دانشگاه فارغ التحصیل می‌شود و به دنبال یافتن شغلی مناسب است، من نیز رزومه خود را برای شرکت‌های مختلفی ارسال کردم که شرکت سیمان هرمزگان نیز جزو آن‌ها بود. پس از طی کردن مراحل متعدد مصاحبه و بررسی شرایط شرکت‌های مختلف، با توجه به سابقه سیمان هرمزگان، تولیدی بودن آن و محیط کار مناسبی که داشت منجر شد بین گزینه‌های موجود، این شرکت را انتخاب کنم.

■ **قبل از سیمان هرمزگان در جای دیگری هم فعالیت می‌کردید؟**

با توجه به رشته تحصیلی، از بدو ورود به دانشگاه به تدریس در مؤسسات مختلف مشغول شده و در کنار آن به ترجمه متون مختلف می‌پرداختم که آخرین مورد منجر به ترجمه و انتشار یک کتاب در زمینه ورزشی پزشکی شد. ضمن اینکه در طی



بین‌المللی، سیاست قیمت‌گذاری را با چالش مواجه کرد. چرا که شرایط ارز به صورت روزانه متغیر بود و پیش‌بینی بازار برای صادرکنندگان امری دشوار بود. اما با توجه به ثبات نسبی ارزی که اخیراً توسط بانک مرکزی در حال اجرا است، مشکلات مربوط به این حوزه تا حدودی کمتر شده است. البته براساس سیاست‌های کلان شرکت و تصمیمات مدیران ارشد و با پیش‌بینی‌های صورت گرفته توسط این واحد و سیاست قیمت‌گذاری مناسب، حاشیه سود خود را به گونه‌ای دیده‌ایم که نوسانات نرخ ارز در آن لحاظ شده است.

■ دوستان و همکارانی که در مجموعه سیمان هرمزگان باهم صمیمی هستید، چه کسانی هستند؟

در طول مدت اشتغال در این مجموعه همواره سعی کرده‌ام با تمام همکاران ارتباط و همکاری دوستانه داشته باشم.

■ آیا با همکاران در بیرون فضای کاری هم ارتباط دارید؟

خیر

■ با توجه به اینکه شما فرزند کوچک دارید، چطور توانستید برنامه کاری خودتان را تنظیم کنید تا خللی در وظیفه مادری تان وارد نشود؟

داشتن خانواده‌ای که درک بالایی داشته باشند برای خانم‌های شاغل بزرگترین نعمت است. همکاری همسر و خانواده‌ام در این مدت و درک مدیران ارشد مجموعه باعث شده است این موضوع به بهترین شکل مدیریت شده و هماهنگی خوبی بین محیط کار و خانه ایجاد کنم. البته ممکن است کم و کاستی‌هایی نیز وجود داشته باشد که با توکل به خدا و تلاش بیشتر آن‌ها نیز مرتفع خواهند شد.

■ چه انتظاری به‌عنوان یکی از کارکنان سیمان هرمزگان از مجموعه دارید؟

مهم‌ترین انتظار پرسنل به عنوان سرمایه‌های انسانی هر مجموعه، امنیت شغلی، داشتن محیط کاری سالم و با نشاط، توجه و ارزش نهادن به تلاش‌ها و فعالیت‌های آن‌ها و ارتقا شغلی با توجه به توانایی‌ها و قابلیت‌ها است. موارد مذکور طی این سال‌ها که در این مجموعه فعالیت داشته‌ام متغیر بوده و امیدوارم همانگونه که چند سال اخیر روند آن رو به بهبود بوده است، همچنان نیز تداوم داشته باشد.

■ سخن پایانی؟

جا دارد از مدیریت محترم عامل به خاطر توجه و حمایت از پرسنل و در اولویت قرار دادن امور پرسنلی تشکر و قدردانی کنم و امیدوارم با حمایت‌های ایشان و معاونت محترم بازرگانی بتوانم به عنوان عضوی از این مجموعه نقشی در رسیدن به اهداف شرکت ایفا کنم. در پایان از شما نیز به خاطر فرصتی که در اختیار بنده قرار دادید تشکر می‌کنم و امیدوارم شاهد پیشرفت و توسعه روز افزون شرکت سیمان هرمزگان در تمامی زمینه‌ها باشیم.

بهره‌برداری در جلسات و یا ارائه به سازمان‌های مرتبط و حضور در نمایشگاه‌های مرتبط با حوزه کاری اشاره نمود که البته همواره سعی کرده‌ام این موارد را با رهنمودها و حمایت‌های معاونت محترم بازرگانی و مدیر محترم صادرات در حد توان و به نحو مطلوب انجام دهم.

■ سیمان هرمزگان چه اقداماتی برای توسعه بازار بین‌المللی و صادرات انجام می‌دهد؟

حفظ مشتریان فعلی و شناسایی و جذب مشتریان بالقوه از طریق مکاتبات و سورسینگ جهت حضور در بازار و توسعه برند سیمان هرمزگان در بازارهای هدف از جمله اقدامات واحد صادرات بوده است. همچنین حضور در نمایشگاه‌ها و سمینارهای بین‌المللی معتبر در زمینه صنعت سیمان و ساختمان در کشورهای هدف صادراتی و مذاکره مستقیم با مشتریان جهت بررسی بازار و انجام بازاریابی و شناسایی فعالان تجاری آن مناطق از برنامه‌های این واحد در زمینه توسعه بازار است.

■ مهمترین چالش‌های حوزه کاری شما چیست و چه تلاش‌هایی برای رفع آن‌ها انجام می‌دهید؟

در سال‌های اخیر کاهش مصرف داخلی سیمان در کشور به دلیل رکود در بخش‌های ساخت و ساز و پروژه‌های عمرانی و افزایش قیمت ارز، موجب شد بسیاری از کارخانه‌های سیمان علی‌رغم پرداخت هزینه‌های زیاد خصوصاً در بخش حمل و نقل داخلی، به صادرات از طریق بنادر جنوبی کشور ترغیب شوند که این امر علاوه بر برهم زدن تعادل بازار در منطقه، باعث بوجود آمدن رقابت منفی بین کارخانه‌های سیمان شده و کارخانه‌ها برای از دست ندادن بازارهای صادراتی و حفظ نقدینگی، نسبت به عرضه محصولات خود حتی با قیمت‌های پایین‌تر از قبل اقدام نمایند. مشکل عمده دیگر در حال حاضر، اعمال تحریم‌های اقتصادی است. صادرکنندگان کشور با مشکلات و موانع متعددی در دریافت وجه و حمل و نقل محموله‌های صادراتی مواجه هستند که شرکت سیمان هرمزگان نیز از این قاعده مستثنی نیست. البته در این شرایط دشوار نیز، این واحد راهکارهای مناسبی را با در نظر گرفتن مشکلات و موانع موجود پیش‌بینی و اعمال نموده است. حفظ مشتریان فعلی، تلاش برای یافتن شرکت‌های معتبر و فعال در صنعت سیمان، صادرات به کشورهایی که روابط سیاسی و تجاری مناسبی با ایران دارند و سایر موارد، باعث شده است اثرات منفی تحریم‌ها تا حدودی کاهش یابد.

■ نوسانات اخیر ارز و وضعیت بازار چه تأثیری در فرآیندهای بخش صادرات داشته است؟

افزایش نرخ ارز طی دو سال گذشته منجر به افزایش بهای مواد اولیه و هزینه‌های تولید و همچنین افزایش قیمت کیسه‌های سیمان و در نتیجه افزایش بهای تمام شده محصولات گردید که این موضوع در کنار بالا رفتن هزینه‌های حمل





کاهش نوسانات خوراک کوره (مقایسه توزین کننده روتو و فیدر با فلو فیدر)

موسی غدیری

رئیس بهره برداری خط ۲ تولید شرکت سیمان هرمزگان

■ چکیده مقاله:

ثبات و یکنواختی خوراک کوره از نظر کمی در بالا بردن عمر نسوزهای دیارتمان پخت و کاهش مصرف سوخت و کلینکر نا منطبق و افزایش تولید کوره اهمیت فوق العاده دارد.

سیستم توزین خوراک کوره های سیمان هرمزگان

flow feeder - تیپ DLD

■ عوامل موثر بر فلو فیدر بر اساس مدارک سازنده (شنک):

۱- آزاد بودن اتصال Feed Head به guide chute در

محل ورودی مواد به فلو فیدر

۲- لزوم زیر ۱٪ بودن رطوبت مواد خام، در غیر این صورت مواد به صفحه توزین می چسبد و باعث نوسان بر عملکرد توزین می شود.

۳- تثبیت عملکرد سیستم فیلتر کیسه ای جهت تنظیم فشار درون محفظه توزین کننده بین ۴- تا ۸- میلی بار.

۴- در سیستم فلو فیدر سرعت عبور مواد ثابت فرض شده و اندازه گیری نمی شود و تغییرات ناشی از پر و خالی شدن کنترل بین باعث ایجاد خطا می گردد

۵- حد مجاز نوسان شنک در خوراک ورودی به کوره ۵٪ در نظر گرفته شده است

۶- تنظیم بودن فاصله شوت راهنما و صفحه توزین

۷- دمای خوراک ورودی بیش از ۱۰۰ درجه سانتی گراد





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

hormozgancement.com

نباشد

۸- کالیبره کردن فلوفیدر با وزنه و مواد هنگام توقف خط تولید انجام می‌گیرد

۹- عملکرد تکنولوژی فلوفیدر بر اساس انتگرال نیروهای وارد بر صفحه می‌باشد

۱۰- حداکثر ظرفیت سیستم ۲۵۰ تن در ساعت می‌باشد

سیستم خوراک کوره پیشنهادی شرکت فیسر آلما تکنولوژی روتو ویفیدر (ROTOR) (WEIGHFEEDER)

■ سیستم مذکور از طریق افزایش دقت تغذیه کوره باعث کاهش نوسانات در عملکرد کلی کوره می‌شود و سازنده نتایج ذیل را تضمین می‌کند:

۱- افزایش طول عمر آجر نسوز؛ کاهش زمان توقف؛ افزایش روز کاری در سال و در نهایت افزایش تولید سالیانه

۲- کاهش تولید کلینکر غیراستاندارد و ثبات در کیفیت محصول کوره‌ها

۳- افزایش فاصله بین دو تعمیرات و در نتیجه بطور متوسط حذف یک دوره تعمیرات در طی دو سال

■ اقدامات پژوهشی دیگر:

۱- بررسی مشعل جدید gyroterm شرکت FCT استرالیا و نقش آن در کاهش مصرف انرژی حرارتی

۲- حذف کامل مازوت در دیپارتمان پخت ۲ و بررسی نتایج حاصل از آن سال ۸۸

۳- بررسی تعویض زره‌های بدنه اتاقچه یک آسیاب سیمان یک و نقش این زره‌ها در افزایش کمیت و کیفیت سیمان تولیدی سال ۸۷

جهت دریافت متن کامل مقاله به سایت شرکت سیمان هرمزگان یا به واحد آموزش کارخانه مراجعه کنید.



ولادت فرزندان پرسنل

ضمن آرزوی سلامتی برای این کوچولوها، امیدواریم هر کدامشان از آینده سازان بزرگ و نامی این آب و خاک باشند.

آرمان منصوری نژاد..... (عادل)
روح الله صابری..... (ابوالفضل)
احمد یزدانی گچینی..... (معاذ)
محمد صحراگرد..... (متین)
عمادالدین سلیمانی پلی..... (سلما)
اسماعیل رنجبرنیا..... (معصومه)
فرید بالنده..... (فرهام)
حسن آژینه..... (ماهد)
علی زیرکوهی..... (زهرار)
فیروز ماندگاری..... (امین رضا)
حنظله رضانی..... (محمد یاسین)
مینا مجدی..... (آرسام)



- کرامت لشکری
- حسین خورگویی
- محمد زاهدی سببه
- فرشاد بازمنندگان
- مجید سلطانی

انتصاب ها

برای همکاران عزیز در مسئولیت های جدید آرزوی موفقیت داریم.

- محمد مهدی هادی گشایشی..... (سرپرست برنامه ریزی)
- حسین محمودی لشتغانی..... (سرشیفت بارگیرخانه)

بازنشسته ها

سپاس و خسته نباشید می گوئیم به همکاران گرامی بازنشسته. امیدواریم روزهایی پر از شادی در انتظارتان باشد.

