سیمان هرمزگان
ماندوام و استحکام
فصل‌نامه داخلی شرکت سیمان هرمزگان
شماره بیست و ششم | بهار ۱۳۹۹

سیمان هرمزگان پیشرو در عرصه مسئولیت های اجتماعی

کمک سیمان هرمزگان در رزمایش مواسات و همدلی

اقدامات پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در محل کار

اقدامات گسترده سیمان هرمزگان در راستای مقابله با شیوع ویروس کرونا

جنایت واردات

یکی از کارهای لازم، منع جدّی واردات بی‌رویه است. یک دستگاهی میگوید که ما وسیله ای را درست کردیم به یک سوّم قیمت، امّا فلان دستگاه دولتی که به این وسیله احتیاج دارد، میرود با تولیدکننده خارجی قرارداد میبندد، وارد میکند؛ اگر این کار در یک موارد مهمّی انجام بگیرد، باید اسمش را گذاشت جنایت، خیانت.

سید علی خامنه‌ای
رهبر انقلاب
۹۹/۲/۱۷

KHAMENEI.IR

بیانات رهبر انقلاب در ارتباط تصویری با مجموعه‌های تولیدی

تولید می‌تواند یک اقتصاد ملّی قوی را در کشور تشکیل بدهد؛ یعنی در ساخت یک اقتصاد قوی، تولید نقش اوّل را دارد؛ یک تأثیر حیاتیِ غیر قابل انکاری را در اداره‌ی کشور دارد. آن [طور] که من تصوّر می‌کنم، به اعتقاد بنده مسئله‌ی تولید فقط مسئله‌ی اقتصاد هم نیست؛ البتّه تولید برای اقتصاد، حیاتی است؛ تولید داخلی برای اقتصاد کشور و اقتصاد سالم، حیاتی است، لکن فقط این نیست. تولید از لحاظ سیاسی، یک کشور را دارای اعتماد به نفْس می‌کند، ملّت را دارای احساس عزّت می‌کند. اینکه ملّت احساس کنند که نیازهایشان در داخل کشورِ خودشان به وسیله‌ی خودشان تأمین میشود، برای یک ملّت خیلی مایه‌ی عزّت و افتخار است؛ تا اینکه ببینند هر چه لازم دارند، بایستی از دیگران بگیرند؛ بایستی از دیگران آن را التماس بکنند؛ [دیگران هم] گاهی بدهند، گاهی هم ندهند؛ و انواع و اقسامش را بدهند؛ یعنی گاهی خوبش را بدهند، گاهی بدش را بدهند؛ اینکه خود یک ملّت بتواند تولیدکننده و تأمین‌کننده‌ی نیازهای خودش باشد، به او اعتماد به نفْس می‌دهد، به او احساس عزّت می‌دهد؛ پس می‌بینید مسئله‌ی تولید، ابعادی فراتر از ابعاد اقتصادی محض دارد. علاوه بر اینکه تولید می‌تواند بر روی کلّیّه‌ی شاخص‌های اقتصادی کشور اثر بگذارد؛ یعنی تولید می‌تواند در شاخص‌های گوناگون مثل تولید ناخالص داخلی، مسئله‌ی اشتغال -که بسیار مسئله‌ی مهمّی است- مسئله‌ی عرضه‌ی کالا و خدمات، مسئله‌ی رفاه عمومی جامعه، مسئله‌ی صادرات و تأثیرگذاری فکری و فرهنگی‌ای که صادرات می‌تواند بکند، اثر بگذارد. بعلاوه همان طور که عرض کردیم، تولید داخلی مایه‌ی افتخار ملّی است، به افراد جامعه اعتماد به نفْس می‌دهد و مانند اینها. بنابراین بیش از این، انسان در باب اهمّیّت تولید چه بگوید؟ تولید داخلی واقعاً حیاتی است برای کشور.

خب حالا ما گفتیم جهش تولید؛ چرا می‌گوییم جهش تولید؟ به خاطر اینکه ما از لحاظ تولید عقبیم. این کارهایی که دوستان اشاره کردند که انجام گرفته، کارهای بسیار برجسته و خوبی است، منتها اینها کافی نیست و ما نیاز به توسعه‌ی بیشتر تولید و تقویت بیشتر تولید و پیشرفت بیشتر تولید داریم ...

پی نوشت: این بیانات در تاریخ ۱۷ اردیبهشت ۱۳۹۹ به مناسبت هفته کارگر انجام شده است.

سیمان هرمزگان
نماد دوام و استحکام

فصل‌نامه داخلی شرکت سیمان هرمزگان

شماره بیست و ششم | بهار ۱۳۹۹

- صاحب امتیاز: شرکت سیمان هرمزگان
- مدیرمسئول: دکترمهدی باشتی
- سردبیر: زاید ملایی
- روابط عمومی: حامد مشکینی، حسین تشکر، حسین منفردزاده
- تولید محتوا و طراح گرافیک: استودیو شتابان

- دفترمرکزی: تهران، بلوار میرداماد، خیابان بهروز، بالاتر از میدان مینا، پلاک ۳۷
- کدپستی: ۱۹۱۱۷۲۳۱۸۳
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۹۰۴۹۸۵
- نمابر: ۰۲۱-۲۲۲۷۱۲۹۰

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

- دفتربندرعباس: بلوار امام خمینی، روبه‌روی بیمارستان کودک
- تلفن: ۰۷۶-۳۳۶۶۱۶۸۲-۴
- نمابر: ۰۷۶-۳۳۶۶۰۵۲۲

- درگاه اینترنتی:
www. hormozgancement.com
- پست الکترونیک:
info@ hormozgancement.com

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

۱ اخبار داخلی شرکت

۵-۱۲

۶ پیام تبریک مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان به مناسبت فرارسیدن روز کارگر

۷ عضو جدید هیات مدیره شرکت سیمان هرمزگان معرفی شد

۸ پیام مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان به مناسبت فرارسیدن عید سعید فطر

۹ گفتگو با محمد باهو

۱۰ گفتگو با احسان درویشی

۱۱ تبریک‌ها و تسلیت‌ها

۲ مسئولیت‌های اجتماعی

۱۳-۱۹

۱۴ اقدامات گسترده سیمان هرمزگان در راستای مقابله با شیوع ویروس کرونا

۱۶ سیمان هرمزگان پیشرو در عرصه مسئولیت های اجتماعی

۱۹ کمک یک‌میلیارد ریالی شرکت سیمان هرمزگان در رزمایش مواسات وهمدلی

۳

صنعت سیمان

۲۰-۲۴

۲۱ سیمان؛ صنعت جامانده از تورم

۲۲ جزئیات جلسه سیمانی ها با سازمان حمایت

۲۳ روشی برای افزایش مقاومت بین‌لایه‌ای چاپ سه‌بعدی ساختارهای سیمانی

۲۴ تفاوت نرخ سیمان موجب انتقال یارانه انرژی به خریداران خارجی می‌شود

۴

ورزش و سرگرمی

۲۵-۴۴

۲۶ کنترل و کاهش استرس ناشی از ویروس کرونا

۲۷ اقدامات پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در محل کار

۲۹ حقایق علمی درباره تقویت سیستم ایمنی بدن

۳۳ تست خودشناسی: آیا حس می‌کنید دوست داشتنی نیستید؟

۳۶ چگونه فرزندانمان را شجاع تربیت کنم؟

۳۸ چند نکته مهم درباره بورس

۴۱ کارگران نمونه شرکت سیمان هرمزگان

مقدمه

این روزها که یک ویروس کوچک مرزهای سیاسی و جغرافیایی جهان بزرگ ما را در هم نوردیده و به مهم ترین دغدغه بشر فارغ از نژاد و مذهب و ... تبدیل شده، فکر کردن به مفهومی به نام زندگی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. کرونا بسیاری از جوانب زندگی ما را از دست دادن و معاشرت روزانه گرفته تا تجارت‌ها و تولیدات بزرگ که معیشت هزاران نفر به آن‌ها وابسته بوده تحت تاثیر قرار داده است. با گذشت بیش از چند ماه از شروع این ماجرا و با توجه به ضربه‌های سنگینی که این بیماری به اقتصاد کشورهای مختلف وارد کرده حالا دیگر جهان به این نتیجه رسیده حضور این ویروس را در زندگی روزمره بپذیرد. اقتصاد دنیا دیگر توان ادامه سیاست قرنطینه خانگی را ندارد و باید سعی کرد با رعایت نکات بهداشتی و ایمنی میزان همه گیری کرونا را به حداقل رساند و اجازه نداد که چرخ‌های زندگی از حرکت باز ایستد. تجربه چند ماهه مواجه با این ویروس نشان داده است یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند ما را در مقابل این همه گیری قدرتمند کند همدلی است. در شرایط به وجود آمده که همه ما امیدواریم هر چه زودتر به اتمام برسد، نیاز است نه تنها با انگیزه حفظ سلامتی خود بلکه برای حفظ سلامتی انسان‌هایی که در اطرافمان هستند نکات بهداشتی پیشنهاد شده را رعایت کنیم. همه می‌دانیم که امکان دارد ما ناخواسته موجب بیماری افرادی شویم که بیشتر در معرض خطر قرار دارند. پس یادمان باشد رعایت اصول بهداشتی در این شرایط نه یک انتخاب شخصی بلکه نوعی وظیفه اخلاقی است.

اخبار داخلی شرکت

پیام تبریک مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان به مناسبت فرارسیدن روز کارگر

به مناسبت فرارسیدن روز کارگر، دکتر مهدی باشتی مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان پیام تبریکی خطاب به همه پرسنل شرکت سیمان هرمزگان صادر کردند.

به گزارش اداره روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان ، متن پیام دکتر مهدی باشتی مدیر عامل شرکت سیمان هرمزگان به مناسبت گرامیداشت روز کارگر ، به شرح زیر است :

فرارسیدن یازدهم اردیبهشت؛ روز جهانی کار و کارگر یادآور همت عزیزانی است که سنگینی حرکت چرخ اقتصاد جامعه بر دوش ایشان است.

کارگر، واژه مقدس فرهنگ دینی و ملی ماست. ارج نهادن به مقام والای کارگران به عنوان سرمایه‌های فکری، خلاق و بازوان سترگ حرکت چرخه تولید کشور، وظیفه همه است. لذا به پاس خدمات صادقانه و زحمات بی‌دریغ همکاران عزیزم، از یکایک ایشان سپاسگزارم و امیدوارم در سالی که بنا به فرموده مقام معظم رهبری مزین به شعار «جهش تولید» است، در پرتو تلاش و همدلی، شاهد رشد و پیشرفت بیش از پیش شرکت سیمان هرمزگان باشیم.

ارادتمندتان

مهدی باشتی

مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان

عضو جدید هیات مدیره شرکت سیمان هرمزگان معرفی شد

مراسم معارفه عضو جدید هیات مدیره شرکت سیمان هرمزگان برگزار شد .به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، مراسم تکریم از زحمات آقای مهرداد ابراهیمی عضو سابق هیئت مدیره و معارفه‌ی آقای زاید ملایی عضو جدید هیئت مدیره شرکت سیمان هرمزگان، روز یکشنبه مورخ بیست و یکم اردیبهشت ۱۳۹۹ با حضور دکتر مهدی باشتی مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان، آقایان حسین فاتح، محمد علی مداحی وحسین احمدی دیگر اعضای هیئت مدیره شرکت سیمان هرمزگان برگزار شد.

در این مراسم اعضای هیئت مدیره ضمن قدردانی از عملکرد مهرداد ابراهیمی در ۲ سال گذشته و خوش‌آمد گویی به زاید ملایی، برای ایشان آرزوی موفقیت کردند.

در پایان این مراسم، اعضای هیئت مدیره با اهدای لوح از زحمات ابراهیمی تجلیل کردند و حکم عضویت در هیئت مدیره را به نمایندگی از مدیرعامل شرکت گروه مدیریت سرمایه گذاری امید به ملایی اعطا نمودند.

شایان ذکر است زاید ملایی در سالهای اخیر در سمت‌های معاونت اجرایی، مدیریت پشتیبانی شرکت سیمان هرمزگان فعالیت داشت.

پیام مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان به مناسبت فرارسیدن عید سعید فطر

به مناسبت فرارسیدن عید سعید فطر، دکتر مهدی باشتی مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان پیامی صادر کردند.

متن پیام دکتر مهدی باشتی مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان به مناسبت فرارسیدن عید سعید فطر، به شرح زیر است :

بنام خداوند بخشنده و مهربان

عید رمضان آمد و ماه رمضان رفت/ صد شکر که این آمد و صد حیف که آن رفت

حلول ماه شوال و فرا رسیدن عید سعید فطر، عید شور اخلاص و بندگی را به همه شما عزیزان تبریک عرض می‌نمایم.

خداوند عزوجل را شاکریم که بار دیگر در سایه عنایاتش و در پرتو برکات و نعمات این ماه عزیز، فرصت بهره‌مندی از نیایش و عبادت بیشتر را نصیبمان فرمود تا با با ضمیری آراسته و قلبی سرشار از شعف، این عید بزرگ را همراه با مسلمانان جهان جشن بگیریم و نماز شکرش را در کنار هم به جای آوریم.

از خداوند منان برای همه همکاران پرتلاش و عزیزم در شرکت معظم سیمان هرمزگان، زندگی آرام و پر نعمتی را آرزو می‌کنم.