- ابراهیم عطاری
- علی پلاسی زاده

تسلیت

از درگاه خداوند متعال برای درگذشتگان رحمت الهی و برای عموم بازماندگان صبر و اجر مسئلت داریم.

- عبدالله (مجید) رحیمی خمیری

ازدواج ها

همکاران عزیز از صمیم قلب برایتان آرزوی سلامتی و خوشبختی می کنیم و امیدواریم قطار زندگی مشترکتان همیشه به روی ریل های خوشبختی حرکت کند.





مسئولیت های اجتماعی



پست مدریزگات

م. ا. د. د. و. ا. س. ت. ح. ک. ا. م.



توزیع کیسه‌های پارچه‌ای در سطح شهرستان بندر خمیر از سوی سیمان هرمزگان



■ شرکت سیمان هرمزگان در راستای نهادینه سازی فرهنگ حفظ محیط زیست و عمل به مسئولیت‌های اجتماعی، کیسه‌های پارچه‌ای را در سطح شهرستان بندر خمیر توزیع کرد.

■ در راستای فرهنگ سازی در بین مردم برای حفظ محیط زیست و نهادینه کردن این فرهنگ بین شهروندان، کیسه‌های پارچه‌ای از سوی شرکت سیمان هرمزگان در بین مردم توزیع شد.

■ این طرح در راستای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی و در ادامه فعالیت‌های سیمان هرمزگان برای حفظ و صیانت از محیط زیست اجرا و کیسه‌های پارچه‌ای توسط جمعی از پرسنل این شرکت در سه راهی شهرداری شهرستان بندر خمیر توزیع شد.

■ طی تحقیق و بررسی کارشناسان حوزه سلامت، زمانی که نان داغ درون کیسه پلاستیکی قرار می‌گیرد مواد شیمیایی موجود در کیسه با نان ترکیب شده که انواع بیماری‌ها از جمله سرطان و امراض گوارشی را به همراه دارد. همچنین از معایب دیگر کیسه‌های پلاستیکی در حوزه محیط زیست این است که کیسه‌ها برای تجزیه شدن در طبیعت به ۳۰۰ تا ۵۰۰ سال زمان نیاز دارند در حالی که کیسه‌های پارچه‌ای از نخ طبیعی بدون مواد نفتی، پلاستیکی و شیمیایی تولید شده و به راحتی در طبیعت تجزیه پذیر هستند.

به مناسبت عید غدیر؛ توزیع غذای گرم بین نیازمندان روستاهای بندر خمیر توسط سیمان هرمزگان



■ همزمان با عید سعید غدیرخم، توزیع غذا بین نیازمندان روستاهای شهرستان بندر خمیر انجام گرفت.

■ به مناسبت عید غدیرخم، شرکت سیمان هرمزگان با همکاری حوزه مقاومت بسیج شهرستان بندر خمیر، یک وعده غذای گرم بین نیازمندان و ساکنین روستاهای این شهرستان توزیع کرد. طبخ و توزیع غذا در بین نیازمندان در راستای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی شرکت سیمان هرمزگان و پاسداشت ارزش‌های اخلاقی و به منظور توجه هر چه بیشتر به مناطق کم برخوردار منطقه صورت گرفت.

تجلیل از خبرنگاران استان هرمزگان در کارخانه سیمان هرمزگان



■ به مناسبت هفته گرامیداشت خبرنگار، جمعی از خبرنگاران استانی در قالب تور رسانه‌ای از کارخانه سیمان هرمزگان بازدید کردند.

■ به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، به مناسبت هفته گرامیداشت خبرنگار و مطابق با برنامه زمانبندی سالیانه تجلیل از خبرنگار توسط شرکت، جمعی از خبرنگاران استان در قالب تور رسانه‌ای، از کارخانه سیمان هرمزگان واقع در شهر بندرخمیر بازدید کردند.

■ در این بازدید، که جمعی از مدیران و کارشناسان شرکت سیمان هرمزگان نیز حضور داشتند، خبرنگاران با خطوط تولید کارخانه و فرآیند تولید سیمان آشنا شدند و از بخش‌های مختلف کارخانه بازدید به عمل آوردند. در ادامه این برنامه، خبرنگاران از منطقه گردشگری تالاب بین المللی خور خوران بندرخمیر دیدن کرده و در انتها نیز شام را مهمان شرکت سیمان هرمزگان بودند.

■ در پایان این تور رسانه‌ای، هدایایی به رسم یادبود به خبرنگاران محترم اهدا شد.

حمایت از خانواده‌های زندانیان از سوی شرکت سیمان هرمزگان



■ شرکت سیمان هرمزگان در راستای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی خود، به خانواده‌های زندانیان بندرخمیر یاری رساند.

■ به رسم سال‌های گذشته و جهت حمایت و دستگیری از خانواده‌های زندانیان، شرکت سیمان هرمزگان مبلغی را به حساب انجمن حمایت از زندانیان بندرخمیر واریز کرد. لازم به ذکر است این حمایت در راستای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی و به درخواست انجمن حمایت زندانیان بندرخمیر در ایام عید سعید فطر صورت گرفت.





چک صدر کاک
ادولر واستحکام



صنعت سیمان



پاک معرکزگات

مسادولمر واستحکام



تأثیر نانو تکنولوژی بر کیفیت سیمان



واکنش های کاتالیزتی، هدایت گرمایی و ... را نیز تحت تأثیر قرار می دهد.

مصالح سیمانی و کاربرد آنها در صنعت ساخت و ساز بسیار پراهمیت است و تنوع کاربرد این نوع مصالح حاکی از ساختار پیچیده آنها می باشد. سیمان یک ماده ترکیبی با ساختار درونی چند بعدی است که در طول قرن ها تکامل پیدا کرده است.

نانوذرات نسبت به حجم خود سطح بسیار وسیعی دارند. این بدین معناست که بیش از ۵۰ درصد از اتم های نانو ذرات با قطر ۴ نانومتر، در سطح آن قرار دارند که بسیار واکنش پذیر می باشند. رفتار چنین موادی با واکنش های شیمیایی در سطح تحت تأثیر قرار می گیرد. وقتی این سطح خیس شود، مقدار آب پراکنده در سیستم های آبی موجود در ترکیب را کاهش می دهد. بنابراین استفاده از نانو ذرات در ملات و بتن، رفتار آنها را نه تنها در شرایط معمولی بلکه در شرایط سخت تر همچون توسعه میکروساختاری، مکانیکی و فیزیکی نیز تغییر می دهد.

در سال های اخیر، استفاده از نانو ذرات در حوضه ی کاربرد به منظور ساخت موادی جدید با ویژگی های مطلوب مورد توجه ویژه ای قرار گرفته است. وقتی مواد بسیار ریز در خمیر سیمان، ملات و بتن گنجانده شوند، موادی با ویژگی های متفاوت از مواد قراردادی بدست می آید. عملکرد این مواد ساخته شده از سیمان به ذرات جامد در ساینانو بستگی دارد. ویژگی هایی مانند استحکام، مقاومت، انقباض و پیوند فولادی با افزودن نانو ذرات تقویت می شوند.

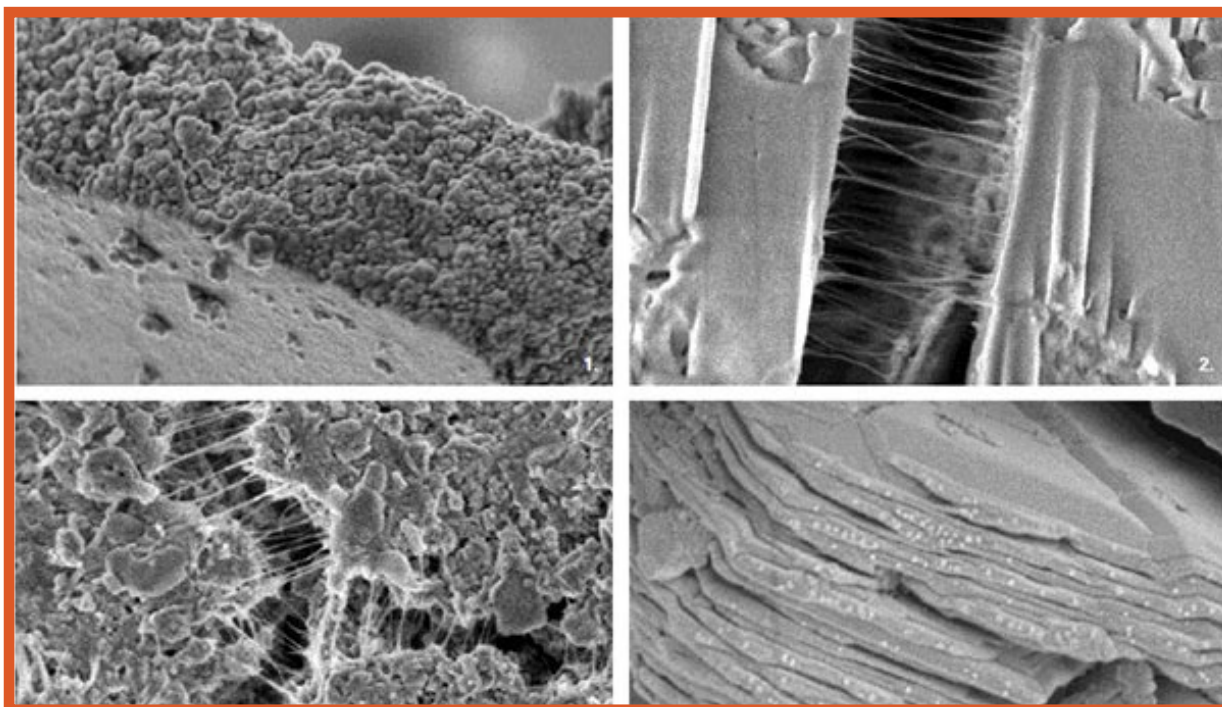
منبع: ساختمانچی

فناوری نانو از جمله تکنولوژی هایی است که نقش قابل ملاحظه ای در صنعت ساخت و ساز ایفا می کند و فرصت لازم برای رقابت بین تولیدکنندگان محصولات برتر را فراهم می نماید. از این فناوری در تمام بخش های ساختمان از جمله نماسازی، دکوراسیون داخلی، اسکلت سازی و ... استفاده می شود. یکی از مزیت های مهم تکنولوژی نانو افزایش کیفیت و استحکام مصالح ساختمانی و در نتیجه بالا رفتن طول عمر آنها است. یکی از مصالحی که سهم بسزایی در ساخت سازه های مختلف به خود اختصاص داده سیمان می باشد. این متریل به اندازه ای کاربردی و حیاتی است که بدون وجود آن نمی توان فرآیندهای ساخت و ساز را به پایان رساند. در تمام سازه های مقاوم ملات سیمان استفاده می شود و با تبدیل به ماده ای سخت به نام بتن دوام و استحکام بنا را قوت می بخشد. ملات هایی که از انواع سیمان ساخته می شوند ممکن است پس از خشک شدن و یا به مرور زمان دچار ترک خوردگی، هوازگی و تخریب شوند که این امر مقاومت سازه را تحت تأثیر قرار می دهد.

استفاده از ذرات نانو در تولید مصالح سیمانی منجر به بهبود خواص آنها خواهد شد، در نتیجه مشکلاتی مانند جذب آب، ترک خوردگی، انتشار دی اکسید کربن، عمل آوری طولانی و مقاومت کششی پایین رفع خواهند گردید. ویژگی ها و قابلیت های مواد نانو تفاوت بسیاری با مواد میکروسکوپی دارند و همین خواص باعث تقویت عملکرد مصالح سیمانی می شوند و آنها را به مصالح چند منظوره تبدیل می نمایند. افزودن مواد نانو به مخلوط های سیمانی علاوه بر بهبود مقاومت آنها برخی خواص نظیر تغییر رنگ، محافظت گرمایی،



تقویت ساختار سیمان با افزودن گرافن



۲۸ روزه، نشان داد که میکروساختار کامپوزیت به دلیل حضور گرافن متراکم شده است. بودجه این پروژه توسط دولت کانادا تأمین شده است.

زنیاتا ونچرز چندی پیش شرکت دیگری به نام زنتک متریالز را با هدف توسعه و تجاری سازی گرافن تأسیس کرد.