ارادتمندتان

مهدی باشتی

مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان

محمد باهو: در هر مجموعه‌ای همدلی و صداقت باعث پیشرفت کار می‌شود

محمد باهو متولد بهمن سال ۵۵ در بندرعباس، لیسانس حقوق قضایی دارد. باهو از تاریخ ۱ شهریور ۹۴ در مجموعه سیمان هرمزگان با سمت رییس کارگزینی مشغول به کار است. با او درباره فعالیت‌هایی که در بخش کارگزینی انجام می‌شود گفتگویی داشته‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

■ آقای باهو اولین مسئولیت کاری شما در شرکت سیمان هرمزگان چه بود؟

بنده پس از اخذ مدرک حقوق قضایی بعنوان کارشناس واحد حقوقی در شرکت سیمان هرمزگان شروع به فعالیت کردم. اما بعدها بنا به نیاز و ضرورت مجموعه در واحد اداری و بخش کارگزینی به خدمت خود ادامه دادم.

■ عمده فعالیت شما در واحد کارگزینی چه مواردی هستند؟

تهیه جدول حقوق و دستمزد طبق بخشنامه های وزارت کار و اموراجتماعی، تهیه پیش نویس و صدورکلیه احکام پرسنل طبق مقررات طرح طبقه بندی مشاغل، تنظیم صورت کارکرد کارکنان در پایان هر ماه براساس سیستم منابع انسانی و ارسال به واحد مربوطه (امورمالی) جهت پرداخت حقوق، کنترل و بررسی صورت وضعیت‌های ارسالی به واحد و همچنین همکاری در فرایندهای طراحی ساختار سازمانی و تدوین و بروزرسانی آئین‌نامه‌ها ودستورالعمل‌ها از وظایف بنده در بخش کارگزینی است که تلاش می‌کنم تا به نحو احسن انجام دهم.

■ چند نفر در بخش کارگزینی با شما همکار هستند؟

۵ نفر در این واحد حضور دارند که تک تک ایشان در وهله اول برای من حکم دوست را دارند و بعد همکارم هستند. خدا را شکر جو خیلی خوب و همراه با رفاقت و همدلی در کارگزینی حاکم است.

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

همدلی. قطعا در هر مجموعه‌ای همدلی و صداقت باعث پیشرفت کار می‌شود و اگر نیروهای انسانی که حکم سرمایه هر سازمانی را دارند باهم همدل باشند شرکت در مسیر تولید قدم‌های بلندی بر می‌دارد. ما هم در واحد کارگزینی آماده خدمت به دیگر همکاران و رفع دغدغه‌های اداری آن‌ها هستیم.

■ سخن پایانی؟

برای همه همکاران و خانواده ایشان آرزوی سلامتی و تندرستی دارم، بخصوص در این ایام که بیماری کرونا بیشتر از گذشته گسترش پیدا کرده، مواظب سلامتی خود باشند.

احسان درویشی: ثبات قیمت، کیفیت مناسب و مشتری‌مداری از عوامل وفاداری مشتریان به سیمان هرمزگان است

احسان درویشی متولد ۲۵ بهمن سال ۶۳ در بندرعباس است و از سال ۹۳ بعنوان راننده در شرکت سیمان هرمزگان شروع به کار کرده اما در حال حاضر در بخش فروش معاونت بازرگانی و توسعه مشغول است. در ادامه گفتگوی مجله سیمان را با ایشان می‌خوانید.

عمده فعالیت شما در واحد فروش چه مواردی هستند؟

بنده مسئول صدور و توزیع سیمان هستم و بیشترین فعالیت من در ارتباط با مشتریان عزیز و شرکت‌های حمل و نقل است که سعی می‌کنم به بهترین شکل ممکن اینکار را انجام دهم.

چه ویژگی‌هایی در مجموعه سیمان هرمزگان است که مشتریان را وفادار می‌کند؟

ثبات قیمت، کیفیت مناسب، بسته جوایز برای مشتریان عمده و وفادار، تحویل به موقع و از همه مهم‌تر مشتری مداری از عوامل وفاداری مشتریان به شرکت سیمان هرمزگان است.

مهم‌ترین چالش های حوزه کاری در بخش شما چیست؟

مهم‌ترین چالش ما بحث وجود رقبا در بازار استان با اتکا به کاهش قیمت است. همچنین در فصل زمستان که اوج کار ماست، یکی از مشکلات عمده عدم تحویل به موقع سیمان به خاطر شلوغی درب کارخانه است.

چه انتظاری بعنوان یکی از کارکنان سیمان هرمزگان از مجموعه دارید؟

انتظار خاصی وجود ندارد، چون با وجود مدیرعامل پرتلاش، اکثر انتظارات و خواست‌های پرسنل برآورده شده است و از طرفی با حضور همکاران خوب و متخصص و احترام به قشر کارگر مجموعه به خوبی پیش می‌رود.

سخن پایانی؟

در این ایام که با بیماری منحوس کرونا درگیر هستیم، آرزویم شفا همه مریض‌ها و ریشه‌کن شدن این بیماری است.

در ادامه از همه همکاران عزیزم تشکر ویژه‌ای دارم، بخصوص از همکاران واحد فروش که خیلی از آنها آموختم.

تسلیت

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

- آقای احمد فرد (فوت فرزند)
- رحیم جهانگیری (فوت خواهر)
- محمد باهو (فوت دخترعمو) پرستارنمونه استان شهید خانم آرزو باهو
- یوسف و محمد شریفی (فوت پسر دایی)
- یونس محمودی (فوت مادر)
- محمود پاپی (فوت مادر)

ازدواج ها

همکار عزیز از صمیم قلب برایتان آرزوی سلامتی و خوشبختی می‌کنیم و امیدواریم قطار زندگی مشترک‌تان همیشه به روی ریل‌های خوشبختی حرکت کند.

- علی یزدانی

ولادت فرزندان پرسنل

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

- **سهیل ادیبی** .....(هیلدا)
- **محمدشریف محمدی** .....(رها)
- **عثمان کوهرو** .....(اسراء)
- **شمس‌الدین ساحلی زادگان** .....(عمیر)
- **علی میری** .....(احسان)
- **فواد ساختمان** .....(ریهام)
- **فرشاد احمدی** .....(آنا)
- **میثم مرادپور** .....(زینب)

انتصاب ها

برای همکاران عزیز در مسئولیت‌های جدید آرزوی موفقیت داریم.

- طارق جعفری .....سرپرست شیفت برق و الکترونیک
- محمد ستایش .....سرپرست ترابری
- طبیب‌تقی‌زاده..سرپرست ریاست سیستم‌های مدیریتی و تضمین کیفیت
- علی شهریاری .....سرپرست آسیاب های مواد
- رضا زارعی .....سرپرست آسیاب های سیمان
- منصور ساحلی زادگان .....مسئول شیفت A تاسیسات
- صابر شهبازی .....رئیس کنترل و برنامه ریزی تعمیرات
- انسیه یاراحمدی .....سرپرست ریاست سفارشات خارجی
- علی محمد درختی .....سرپرست آزمایشگاه فیزیک
- کاوه رحیمی لشتغانی ..... ریاست حسابداری
- محمد مرادی .....سرپرست تعمیرگاه برق
- محمدامین طاهری ....مسئول روشنایی و تابلوسازی
- سعید کوراوند .....جانشین رئیس کارگاه ساخت و نوسازی
- حسن شرفی....سرپرست نت مکانیک آسیاب های سیمان و باگیرخانه
- مجتبی صادقی .....مسئول شیفت C مکانیک
- صادق خسروی .....مسئول کارگاه ماشینکاری
- احمد یزدانی گچینی .....مسئول کارگاه نوسازی
- سیدمحمد حسینی ریزی .....مسئول نت آسیاب های سیمان
- امراله درشتی .....مسئول شیفت B مکانیک
- اسماعیل رنجبرنیا .....مسئول شیفت A مکانیک
- محمدباقر لشتغانی پور .....سرپرست مکانیک کوره ها
- عبدالرضا موسوی .....سرپرست آسیاب های مواد خام و سنگ شکن ها
- حسن جوان .....سرپرست شیفت A مکانیک
- مهران غفاریان .....رئیس تعمیرات و نگهداری مکانیک
- صابر صادقی .....مسئول برق
- سیدفرشید فرجامی .....سرپرست نگهداری و تعمیرات ساختمانی
- حسن حاجتی نژاد .....جانشین سرپرست کارگاه تاسیسات

بازنشسته ها

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

- حسین شکوهی.....hse
- حسن آشنا.....انبار
- رضا ساحلی زادگان.....انبار
- محمد پادار.....انبار
- کامران رنجبر.....برق
- عبدالکریم زارع پور.....برق
- علی سپهری.....برق
- رضا نوربین.....برق
- مجید قربانی.....برق
- حسن رازجوان.....برق
- محمد آذرخش.....پشتیبانی
- موسی گری شیخی.....پشتیبانی-پیمانکار
- علی منصوری نژاد.....پشتیبانی
- علی زمانی.....تاسیسات
- فلامرز رستمی.....تاسیسات
- حسین ساحلی زادگان.....تاسیسات
- عبدالرزاق هاشمی نیا.....تولید
- سید بهرام راهبر.....تولید
- ابراهیم آساره.....تولید
- قاسم کریمی.....تولید
- یاسین گلچین بحری.....تولید
- عبدالله سرپرست.....تولید
- محمد دریا.....تولید
- کمال برتراسک.....تولید
- حسین محمودی.....تولید
- علی تجلی.....تولید
- ماشاالله سیار.....تولید

بازنشسته ها

- فرزاد رحمانی.....تولید
- اصغر کرمی.....تولید
- منصورفراهانی.....تولید
- محمود کریمی.....تولید
- حسن زارعی.....تولید
- طیب روئین.....تولید
- عبدالواحد بروسان.....تولید
- محمد جهازی.....تولید
- احمدحسن زاده.....تولید
- ناصر روئینه.....حراست وانتظامات
- علی محمدی.....حسابرسی
- محمدرضا طیبی.....فنی مهندسی
- جلیل سحابی.....کنترل کیفی
- محمد درشتی.....کنترل کیفی
- علی دربه.....کنترل کیفی
- علی محمدی.....مالی
- پرنیا پاسلاری.....مالی
- محمد آسریس.....مکانیک
- علی جان افروزی.....مکانیک
- ایوب درداب.....مکانیک
- حسین بازگیر.....مکانیک
- عبداله شاعری.....مکانیک
- ایوب تراز.....مکانیک
- یوسف شاهسونی.....مکانیک
- یزدان شهبازی.....مکانیک
- برکت روئین.....مکانیک
- کامبیزنوروزی.....مکانیک

مسئولیت های اجتماعی

اقدامات گسترده سیمان هرمزگان در راستای مقابله با شیوع ویروس کرونا

اقدامات گسترده ای از سوی شرکت سیمان هرمزگان در راستای مقابله با شیوع ویروس کرونا، در این شرکت و شهرستان بندر خمیر انجام شد.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، این شرکت به منظور پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا و حفظ سلامت کارمندان مجموعه خود، از ابتدای شیوع ویروس، اقدامات پیشگیرانه‌ای را در دستور کار قرار داده است.

دکتر بهمن قرنجکی سرپرست مرکز بهداشت و طب صنعتی شرکت سیمان هرمزگان و مسئول ستاد پیشگیری از شیوع ویروس کرونا

در این شرکت، گفت: با هدف پیشگیری از شیوع ویروس کرونا و به دستور دکتر مهدی باشتی مدیرعامل محترم شرکت، ستادی تحت این عنوان و با حضور مدیران بخش‌های مختلف در شرکت سیمان هرمزگان تشکیل و تصمیمات مقتضی گرفته شد.

قرنجکی ادامه داد: از جمله اقدامات انجام شده در این راستا می‌توان به تب سنجی و کنترل دمای بدن همکاران در بدو ورود به شرکت و ممانعت از کارکنان دارای تب به کارخانه و بررسی دلیل تب آن‌ها، تحویل ماسک سه لایه به کارکنان، چاپ بنر و بروشور آموزشی به منظور شناخت و راه‌های پیشگیری از کرونا ویروس، اشاره کرد.

سرپرست مرکز بهداشت و طب صنعتی شرکت سیمان هرمزگان اظهار داشت: ضدعفونی کردن روزانه تمام محل‌های عبور ومرور، کارگاهها و سرویس‌های کارکنان، نصب محلول ضدعفونی دست در اماکن حساس، کنترل کارکنان روزمزد تعمیرات، فرستادن کارکنان دارای بیماری زمینه ای به مرخصی، معاینه بیماران و ارجاع موارد مشکوک به مراکز درمانی تعیین شده، تعطیلی

رستوران و استفاده از ظروف یکبار مصرف جهت سرو غذا در محل کارخانه با رعایت فاصله بیش از یک متر، از دیگر اقداماتی بود که در راستای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در شرکت سیمان هرمزگان انجام گرفت.

اجرای طرح فاصله گذاری اجتماعی در بخش‌های مختلف شرکت سیمان هرمزگان

مهندس علی ملکی رئیس واحد HSEشرکت سیمان هرمزگان در این زمینه گفت: در محل هایی مانند نوبت ورود و خروج پرسنل، صف غذا خط کشی و علامت گذاری انجام شده تا پرسنل فاصله اجتماعی را رعایت کنند تا با توجه بیشتر و رعایت این نکات قدم موثری در رشد کرونا در مجموعه سیمان هرمزگان برداشته باشیم.