زنیاتا اعلام کرد که تأسیس شرکت زنتک حرکتی راهبردی به سوی بهره برداری از پتانسیل های گرافن است که از کنار کسب و کار مواد معدنی گرافیتی، ارزش افزوده جدیدی به دست می آید. زنیاتا قصد دارد تا از گرافیت معدن آلبانی در کانادا برای تولید گرافن استفاده کند. این گرافیت ها دارای کیفیت بالا، خلوص و تبلور قابل توجهی هستند.

براساس اظهارات مسئولان شرکت زنیاتا، محصولات گرافنی تولید شده در شرکت زنتک قرار است در حوزه هایی نظیر کامپوزیت های بتنی، لاستیک، حسگرها، فیلتراسیون، آمولوسیون ها و باتری های گرافن / سیلیکونی مورد استفاده قرار گیرد.

منبع: ستاد فناوری نانو

زنیاتا سنچرز (Zenyatta Centures) با همکاری محققان دانشگاه تورنتو اقدام به تقویت سیمان با استفاده از گرافن کرده است. این شرکت از گرافن هایی که از شرکت آلبانی گرافیت به دست آمده برای این کار استفاده کرده است.

نتایج بررسی های این شرکت نشان داد که افزودن تنها ۰.۰۲ درصد گرافن به سیمان می تواند ساختار سیمان را تقویت کرده و استحکام آن را ۳۹ درصد افزایش دهد.

دیمان پانسار از دانشگاه تورنتو می گوید: «این نتایج اولیه که به دست آمده، شرکت ها و صاحبان کسب و کار را برای استفاده از گرافن در سیمان ترغیب می کند. شرکت زنیاتا تنها با مقدار بسیار کمی از گرافن توانسته است به این نتیجه برسد که این موضوع می تواند بازار را به سوی استفاده از این فناوری سوق دهد.»

گرافن ماده ای ورقه ای از جنس کربن است که استحکام و انعطاف پذیری بالایی دارد. این شرکت بعد از افزودن گرافن به سیمان در مدت ۳، ۱۴ و ۲۸ روز و با مقادیر مختلف، به نتایج قابل توجهی دست پیدا کرده است. زمانی که گرافن ۲۸ روز در سیمان باقی ماند، در غلظت ۰.۰۲ درصد، استحکام ۳۹ درصد افزایش یافت و در غلظت ۰.۰۴ درصد از اکسید گرافن احیاء شده، استحکام ۸۴ درصد افزایش یافت.

آنالیز میکروساختاری و خواص انتقال در سیمان تقویت شده



تولید سیمان در فضا

خدمه ایستگاه فضایی طی آزمایشی برای نخستین بار در فضا سیمان تولید کردند. سیمان یکی از موادی است که در ماموریت‌های آینده به ماه و مریخ از انسان در برابر اشعه‌های فضایی محافظت می‌کند.

خدمه حاضر در ایستگاه فضایی بین‌المللی برای نخستین بار در فضا سیمان تهیه کردند. این فرایند نشان داد سیمان در گرانش کم نیز شکل می‌گیرد.

درک چگونگی تشکیل سیمان در فضا و شرایط موجود در ماه و مریخ مسیر را برای ساخت سازه‌هایی جدید در این سیارات فراهم می‌کند.

سیمان بخش اصلی بتن و ماده سختی است که در برابر اشعه‌های فضایی و همچنین تغییرات شدید دمایی از مواد دیگر محافظت می‌کند. «آلکساندرا رادلینسکا» محقق ارشد این پژوهش در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا می‌گوید: برای انجام ماموریت در ماه و مریخ نیازمند محافظتی در برابر اشعه‌ها و تغییرات دمایی هستیم. تنها راه ایجاد چنین محافظتی ساخت زیربنا در محیط‌های فضایی است. یکی از ایده‌های نوین شامل ساخت مواد مشابه سیمان در فضا است.

همچنین یکی از موادی که در ساخت و ساز به کار می‌رود ترکیبی از شن، ماسه و سنگریزه‌هایی است که به وسیله سیمان با یکدیگر پیوند می‌خورند.

در همین راستا برای بررسی این ایده، خدمه ایستگاه فضایی آزمایشی برای ساخت سیمان انجام دادند. آنها طی این فرایند ماده معدنی اصلی سیمان یعنی سیلیکات تری کلسیم را همراه انواع مختلف پودر سیمان و مقادیر مختلف آب و افزودنی ترکیب کردند.

پودر سیمان با آب ترکیب می‌شود و کریستال‌هایی به وجود می‌آورد که به تدریج با یکدیگر پیوند ایجاد می‌کنند. آن‌ها مواد تولید شده در این فرایند را با نمونه سیمانی که روی سطح زمین ساخته می‌شود، مقایسه کردند. محققان متوجه تمایزهای میکروساختاری در سیمان فضایی در مقایسه با نمونه زمینی شدند.

تمایز اصلی آن است که سیمان فضایی متخلخل‌تر است.

رادلینسکا در این باره می‌گوید: افزایش تخلخل با میزان قدرت مواد نسبت مستقیم دارد. البته هنوز قدرت مواد تشکیل شده در فضا اندازه‌گیری نشده است.

حتی درباره سیمان سختی که روی زمین تولید می‌شود، ما هنوز تمام وجوه فرایند هیدراتاسیون را نمی‌دانیم.

اکنون می‌دانیم که تمایزهایی میان سیستم‌های مبتنی بر فضا و زمین وجود دارد و می‌توان این تمایزها را بررسی کرد تا مشخص شود برای تولید سیمان در فضا کدامیک سودمند هستند.

منبع: مهر نیوز به نقل از دیلی میل

ایران جای پاکستان را در صادرات سیمان به افغانستان گرفت



پاکستان سهم عمده خود را در بازار سیمان افغانستان را به دلیل افزایش قیمت انرژی برای تولید این ماده به ایران واگذار کرده است.

به نوشته روزنامه پاکستانی نیشین، فعالان بازار صنعت سیمان پاکستان اعلام کردند که به دلیل افزایش قیمت گاز و برق ناشی از اصلاحات برای دریافت وام از بانک جهانی، هزینه تولید سیمان در این کشور به شدت افزایش یافته و این موضوع باعث کاهش صادرات به افغانستان شده است.

پاکستان در ماه‌های گذشته به طور میانگین قیمت گاز را ۲۰۰ درصد را افزایش داد که این موضوع به شدت به صنعت سیمان این کشور آسیب وارد کرده است.

فعالان این صنعت در پاکستان اعلام کردند که با کاهش قیمت روپیه در مقابل دلار این صنعت از قبل آسیب دیده بود و افزایش قیمت گاز ضربه آخر را به این صنعت وارد کرده است.

صنعت سیمان در پاکستان از صادرات اصلی در این کشور بوده و باعث اشتغالزایی برای افراد بسیاری زیادی شده است.

منبع: فارس





ورزش و سرگرمی



پست معدنرکات

معدنرکات و استحضار





کمک کردن به کودکان در انجام تکالیف، درست یا غلط؟

برای هر پدر و مادری جالب باشد.

محققان پس از این تجزیه و تحلیل متوجه شدند که کمک کردن پدر ها و مادرها در حین انجام تکالیف کودکان می تواند اثرات مخربی را در کودکان از زمان کودکی در آنها پرورش دهد که شاید تغییر دادن این عادات و رفتار ناپسند در آنها کار بسیار سخت و مشکلی باشد!

نتیجه این تحقیق ۳۰ ساله شامل ۳ مورد است که در ادامه شاهد آن خواهیم بود.

■ کاهش انگیزه تحصیل در کودک

اگر شما دارای فرزندى محصل هستید که در حال تحصیل در مقاطع ابتدایی مدرسه است، لازم به ذکر است که نباید انجام دادن تکالیف روزمره کودکان را برعهده بگیرید. با برعهده گرفتن انجام تکالیف کودکان، شما شاید در تصور خودتان به او کمک کرده اید ولی در اصل شما باعث ایجاد عادت نامناسب و کاملاً اشتباه در وی شده اید و انگیزه

بعد از تمام شدن تعطیلات تابستان، شما قبل از شروع شدن مدارس شروع به فراهم ساختن وسایل مورد نیاز برای کودک مدرسه ای خود می کنید تا بتواند با تمام امکانات لازم به مدرسه و تحصیل بروند. اما این دغدغه ای نیست که تمام سال ما را درگیر خود نماید و بزرگترین دغدغه خانواده های پیگیری همانند شما پس از شروع شدن مدارس، تکالیف روزانه فرزندتان خواهد بود که در تمام طول سال همراه شما خواهد بود و هر روز از خودتان خواهید پرسید که آیا امروز فرزندم تکالیف مدرسه اش را انجام داده است یا خیر؟!

گاهی اوقات پیش آمده است که از خودتان پرسید آیا به فرزندم در تکالیف کمک کنم یا خیر؟! آیا کمک کردن من می تواند بر روی او تاثیر گذار باشد یا می تواند اثرات منفی بگذارد؟!

محققان دانشگاه آستین و دوک، پس از ۳۰ سال تحقیق و بررسی اطلاعاتی را در این زمینه منتشر کردند که می تواند



و سرگرمی‌اش انجام دهد.



■ تخریب روابط میان کودک و والدین

شاید تا کنون متوجه میزان آسیب و خسارت کودک خود به دلیل انجام دادن تکالیف توسط خودتان شده باشید که می‌تواند باعث بروز برخی عادات بد در آن شوید. اما مورد سوم دقیقاً به چه معناست؟! واقعاً این کار کوچک می‌تواند باعث تخریب روابط میان فرزند و والدین او شود؟!

در پاسخ به این سؤال جای دارد تا این گونه به شما بگوییم، زمانیکه شما با بدترین شیوه مکالمه با فرزندتان جهت انجام دادن تکالیف صحبت کنید می‌تواند به مرور زمان باعث آسیب زدن روحی و عاطفی در او شوید که نتیجه آن می‌تواند بی‌توجهی کودک به والدینش شود و به نحوی می‌توان گفت که نوعی نفرت در درون کودکان از همان سنین کم تا سنین بالا رشد می‌کند که می‌تواند باعث تخریب روابط خانوادگی در خانواده شما شود.

بنابراین توصیه می‌شود که با فرزندتان با بهترین شیوه مکالمه نمایید تا فرزند شما به دلیل محبت و عشق ورزیدن شما تکالیفش را انجام دهد و شما را با انجام ندادن تکالیف آزرده خاطر نسازد. همچنین یقیناً تفاوت عشق ورزیدن و بدرفتاری را هر یک از ما می‌دانیم و تنها کافی است تا خودمان تنها به مدت چند دقیقه و یا چند ثانیه به جای فرزندمان قرار دهیم و درک کنیم که بدرفتاری و اجبار کردن به هر کاری می‌تواند باعث بروز چه احساسات و اختلافات درونی در ما شود.

منبع: باختر

تحصیل او را با این کار ساده خواهید گرفت. اما شاید برای شما این سوال پیش بیاید که آیا کمک کردن و کنترل انجام تکالیف، مجدداً منجر به بروز عادات بد اخلاقی خواهد شد؟!

در پاسخ به این سوال باید بگوییم که شما می‌توانید در انجام تکالیف به کودک‌تان تنها به روش گفتاری کمک کنید و هر چیز دیگری بیش از این باشد. می‌تواند باعث کاهش انگیزه به مرور در او شود.

اگر کودک شما نتوانست با انجام دادن تکالیف خود تطبیق یابد، علم روانشناسی لیودمیلا پترانوفسکایا در این زمینه می‌گوید که نباید آن را به انجام دادن تکالیف مجبور کنید چرا که باعث ایجاد احساس تنفر آمیز در وی خواهید شد. شما باید به نحوی با او مکالمه نمایید تا او را به انجام تکالیف علاقمند سازید. علاقمند کردن فرزندتان به انجام تکالیف و مطالعه به نحوی است که راه‌ها و روش‌های آن تنها بر عهده شما است و شما قطعاً راه و روش آن را با کمی تأمل خواهید دانست.

■ عدم آموزش احساس مسئولیت‌پذیری توسط کودک

پس از آغاز شدن مدارس، فرزند شما روزانه باید به مدرسه برود و در همین حین روزانه دبیر او تعدادی تکلیف را به او خواهد سپرد که برای جلسه آینده شروع کلاس انجام دهد. معلم فرزند شما زمانی که این درخواست را از او طلب می‌نماید، به نحوی است که به او مسئولیتی در قبال انجام دادن تکالیف داده است تا وی بنابر مسئولیت خود آن را انجام دهد و برای جلسه آینده آماده سازد. در همین حین اگر شما در انجام تکالیف فرزندتان دخالت نمایید و یا به عبارتی بنابر خواسته و درخواست فرزندتان تکالیف او را انجام دهید، باعث می‌شوید تا فرزند شما احساس مسئولیت طلبی را در هیچ زمان از زندگی‌اش متوجه نشود!