وی با اشاره به تعطیلی اماکن ورزشی مربوط به این شرکت تا اطلاع ثانوی، گفت: برای ورود و خروج پرسنل در شرکت از کارت هوشمند به جای اثر انگشت استفاده می شود، همچنین معاینات ادواری کارکنان که در اسفند ماه هر سال برگزار می شد به ماه های آینده موکول شده است و در همین راستا مرخصی پرسنل درمانگاه به دلیل شیوع این ویروس لغو شده است .

همچنین رئیس واحدHSE شرکت سیمان هرمزگان تصریح کرد: یکی از کارهای که در جلوگیری از شیوع ویروس کرونا در شرکت سیمان هرمزگان انجام گرفته، جلوگیری از هر گونه تجمعات غیر ضروری مانند نوبت سرویس ایاب و ذهاب، پیگیری ورودی های کارخانه از قبیل ماشین آلات حمل مواد اولیه و ماشین آلات حمل سیمان است.

مهندس سید محمد طباطبایی معاون فنی و مدیر کارخانه شرکت سیمان هرمزگان نیز در همین راستا گفت: طی هماهنگی‌ها و جلسات مختلفی که برگزار شده است، ۱۶ هزار ماسک پرستاری سه لایه، ۷۰۰ عدد ماسک نانو اکینا FFP۳، ۱۰۰ عدد ماسک S SPFFPS و ۳ هزار ماسک پارچه‌ای بین کارکنان توزیع و تعدادی گان نیز برای مواقع نیاز در اختیار واحد HSE قرار گرفته است.

طباطبایی تصریح کرد: تهیه و توزیع دستکش لاتکس و پلاستیکی بین پرسنل، خرید دستگاه پالس اسکیتر جهت تسریع تشخیص و درمان کارکنان، اجرای سیستم قرنطینه دو هفته‌ای برای کارکنانی که به سفر رفته‌اند، معاینه بیماران و خدمات رسانی پزشکی به شهروندان خمیر در درمانگاه کارخانه در ایام شیوع بیماری کرونا انجام گرفت.

معاون فنی و مدیر کارخانه شرکت سیمان هرمزگان با بیان اینکه این شرکت در راستای عمل به مسئولیت-های اجتماعی با اختصاص یک دستگاه خودروی ضدعفونی به امر ضدعفونی شهرستان بندر خمیر پرداخته و همچنان در کنار کمپین مردمی و مراکز بهداشت است افزود: در کنار فعالیت‌های انجام گرفته برای این کمپین، تعدادی از همکاران نیز به صورت شبانه روزی در اختیار کمپین مردمی هستند تا به آنها مشاوره دهند. همچنین دبیر و مسئول این کمپین و مسئول گروه ضد عفونی شهر نیز از پرسنل سیمان هرمزگان انتخاب شدند که خوشبختانه توانستند بخوبی کارهای مربوطه را انجام دهند .

وی ادامه داد: با توجه به بارش باران در روزهای گذشته ۱۶ عدد پانچوی بارانی، ۱۲ جفت چکمه و ۲۰عدد عینک در اختیار این کمپین جهت استفاده این اعضا قرار گرفته است.

سیمان هرمزگان پیشرو در عرصه مسئولیت های اجتماعی

روزنامه دنیای اقتصاد، در گزارشی به معرفی فعالیتهای شرکت سیمان هرمزگان در راستای عمل به مسئولیت های اجتماعی پرداخته است.

در ادامه، متن کامل گزارش را با عنوان سیمان هرمزگان پیشرو در عرصه مسئولیت های اجتماعی که در تاریخ ۱۰ خرداد ۹۹ منتشر شد را مشاهده خواهید کرد.

در دهه های اخیر و با گسترش روز افزون اثرگذاری سازمان ها بر محورهای تشکیل دهنده توسعه پایدار یعنی اقتصاد، جامعه و محیط زیست، مفهومی به نام مسئولیت اجتماعی در سازمان ها نهادینه شده است. شرکت سیمان هرمزگان همواره خود را در قبال جوامع محلی مسئول می داند چرا که از منابع انسانی و طبیعی و اقتصادی آن استفاده می‌کنند. این شرکت همچون دیگر سازمان‌های پیشرو علاوه بر دغدغه سوددهی اقتصادی برای سهامداران، برنامه‌های ویژه‌ای را در راستای مسئولیت‌های اجتماعی برای سایر ذینفعان شرکت اعم از کارکنان، مشتریان، جوامع محلی، محیط زیست، رسانه ها، نهادهای مردمی، شهروندان ، دولت و ... اجرا می‌کند. این شرکت با توجه به پیشینه خود در این حوزه و به جهت ارائه برنامه پایدار و جامع مسئولیت پذیری شرکتی و داشتن تعهد نسبت به عملکرد کسب و کار در حوزه های اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی در سومین جایزه مسئولیت اجتماعی و توسعه پایدار بنگاه‌های اقتصادی موفق به دریافت نشان برتر شد.

عمده فعالیت‌های سیمان هرمزگان در راستای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی:

- مشارکت در احداث آب شیرین کن با ظرفیت ۶۰۰۰ متر مکعب در روز

- مشارکت در احداث جاده سلامت به طول ٤ کیلومتر و کاشت ۲۰۰۰ اصله نهال در اطراف آن با همکاری شهرداری بندر خمیر و سازمان محیط زیست استان
- کمک یک میلیارد ریالی در قالب طرح رزمایش مواسات و همدلی برای تهیه سبدهای غذایی و کمک به اقشار آسیب پذیر و کم‌برخوردار
- حضور به موقع شرکت سیمان هرمزگان در کنار مراکز بهداشت و درمان شهرستان خمیر و کمپین مردمی مقابله با ویروس کرونا
- مشارکت در ساخت مسکن نیازمندان در شهرستان خمیر با همکاری کمیته امداد امام خمینی(ره)
- مشارکت در نوسازی و بهسازی فضای آموزشی در نقاط محروم شهرستان با همکاری اداره کل آموزش و پرورش استان
- مشارکت در تهیه ملزومات اولیه ورزشی در مدارس محروم شهرستان بندر خمیر با همکاری اداره کل آموزش پرورش استان
- مشارکت در حمایت از تیم‌های ورزشی شهرستان با همکاری اداره ورزش و جوانان
- مشارکت در برگزاری رقابت‌های والیبال ساحلی قهرمانی کشور با همکاری شهرداری بندرخمیر و اداره ورزش و جوانان
- مشارکت در توزیع غذا در بین خانواده های تحت پوشش سازمان بهزیستی با همکاری دفتر امام جمعه محترم بندرخمیر و سازمان بهزیستی
- مشارکت در تجلیل و اهدای جایزه برای برگزیدگان کنکور سراسری شهرستان بندرخمیر با همکاری اداره کل آموزش و پرورش استان
- مشارکت در برگزاری همایش پیاده روی همگانی در جاده سلامت، همراه با اهدای جوایز نفیس با همکاری اداره ورزش و جوانان
- مشارکت در انجام پروژه نصب روشنایی جاده بندرخمیر به لشتغان با همکاری شهرداری بندرخمیر و شرکت توزیع نیرو برق استان
- مشارکت در بازسازی سقف سالن تنیس شهرستان بندر خمیر با همکاری اداره ورزش و جوانان
- بازسازی و مرمت باغ کوشک سیمان هرمزگان با هدف احداث بوستان خانواده پرسنل شرکت سیمان هرمزگان
- مشارکت در برگزاری مراسم روز جهانی تالاب‌ها در بندرخمیر با همکاری شهرداری بندرخمیر و سازمان محیط زیست استان
- توزیع کیسه‌های پارچه‌ای تبلیغاتی شرکت سیمان هرمزگان در راستای حذف کیسه های پلاستیکی با همکاری انجمن خیریه
- مشارکت در درختکاری و ایجاد فضای سبز در بیش از ۱۵ هکتار از اراضی شهرستان خمیر با همکاری سازمان محیط زیست
- در اختیار گذاشتن حداکثری ظرفیت‌ها و پتانسیل های شرکت سیمان هرمزگان به تمامی نهادهای کشوری و لشگری شهرستان و استان (شامل انواع خودروهای نقلیه‌ی باربری و خدماتی، امکانات اقامتی و...)
- ساخت و تجهیز پارک محله لشتغان بالا
- مشارکت در اجرای ۴ زمین ورزشی چمن مصنوعی

شرکت سیمان هرمزگان با الهام از اصل پنجاهم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران حفاظت محیط زیست را در قالب یک مسئولیت شرعی و اخلاقی سرلوحه برنامه های خویش قرار داده و با این باور مبادرت به استفاده از خدمات مشاور زیست محیطی مدیرعامل و تشکیل جلسات مستمر کمیته تخصصی حفاظت محیط زیست در کارخانه با حضور مدیریت محترم عامل و تمامی مدیران ذیربط نموده است.

با اجرای برنامه های بیست گانه اقدامات اصلاحی زیست محیطی شرکت سیمان هرمزگان این واحد بزرگ صنعتی مستقر در سواحل خلیج فارس ایران، بعنوان واحدی برتر و دوستدار محیط زیست جلوه گر شده است.

بدیهی است عامل اساسی در شکل‌گیری چنین تفکری اعتقاد راسخ مدیران و همکاران در مدیریت زیست محیطی کارخانه در راستای عمل به مسئولیت های اجتماعی شرکت سیمان هرمزگان و به موازات اهداف صنعتی و هماهنگی با برنامه های دست یابی به ظرفیت اسمی و تولید پاک می باشد.

بخشی از فعالیتها با رویکرد زیست محیطی در راستای عمل به مسئولیت های اجتماعی :

- نگهداری و تعمیر مستمرالکتروفیلترها به منظور کنترل آلودگی محیط زیست
- پیاده سازی پروژه های جایگزینی الواتور و اصلاح سیستم خنک کنندگی گریت کولر با همکاری سازمان UNIDO
- تشکیل کمیته تخصصی حفاظت محیط زیست کارخانه با حضور مسئولین شرکت و هدایت برنامه ها توسط مشاور زیست محیطی شرکت
- اجرای ملاحظات مندرج در ماده ۱۹۰ قانون برنامه پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران در راستای تحقق اهداف صنعتی
- تلاش در جهت استمرار کسب امتیازات ISO ۱۴۰۰۰ ، OHSAS۱۸۰۰۰ در راستای اهداف زیست محیطی
- اجرای پروژه آب شیرین کن با هدف حفظ و پایداری زیست بوم خشکی منطقه کهورستان
- اجرای پروژه های مشترک تحقیقاتی زیست محیطی با همکاری اداره کل حفاظت محیط زیست استان نظیر بررسی وضعیت پایداری مانگروها و حفاظت از گونه نادر خرس سیاه در زیستگاه های جنوبی کشور
- تدوین برنامه جامع مدیریت زیست محیطی کارخانه و معادن مربوطه (EMP,EMS)
- اجرای پروژه های اصلاحی در عملکرد الکتروفیلترها به منظور کاهش ارقام استانداردهای مصوب سازمان حفاظت محیط زیست در خروجی دودکشها
- اجرای برنامه اصلاح الگوی مصرف و بهینه سازی مصرف انرژی بمنظور دستیابی به اهداف ایده آل شرکت
- اجرای پروژه Online Monitoring و اتصال به شبکه پایش فراگیر سازمان حفاظت محیط زیست
- تحقق ۲۵٪ عرصه به فضای سبز و توسعه سالانه اراضی بلامعارض کارخانه
- اجرای پروژه های آبیاری تحت فشار با انگیزه صرفه جویی در مصرف آب
- آسیب شناسی، پیگیری و برنامه ریزی علمی به منظور اجرای سامانه HSE و تقلیل تدریجی عدم انطباق های مرتبط با بخش محیط زیست، ایمنی و بهداشت کارخانه با استفاده از مشاوران صاحب نظر
- اصلاح وضعیت سیستم تصفیه فاضلاب بهداشتی کارخانه و تامین استانداردهای مصوب و بهره گیری از پساب حاصله در جهت آبیاری فضای سبز کارخانه
- تدوین و اجرای برنامه جامع آموزشی زیست محیطی شرکت بصورت پنج ساله و با معیار نفر ساعت روز در سطوح مختلف مدیران، کارگران و جوامع محل همجوار با همکاری اداره کل محیط زیست استان
- پیگیری و اجرای پروژه تصفیه فاضلاب مجموعه مهمانسرا در شهر بندر خمیر بمنظور استفاده از پساب حاصله و صرفه جویی در مصرف آب

کمک یک‌میلیارد ریالی شرکت سیمان هرمزگان در رزمایش مواسات و همدلی

شرکت سیمان هرمزگان در قالب طرح مواسات وهمدلی و برای تهیه سبدهای غذایی و کمک به اقشار آسیب پذیر، مبلغ یک میلیارد ریال را اختصاص داد.

به گزارش روابط عمومی و اموربین الملل شرکت سیمان هرمزگان، رزمایش مواسات و همدلی همزمان با ماه مبارک رمضان و با حضور کارکنان شرکت و در راستای عمل به مسئولیت های اجتماعی برگزار شد.

زاید ملایی عضو هیئت مدیره و معاون اجرایی شرکت سیمان هرمزگان در این باره گفت: در پی شیوع بیماری کرونا و آسیب به بسیاری از اقشار جامعه بویژه نیازمندان و دعوت رهبرمعظم انقلاب برای ارائه کمک‌های مومنانه به نیازمندان و دعوت وزارت صنعت، معدن و تجارت در قالب رزمایش مواسات و همدلی، شرکت سیمان هرمزگان به منظور حمایت از اقشار آسیب دیده و کم برخوردار شهرستان بندرخمیر به این رزمایش پیوست.