اگر فرزند شما به هیچ وجه حاضر به انجام دادن تکالیفش نشد، شما تکالیف او را انجام ندهید و فرصت بدهید تا وی بتواند عواقب عدم انجام دادن مسئولیت را متوجه شود. همچنین اگر متوجه شدید که فرزند شما در حال وقت گذرانی با کامپیوتر، تبلت و... است، با رفتار بد و خشونت آمیز با او برخورد نکنید و توصیه می‌شود با حس مهربانانه و دوستانه به او یادآوری کنید تا تکالیفش را پس از تفریح





گفتگو با قهرمان شنا و قایقرانی و عضو تیم ملی قایقرانی پرنیا شهبازی: همکلاسی‌هایم را تشویق می‌کنم به ورزش روی بیاورند

مسابقات کشوری اعزام شدم و تا حالا ۱۱ سال است که تمرینات شنا را به صورت منظم انجام می‌دهم. از سن ۶ سالگی تاکنون در تمام مواد شنا (کرال سینه، پروانه، قورباغه و کرال پشت) در تمامی مسابقات استانی مقام اول را کسب کردم و همچنین در مسابقات کشوری که شرکت کرده‌ام (شیراز، تهران، سمنان، شهرکرد، کیش، نیشابور و تبریز) دارای مقام چهارم کشوری هستم و لوح برترین و فنی‌ترین شناگر کشور را دریافت نموده‌ام.

■ اولین مربی شنا شما چه کسی بود؟

مادرم، سرکارخانم الهام بهروز، سرکار خانم قادری در بندرخمیر و سرکارخانم عفت رفعت در بندرعباس.

■ اولین باری که وارد استخر شدید را به یاد دارید؟

بله در سن ۳ سالگی به همراه مادرم به استخر رفتم و به محض دیدن آب از دست مادرم فرار کردم و با لباس داخل استخر پریدم

پرنیا شهبازی فرزند همکارمان یزدان شهبازی ۱۴ ساله متولد ۱۳۸۴/۳/۱۶ قهرمان رشته شنا و قایقرانی است. او در کرمانشاه متولد شده از کودکی در شهر بندرخمیر زندگی کرده و از سال ۹۵ ساکن شهر بندرعباس است. پرنیا علاوه بر رشته‌های شنا و قایقرانی رشته نجات غریق و تمرینات بدنسازی جهت حفظ آمادگی جسمانی را نیز دنبال می‌کند. با او درباره ورزش و برنامه‌هایی که برای آینده دارد به گفتگو نشستیم.

■ چند سال است شنا کار می‌کنید و چه مقام‌هایی کسب کردید؟

از سن ۳ سالگی به همراه مادرم که مربی استخر سیمان هرمزگان بود، شنا را شروع کردم. در سن ۶ سالگی برای اولین بار به



که سریع من را از آب بیرون آوردند.

■ چرا رشته ورزشی دیگری را انتخاب نکردید؟

با توجه به علاقه زیادی که به آب بازی داشتم و حضور و مربیگری مادرم در رشته شنا، این رشته را انتخاب کردم، البته تمرینات ژیمناستیک را هم انجام می‌دادم.

■ تا حالا پیش آمده که دلت خواسته تفریح کنی یا مسافرت بروی اما بدلیل تمرین نتوانسته باشی؟

بله از سن ۶ سالگی تا الان که ۱۴ ساله هستم، برای شرکت در مسابقات کشوری باید همیشه آماده باشم و تمرین کنم. با توجه به اینکه اوج تمرینات و مسابقات هر سال در تابستان بوده و من مجبور به انجام تمرینات و یا حضور در اردو بوده‌ام، مخصوصاً امسال که هم مسابقات نجات غریق استعدادهای برتر کشور را داشتم و هم در اردو تیم ملی قایقرانی بودم و در روز ۲ وعده تمرین می‌کردم، تفریحات و مسافرت خانواده با توجه به مسابقات من برنامه‌ریزی می‌شد.

■ آیا به دوستانان شما هم یاد می‌دهید؟

حتماً، خیلی از دوستان و همکلاسی‌هایم را تشویق می‌کنم که به ورزش روی بیاورند و زمانی که به استخر می‌آیند با اجازه مربی به آن‌ها آموزش می‌دهم.

■ در مورد ورزش جذاب قایقرانی هم صحبت کنیم، در کدام رشته قایقرانی فعالیت دارید؟

رشته اصلی من کایاک است ولی از سال گذشته تمرینات دراگون بوت را به درخواست مربی تیم ملی برای شرکت در مسابقات انتخابی تیم ملی شروع کردم و کایاک را به صورت تفریحی پارو می‌زنم. البته با پایان مسابقات جهانی دوباره کایاک را شروع می‌کنم.

■ چطور شد به سمت قایقرانی رفتید؟

اول اینکه رشته شنا بانوان، تیم ملی و مسابقات برون مرزی ندارد. دوم اینکه مادرم مربی تیم قایقرانی هم هست و چند سال پیش که به همراه ایشان و تیم هرمزگان به مسابقات قهرمانی کشور رفتم (البته من همراه مادرم رفته بودم) گه‌گذاری هم پارو می‌زدیم. ۲ سال قبل که مسابقات شنا بود مربی تیم ملی خانم آرزو پاسلار هم حضور داشتند و از من دعوت کردند که به تمرینات قایقرانی بروم. از آن به بعد تمرینات قایقرانی را به صورت جدی پیگیری می‌کنم و الان هم در اردوی تیم ملی قایقرانی دختران زیر ۱۶ سال جهت شرکت در مسابقات جهانی ۲۰۱۹ تایلند حضور دارم.

■ مربیان قایقرانی شما چه کسانی هستند؟

خانمها آرزو پاسلار مربی تیم ملی قایقرانی، سمیه غفاری مربی قایقرانی دختران زیر ۱۶ سال، فهیمه ترابی مربی بندرعباس و از قهرمانان آسیا

■ الگوی شما چه کسی است؟

جناب آقای مایکل فلپس دارنده ۱۴ مدال طلای المپیک.

■ از حس و حال انتخابی تیم ملی و زمانی که انتخاب شدید بگویید؟

در مرحله دوم انتخابی تیم ملی قرار شد از تیم ۲۰ نفره ۱۰ نفر بعنوان نماینده هر استان پارو بزنند که با نظر مربیان من جزء ۱۰ نفر انتخاب شدم. این قضیه که شاید نتوانم نماینده شایسته‌ای برای تیم باشم باعث استرس و اضطرابم شد و تا صبح نتوانستم خوب بخوابم. روز مسابقه تا سوار شدن قایق بسیار نگران بودم. پس از صدای سوت داور و استارت با تمام قدرت پارو زدم و در خط پایان متوجه شدم که با فاصله بسیار زیاد تیم‌های مدعی قهرمانی را پشت سرم گذاشتیم و موفق شدیم بهترین رکورد ۵۰۰ متر و ۲۰۰ متر کشور را بزنیم. پس از اینکه مسابقه تمام شد به همراه کادر مربیگری و هم تیمی‌ها دور دریاچه آزادی را دویدیم و سرود قهرمانی خواندیم.

■ برنامه شما برای ورزش حرفه‌ای که انجام می‌دهید به چه صورت است؟

برای من درس از همه چیز مهم‌تر است، اول به برنامه‌های درسی رسیدگی می‌کنم، سپس طبق برنامه‌ریزی که مربیان مشخص کرده‌اند تمرینات را شروع می‌کنم که شامل تمرینات شنا، بدنسازی، هوازی، قایقرانی داخل استخر و داخل پیست دریا است. برنامه اصلی من در حال حاضر شرکت در مسابقات جهانی است و برنامه‌هایی نیز برای اخذ مدارک بین المللی مربیگری و داوری در رشته شنا، قایقرانی و نجات غریق دارم.

■ از حالا به آینده شغلی خود فکر کرده‌اید؟

با توجه به اینکه بسیار به درس خواندن علاقه دارم، خیلی دوست دارم بتوانم در رشته پزشکی دانشگاه تهران قبول بشوم و در کنار شغلم فعالیت‌های ورزشی‌ام را ادامه بدهم.

■ صحبت پایانی شما:

باز هم از شما کمال تشکر را دارم که صبوری کردید و صحبت‌های من را گوش دادید. برای همکاران شما و پرسنل زحماتش شرکت سیمان هرمزگان از خداوند منان آرزوی موفقیت دارم. در آخر از پدر و مادرم کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم که در تمام مراحل همراه من بودند و امیدوارم که بتوانم در مسابقات جهانی با کسب مدال طلا به کشور و استان هرمزگان برگردم.





تست روانشناسی: آیا شما شوهر خوبی هستید؟

است و قابل مقایسه با آن‌ها نیست.

۳- این روزها دقیقاً می‌دانم که خانمم با چه مشکلاتی رو به رو است و چه مسائلی باعث ایجاد اضطراب و استرس در او شده است.

۴- اسم بعضی افرادی را که این اواخر باعث ناراحتی همسرم شده‌اند، می‌دانم و از دلایل ناراحتی همسرم از آن‌ها آگاه هستم.

۵- می‌توانم چندتا از آرزوهای بزرگ همسرم را خیلی شفاف توضیح بدهم.

۶- من می‌توانم درباره اینکه فلسفه همسرم از زندگی چیست و چه دیدگاه‌هایی برای موفقیت در زندگی دارد، صحبت کنم.

۷- می‌توانم اسامی اقوامی را که همسرم کمتر از آن‌ها خوشش می‌آید و تمایل کمتری به رفت و آمد با آن‌ها دارد، نام ببرم.

۸- احساس می‌کنم همسرم به خوبی مرا می‌شناسد و با تفاوت سلیقه‌هایمان آشنایی دارد.

۹- من عاشق صحبت کردن با همسرم هستم و واقعا از این کار لذت می‌برم.

یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت بین زوج‌ها، کیفیت روابط دوستانه و میزان شناختی است که از یکدیگر دارند. از این رو، سوال مهمی که شما به عنوان یک شوهر باید از خودتان بپرسید این است که تا چه حد درباره همسران و روحیات درونی‌اش شناخت دارید؟ آیا او را آن قدر خوب می‌شناسید که بتوانید ادعا کنید حتی بهتر از خودش او را می‌شناسید؟ یا شناختی در کار نیست و مثل دو غریبه، فقط کنار هم زندگی می‌کنید؟

■ آزمون پیش رویتان به شما خواهد گفت که چقدر برای همسران، شوهر خوبی هستید.

♦ به ۲۵ سوال آزمون با «بله» یا «خیر» جواب دهید

۱- در پایان یک روز کاری، وقتی خانمم را می‌بینم با تمام وجود از دیدن او خوشحال می‌شوم.

۲- من دوست‌های زیادی دارم اما علاقه من به خانمم بسیار بیشتر



■ نحوه محاسبه امتیاز آزمون

حال که به همه سوالات این آزمون پاسخ داده‌اید، نوبت آن است که امتیازتان را محاسبه کنید. برای محاسبه امتیازتان به ازای سوالاتی که به آن پاسخ «بله» داده‌اید، یک امتیاز برای خودتان در نظر بگیرید. توجه داشته باشید که پاسخ «خیر» هیچ امتیازی ندارد. مجموع امتیاز همه سوالات، امتیاز نهایی شما خواهد بود که باید عددی بین صفر تا ۲۵ باشد.

■ تحلیل آزمون

● اگر نمره شما در آزمون کمتر از ۱۲ باشد: باید قبول کرد که بعضی رفتارهای شما با همسرتان، آن قدر آزاردهنده هست که بتوان ادعا کرد شوهر خوبی برای همسرتان نیستید. اگر این موضوع شما را نگران کرده است، این حس نگرانی بدین معنا است که هنوز هم به زندگی مشترکتان اهمیت می‌دهید و به ادامه آن امیدوارید. پس احتمالاً حفظ آن، آن قدر برایتان با ارزش هست که بخواهید برای بهبود آن تلاش کنید. اگر این طور است، پیشنهاد می‌کنیم برای کمک به بازسازی رابطه‌تان تلاش کنید.