ملایی ادامه داد: این طرح در دو مرحله و با توزیع هزار بسته معیشتی و بهداشتی به یاری نیازمندان بویژه اقشار آسیب دیده از بیماری کرونا پرداخت و درمجموع ۱۳۱۳ بسته معیشتی به ارزش یک میلیارد ریال بین نیازمندان توزیع شد.

صنعت سیمان

سیمان؛ صنعت جامانده از تورم

در روزهای اخیر شاهد اقبال دسته‌جمعی به صنعت خاکستری بورس هستیم به‌طوری که این صنعت از ابتدای امسال بازده ۱۰۳ درصدی و در یک ماه اخیر بازده ۲۵ درصدی را به ثبت رسانده است. مهم‌ترین دلیل استقبال این روزهای بازار به گروه سیمانی را می‌توان در لابه‌لای اخبار افزایش نرخ سیمان جست‌وجو کرد؛ اخباری که از افزایش ۳۰ درصدی تا ۶۳ درصدی قیمت سیمان خبر می‌دهند.

مسعود طیبی کارشناس بازار سرمایه این گروه که در سال‌های ۹۳ تا ۹۷ به دلیل رکود اقتصادی، ظرفیت مازاد سیمان در داخل کشور، رقابت منفی شدید بر سر نرخ فروش و ممنوعیت صادرات به عراق با اوضاع نابسامانی دست و پنجه نرم می‌کرد، در تیر ماه سال ۹۸ توانست مجوز افزایش نرخ ۳۷ درصدی را اخذ کند. در عین حال مقرر شد مرحله دوم افزایش نرخ نیز در نیمه دوم همان سال اعمال شود، اما تاکنون این مهم محقق نشده و به نظر می‌رسد با توجه به عقب‌ماندگی نرخ سیمان از رشد تورم، افزایش ۴۰ درصدی نرخ سیمان را شاهد خواهیم بود.

ظرفیت اسمی تولید سیمان در ایران ۸۸ میلیون تن است که از این ظرفیت ۶۱ میلیون تن سیمان (راندمان ۶۹ درصد) تولید می‌شود. از این مقدار ۴۴ میلیون تن سیمان در داخل مصرف می‌شود و ۱۷ میلیون تن آن نیز صادر می‌شود. نیمی از صادرات مربوط به محصول نیمه نهایی یعنی کلینکر است.

همان‌طور که گفته شد صادرات سیمان و کلینکر ۱۷ میلیون تن (۲۸ درصد فروش) در سال ۹۸ بوده است. کارخانه‌های سیمانی که در شهرهای استان‌های مرزی ایران واقع شده‌اند و مزیت صادراتی بیشتری دارند در سال ۹۸ توانستند با اهرم افزایش قیمت ارز، سودآوری بهتری را نسبت به سایر شرکت‌های سیمان تجربه کنند. این عوامل در سال ۹۹ نیز به کمک این شرکت‌ها خواهد آمد.

در دنیا به‌طور متوسط قیمت سیمان یک هفتم قیمت فولاد است، در حالی که این نسبت اکنون در محدوده یک به ۳۲ قرار دارد؛ البته همان طور که ذکر شد مهمترین مشکل این صنعت رشد نامتوازن ظرفیت تولید با مصرف در داخل است.

۷۵ درصد بهای تمام شده صنعت سیمان را هزینه‌های سربار، ۲۰ درصد هزینه مواد اولیه و ۵ درصد هزینه دستمزد تشکیل می‌دهد. با توجه به اینکه ماهیت هزینه‌های سربار عمدتا شامل دستمزد و هزینه انرژی است می‌توان گفت بهای تمام شده سیمان ۲۵ تا ۳۰ درصد افزایش پیدا می‌کند که در صورت افزایش نرخ به میزان حداقل ۴۰ درصد، سیمانی‌ها می‌توانند افزایش حاشیه سود و افزایش سودآوری مناسبی را تجربه کنند.

یکی از دیگر چالش‌هایی که شاید در مورد افزایش نرخ سیمان در ابتدا به ذهن برسد، تاثیر تورم روی قیمت مسکن است، در حالی که اکنون هزینه سیمان به یک درصد از هزینه مسکن رسیده است.

در آخر باید گفت کشف قیمت سیمان در بورس کالا، شناسایی بازارهای جدید صادراتی، تعامل شرکت‌ها از طریق هلدینگ‌های تخصصی با بخش خصوصی برسر نرخ فروش و افزایش نرخ سیمان متناسب با تورم می‌تواند صنعت سیمان را در ابتدا سر پا نگه دارد و به مرور توسعه دهد.

منبع: دنیای اقتصاد

جزئیات جلسه سیمانی ها با سازمان حمایت

سقف افزایش قیمت سیمان ۲۰ درصد تعیین شد

دبیر انجمن تولیدکنندگان سیمان گفت: در پی جلسه‌ای که با مسئولان سازمان حمایت داشتیم، سقف افزایش قیمت انواع سیمان ۲۰ درصد تعیین شد.

به گزارش سیمان خبر، عبدالرضا شیخان با اشاره به نامه سازمان حمایت در مورد تجدید نظر در افزایش ۳۰ درصدی قیمت سیمان تیپ ۲ اظهار داشت: در جلسه‌ای که به منظور بررسی این موضوع با مسئولان سازمان حمایت داشتیم، به توافق رسیدیم و مقرر شد افزایش قیمت تمام انواع سیمان تولیدی کشور ۲۰ درصد باشد.

وی تصریح کرد: نامه سازمان حمایت کن لم یکن تلقی شده و امروز سازمان حمایت نامه جدیدی در این مورد صادر خواهد کرد.

شیخان توضیح داد: طبق توافقی که قبلا بین تولیدکنندگان سیمان صورت گرفته بود قیمت سیمان تیپ یک معادل ۲۰ درصد و قیمت سیمان تیپ ۲ کمتر از ۳۰ درصد افزایش یافته بود که با توجه به حساسیت سازمان حمایت، افزایش قیمت سیمان تیپ ۲ نیز به ۲۰ درصد برگردانده شد.

وی با تاکید بر اینکه هزینه تولید سیمان در کشور افزایش یافته است، گفت: تلاش می‌کنیم در مقطع بعدی یعنی اوایل مهر ماه بتوانیم مجوز دیگری برای تعدیل قیمت محصولاتمان داشته باشیم تا افزایش هزینه تولید جبران شود.

روشی برای افزایش مقاومت بین لایه‌ای چاپ سه‌بعدی ساختارهای سیمانی

محققان مرکز تحقیقات نانومواد دانشگاه علم و صنعت ایران با همکاری دانشگاه‌های رایس آمریکا و موناش استرالیا موفق به ارائه روش القایی در چاپگرهای سه‌بعدی سیمانی شدند که به گفته آنها این روش موجب افزایش ۲۰۰ درصدی مقاومت بین لایه‌ای در چاپ سه‌بعدی مواد سیمانی می‌شود.

امروزه چاپ سه‌بعدی به‌عنوان یکی از جدیدترین روش‌های اجرا در صنعت ساخت و ساز مورد توجه طیف کثیری از صاحبان صنایع و محققان این عرصه قرار گرفته است. این روش، با بهره‌گیری از دو مزیت سرعت و دقت در پیاده‌سازی قادر است سازه‌های با هندسه و معماری‌های پیچیده را بدون نیروی کار انسانی قابل ملاحظه اجرا کرده و لذا به عنوان روشی با قابلیت‌های منحصر بفرد پتانسیل جایگزینی روش‌های ساخت و ساز سنتی را داشته باشد.

به عنوان مثال پتانسیل استفاده از چاپگرهای بتنی برای تامین مسکن ارزان قیمت با قابلیت اجرای سریع و ایمن برای مدیریت بحران‌های بعد از سوانح طبیعی چون سیل و زلزله نمونه‌ای از توانمندی‌های این روش است.

اما یکی از چالش‌های پیش رو در استفاده از این چاپگرهای بتنی، ضعف یکپارچگی سازه و پیوند بین لایه‌ای سازه ساخته شده با این روش است؛ چرا که در این روش، لایه‌های بتن به صورت متوالی روی هم قرار می‌گیرند و تاخیر زمانی بین اجرای دولایه متوالی و حضور مواد نامطلوب در بین این دولایه، می‌تواند مقاومت این مقطع را کاهش داده و سازه نهایی را آسیب‌پذیر کند.

سازوکار معرفی شده در این تحقیق قادر است مقاومت بین لایه‌ای را در چاپ سه‌بعدی مواد سیمانی با استفاده از مواد پلیمری تا حدود ۲۰۰ درصد افزایش دهد. این کار علاوه بر تعدیل اثر میکروترک‌ها در برابر فشار خارجی، پیوستگی سازه را تا نزدیکی رفتار یکپارچه ارتقا می‌دهد. بررسی‌های این پژوهش نشان می‌دهد که برهمکنش یون‌های کلسیم موجود در سیمان و اتم‌های اکسیژن پلیمر مصرفی به عنوان اصلی‌ترین عامل ایجاد رشد مقاومت است.

این تحقیق از سوی احسان حسینی، محمد ذاکرتبریزی و ظفر ذاکر از محققان مرکز تحقیقاتی نانو مواد دانشکده مهندسی عمران و صنعت زیر نظر دکتر اصغر حبیب نژاد کورایم، مدیر این مرکز و عضو هیات علمی دانشکده مهندسی عمران دانشگاه علم و صنعت و با همکاری دکتر روزبه شهسواری از دانشگاه رایس آمریکا اجرایی شده است.

بر اساس اعلام ستاد نانو، نتایج این تحقیق در قالب مقاله‌ای در آخرین شماره مجله ACS Nano با ضریب تاثیر ۱۳٫۹ از زیر مجموعه انتشارات انجمن شیمی امریکا (ACS) به چاپ رسیده است. این مجله در زمره برترین مجلات علم نانو به شمار می‌آید.

منبع: ایسنا

تفاوت نرخ سیمان موجب انتقال یارانه انرژی به خریداران خارجی می‌شود

رییس هیات مدیره انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان گفت: ارزش هر تن سیمان در ایران ۹ دلار و در بازارهای خارجی ۶۰ تا ۷۰ دلار است که این تفاوت قیمت، به صورت یارانه انرژی روانه جیب خارجی ها می‌شود.

به گزارش مجله سیمان هرمزگان ، رضا جمارانیان روز شنبه در جمع خبرنگاران افزود: عمده سود سیمان صادراتی ایران عاید مصرف‌کننده خارجی و دلال‌های صادرکننده می‌شود، چنانچه قیمت آن در داخل درست قیمت گذاری می‌شد، وضعیت بهتر بود.

این فعال صنفی خاطرنشان ساخت: سیمان در بخش حمل و نقل هزینه بالایی دارد و این از مبادی تولید تا مصرف، آشکار است.

قیمت سیمان کیلویی ۲۰۰ تومان

جمارانیان با بیان اینکه قیمت یک پاکت سیمان ۵۰ کیلوگرمی درب کارخانه ۱۰ هزار تومان (معادل کیلویی ۲۰۰ تومان) است، گفت: آیا میتوان ارزان‌تر از این نرخ برای کالاهای تولیدی رقمی را ثبت کرد.

وی اضافه کرد: قیمت نازل سیمان تولیدی ایران سبب شد تا دولت عراق واردات این ماده ساختمانی را ممنوع سازد زیرا باعث زیان تولیدکنندگان عراقی شد، اما صادرات کلینکر به این کشور تداوم دارد.

عدم تاثیر قیمت سیمان در ساختمان

به گفته رییس انجمن یاد شده، تاثیر قیمت سیمان در ساختمان صفر است، چنانچه برای ساخت یک واحد مسکونی اسکلت بتنی انتخاب شود، به میزان ۰.۴ درصد در قیمت تمام شده یک واحد مسکونی نقش دارد و به ازای ساخت یک متر مربع اسکلت بتنی، سه پاکت سیمان مصرف می شود.

وی یادآور شد: چنانچه ارزش متوسط یک متر مربع ساختمان در مناطق محروم کشور چهار تا پنج میلیون تومان باشد، تاثیر ۳۰ هزار تومانی و یا ۶۰ هزار تومانی به ازای هر متر مربع خواهد داشت.

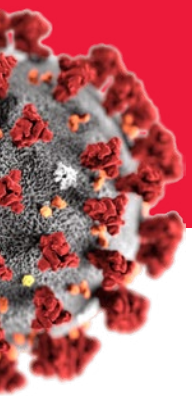
سهم ۵۰ درصدی دلال‌ها از قیمت سیمان

جمارانیان افزود: اگر امروز قیمت سیمان درب کارخانه به ازای یک پاکت سیمان ۱۰ هزار تومان باشد، ۱۹ تا ۲۰ هزار تومان به دست مصرف کننده می رسد و در واقع مابه ازای مبلغ به جیب دلالان و حلقه بین تولید تا مصرف انتقال می یابد.

وی خاطرنشان ساخت: رشد نرخ ارز موجب افزایش هزینه تامین قطعات وارداتی و از سوی دیگر افزایش هزینه آجرهای نسوز مورد مصرف در کوره‌های سیمان شده است، علاوه براین هزینه برق را دولت هفت درصد افزایش داده، ضمن اینکه برای تولید کننده سیمان ۱۵ درصد تمام می‌شود.