● اگر نمره شما در آزمون بین ۱۳ تا ۲۱ باشد: نقاط قوت زیادی در رفتارهای شما با همسرتان وجود دارد ولی همچنین در نقطه مقابل، ضعف‌هایی وجود دارد که توجه و هوشیاری زیاد شما را می‌طلبد. پس حساسی حواستان را جمع کنید و چشمانتان را باز نگه دارید و از انجام نکاتی پرهیز کنید.

● اگر نمره شما در آزمون بیشتر از ۲۲ باشد: تبریک! شما واقعاً شوهر خوبی برای همسرتان هستید و رابطه شما و همسرتان از استحکام زیادی برخوردار است.

منبع: جام جم

۱۰- من به همسر هم در جمع‌های عمومی و هم در روابط بین فردیمان احترام می‌گذارم.

۱۱- ارتباطم با خانمم سرشار از شوق، شور و هیجان است و این تفکر را غلط می‌دانم که عشق به مرور زمان تکراری می‌شود.

۱۲- تا آنجایی که از صحبت‌ها و رفتار همسر متوجه شده‌ام او در مجموع، شخصیت مرا دوست دارد و اخلاق‌هایم را می‌پسندد.

۱۳- موسیقی‌ها و فیلم‌های مورد علاقه همسر را می‌شناسم و می‌توانم بعضی از آن‌ها را نام ببرم.

۱۴- ابراز عشق، محبت و تمایل نسبت به همسر، یقیناً بخش مهمی از ارتباطمان را تشکیل می‌دهد.

۱۵- زندگیمان در حوزه روابط زناشویی، معمولاً بی‌مشکل و رضایت بخش بوده است.

۱۶- هر روز حداقل یک ربع با خانمم در جایی که دیگران حتی فرزندانمان مزاحمان نشوند، صحبت می‌کنم.

۱۷- همسر یکی از بهترین مشاوران من برای تصمیم‌گیری‌های مختلف است و به اظهار نظرهایش احترام می‌گذارم.

۱۸- در طول روز و در زمانی که درگیر کارهایم می‌شوم، حداقل یک بار با تماس تلفنی یا ارسال پیامک حال او را می‌پرسم.

۱۹- وقتی از همسر دور هستم، معمولاً خوش بینانه و عاشقانه درباره او فکر می‌کنم و از اینکه هرچه زودتر به خانه برگردم، ناراحت نمی‌شوم.

۲۰- درگفت‌وگوهای من و همسر کاملاً بده و بستان وجود دارد یعنی هر دو هم می‌گوییم و هم می‌شنویم و همچنین هر دو روی نظرات یکدیگر تأثیر می‌گذاریم.

۲۱- من حتی زمانی که کاملاً با آنچه همسر می‌گوید، مخالف هستم با احترام و صبر و حوصله به حرف‌ها و نظرات او گوش می‌کنم.

۲۲- باید قبول کنم که همسر معمولاً یکی از بزرگ‌ترین گره‌گشاهای زندگی من است.

۲۳- معمولاً من و همسر در مورد مسائل اساسی و اهداف کلی زندگی با هم تفاهم داریم. به عبارت دیگر، نظراتمان با هم جفت و جور است.

۲۴- می‌توانم ۳ نفر از بهترین دوست‌های همسر را نام ببرم.

۲۵- همیشه از خانمم به خاطر کارهایی که برای بهبود زندگیمان در خانه انجام می‌دهد، قدردانی می‌کنم.





گفتگو با فاتح دماوند دانیال کلبادی نژاد: کوه انسان را صبور بار می آورد

خاصی به قدم زدن در جنگل و لابه لای درختان داشتم، حس تنفس هوای تازه و همراه با نم نم باران واقعا حس وصف ناپذیری است. یکی از دلایل علاقه من به کوه حس آرامش فوق العاده ای است که به انسان می دهد.

■ کوهنوردی را از چه سالی بصورت حرفه ای دنبال کردید؟

من تقریباً کوهنوردی را به صورت آماتور از سال ۸۸ شروع کردم اما از سال ۹۳ سعی کردم یک قدم بالاتر رفته و قله نوردی را آغاز کردم.

■ چه برنامه ها و فعالیت هایی در سطح شهرستان انجام می دهید؟

اکثر برنامه ها و فعالیت های ورزشی ما از تولد هیئت کوهنوردی شهرستان بوده است. لذت کوهنوردی به همراه شدن با گروه و داشتن همورد است؛ من در حال حاضر به همراه سایر دوستانم عضو تیم کوهنوردی زنده یاد رجبعلی نوروزی که از کوهنوردان پیشکسوت استان مازندران بوده اند هستم که هر ساله همایش

دانیال کلبادی نژاد کارشناس اتاق کنترل شرکت سیمان هرمزگان، فعال رشته ی کوهنوردی، متولد ۱۳۶۸ در استان سرسبز مازندران، شهرستان زیبای گلوگاه است. با او درباره انگیزه اش از کوهنوردی و تجربیاتی که در این زمینه به دست آورده به گفتگو نشستیم. اگر اهل کوهنوردی هستید یا به این رشته ورزشی علاقه دارید خواندن این گفتگو را به شما پیشنهاد می کنیم.

■ در چه زمینه ای تحصیل کرده اید؟

آخرین مدرک تحصیلی ام لیسانس رشته مهندسی شیمی از دانشگاه بوشهر است که به یاری خدا قصد دستیابی مدارج علمی بالاتر را دارم.

■ دلیل گرایش شما به کوه و کوهنوردی چیست؟

به این خاطر که من از کودکی در منطقه ای زندگی می کردم که پر از کوه و جنگل و طبیعت بکر بوده و از همان بدو کودکی عشق به طبیعت در وجودم رشد کرده است؛ من از همان سنین علاقه



کوهنوردی باشکوهی به یاد آن مرحوم در سطح استان برگزار می‌گردد.

■ اوقات فراغت خود را چطور می‌گذرانید؟

معمولا سعی می‌کنم از تمامی ساعات روز به خوبی استفاده کنم، بعد از ساعات کاری بیشتر وقتم را صرف ورزش با دوستانم می‌کنم.

■ کمی از حسی که کوهنوردی به شما منتقل می‌کند صحبت کنید؟

احساسی که کوهنوردی به انسان می‌دهد حس فوق العاده‌ای است، بعد از رسیدن به قله یا جایی که پس از شروع حرکت برای آن برنامه‌ریزی کرده‌اید، با دیدن طبیعت و منظره اطرافتان که واقعا با هیچ دوربینی نمی‌شود آن زیبایی را ثبت کرد، تمام خستگی راه از بدن انسان خارج می‌شود. در بالاترین نقطه کوه حس بی‌نظیر سبکی و آرامشی که در انسان تداعی می‌شود قابل توصیف نیست. به همه دوستان پیشنهاد می‌کنم حتی برای یکبار هم که شده کوهنوردی را امتحان کنند.

■ هر ورزشی از جمله کوهنوردی خطرات و آسیب‌های خود را دارد، چگونه با این خطرات کنار می‌آیید؟

خوب طبیعتا هم ارتفاع ترس دارد و هم کوه خطر، اما علاقه به کوه باعث می‌شود خطرات را فراموش کنید. البته حتما باید جوانب ایمنی را رعایت کرد و گرنه ممکن است با کوچکترین اشتباه مشکلات جبران ناپذیری برای فرد کوهنورد پیش بیاید.

■ کدام قله‌ها را تاکنون فتح کرده‌اید؟

قله‌هایی که تاکنون توانسته‌ام فتح کنم قله دراز نو به ارتفاع ۲۸۰۰ متر، قله گاوکشان به ارتفاع ۳۸۰۰ متر، قله شاهکوه در همسایگی قله درازنو به ارتفاع ۳۸۰۰ متر، قله آزاد کوه به ارتفاع ۴۲۰۰ متر و آخرین قله دماوند به ارتفاع ۵۶۷۱ متر بوده است.

■ کدام کوه‌ها در ایران برای شما جذاب بود؟

من به شخصه از کوه‌هایی که پر از پوشش‌های گیاهی و جنگلی باشند لذت بیشتری می‌برم. به همین خاطر قله درازنو همیشه برایم جذاب بوده است، ولی از جذابیت و چشم‌نوازی بام ایران، قله دماوند اصلا نمی‌شود چشم‌پوشی کرد.

■ برنامه شما برای آینده چیست؟

من در گذشته بیشتر در اوقات فراغت، برای لذت بردن از طبیعت و علاقه خاصی که به کوه داشتم کوهنوردی می‌کردم، ولی به یاری خدا می‌خواهم در آینده به صورت جدی‌تر این رشته را دنبال کنم و از این انتخاب خوشحال هستم. همچنین به امید خدا برنامه‌هایی برای صعود دوباره به دماوند دارم. البته این بار همراه با دوست و هم‌نوردم آقای مهدی نادری قصد داریم در زمستان که شرایط

متفاوتی نسبت به تابستان دارد این صعود را انجام دهیم. امیدوارم توانایی انجام این کار را داشته باشم.

■ برای کوهنوردان هنگام صعود، همراه داشتن چه نوع مواد غذایی توصیه می‌شود؟

معمولا خوراک مناسب برای کوهنوردی خوراک کم حجم و پرکالری مثل خرما، انواع مغزها، مواد قندی، میوه‌جات و مهمترین چیز آب است که برای کوهنورد اهمیت بخصوصی دارد.

■ آیا تا به حال در کوهنوردی دچار آسیب هم شده‌اید؟

بله، یک بار بخاطر آشنا نبودن با محیط و شرایط درست کوهنوردی، دچار حادثه شدم. با سقوط سنگ از زیر پای یکی از هم‌نوردان و برخورد به من، دچار شکستگی سر شده به طوری که به بیمارستان رفتم. این اتفاق را به عنوان خاطره‌ای از اولین صعود هیچ‌گاه فراموش نمی‌کنم.

■ هدف از کوهنوردی برای شما چیست و در این مسیر چه نکاتی را آموخته‌اید؟

به نظر من هدف از کوهنوردی برای هر شخصی می‌تواند متفاوت باشد. برای من دیدن عظمت و قدرت خداوند و خلق این همه زیبایی واقعا لذت بخش است. بزرگترین درس کوهنوردی آموختن صبر به انسان است. مهم‌ترین خصوصیتی که کوهنوردی باید داشته باشد صبر است زیرا در قسمتی از موارد برداشتن یک قدم هم مشکل است به همین خاطر است که می‌گویند کوه انسان را صبور بار می‌آورد. همچنین کوهنوردی انسان را از حالت سکون خارج می‌سازد و از این طریق به افراد در زندگی روزمره‌شان کمک می‌کند.

■ آرزوی شما؟

در ابتدا سلامتی پدر و مادر عزیزم که برای برداشتن هر قدم مشوقم بوده‌اند. سپس آرزو می‌کنم تمامی دوستانم در تمام مراحل زندگی موفق بوده و فاتح تمامی قله‌های زندگی چه سخت و چه آسان یکی پس از دیگری باشند.

■ با شنیدن این کلمات چه چیزی در ذهن شما نقش می‌بندد؟

- کوه: عظمت و شکوه، زیبایی بی نظیر
- دره: فرود قبل از صعود، حس ترس
- متر ارتفاع: اوج، پرواز رهایی
- تراز ارتفاع: ترس همراه با هیجان، آدرنالین





خرید اسباب بازی زیاد چه تأثیری بر کودکان دارد؟

طبق تحقیقات جدید کودکانی که اسباب بازی‌های بیشماری دارند پریشان‌تر هستند و از بازی لذت نمی‌برند. این تحقیق به وسیله پژوهشگران دانشگاه Toledo در اوهایو Ohio در ایالات متحده آمریکا با همکاری ۳۶ کودک نوپا صورت گرفت. در این تحقیق به مدت نیم ساعت تا یک ساعت کودکان با چهار و یا شانزده اسباب بازی در اتاق بازی کردند.