منبع: ایرنا

ورزش و سرگرمی



کنترل و کاهش استرس ناشی از ویروس کرونا

با جهانی شدن همه گیری ویروس کووید-۱۹ (COVID-۱۹) و آمارهای ترسناکی که از میزان فوتی‌ها در ایران و جهان منتشر می‌شود و هشدارهایی که در مورد سرعت سرایت آن در ایران منتشر می‌شود، استرس زیادی در مردم ایجاد شده است.

سرعت انتشار این ویروس در جهان از سرعت تحقیقات بشر سریع‌تر بوده و در نتیجه بشریت با چالش جدی و همه گیری جهانی در مورد این ویروس مواجه شده است.

استرس با افزایش ترشح کورتیزول همراه است که بسته به میزان کورتیزول ترشح شده، واکنش هایی را در بدن ایجاد می کند. در گذشته های دور این هورمون می بایست ما را برای مقابله با حمله حیوان وحشی، دشمن و یا فرار از موقعیت خطرناک آماده می‌کرد. این هورمون موجب ایجاد آمادگی جسمانی بیشتر و تولید انرژی برای واکنش سریعتر و قوی تر در برابر خطر می‌شود. اما در شرایط فعالی این استرس اگر طولانی باشد، می تواند منجر به اضطراب بشود که آثار بسیار مخربی در بدن ما دارد.

علائم جسمانی استرس بیش از حد:

۱. افزایش ضربان قلب

۲. افزایش فشارخون

۳. سوءهاضمه

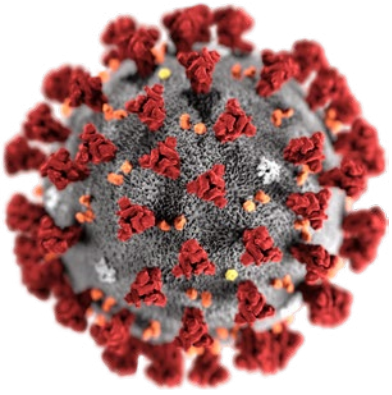
۴. بی‌اشتهایی

۵. تهوع

۶. بی‌خوابی

۷. سردرد

۸. لرزش



راه های کنترل و کاهش استرس بیش از حد:

چگونه باید در دوران قرنطینه خانگی محیطی آرام برای خود و خانواده ایجاد کنیم تا علاوه بر جلوگیری از استرس بیش از حد، از بودن در خانه و کنار خانواده لذت ببریم؟

۱. از تمرکز بیش از حد روی اخبار کرونایی و دریافت اطلاعات لحظه‌ای دوری کنید زیرا این اطلاعات هیچ کمکی به شما نمی‌کند و تنها در حد دریافت هشدارها و پیام های علمی و معتبر که از رسانه‌های رسمی و علمی منتشر می‌شوند کافی است.

۲. در مورد آنچه در مورد کرونا تا کنون پیش آمده و آنچه در آینده روی خواهد داد افراط یا تفریط نکنیم و در حد یک واقعیت قابل کنترل با آن برخورد کنیم.

۳. در مورد خواب خودمان برنامه ریزی داشته باشیم و سعی کنیم از کم خوابی یا خواب بیش از حد اجتناب کنیم و برای استفاده مطلوب از ساعات بودن در خانه برنامه‌ریزی کنیم.

۴. در مورد تغذیه خود در دوران قرنطینه خانگی برنامه ریزی مناسبی داشته باشیم تا ضمن تامین مواد غذایی مورد نیاز بدن میزان کالری مصرفی روزانه خودمان را کاهش دهیم تا از افزایش وزن و چاقی پیشگیری کنیم.

۵. برای افزایش تحرک از بازی های فردی یا گروهی در خانه استفاده کنیم تا علاوه بر ایجاد تحرک، نشاط و شادی را در بین افراد خانواده افزایش دهیم.

۶.سرمایه روانشناختی خودمان مانند : امیدواری، خوش‌بینی، تاب آوری و خودکارآمدی را افزایش دهیم.

۷. با افراد خوش بین و شاد ارتباط مجازی برقرار کنیم و از ارتباط با افراد منفی، دلسرد و غمگین دوری کنیم.

۸. در محیط خانه موسیقی های شاد یا آرامبخش پخش کنیم.

۹. به معنویات بپردازیم و از اعتقاداتمان برای ایجاد آرامش بیشتر کمک بگیریم.

۱۰. در صورتی که سطح استرس ما به حدی رسیده که قابل کنترل نیست با روانشناس تلفنی یا مجازی مشاوره کنیم.

منبع: سایت پزشکی درمانکده

اقدامات پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در محل کار

ویروس کرونا نیز همانند سایر ویروس‌های بیماری‌زای تنفسی نظیر آنفلوانزا می‌تواند به سادگی از انسان به انسان منتقل شود، لذا مسؤولان بهداشتی هر منطقه و هر کشوری باید برای جلوگیری از شیوع آن اقدامات لازم را انجام دهند. اما این مسئله به تنهایی برای ریشه‌کن کردن این ویروس که می‌تواند برای بعضی افراد خطرناک باشد کافی نیست. تمامی بخش‌های جامعه اعم از اصناف، کارمندان، کارگران و ... باید در حد توان برای جلوگیری از پخش شدن این ویروس تلاش کنند.

با انجام اقدامات کم هزینه زیر می‌توانیم از شیوع بیماری کرونا در محیط کار جلوگیری کنید و از سلامتی همکاران و سایر افرادی که با آن‌ها در ارتباط هستید محافظت نمایید. قبل از هر چیز، مطمئن شوید که محل کار شما تمیز و بهداشتی است.

- هنگام رد و بدل اسناد و مدارک اداری از ماسک استفاده کنید و پس از آن دست‌های خود را به روش صحیح بشویید.
- تمامی سطوح (نظیر میزها و نیمکت‌ها)، اشیا (تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، ابزار کار، ملزومات اداری و دستگیره درب) باید به طور مرتب و دوره‌ای با مواد ضدعفونی کننده تمیز شوند. از آنجا که آلودگی سطوح لمس شده توسط دیگران، یکی از مهم ترین روش‌های انتشار ویروس کرونا است، با کشیدن یک قطعه پنبه آغشته به الکل، می‌توانید این وسایل را ضد عفونی نمایید.
- شست‌وشوی منظم و صحیح دست‌ها توسط کارمندان و کارگران مد نظر باشد و مواد ضدعفونی‌کننده دست، در

دسترس قرار گیرد.

- در صورت امکان، مکان مناسب برای شست وشوی دست‌ها با آب و صابون در محیط کار وجود داشته باشد.
- در محیط کار، قبل از شست و شو و ضدعفونی دست‌ها، از هرگونه لمس غیرضروری چشم‌ها، دهان و بینی اجتناب شود.
- در صورت بروز علائم بیماری کرونا و آنفلوانزا، شخص در منزل بماند و از حضور در محل کار پرهیز کند.
- رعایت موازین بهداشت فردی، فاصله مناسب از سایرین و دوری از افرادی که سرفه یا عطسه می‌کنند، بسیار حائز اهمیت است.
- از ساعت، انگشتر و دست بند استفاده نکنید.
- با خود ظرف، قاشق و چنگال، فلاسک و چند عدد لیوان یک بار مصرف به همراه داشته باشید. غذایتان را در ظرفی که با خودتان آورده اید خورده و به کسی تعارف نکنید. ظرف غذایتان را در خانه بشویید.
- حتما هنگام خروج از خانه، از دستکش و ماسک استفاده کنید. پس از پایان کار، دستکش و ماسکی را که استفاده کرده اید در یک کیسه پلاستیکی بیندازید و پس از بستن در آن، به سطل زباله بیندازید. سپس دست خود را به خوبی با آب و صابون بشویید.
- از تلفن مشترک استفاده نکنید.

اقدامات احتیاطی و برنامه‌ریزی های بهداشتی ساده در محیط کار می تواند کمک زیادی به پیشگیری از انتشار بیماری های قابل انتقال و به ویژه بیماری کرونا کند، لذا آموزش و اجرای این اقدامات ساده می تواند باعث محافظت از شاغلین در محیط های کار شود.

حقایق علمی درباره تقویت سیستم ایمنی بدن

با شیوع ویروس کرونا بحث‌های زیادی در مورد چگونگی تقویت سیستم ایمنی بدن در میان رسانه‌ها و مردم مطرح شد. سیستم ایمنی بدن شما فعالیت‌های چشمگیری در دفاع در برابر ریزجاندارهای بیماری‌زا انجام می‌دهد. اما وقتی میکروبی موفق می‌شود به بدن نفوذ کند و شما بیمار می‌شوید یعنی سیستم ایمنی بدن در انجام کار خود شکست خورده است. آیا امکان دخالت در این فرایند و تقویت سیستم ایمنی وجود دارد؟ ارتقاء کیفیت رژیم غذایی چطور؟ یا مصرف ویتامین‌ها و داروهای گیاهی؟ آیا تغییر سبک زندگی می‌تواند در تقویت واکنش سیستم ایمنی نقشی ایفا نماید؟

تقویت سیستم ایمنی موضوعی وسوسه‌برانگیز است اما به چند دلیل توانایی انجام چنین کاری به نظر دشوار می‌آید. سیستم ایمنی به معنای واقعی کلمه یک سیستم است و نه یک موجودیت. این سیستم برای داشتن عملکردی بهتر نیاز به تعادل و هارمونی دارد. هنوز موضوعات زیادی درباره‌ی پیچیدگی‌ها و روابط میان اجزا در سیستم ایمنی وجود دارد که پژوهشگران از آن بی‌اطلاع هستند. در حال حاضر، هیچگونه رابطه‌ی مستقیم اثبات‌شده‌ای از نظر علمی میان سبک زندگی و ارتقاء عملکرد سیستم ایمنی وجود ندارد.

اما این بدان معنا نیست که تاثیر سبک زندگی بر روی سیستم ایمنی اصلا قابل‌توجه نبوده و نباید مورد مطالعه قرار گیرد. پژوهشگران درباره‌ی تاثیر رژیم غذایی، سن، استرس روانی و سایر عوامل بر روی واکنش سیستم ایمنی چه در حیوانات و چه انسان‌ها در حال تحقیق و پژوهش هستند. در ضمن، اتخاذ استراتژی‌های کلی زندگی سالم بهترین شیوه برای آغاز فرایند تقویت و بهبود سیستم ایمنی است.

اتخاذ استراتژی‌های زندگی سالم

اولین قدم، انتخاب سبک زندگی سالم است. دنبال کردن یک دستورالعمل سالم بهترین گامی است که در مسیر سالم‌سازی و تقویت سیستم ایمنی خود برمی‌دارید. هر قسمت از بدن شما از جمله سیستم ایمنی زمانی عملکرد بهتری خواهد داشت که از حملات محیطی محفوظ باشد و با اتخاذ چنین استراتژی‌های تحکیم یابد:

- ترک سیگار
- رژیم غذایی غنی از انواع میوه‌ها، سبزیجات و غلات و مصرف چربی‌های اشباع به مقدار کم
- ورزش منظم
- حفظ یک وزن متناسب
- کنترل فشار خون
- عدم مصرف نوشیدنی‌های الکلی
- خواب کافی
- انجام کارهایی مثل شستن منظم دست یا خوب پختن گوشت برای جلوگیری از سرایت بیماری
- انجام تست‌های پزشکی به طور منظم با توجه به گروه سنی و دسته‌بندی ریسک سلامتی

زودباور نباشید

بسیاری از محصولات ادعا می‌کنند که مصرف آنها موجب بالا رفتن ایمنی بدن می‌شود. اما مفهوم ارتقاء ایمنی در واقع از نظر علمی بی‌معنی است. در حقیقت افزایش تعداد سلول‌های ایمنی بدن یا سایر سلول‌ها لزوما خوب نیست. مثلا، ورزشکارانی که دوپینگ خون انجام می‌دهند (پمپاژ خون به اندام‌های بدن به منظور بالا بردن تعداد سلول‌های خون و افزایش سطح عملکرد)، در معرض سکته‌ی مغزی قرار می‌گیرند.

تلاش برای بالا بردن تعداد سلول‌های سیستم ایمنی کاری پیچیده است زیرا انواع مختلفی از سلول‌ها در سیستم ایمنی وجود دارند که به میکروب‌های مختلف به شیوه‌های متفاوت عکس‌العمل نشان می‌دهند. کدام سلول باید افزایش پیدا کند و به چه تعداد؟ تا به امروز، دانشمندان پاسخی برای این سوال ندارند. چیزی که اثبات شده این است که بدن دائما در حال ساخت سلول‌های ایمنی است و قطعا بیشتر از میزان استفاده‌ی خود، لنفوسیت تولید می‌کند. سلول‌های اضافی خودشان را از طریق فرایند طبیعی مرگ به نام آپوپتوز از بین می‌برند که بعضی این کار را پیش از اینکه فعالیتی داشته باشند انجام می‌دهند و بعضی پس از پیروزی در نبرد. هنوز هیچکس نمی‌داند چه تعداد و چه نوعی از سلول‌های سیستم ایمنی برای داشتن عملکردی بهینه لازم است.

رژیم غذایی

ارتش سیستم ایمنی هم مثل هر نیروی مبارز دیگر در معده رژه می‌رود. جنگجویان یک سیستم ایمنی سالم نیاز به تغذیه‌ی خوب و منظم دارند. مدت‌ها است که دانشمندان دریافته‌اند افرادی که در فقر زندگی می‌کنند و دچار سوءتغذیه هستند، نسبت به بیماری‌های مسری آسیب‌پذیرترند. دقیقا مشخص نیست که آیا نرخ بالای بیماری به علت تاثیرات سوءتغذیه است یا نه. هنوز هم مطالعات کمی بر روی تاثیر تغذیه بر سیستم ایمنی بدن انجام شده است و از آن کمتر مطالعه بر روی ارتباط تاثیر مستقیم تغذیه بر پیشرفت (یا درمان) بیماری‌ها.

شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه کمبود ریزمغذی‌ها، مثلا کمبود زینک، سلنیوم، آهن، مس، فولیک اسید و ویتامین‌های B۶، A ،C و E، سبب تغییر عکس‌العمل سیستم ایمنی در حیوانات می‌شود. با این حال، هنوز اثر این تغییرات سیستم ایمنی بر سلامت حیوانات کاملا روشن نیست و تاثیر کمبودهای مشابه بر واکنش سیستم ایمنی انسان همچنان نیاز به بررسی بیشتری دارد. اما تحقیقات تا این مرحله برای حداقل بعضی از ریزمغذی‌ها امیدوارکننده بوده‌اند.

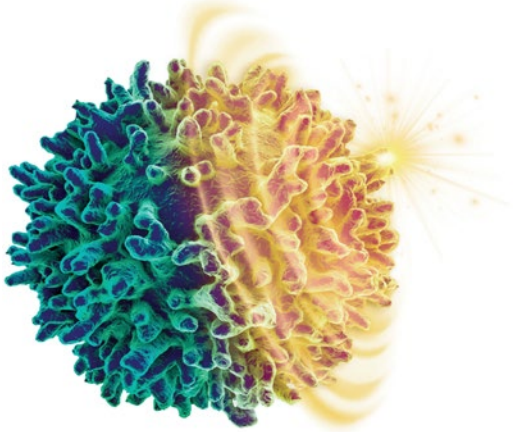
پس چه باید کرد؟ اگر شک دارید که رژیم غذایی‌تان ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن‌تان را تامین نمی‌کند و علت، شاید نخوردن سبزیجات یا ترجیح نان سفید به غلات است، مصرف روزانه یک مولتی‌ویتامین یا مکمل معدنی جدای از اینکه احتمالا تاثیر مثبتی بر سیستم ایمنی می‌گذارد، می‌تواند برای سلامت شما از همه نظر سودمند باشد. اما مصرف دوزهای بالا لزوما چنین اثری ندارد. پژوهشگران در حال تحقیق بر روی پتانسیل مواد مغذی مختلف برای ارتقاء ایمنی بدن هستند.

گیاهان و مکمل‌ها

وقتی به فروشگاه‌ها گام می‌گذارید با بطری قرص‌ها و گیاهان دارویی مواجه می‌شوید که ادعا می‌کنند به ایمنی بدن کمک می‌کنند یا سلامت سیستم ایمنی را بالا می‌برند. اگرچه اثبات شده که بعضی از این گیاهان دارویی بعضی از اجزای کارکردی ایمنی را تغییر می‌دهند، اما هیچ مدرکی وجود ندارد مبنی بر اینکه که این داروها ایمنی را به سطحی می‌رسانند که شما در برابر عفونت و بیماری محفوظ خواهید ماند. اثبات اینکه یک گیاه یا هر ماده‌ی دیگری می‌تواند ایمنی را بهبود ببخشد هنوز هم مسئله‌ای غامض و پیچیده است. برای مثال دانشمندان نمی‌دانند آیا گیاهی که به نظر میزان آنتی‌بادی در خون را بالا می‌برد واقعا می‌تواند برای ایمنی کلی بدن مفید باشد یا نه.

تاثیر استرس

پزشکی مدرن که زمانی با بدبینی به ارتباط میان احساسات و سلامت فیزیکی نگاه می‌کرد، اکنون ارتباط نزدیک میان روان و بدن را تایید می‌کند. بسیاری از امراض از جمله ناراحتی معده، کهیر و حتی بیماری‌های قلبی متاثر از استرس‌های روانی



هستند. اگرچه ارتباط میان استرس و عملکرد ایمنی هنوز توسط دانشمندان مختلف مورد مطالعه قرار دارد اما هنوز مورد توجه پژوهشگران ایمنی‌شناسی قرار نگرفته است.

مطالعه‌ی رابطه‌ی میان استرس و سیستم ایمنی موضوعی چالش‌برانگیز است. به عنوان مثال در همان اولین قدم، تعریف استرس خود با دشواری روبه‌رو است. وضعیتی که برای یکی ممکن است استرس‌زا باشد برای دیگری شاید اینطور نباشد. وقتی افراد در موقعیتی قرار می‌گیرند که از منظر آنها استرس‌زا است، سنجش مقدار استرس برای خود آنها دشوار است و حتی برای دانشمندان هم دانستن صحت میزان دریافت ذهنی یک فرد از استرس سخت است. دانشمندان تنها می‌توانند چیزهایی را اندازه‌گیری کنند که منعکس‌کننده‌ی استرس هستند، چیزهایی مثل تعداد ضربان قلب در هر دقیقه، اما چنین اندازه‌گیری‌هایی نیز شاید عوامل دیگری را انعکاس می‌دهند.

بیشتر دانشمندانی که رابطه‌ی استرس و عملکرد ایمنی را مورد پژوهش قرار داده‌اند به مطالعه‌ی عوامل استرس‌زای ناگهانی و کوتاه‌مدت نمی‌پردازند، در عوض تمرکز آنها بر روی عوامل استرس‌زای دائم و مکرر به نام استرس‌های مزمن است، مانند استرس‌های ایجاد شده به واسطه‌ی روابط خانوادگی، دوستان، همکاران یا چالش‌های مداوم در محیط کار. بعضی از دانشمندان در حال بررسی این موضوع هستند که آیا استرس مستمر بر سیستم ایمنی بدن تاثیر مخرب می‌گذارد.

انجام آزمایش‌هایی که دانشمندان از آن با عنوان «آزمایش‌های کنترل‌شده» در انسان یاد می‌کنند، دشوار است. در این آزمایش‌ها، دانشمندان یک و تنها یک عامل را تغییر می‌دهند، مثلا مقدار یک ماده‌ی شیمیایی، و سپس تاثیر آن تغییر را بر چند

پدیده‌ی قابل سنجش اندازه‌گیری می‌کنند، مثلا اندازه‌گیری مقدار آنتی‌بادی‌های تولید شده توسط یک نوع سلول سیستم ایمنی در زمان قرار گرفتن در معرض ماده‌ی شیمیایی. در حیوانات و به خصوص در انسان‌ها، چنین کنترلی امکان‌پذیر نیست به این دلیل که در بدن انسان یا حیوان در زمان اندازه‌گیری خیلی اتفاقات دیگری نیز می‌افتد.

با وجود چنین دشواری‌های اجتناب‌ناپذیری در سنجش رابطه‌ی استرس با ایمنی، دانشمندانی که بارها چنین آزمایش‌هایی را بر روی حیوانات مختلف یا انسان‌ها انجام داده‌اند و بیشتر مواقع نتایج مشابهی کسب کرده‌اند، امیدوار هستند که بتوانند به نتیجه‌ای معقول و منطقی دست پیدا کنند.

آیا ورزش برای ایمنی بدن مفید است؟

ورزش منظم یکی از ارکان زندگی سالم محسوب می‌شود. ورزش سلامت قلبی‌عروقی را بهبود می‌بخشد، فشار خون را پایین می‌آورد، به کنترل وزن کمک می‌کند و از بدن در برابر انواع بیماری‌ها محافظت می‌نماید. اما آیا ورزش به حفظ سلامتی سیستم ایمنی هم کمک می‌کند؟ همانند رژیم غذایی سالم، ورزش هم می‌تواند سهمی در سلامت کلی بدن و در نتیجه سلامت سیستم ایمنی داشته باشد. ورزش همچنین در بهبود گردش خون تاثیر مستقیم دارد و این امکان را برای مواد و سلول‌های سیستم ایمنی فراهم می‌آورد تا آزادانه در همه جای بدن حرکت کنند و کار خود را به نحو احسن انجام دهند.

بعضی از دانشمندان در تلاش هستند تا در مسیر کشف تاثیر مستقیم ورزش بر مقابله با عفونت گام بعدی را بردارند. برای مثال، مسئله‌ای که فکر بعضی از پژوهشگران را مشغول کرده این است که آیا ورزش شدید می‌تواند در اغلب موارد سبب بیماری ورزشکار شود یا در عملکرد ایمنی اختلال ایجاد کند. برای انجام چنین پژوهشی، دانشمندان علوم ورزشی از ورزشکاران می‌خواهند تا به فعالیت بدنی خود شدت ببخشند؛ دانشمندان پیش و پس از این فعالیت ورزشی نمونه‌ی خون و ادرار آن‌ها را می‌گیرند تا تغییرات در اجزای سیستم ایمنی را شناسایی نمایند. با وجود مشاهده یک سری تغییرات، اما ایمنی‌شناسان هنوز نمی‌دانند که عکس‌العمل ایمنی بدن به چه صورت می‌باشد.

اما این آزمایش‌ها بر روی ورزشکاران حرفه‌ای انجام گرفته است که تحت فعالیت بدنی شدید قرار گرفته‌اند. اما در خصوص فعالیت ورزشی متعادل برای افراد معمولی چطور؟ آیا این فعالیت به حفظ سلامت سیستم ایمنی کمک می‌کند؟ تا به امروز، اگرچه ارتباط مثبت مستقیمی مورد تایید دانشمندان قرار نگرفته است، اما منطقی است که تمرین ورزشی متعادل و منظم را یک تیر به هدف در جهت زندگی سالم در نظر گرفت. ورزش یک ابزار بسیار مهم برای حفظ سلامت سیستم ایمنی در کنار سایر اعضای بدن محسوب می‌شود.

رویکردی که می‌تواند به پژوهشگران کمک کند تا دریابند که آیا عوامل سبک زندگی همچون ورزش به بهبود ایمنی کمک می‌کند، بهره‌گیری از تعیین توالی ژنوم انسان است. تکنولوژی‌های به‌روز پزشکی این فرصت را فراهم آورده که در پژوهش‌ها بتوان از آنها برای یافتن پاسخ به سوالات مربوط به سیستم ایمنی بهره‌مند شد. برای مثال، ریزآرایه‌ها یا «تراشه‌های ژنی» که بر اساس ژنوم انسان ساخته شده‌اند به دانشمندان این امکان را می‌دهند تا همزمان فعال یا غیرفعال شدن هزاران توالی ژن را در واکنش به یک شرایط فیزیولوژیکی خاص، مثلا سلول‌های خون ورزشکار پیش و پس از تمرین ورزشی، مشاهده کنند. پژوهشگران امیدوار هستند که از این ابزارها برای تحلیل الگوها به منظور شناخت بهتر سازوکارهای مختلف و همزمان یک فعالیت استفاده کنند.

برگرفته ازسایت: health.harvard.edu

تست خودشناسی: آیا حس می کنید دوست داشتنی نیستید؟

موانع درونی نمی گذارند ما رشد کنیم و رابطه های مثبتی برقرار کنیم. یکی از عمیق ترین و آزاردهنده ترین موانع درونی «احساس و باور به دوست داشتنی نبودن» است. در روانشناسی به این باور و احساس عمیق می‌گویند «نقص و شرم». یعنی ما حس می‌کنیم نقصی درونی داریم و از بودن خود شرمگینیم. اگر این احساس را داشته باشید، اعتماد به نفس تان که زیر صفر می‌آید هیچ، دوست ندارید در جمع‌ها خودی نشان دهید هیچ، حتی اگر کسی شما را با داشته‌های خودتان روبرو کند او را باور نمی‌کنید.

دوست داشتنی نبودن و اقسام آن

همیشه کسی که باور دارد دوست داشتنی نیست، یک آدم خود انتقادگر که مدام به خودش گیر می‌دهد نیست. بعضی وقت‌ها شما اصلا این آدم را در جمع‌ها نمی بینید، بعضی وقت‌ها هم دقیقا با یک موجود انتقادناپذیر مواجهید:

به خودم گیر می دهم چون دوست داشتنی نیستم

این آدم ها مدام با خودشان درگیرند. با قیافه خودشان، با بدن خودشان، با هوش خودشان، با اخلاق خودشان و همیشه هم به یک نتیجه می رسند: من لایق نیستم. اگر به این آدم‌ها مدام یادآوری کنید که زیبا، باهوش، با اخلاق و ارزشمند هستند، آب در هاون می‌کوبید.

منزوی هستم چون دوست‌داشتنی نیستم

دسته دومی که باور به نقص خودشان دارند اصلا در جمع‌ها

حاضر نمی‌شوند. آنها از ارزیابی شدن می‌ترسند. آنها نمی‌خواهند به نقص خودشان فکر کنند، برای همین کلا در معرض قضاوت قرار نمی‌گیرند.

انتقادناپذیرم چون باور دارم مشکل دارم

گروه سوم از آن طرف بام افتاده‌اند. برای این که برای آنها این احساس پیش نیاید که نقصی دارند، آنها حفاظی از انتقادناپذیری دور خودشان کشیده‌اند. آن‌ها ظاهرا فکر می‌کنند هیچ نقصی ندارند و در مقابل کوچکترین انتقاد می‌آشوبند اما در باطن خودشان را پر عیب و نقص و دوست نداشتنی می‌دانند.