پژوهشگران دریافتند کودکان در محیطی با اسباب‌بازی‌های کمتر، مدت بیشتری فعالانه در بازی حضور پیدا می‌کنند. هنگامی که اسباب‌بازی‌های کمتری برای انتخاب موجود است، بچه‌ها از خلاقیت ذاتی خود استفاده می‌کنند تا راه‌های مختلفی برای بازی با یک اسباب بازی پیدا کنند. به گفته پژوهشگران، بچه‌ها با اسباب‌بازی‌های

بازی و اسباب بازی برای کودکان از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. به طوریکه آن‌ها بیش‌ترین ساعت‌های بیداری خود را به بازی و فعالیت می‌پردازند. کودکان زمان بازی را بسیار دوست داشته و این زمان را به هر چیز دیگری ترجیح می‌دهند. انتخاب اسباب بازی مناسب و تعداد آن برای بچه‌ها در هر سنی بسیار دارای اهمیت است. خود پدر و مادرها هستند که فرزندان را متوقع تحویل جامعه می‌دهند. پیش از حاملگی می‌گویند تا منزلمان را بزرگتر نکنیم بچه دار نمی‌شویم و پس از این که منزلشان را تغییر دادند با آمدن کودک اتاق بچه را پر از اسباب بازی می‌کنند طوری که جا برای سوزن انداختن هم نیست چه برسد به بازی کردن! ولی جای تعجب است که چه طور پدر و مادرهای امروزی در این عصر ارتباطات هنوز نمی‌دانند که داشتن اسباب‌بازی زیاد برای بچه‌ها مناسب نیست.



■ چه اسباب‌بازی‌هایی برای چه سنی مناسب است؟

گروه بندی مشخصی وجود ندارد ولی تا ۲ سالگی باید بیش‌تر از اسباب بازی‌هایی استفاده شود که تحریک حسی و حرکتی برای کودکان به وجود آورد. به عنوان مثال جغجغه باعث تحریک سیستم شنوایی بچه می‌شود یا اسباب بازی‌های رنگی که بالای تخت بچه نصب می‌شود، قدرت بینایی بچه را تحریک می‌کند. ولی در عین حال باید امن باشد. امن یعنی اینکه تیز و برنده و یا شکننده نباشد و رنگ و جنسش طوری باشد که آسیب‌های فیزیکی و مسمومیت ایجاد نکند.

از دو سال به بالا اسباب بازی‌هایی بهترند که در تقویت خلاقیت، مهارت حل مسئله و تمرین برای ایفای نقش‌های زمان بزرگسالی نقش داشته باشند؛ مانند لگو یا جورچین. اما پدر و مادر هنگامی که می‌بینند بچه نمی‌تواند با این اسباب بازی‌ها کار کند، نباید خودشان این کار را انجام دهند. باید نظارت کنند تا او خودش با این اسباب بازی‌ها کار کند.

کم‌تر، هیجان بیشتری از خود نشان می‌دهند. آن‌ها همچنین بر این باورند که اسباب‌بازی زیاد باعث عدم تمرکز بچه‌ها می‌شود و آن‌ها نمی‌توانند بر بازی تمرکز کافی داشته باشند. نداشتن تمرکز کافی باعث می‌شود بچه دائم اسباب‌بازی‌هایی که در دست دارد رها کند و به سراغ اسباب بازی دیگری برود. آری، به همین سادگی، اسباب بازی بیش‌تر تمرکز کمتری در کودک ایجاد می‌کند. بچه‌ها در سال‌های اولیه‌ی زندگی خود بازی‌های تمرکز پایینی دارند. در این سال‌ها بسیاری اسباب بازی‌ها شرایط را بدتر می‌کند و تمرکز بچه‌ها را کاهش می‌دهد.

■ با اسباب‌بازی‌های زیاد چه کار کنیم؟

حال در صورتی که متوجه شده‌اید که ضروری نیست کودکان انبوهی از اسباب بازی‌ها را در اتاقش داشته باشد، نگران نشوید. می‌توانید رویه‌ی جدیدی در پیش بگیرید؛ با آگاهی و همکاری کودک، قسمتی از اسباب‌بازی‌هایش را که کم‌تر مورد توجه اوست، جمع‌آوری و بسته‌بندی کنید و برای چند وقتی دور از دسترسش نگه دارید و پس از چند وقتی آن‌ها را با تعداد دیگری از اسباب‌بازی‌ها جایگزین کنید. با این شیوه، هم از ریخت و پاش‌های اضافه راحت می‌شوید، هم توجه کودک را به اسباب بازی‌هایی که چند وقتی در دسترسش نبوده‌اند جلب می‌کنید و باعث می‌شوید بچه بتواند رابطه عمیق‌تری با آن‌ها برقرار کند. در عین حال، می‌توانید برخی از اسباب بازی‌ها را به دیگران کادو دهید یا آن‌ها را به خانه‌های بازی خیریه اهدا کنید.

منبع: بیتوته



پنج روش موثر برای خالی کردن حافظه گوشی های اندرویدی

اپلیکیشن SD Maid Pro را به شما توصیه می کنیم. کار با این اپ به شدت آسان است و فقط با یک اشاره گردگیری اساسی در حافظه داخلی و SD گوشی شما انجام می دهد.

نکته: همیشه پوشه Downloads اندروید را چک کنید، احتمال آنکه فایل های بدون استفاده ای در آن بیابید، بسیار بالاست.

■ کمک گرفتن از اپلیکیشن ها برای یافتن فایل های حجیم

اندروید به طور پیش فرض این امکان را در اختیاران قرار می دهد، با این وجود، اپلیکیشن مثل DiskUsage می تواند گزینه بهتری باشد، چراکه فضای حافظه گوشی را به شکل تصویری نمایش می دهد.

این اپلیکیشن ۱۸۰ کیلوبایتی بعد از نصب، حافظه را آنالیز کرده و فایل ها را برحسب بیشترین تا کمترین حجم برایتان طبقه بندی می کند، به این صورت که مستطیل های بزرگ مربوط به فایل های حجیم هستند و هر چقدر کوچکتر باشند، با فایل کم حجم تری مواجه هستید. بنابراین اگر حافظه داخلی گوشی تان پر شده، با DiskUsage هم سریع تر فایل های حجیم را شناسایی می کنید و هم می توانید آنها را به آسانی پاک نمایید.

■ نصب نسخه Lite اپلیکیشن ها

بسیاری از اپلیکیشن های پرطرفدار، این روزها یک نسخه Lite هم دارند که وزن سبک و کاهش حجم یافته آنها محسوب می شود. Instagram Lite، Facebook Lite، Messenger Lite، Maps Go و Skype Lite تنها بخشی از معروف ترین آنها هستند. البته بدیهی است که بعضی امکانات نسخه کامل را در نسخه Lite اپلیکیشن ها نمی بینید. اما اگر مشکل حافظه دارید، شک نکنید که استفاده از نسخه Lite اپ ها هم می تواند کارتان را راه بیندازد.

■ خالی کردن حافظه با غیرفعال کردن Bloatware

روی بسیاری از دیوایس های اندرویدی اپلیکیشن هایی به طور پیش فرض نصب شده که اصطلاحاً به آنها Bloatware می گویند. مشکل Bloatware ها این است که با وجود حجم زیادی که دارند، نمی توان آنها را از روی گوشی پاک کرد و همین فضای زیادی از حافظه داخلی را به اشغال درمی آورد.

در چنین شرایطی Disable کردن این اپلیکیشن ها می تواند چاره کارتان باشد. برای این کار کافی است مراحل زیر را دنبال کنید:

قدم نخست: وارد تنظیمات اندروید شوید و مسیر Apps and notifications > App Manager > Installed Apps را دنبال کنید.

قدم دوم: با پیدا کردن اپلیکیشن های پیش فرض سیستم عامل، روی هر کدام اشاره کرده و سپس از پایین صفحه دکمه Disable را بزنید.

نکته: گاهی اوقات دکمه Disable غیرفعال است و به جای آن Uninstall Updates دیده می شود. برای غیرفعال کردن چنین اپ هایی کافی است در ابتدا آپدیت های هر کدام را پاک کرده و در نهایت گزینه Disable را بزنید.

منبع: sobhaneonline.com

هیچ کس دیدن پیام «حافظه داخلی گوشی شما پر شده است» را دوست ندارد. وقتی چنین پیغامی دریافت کنید، تا زمانی که حافظه را خالی نکرده باشید، انجام بسیاری از کارها در گوشی مختل می شود و ممکن است بعضی فرمان ها به درستی کار نکنند.

گوشی های اندرویدی برای اجرای بی عیب و نقص دستورات شما، حداقل به ۵۰۰ مگابایت تا یک گیگابایت فضای خالی در حافظه داخلی احتیاج دارند. اما گاهی فراهم کردن چنین فضایی برای گوشی هایی که دارای حافظه ۱۶ گیگابایتی یا کمتر هستند، به کار سختی تبدیل می شود. در ادامه به راهکارهایی برای خالی کردن حافظه گوشی از اطلاعاتی که به طور خودکار توسط گوشی ذخیره می شوند و کارایی خاصی برای شما ندارند می پردازیم.

■ پاک کردن کش دیوایس

قدم نخست: با ورود به اپ Settings وارد تنظیمات اندروید شده و به بخش Storage بروید.

قدم دوم: در این بخش به دنبال گزینه Cached data بگردید، روی آن کلیک کرده و OK را بزنید تا فایل های کش پاک شوند.

توجه: با پاکسازی کش، فقط فایل های موقت از بین می روند، بنابراین نگران دیتای خود روی گوشی نباشید.

متأسفانه از اندروید ۸.۰ (اورئو) به بعد، گوگل امکان پاک کردن فایل های کش دیوایس را غیرفعال کرده، هر چند به روشی دیگر همچنان می توانید این کار را انجام دهید. برای این کار کافی است کش هر اپلیکیشن را به طور مجزا پاک کنید. می دانیم، واقعاً ملال آور است! ولی برای برطرف شدن فوری مشکل تنها چاره پیش روی شماست.

برای انجام این کار وارد Settings شده و به بخش Apps and notifications بروید. اینجا باید روی هر اپلیکیشن اشاره کنید و با ورود به منوی Storage هر کدام، عمل Clear Cache را انجام بدهید.

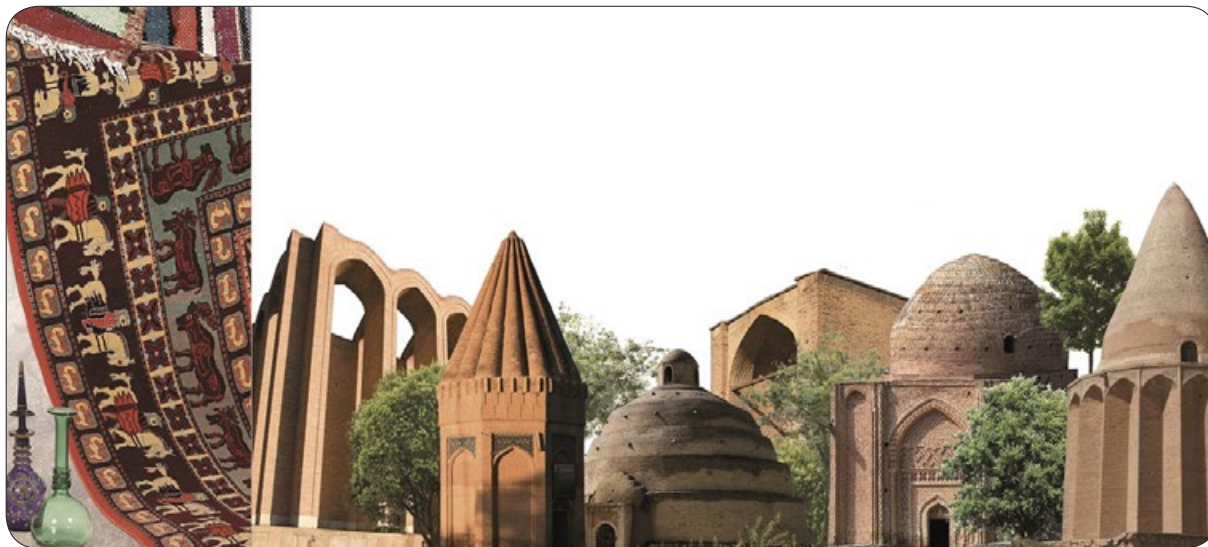
سعی کنید در درجه اول این کار را برای پیام رسان ها و اپ هایی مثل یوتیوب و اسپاتیفای که تبادل دیتای بالایی دارند، انجام بدهید و بعداً سراغ اپلیکیشن های کم حجم و بی اهمیت بروید.