احساس دوست داشتنی نبودن از کجا می‌آید؟

وقتی که ما به دنیا می‌آییم، فارغ از چهره و بدن و هوش و لباس‌مان، خودمان برای خودمان مهم هستیم. ما به عنوان یک نوزاد حتی از خودمان بدمان نمی‌آید به خاطر اینکه پوشک مان را کثیف کرده‌ایم یا آب دماغ مان آویزان است. همه احساس‌های مثبت و منفی بعدی به خودمان وقتی پیش می‌آید که ما می‌فهمیم دیگران در مورد ما چه نظری دارند. مهم ترین «دیگری» در کودکی ما والدین ما هستند. اگر آنها احساس دوست داشتنی بودن، کافی و ارزشمند بودن به ما بدهند، بعید است در آینده ما احساس کنیم ناقصیم و از بودن خود شرمگین باشیم. البته جز والدین، احساس نقص و شرم، ریشه های دیگری هم دارد. مهم ترین ریشه‌های نقص و شرم اینها هستند:

والدین بیش از حد انتقادگر

والدینی که این احساس را به ما می دهند که پر از عیب و نقصیم، مدام به ما آنچه را فکر می‌کنند عیب ماست یادآوری می‌کنند می‌توانند در ما احساس دوست داشتنی نبودن بیافرینند. مخصوصا وقتی این عیب چندان در دست ما نباشد و مثل شب ادراری، داشتن چهره خاص، کند بودن، ضعف بدنی یا نداشتن آن نوع هوشی که مورد انتظار والدین مان است.

والدین دارای احساس نقص و شرم

مادری که خودش احساس می‌کند دوست داشتنی نیست، الگوی مناسبی برای عزت نفس دخترش نیست. پدری هم که فکر می‌کند به اندازه کافی توانا یا باهوش نیست و در مهمانی‌ها دیگران را بالا می‌کشد و خودش را پایین می‌آورد و این باور را در نهان و آشکار با فرزندش در میان می گذارد، الگوی خوبی برای عزت نفس پسرش نیست.

مشکل جسمی

معلولیت های جسمی، داشتن مشکلاتی در چهره، بیماری‌های ژنتیکی، مخصوصا در خانواده و جامعه‌ای که این مشکلات را عیب می‌داند، می‌تواند به احساس نقص و شرم منجر شود. البته اگر این باور نادرست شکل نگیرد، این مشکلات هرگز مانع رشد درونی انسان نیست.

تفاوت با دیگران

اگر شما به هر دلیلی تفاوتی با دیگران داشته باشید که از نظر آماری شما را در اقلیت قرار می دهد، ممکن است اکثریت به شما انگ دوست داشتنی نبودن بزنند. مثلا اگر سبزه باشید و به شهر سرخ و سفیدها مهاجرت کنید، اگر قد کوتاه باشید و بقیه قد بلند باشند، اگر لهجه متفاوتی داشته باشید، اگر حتی بیش از حد گروه باهوش باشید، بیش از حد گروه کتاب بخوانید یا بیش از حد گروه زیبا باشید ممکن است این تفاوت مخصوصا در کودکی و نوجوانی به احساس نقص و شرم تان منجر شود.

میزان باور به دوست داشتنی نبودن خودتان را با این تست محک بزنید

این جملات را بخوانید و ببینید چقدر در موردتان صادق است. منبع این پرسشنامه کتاب «زندگی خودرا دوباره بیافرینید» اثر جفری یانگ است.

۱- هیچ زن یا مردی مرا دوست ندارد، مخصوصا اگر مرا بشناسد.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۲- ذاتا آدم مشکل دار و بی ارزشی هستم. لیاقت عشق دیگران را ندارم.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۳- رازهای سر به مهرم را با هیچ کس، حتی عزیزانم در میان نمی گذارم.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۴- تقصیر من است که والدینم دوستم ندارند.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۵- شخصیت واقعی ام را پنهان می کنم. شخصیت واقعی ام غیرقابل پذیرش است. سعی می کنم شخصیت کاذب خودم را به دیگران نشان بدهم.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۶- اغلب به سمت افرادی کشیده می شوم (والدین، دوستان و نامزد) که دست رد به سینه من می زنند یا مدام از من ایراد می گیرند.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۷- اغلب خودم را به باد انتقاد می گیرم و شخصیت خودم را خرد می کنم؛ خصوصا در حضور کسانی این کار را می کنم که مرا دوست دارند.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۸- ویژگی های مثبت من در نظرم هیچ ارزشی ندارند.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۹- احساس شرمساری زیادی را تجربه می کنم.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۱۰- یکی از ترس های اصلی من این است که عیب هایم برملا شود.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

نتیجه پرسشنامه

نمره هایی را که گرفته اید، با هم جمع بزنید و ببینید در کدام دسته هستید:

۱۰-۱۹ در مورد احساس نقص و شرم مشکل خاصی ندارید.

۲۰-۲۹ ممکن است گاهی حس کنید دوست داشتنی نیستید.

۳۰-۳۹ رگه هایی از احساس دوست داشتنی نبودن در شما وجود دارد.

۴۰-۴۹ احساس دوست داشتنی نبودن حتما در شما وجود دارد.

۵۰-۶۰ باور شدید به دوست داشتنی نبودن دارید.

منبع: هفته نامه همشهری جوان

چگونه فرزندانمان را شجاع تربیت کنم؟

یکی از مهم ترین مواردی که در تربیت کودکان باید مد نظر قرار داد، شخصیت آنها است. آنچه کودک در آینده به آن تکیه خواهد کرد، شخصیت اوست. شخصیتی که از زمان کودکی شکل می‌گیرد و آنچه ستون اصلی شخصیت محسوب می شود ، شجاعت است. شجاعت در حکم ستون فقرات شخصیت افراد است و بدون آن افراد کارائی خویش را در نقش های اجتماعی از دست می دهند. افراد شجاع، اعتماد به نفس بالایی دارند و از این که حقیقت را به زبان بیاورند هراسی ندارند به همین دلیل این گونه اشخاص دروغ نمی‌گویند.

ترس از تاریکی، ترس از اسباب‌بازی‌های بلند و مرتفع در شهربازی، ترس از تنهایی، ترس از دکتر و آمپول، ترس از یک سگ بزرگ یا هیولا و بس‌یاری موارد دیگر جز ترس های کودکان هستند. برای کودکی که از چیزی می ترسد، نصیحت کردن و گفتن از غیر واقعی بودن ترس فایده‌ای ندارد. بلکه لازم است اقداماتی انجام بشود.

بچه‌ها امکان دارد به علت تفاوت‌های شخصیتی و ارثی برخی بی‌پروا تر و برخی دیگر محافظه کارتر به دنیا بیایند ولی هیچکدام ترسو زائیده نمی‌شوند. پس نخستین کاری که در کمک به کودک برای غلبه بر ترسش باید انجام دهید، توجه به علت یا نقطه آغاز ترس های او است.

بعضی از ترس‌ها در کودکان به دلیل الگوبرداری از والدین صورت می‌گیرد. به عنوان مثال مادری که از عنکبوت می‌ترسد این ترس خود را به فرزندش منتقل می‌کند چون والدین الگو و سرمشق بچه‌ها هستند و بچه‌ها با مشاهده رفتار و حالات والدین و خانواده شروع به شناسائی محیط‌ها و شرایط امن از ناامن می‌نمایند.

روش‌هایی برای تربیت کودک شجاع

الگو باشید

درصورتی که می‌خواهید شجاعت در فرزندتان شکل بگیرد، بهترین و مؤثرترین روش این است که خود شما هم شجاع باشید. بهترین شیوه آموزش، آموزش عملی است. بچه ها رفتار والدین خویش را نوعی ارزش می دانند و سعی و تلاش می‌کنند از آن تقلید کنند. بعد از این باید به اعمال خود بیشتر توجه داشته باشید.

کمک کنید کودک با ترس‌هایش روبرو شود

باید به کودک کمک کرد با ترس‌های خود روبرو شود و از آن‌ها نگریزد. اجازه دهید کودک در رابطه با ترس‌ها و دلیل آنها با شما حرف بزند، هیچگاه فرزندتان را به علت ترسی که دارد مسخره نکنید حتی اگر دلیل آن از نظر شما مضحک است. اجازه دهید کودک نگاه واقع گرایانه به مسئله ترس پیدا کند و سپس به دنبال راهی برای مبارزه با آن باشد. به عنوان مثال درصورتی که فرزندتان به علت تاریکی از داخل کمد اتاقش می‌ترسد کمد را خالی کنید و اجازه دهید وسایل آن را دوباره خود کودک داخل آن قرار دهد.

تفاوت شجاعت و بی احتیاطی را به او بیاموزید

شجاعت به معنی نبودن ترس نیست، شجاعت به معنای تصمیم برای انجام کار درست در هر شرایطی است حتی اگر ترس هم وجود داشته باشد.

این بدین معناست که خطرها باید همواره در نظر گرفته شوند. به عنوان مثال کودک شما باید بداند که درصورتی که غریبه‌ای در خیابان خواست به او نزدیک شود، کار شجاعانه این است که موضوع را به یک بزرگتر گزارش دهد.

کودک را تشویق کنید شجاع باشد

از تشویق کردن غافل نشوید. به کودک بگویید که می‌تواند شجاع باشد چرا که او چیزی از شخصیت‌های شجاعی که می‌شناسد کم ندارد. برای او از شخصیت‌های شجاع مورد علاقه‌اش مانند شخصیت‌های کارتون‌ها و فیلم‌ها به عنوان نمونه‌های شجاعت مثال بزنید(البته شخصیت‌هایی که با فرهنگ و سبک زندگی ما همخوان باشند)، این به معنای قیاس کردن نیست. شما فقط به کودک می‌گویید که قهرمان‌ها شجاعند زیرا با ترس‌هایشان رو به رو می‌شوند و او هم می‌تواند یک قهرمان باشد. البته نباید طوری رفتار کنید که کودک حس کند می‌خواهید او را تحت فشار بگذارید. درصورتی که این کار با ظرافت انجام شود کودک از آن استقبال می‌کند. همچنین در طی مدتی که کودک با ترس خود روبرو می‌شود عباراتی مثل«همینه»،«تو خیلی شجاعی»، «می‌دونستم که از پسش برمیای»،«من به اینهمه شجاعت تو افتخار می‌کنم» را به او بگویید. می‌توانید از سایر پاداش‌ها هم استفاده کنید.

نگذارید فیلم‌های وحشتناک ببیند

کودکان قوه تخیل قوی دارند و با تماشای فیلم های وحشتناک دچار ترس می‌شوند زیرا این ترس ها روی قدرت تخیل کودک اثر می گذارد و ترس و وحشت زیادی را در کودک ایجاد می‌کند و مانع از شجاع بودن او می شود.

کتاب‌هایی با موضوع شجاعت برای آنها بخوانید

کتاب داستان و قصه‌هایی در رابطه با شجاعت برای فرزندتان بخوانید، با توجه به اینکه کودکان در سنین پائین خود را به جای شخصیت‌های داستان و قصه‌هایی که می‌شنوند قرار می‌دهند، شنیدن داستان‌هایی که در آن‌ها افراد شجاعی وجود دارد به نوعی از نظر روانی روی آن‌ها تاثیر گذاشته و به تدریج حس شجاع بودن را در آن‌ها تقویت می‌کند.

کودک‌تان را با افراد دیگر مقایسه نکنید

درصورتی که به کودک‌تان بگوید مثلان فلانی از تو کوچک‌تر است ولی از هیچ چیز نمی ترسد با این کار نه تنها ترس را در او کاهش نداده‌اید بلکه با مقایسه او با همسالانش، عزت نفسش را از بین برده‌اید.

چند نکته مهم درباره بورس

در ماه‌های اخیر که بازار بورس در کشورمان داغ شده است عده زیادی تصمیم گرفته‌اند وارد این عرصه شوند. نکات زیر از جمله مواردی است که بهتر است پیش از شروع معاملات در بازار بورس با آن آشنا شوید.

۱- معامله سهام یک حرفه است

یادگرفتن حرفه نجاری غیرممکن نیست. آرایشگرها از یک سیاره دیگر نیامده‌اند. هر کس می‌تواند وقت بگذارد و نویسندگی را بیاموزد. معامله سهام هم یک شغل است و مثل هر شغل دیگری می‌توانید آن را یاد بگیرید. خوش‌بختانه منابع علمی خوب و مفیدی هم در این زمینه وجود دارد. حتی منابع مجانی موجود در اینترنت. ضروری است پیش از ورود به عرصه بورس اطلاعات کافی و آموزش‌های لازم در این زمینه را کسب کنید.

نکته مهم اینجا است که این حرفه چندان دشوار نیست. اگر با چهار عمل اصلی آشنایی دارید و حوصله دارید برای مطالعه وقت بگذارید، می‌توانید شرکت‌ها را تحلیل کنید و گزینه‌های خوب را پیدا کنید.

۲- قیمت بالا الزاما نشانه خوبی نیست

بیشتر تازه‌کارها از سهم‌هایی که قیمتشان نزولی است پرهیز می‌کنند و وقتی یک سهم رشد می‌کند به خرید آن علاقه‌مند می‌شوند. حقیقت آن است که رشد ۴٫۹٪+ در یک روز وسوسه خرید ایجاد می‌کند، اما تضمینی وجود ندارد که این روند به همین شکل ادامه داشته باشد.

برعکس این گزاره هم صادق است. کاهش قیمت یک سهم نشانه بدی نیست. اگر به این نتیجه رسیده‌اید که در یک شرکت موقعیت خوب سرمایه‌گذاری وجود دارد، اما قیمتش در چند روز گذشته نزولی بوده، معنی‌اش این نیست که سهام این شرکت

را نخرید. یا اگر مالک آن هستید، سهام خود را بفروشید. به خصوص در نخستین ماه‌های ورود به بورس لازم است خود را از هیجان‌های روزانه دور نگه دارید.