■ خالی کردن حافظه با حذف دیتاهای ناخواسته

اگر از تلگرام، واتس اپ و امثال آن زیاد استفاده می کنید، بدون شک بخش بزرگی از حافظه داخلی گوشی شما به فایل های این پیام رسان ها اختصاص پیدا می کند، بنابراین شاید بد نباشد هرازگاهی فایل های کش این دو اپلیکیشن را به طور دستی پاک کنید، همچنین بهتر است از غیرفعال بودن تیک «دانلود خودکار تصاویر و ویدیوها» در تنظیمات این دو اپلیکیشن مطمئن باشید. اما فقط فایل های واتس اپ و تلگرام نیستند که جای زیادی می گیرند.

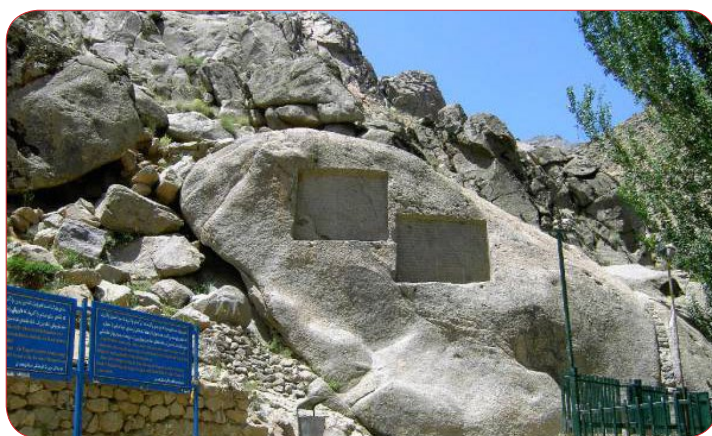
گاهی اوقات عکس ها و ویدیوهای حجیم، کش تصاویر بندانگشتی و فایل های پشتیبان بلااستفاده هم می توانند باعث پر شدن فضا شوند. برای خالی کردن بی دردسر این فایل ها، استفاده از





جاذبه‌های گردشگری استان همدان

شهر همدان در گذشته با اسامی مختلفی مثل آمدانه، هگمتانه، اکباتان، آمدانه، آنادانا و ... نامیده می‌شده است و نام همدان ظاهراً برگرفته از آمدانه یا آمادای به معنی محل تجمع و سکونت مادها است. همدان قدیمی‌ترین شهر ایران، اولین پایتخت پادشاهی مادها و از کهن‌ترین شهرهای جهان به شمار می‌رود. این شهر در غرب ایران قرار گرفته و مرکز استان همدان است. مجلس شورای اسلامی در سال ۱۳۸۵ طی مصوبه‌ای شهر همدان را رسماً «پایتخت تاریخ و تمدن ایران» نام گذاری کرد و همین موضوع اهمیت تاریخی این شهر کهن را نشان می‌دهد. فصل‌های بهار، تابستان و اوایل پاییز بهترین زمان برای سفر به این شهر زیبا و کوهستانی است.



مجموعه تاریخی گنج‌نامه

سنگ نبشته‌های گنج‌نامه نوشتارهایی از دوران داریوش و خشایارشاى هخامنشی است که بر دل یکی از صخره‌های کوه الوند در فاصله ۵ کیلومتری غرب همدان و در انتهای دره عباس‌آباد حکاکی شده است. کتیبه‌ها هر کدام در سه ستون ۲۰ سطر به زبان‌های پارسی باستان، بابلی و عیلامی قدیم نوشته شده‌اند. این کتیبه‌ها از دیرباز نام‌های گوناگونی را بر خود گرفته است، از جمله «سنگ نبشته - نبشت خدایان - دادمهان یا

دادبهان - تنابیر - کتیبه‌های الوند - جنگ‌نامه و گنج‌نامه» که دو نام «جنگ‌نامه و گنج‌نامه» در سده‌های اخیر بیشتر مصطلح بوده است. در خصوص وجه تسمیه گنج‌نامه می‌توان گفت: «گنج‌نامه در زبان پارسی به معنای حکایت و داستان گنج است و عموم مردم را تصور بر این بوده است که راز گنجی نهان را در این کتیبه‌ها نگاشته‌اند و به نظر می‌رسد واژه جنگ‌نامه نیز تحت تاثیر ذهنیتی که از جنگ و جنگاوری شاهان گذشته در سر مردم بوده، یا با جایگزینی عامیانه کلمه جنگ بجای گنج بوجود آمده باشد.»





مسجد جامع همدان

در کتاب هگمتانه آمده که این مسجد نیز به سبک مساجد دوره فتحعلی شاه قاجار در تهران، قزوین، و چند شهر دیگر ساخته شده است و امکان دارد شروع ساخت این بنا در زمان فتحعلی شاه و یا آغاز سلطنت محمدشاه قاجار بوده باشد. از حسین بن محمدتقی، مشهور به عندلیب، نقل شده که مسجد بنای قدیم‌تری داشته و بعدها تعدادی از شبستان‌های آن تجدید بنا شده است.



آرامگاه ابوعلی سینا

آرامگاه ابوعلی سینا در شهر همدان و در میدانی به همین نام قرار دارد. در حقیقت این مکان گردشگری برای اقشار مختلف نظیر فلاسفه و پزشکان بسیار ارزشمند است. این میدان بیضوی شکل و دارای درختان چنار کهنسال و آب نماهایی الهام گرفته از باغ‌های ایرانی است. بنای آرامگاه ابوعلی سینا از روی طرح و نقشه قدیمی‌ترین بنای تاریخ دار اسلامی یعنی برج قابوس بن وشمگیر واقع در گنبد کابووس، ساخته شده است. در قسمت جنوبی آرامگاه یک موزه قرار گرفته است که محل نگهداری سکه، سفال و اشیای کشف شده مربوط به دوران قبل از میلاد مسیح است. در بخش شمالی آرامگاه از کتاب‌ها و نسخه‌های خطی آثار ابوعلی سینا نگهداری می‌شود.



گنبد علویان

این بنا نمونه‌ای بی نظیر از معماری دوره اسلامی است. در چهار باغ علویان در نزدیکی میدان امامزاده عبدالله در شهر همدان قرار گرفته است. این گنبد از سمت شمال در خیابانی که میدان عین القضات را به میدان امامزاده عبدالله متصل می‌کند قرار گرفته است. گنبد علویان یکی از شاهکارهای معماری و گچ بری بعد از اسلام در همدان است.



آرامگاه بابا طاهر عریان

آرامگاه بابا طاهر عریان مربوط به دوره معاصر است و بر فراز تپه ای در شمال غربی شهر همدان در میدان باباطاهر واقع شده است. باباطاهر که حدوداً در اواخر قرن چهارم و اوایل قرن پنجم می زیسته، از شعرا و عرفای بزرگ روزگار خویش است. برج آرامگاه باباطاهر بر قاعده ای هشت ضلعی واقع شده است. نما و فرش بنای آرامگاه باباطاهر همدان از سنگ است و در داخل آن کتیبه هایی از کاشی وجود دارد.



تپه هگمتانه

هگمتانه شهری کهن که در زمان حکومت مادها، پایتخت ایران بوده است. این شهر به همراه آتن و رم در ایتالیا از معدود شهرهای باستانی جهان است که همچنان زنده مانده است. این شهر مطابق با اسناد تاریخی ساخته دیاکو است و طبق گفته هردوت دارای هفت دیوار بوده است که هر کدام از دیوارها به رنگ یکی از سیاره ها بوده اند. طبق کاوش های باستان شناسی محل کاخ های باشکوه، تپه هگمتانه بوده است. در این شهر شبکه منظم و پیشرفته آبرسانی وجود داشته است.



غار علیصدر

در روستای علیصدر از توابع شهرستان کبودرآهنگ و ۷۵ کیلومتری شمال غربی شهر همدان یکی از زیباترین غارهای طبیعی جهان و نمونه کم نظیری از غارهای آبی قابل قایقرانی به نام غار علیصدر وجود دارد. این غار زیبا و وسوسه انگیز در نتیجه ترکیب آب حاصل از بارش باران با گاز دی اکسید کربن موجود در هوا تشکیل اسید کربنیک ضعیف را کرده است و آن در زمین های آهکی نفوذ پیدا کرده و واکنش شیمیایی انجام شده است، در نتیجه ترکیبی ناپایدار به نام بی کربنات کلسیم به وجود آمده است. این ماده در آب محلول است و در درون لایه های آهکی ضخیم فضاهای خالی ریزی ایجاد کرده این فضاهای خالی میلیون ها سال گسترش پیدا کرده و به مرور به هم پیوسته اند تا این غار بسیار وسیع در دل زمین ایجاد شده است. آب غار در قسمت های مختلف آن از صفر تا ۱۴ متر در نوسان است.



عکس فرزندان کارکنان شرکت سیمان هرمزگان

گل های مهدکودک



محمدهادی رائینی



عماد حسین پور



علیرضا ساحلی زادگان



علی چکار



ریان ساختمان



بردیا برخورداران



آرمین آسان



ماجد آذر



رضا مشکینی



رایا سجده ای



محمد امین نعمتی

گل های پیش دبستانی



امین محمدی



اهورا سلطانی نژاد



تبسم اصلاتیان



امیرعلی ساحلی زادگان



ریحانه نادری



سارا مجنونی



سبجان اس استرون



سنا بروشیان



سید آرین فهیمی



سنگان کوهی خمیری



عبدالله قداسی نژاد



علی پرهمت



علی نخش



علی منصوری



غزل فرامرزی



فاطمه لشتغانی پور



فرح پرتابیان



ماجد پروین



محمد محمودی



محمد تایام احمدی



محمدتین درستی





مریم دربه



مهنا سرپرست



نیما آزارش



هلنا آشوری زاده



دیانا اشک تراب



آرین احمدی



النا عالیشوندی



امیرضا توپال نیا

کل های اول دبستان



آدریان ساحلی زادگان



آرش فاضلی



ارشیا آساره



آرمینا خسروی



آرمین مرادی



آریا رخشدر



امیرعلی بهبودیان



آنسیسا ملائی پل



پری ماه پرخاری



پوریا میری



ثنا رنجبری



حسام جهازی لشتگانی



حنانه آهبادفر



حیان رحمن خمیری پور



رضا لشتگانی پور



ربان فرد



زهرا درتاج



سلما آسوده



سهیل دیندارلو



عطا گلچین بجری خمیری



علی درداب



علیرضا رفیعی



فاطمه آس افزون



یسنا برداره



یسنا مکاری



یوسف چکار



آبتین رماسی



ابوالفضل زاهدی





گل‌های دوم دبستان





گل های سوم دبستان



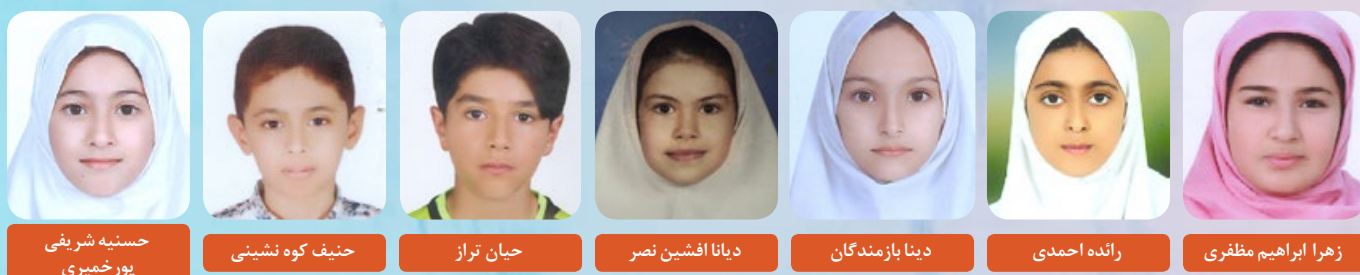


گل های چهارم دبستان





گل های پنجم دبستان





زهرا رحمانی

سبحان برآورده

سوده ساحلی زادگان

سوگند بذله

شاهرخ محمودی

عبدالله بروسان

فاطمه درخورد



فائزه دربه

فرسیمافاسمی

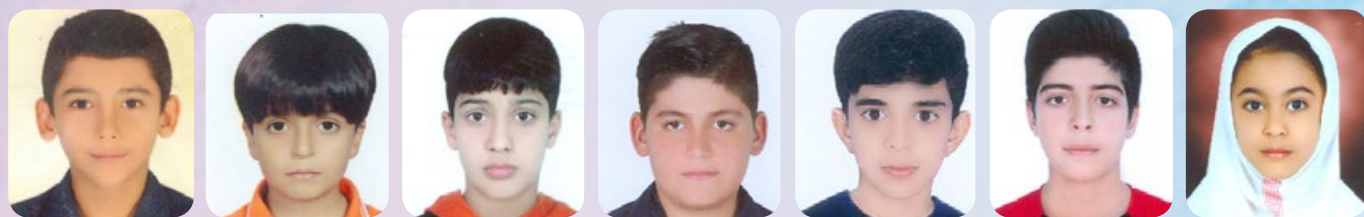
ماریه مرادپور

محب میری

محمد آسال

محمد چکاء

محمد چکار



محمد قهرمانی

محمدامین امین فر

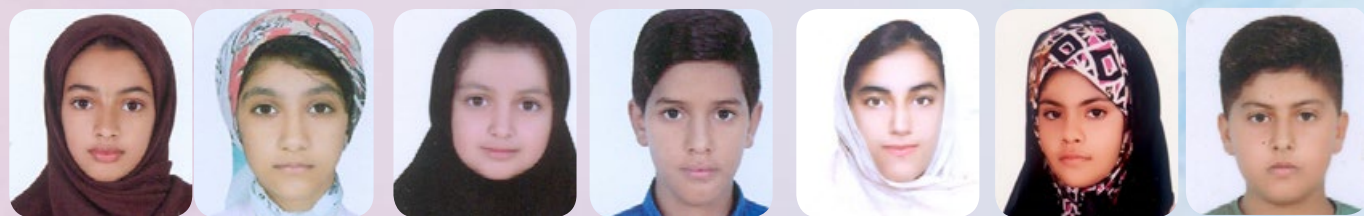
محمدامین رحمن
خمیری پور

محمدامین کوهی
خمیری

یاسین دستجردی

محمدعرفان فرج زاده

مهتاب دربه



حنانه محمودی

مهنا بدرود

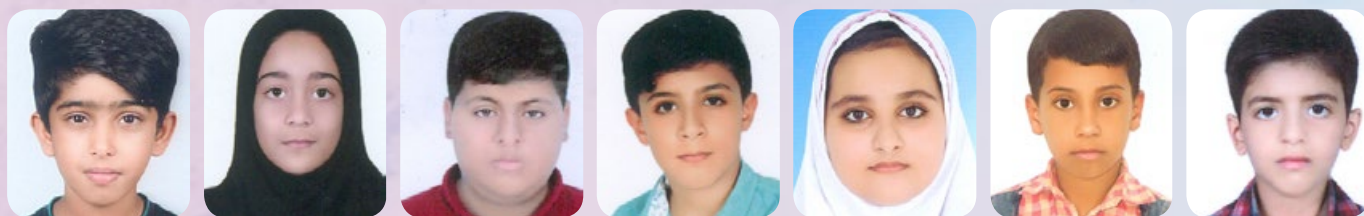
مهنا حسن پوری

موحد سرپرست

ناردیس باقری

هدیه آشوری زاده

احمد ساحلی زادگان



اسامه راد

ام البنین صادق نژاد

امید تلباء

امیر عبدالله حقگو

آیلین بازماندگان

ناصر رنجبری

حسام آبادفر



حسام آبادفر



گل های ششم دبستان



دانش‌آموزان کلاس هفتم



امیرحسین منافعی | ۲۰



زهرا تجلی | ۱۹/۸۶



زهرا جمالی | ۱۹/۹۳



زهرا ساحلی زادگان |
۱۸/۹۸



ساینا افشین نصر | ۲۰



ستایش بشارت | ۱۸/۳۳



سمیه دانایی فر | ۱۹/۷۹



الیه کم گو | ۱۸/۶۷



پریا رخشدر | ۲۰



ثمین برتراسک | ۲۰



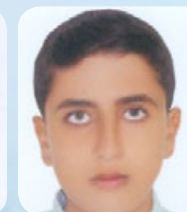
حسنا شریفی بورخمیری
۱۹/۷۹



حسین منصوری نژاد | ۱۸



حمید نیک‌بی | ۱۹/۶۴



علی درخورد | ۱۹/۴۰



سوگند مولاییگی |
۱۹/۹۷



محمدشریف راه پیمایا
۱۹/۴۰



محمدیوسف دستجردی
۱۹/۴۸



مریم تراز | ۱۸/۴۵



نگین علی نیا | ۱۹/۷۶



نیما بازگیر منوچان
۱۹/۶۸



یاس ادیبی | ۱۹/۹۰



فاطمه محمدی | ۱۸/۹۶



یسرا درخواه | ۱۹/۹۰



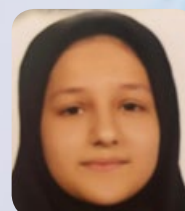
آلاء مخلصی | ۱۹/۹۰



امید امیانی | ۱۸



آناهیتا وثوقی | ۱۸/۷۱



مدیا باشتی | ۱۹/۵



آیلین طبیبی | ۲۰



ریحانه منصوری | ۱۷/۷۱



سیدحسین حسینی
۱۹/۹۵



سیدعلی هاشمی نسب
۱۹/۵۰



شایان اس افزون | ۱۸



عبدالباعث
محمدی نسب | ۲۰



فاطمه اس استرون
۱۹/۶۰



دانش آموزان کلاس هشتم



نیما آمونیا | ۱۹/۹۸



آرمیتا درغال | ۱۸/۶۲



ایمان جان افروزی
۱۸/۹۸



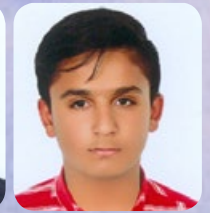
رقیه جوذری | ۱۸/۵۵



زمانه سبجانی | ۱۹/۲۴



محمدامین درتاج | ۱۸/۲۵



محمد جمالی | ۱۹



علی اصغر مرادی
میرشکاری ۱۸



فاطمه مرداسی پیبانی ۱۸



فاطمه مکاری | ۱۹/۶۴



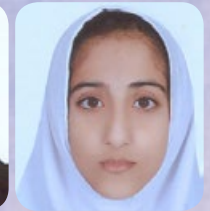
مانی قنبری | ۱۹/۹۵



محمد جمالی | ۱۸/۴۰



یسرا مسیح زاده | ۱۹/۷۱



سیده حدیث راهبر | ۱۸/۴۸



ملینا سلطانی نژاد | ۱۹



مهشید آذری | ۱۸/۰۵



مهشید صحراگرد | ۱۸/۹۸



مهیار بازماندگان | ۱۹/۶۴

دانش آموزان کلاس نهم



بنیامین زاهدی | ۱۸/۴۳



بهنود ملایی | ۱۹/۵۰



پوریا آزادی | ۱۹/۷۹



حامد آزارش | ۱۸/۷۱



حامد ساحلی زادگان |
۱۸/۷۴



حنانه درسته | ۱۹/۷۶



زینب منصوری | ۱۹/۳۱



سارینا طاهری مسجد | ۱۹/۸۸



سام ساحلی زادگان | ۱۸/۴۸



ستاره احمدپور | ۱۹/۸۱



ستاره دیندارلو | ۲۰



سیده اسماء فرجامی | ۱۹/۶۴



عرشیا ابراهیم مظفری
۱۸/۱۲



عسل کریمی تزرچی
۱۸/۵۱



نگار ستایش | ۱۸/۳۶



نوح ساحلی زادگان | ۱۸/۶۴



علیرضا صادق نژاد
۱۸/۹۳



محمد باخش | ۱۸



محمد جمالی | ۱۸/۷۴



محمد رضا
ساحلی زادگان | ۲۰



نسرین ذاکری | ۱۸



دانش‌آموزان کلاس دهم



ایمان تراز | ۱۹/۳۶



پرستو ستوده | ۱۹.۳۹



فاطمه آسال | ۱۹/۹۳



مرجان امین فر | ۱۹/۴۵

دانش‌آموزان کلاس یازدهم



امیر حسین جهانگیری | ۱۸/۲۵



سوده ساحلی زادگان | ۱۸



ضیاءالدین دانایی فر | ۱۸



مبین رنجیری | ۱۸/۳۰



محدثه بدرود | ۱۸/۱۳



محسن بیژنی | ۱۹/۹



محمد منصوری نژاد | ۱۹/۲۹



مریم روشن قیاس | ۱۹/۴۱



مهدیس سلیمی | ۱۹/۵



نرجس جودری | ۱۸/۶۰



الهه شکوهی | ۱۹/۴۴

دانش‌آموزان کلاس دوازدهم



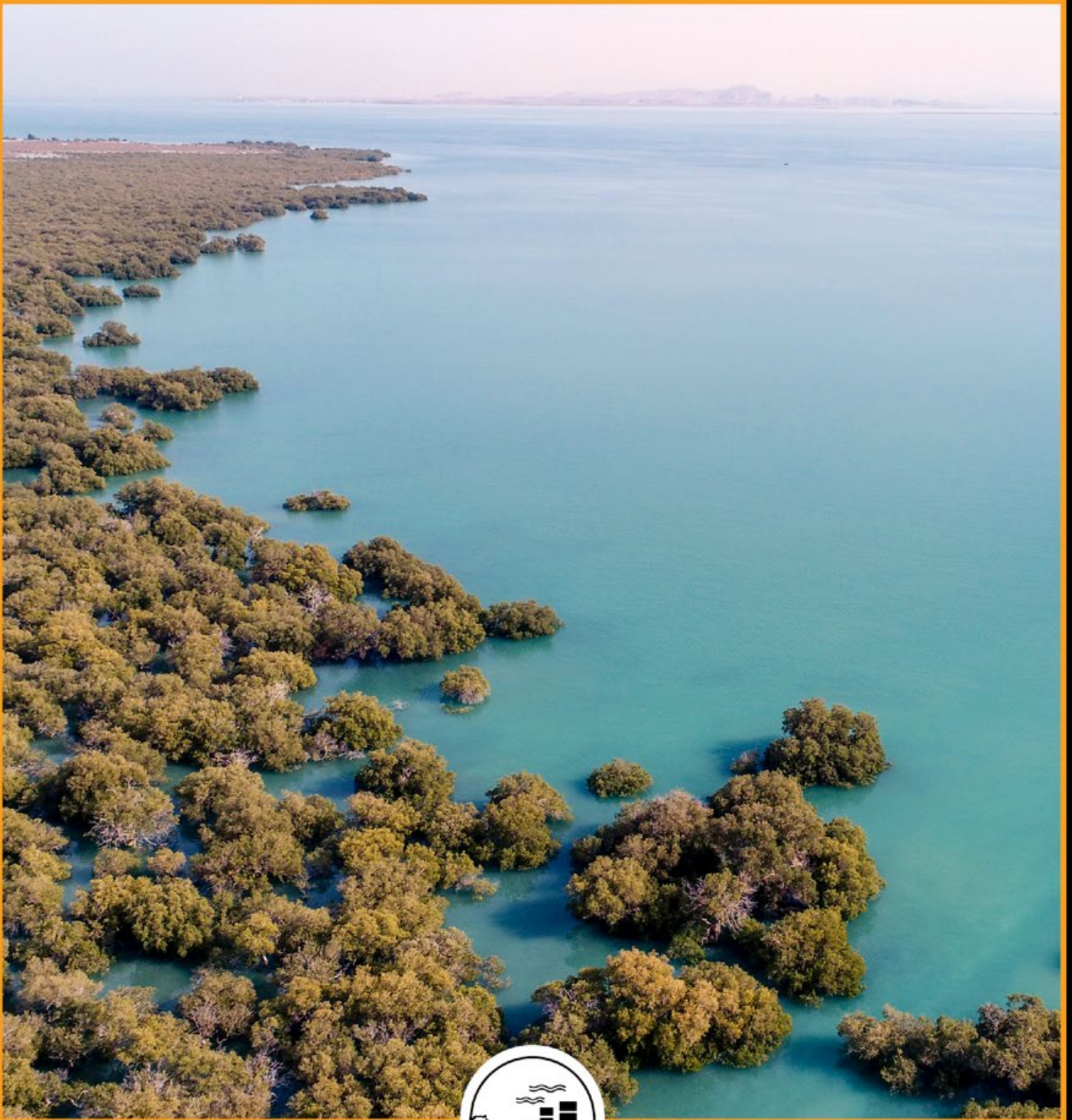
شیلا توپال نیا | ۱۸





پاک صنعت مرکز گات

منا ددولم واستحکام



www.hormozgancement.com