۳- سهم ۱۰۰۰ تومانی گران و سهم ۱۰۰ تومانی ارزان نیست

وقتی برای خرید تلفن همراه به بازار می‌روید، به‌سادگی می‌توانید قیمت گوشی‌ها را با هم مقایسه کنید و بفهمید گوشی ۵ میلیون تومانی گران و گوشی ۵۰۰ هزارتومانی ارزان است. البته احتمالا می‌دانید که گرانی یا ارزانی یک گوشی بی‌دلیل نیست. گوشی گران‌تر، به‌احتمال‌زیاد دستگاه بهتری است.

اما در مورد سهام اساس کار به این سادگی نیست. سهم ۱۰۰۰ تومانی بهتر از سهم ۱۰۰ تومانی نیست. مثلا شرکت ملی صنایع مس ایران را در نظر بگیرید. این شرکت ۱۲ هزار میلیارد تومان ارزش دارد. شرکت را در قالب ۶۰ میلیارد سهم در بازار عرضه کرده‌اند. پس قیمت هر سهم ۲۰۰ تومان است. (ممکن است قیمت امروز متفاوت باشد. این اعداد فقط برای مثال هستند.) اگر این شرکت به ۶ میلیارد سهم تقسیم شده بود، قیمت هر برگه سهم ۲۰۰۰ تومان می‌شد. اما ارزش شرکت ملی مس هیچ تغییری نمی‌کرد.

قیمت هر سهم را فراموش کنید. سوالی که باید به آن پاسخ دهید این است که آیا این شرکت ۱۲ هزار میلیارد تومان می‌ارزد یا نه؟

۴- وقتی سهام یک شرکت را می‌خرید، آن شرکت را خریده‌اید

همان‌طور که گفتیم در بازار سرمایه، شرکت ملی مس را به ۶۰ میلیون قسمت تقسیم کرده‌اند و هر کس می‌تواند یک یا چند قسمت از این شرکت را بخرد. اگر ۶ میلیون سهم ملی مس (فملی) بخرید، فقط مالک یک ورق کاغذ نمی‌شوید. بلکه ده درصد شرکت با تمام دارایی‌ها، بدهی‌ها، وجوه نقد، سودها و زیان‌ها، محصولات، موجودی انبار و... از آن شما می‌شود.

حتی هستند سهام‌دارانی که قبل از خرید سهم، از شرکت بازدید می‌کنند. در مورد آن پرس‌وجو می‌کنند. راجع به تیم مدیریتی آن اطلاعات جمع می‌کنند. درست مثل وقتی که می‌خواهید یک خودروی جدید بخرید. اگر در مورد خودرو تحقیق نکنید، ممکن است خیلی خوش‌شانس نباشید و سرتان کلاه برود.

حالا فرض کنید می‌خواهید با ده نفر از دوستانتان به‌طور شریکی ماشین بخرید. آیا در این حالت یک‌دهم معمول در مورد این ماشین تحقیق می‌کنید؟ خیر. شما باز هم مجبورید تمام ماشین را بررسی کنید، گویی می‌خواهید به‌تنهایی آن را بخرید.

در مورد سهام هم وضع به همین شکل است. اگر می‌خواهید یک برگه از سهام «همراه» را بخرید باید در مورد تمام «شرکت ارتباطات سیار ایران» تحقیق کنید. از خود بپرسید آیا «همراه اول» آن شرکتی است که می‌خواهید مالکش باشید؟

۵- هیچ تضمینی وجود ندارد

بزرگ‌ترین اشتباه تازه‌واردها این است که بازار سرمایه را با بازار پول اشتباه می‌گیرند. آن‌ها فکر می‌کنند بورس چیزی شبیه به بانک است: «پولت را در بورس می‌گذاری و سود خوبی می‌گیری، فقط ممکن است پولت را بخورند» این تصور به‌طور کامل اشتباه است.

در بازار سرمایه، شما پولتان را جایی نمی‌گذارید. بلکه با پول خود چیزی می‌خرید که قرار است برایتان کار کند و پول در بیاورد. در این صورت پول شما به امانت دست یک شرکت نیست. شما پول خود را داده‌اید و بخشی از یک شرکت را گرفته‌اید.

حالا قرار است این شرکت کار کند، سود کند و شما هم سود خود را بردارید. ممکن است شرکت خوب کار کند و ارزش آن در چشم مردم بیشتر شود. در این صورت می‌توانید دارایی خود را بفروشید. این بار هم شما پولتان پس نگرفته‌اید، سرمایه خود را فروخته‌اید.

۶- در بورس سود نقدی هم وجود دارد

گفتیم که سهام یک شرکت، یعنی بخشی از دارایی آن. اما معنی این حرف این نیست که از بورس نمی‌توانید پول نقد دربیاورید. بعضی از مردم فقط چند برگه سهم می‌خرند و امید دارند که سهام خود را گران‌تر از قیمت خرید، بفروشند. حقیقت آن است که باوجود کاهش قیمت سهم، هنوز هم می‌شود سود کرد.

معمولا در پایان هرسال شرکت‌ها سود خالص خود را محاسبه می‌کنند و بعد سود هر سهم را به دست می‌آورند. به این عدد EPS یا Earnings Per Share می‌گویند. درصدی از این سود (بسته به تصمیم هیئت‌مدیره) بین سهام‌داران تقسیم می‌شود. به این سود، سود تقسیمی (DPS) یا Dividend Per Share می‌گویند. درواقع شما برای دریافت این سود تقسیمی است که سهم می‌خرید. گران‌شدن خود سهم یک اثر جانبی برای سرمایه‌گذاری شما است. پس لازم است قبل از خرید بدانید که در طول یک سال چقدر سود دریافت می‌کنید.

۷- سبد خود را متنوع کنید

حتی بزرگ‌ترین تحلیل‌گرها هم در مورد آینده سهم‌ها مطمئن

نیستند. آن‌ها وقتی به استخدام شرکت‌های سرمایه‌گذاری درمی‌آیند، سعی می‌کنند از سهم‌های مختلفی بخرند که ریسک یکدیگر را پوشش می‌دهند. به‌خصوص اگر سهم‌ها از صنایع مختلف انتخاب شوند، ریسک سرمایه‌گذاری کم‌تر خواهد بود.

البته توجه کنید که این یک قاعده کلی نیست. در شرایطی خاص ممکن است سرمایه‌گذاران جذب یک صنعت خاص شوند. مثلا شاید سهام شرکت‌های پتروشیمی یا فلزات اساسی را بخرند. اما آن‌ها به امید بازدهی بیشتر، ریسک بیشتری را به جان می‌خرند.

نکته دیگر این است که متنوع‌سازی مختلط (سهام از صنایع مختلفی که شرایط متفاوت دارند) تنها یکی از شیوه‌های متنوع‌سازی است. سهامداران با روحیه‌های متفاوت ممکن است انواع دیگر تنوع مثل متنوع‌سازی عمودی یا افقی را هم انتخاب کنند.

همین که یک سرمایه‌گذار بجای خرید سهام یک شرکت فولادی، چند شرکت فلزی را در پرتفوی خود قرار می‌دهد، سبد خود را متنوع کرده است. همین‌طور سهامداری که شبیه به یک زنجیر از اکتشاف معدن، تا تولید فولاد و حتی خودروسازی و لیزینگ را در سبد خود قرار می‌دهند تا تمام سود بالادست و پایین‌دست را در اختیار بگیرند.

این که به چه روشی سبد خود را متنوع کنید به روحیه خودتان بستگی دارد. اما مهم است که یک سیاست برای متنوع‌سازی داشته باشید.

۸- در بورس موارد کم‌ریسک هم وجود دارد

اگر خریدوفروش سهام شغل شما نیست، شاید فرصت نکنید صورت‌های مالی شرکت‌های مختلف را مطالعه کنید، به محاسبه نسبت‌های مالی بپردازید، اخبار شرکت‌ها را بخوانید و بعد از خرید، از پرتفوی خود پاسداری کنید.

اما معنای این حرف این نیست که شما نمی‌توانید به بازار سرمایه وارد شوید. موسسه‌هایی وجود دارند که با استفاده از متخصص‌های حرفه‌ای، با سرمایه‌ای هنگفت، به‌طور تمام‌وقت بازار را زیر نظر گرفته‌اند.

اگر کد بورسی گرفته‌اید و قصد دارید آنلاین خریدوفروش کنید، می‌توانید از صندوق‌های قابل معامله در بورس (ETF) استفاده کنید. این صندوق‌ها می‌توانند «با درآمد ثابت» یا «صندوق سهام» باشند. طبیعی است که به خاطر ریسک کم‌تر این واحدها، باید انتظار بازدهی کم‌تری هم داشته باشید. اما دست‌کم مطمئن هستید که پول شما در حرارت معاملات سهام تبخیر نخواهد شد.

۹- نگاه بلندمدت داشته باشید

بیشتر مردم با نحوه سرمایه‌گذاری در بانک آشنایی دارند. آن‌ها برای بازدهی بیشتر پول خود را به‌صورت یک‌ساله، پنج‌ساله و ده‌ساله در بانک می‌گذارند. معمولا سود سپرده کوتاه‌مدت ناچیز است. اما همین آدم‌ها با ورود به بورس توقع دارند در یک ماه بتوانند به سود سالانه بانک برسند.

یک شرکت خوب که به‌طور منظم سود تقسیم می‌کند، در یک دوره ۵ تا ۱۰ ساله تمام پولی که سرمایه‌گذاری کرده‌اید را به‌طور نقدی به شما باز می‌گرداند. بعد از آن، قیمت سهم هرقدر که شده باشد، از نظر حسابداری سود کرده‌اید. البته از نظر اقتصادی سود شما باید بیشتر از بهره بانکی باشد. در غیر این صورت می‌توانستید با گذاشتن پول در بانک بیشتر سود کنید.

بد نیست یادآوری کنیم که شرکت‌های زیان‌ده یا شرکت‌هایی با سود تقسیمی ناپایدار از این قاعده پیروی نمی‌کنند.

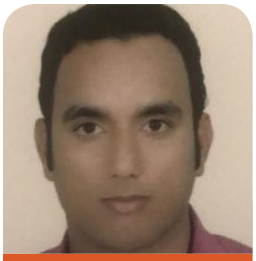
۱۰- سهام تنها یک مورد سرمایه‌گذاری است

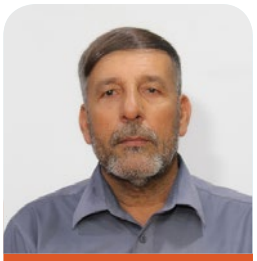
یک سرمایه‌گذار هوشمند تمام بازارهای ممکن را زیر نظر دارد. در شرایطی ممکن است بر روی مسکن سرمایه‌گذاری کند، طلا بخرد یا گاهی با تبدیل کردن دارایی به پول نقد، از خود در مقابل بازار راکد محافظت کند.

بورس روزهای خوب دارد و روزهای بد. خیلی خوب است که بازار بورس را زیر نظر داشته باشیم. اما گاهی می‌توانیم موارد سرمایه‌گذاری بهتری پیدا کنیم. از طرف دیگر بازارهای جایگزین (املاک، پول، کالا و انرژی) بر وضعیت اوراق بهادار تاثیر می‌گذارند. به همین دلیل تنها با خیره شدن به تابلوی معاملاتی نمی‌شود به حداکثر هوشمندی دست‌یافت.

منبع:تجارت نیوز

کارگران نمونه شرکت سیمان هرمزگان


یوسف پرده یاقوت

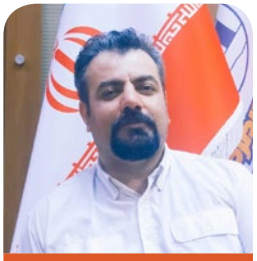

یوسف مصطفوی

یوسف فاضلی

حسن کهورستانی

حسن آژینه

حبیب پرنیان خوی


حبیب جهدی آفاق

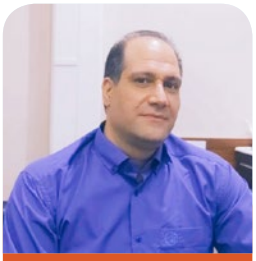
حجت الله فرج زاده

حمید چمنی

سید امین فهیمی

شعیب جاشویی دریایی

سعید کوراوند


رضا محمدی

عبدالرحمان بشارت

عبدالرحمان آسال

عبدالمجیدرحمن خمیری

عبدالله انصاری نیا

عبدالنور علی نیا

عباس زبیری سرجویه

ستار احمدی سکل

علی رحیمی

علی رئیسی

علی ساربانی

علی برداره

علی درخواه

شهرام آبادفر

علاء الدین فاضلی

سلیمان ملایی پلی

علی افشین نصر

علی اندرز

بی بی ساره دانش

ساناز اسدپور خواجه پاشا

صالح اندرز

صالح دلخسته

صالح پور برش

محسن پادریاخمیری

خالد روئین تن

خواجه شاعری

پوریا کریمی تزرجی

بابک اسمعیل زاده

مسعود زادگل

محمدرسول امیانی

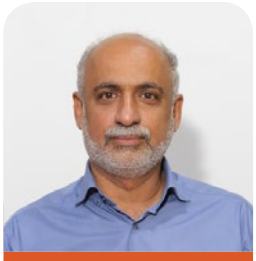
محمد کمالی زرکانی

محمد طاهر استائی

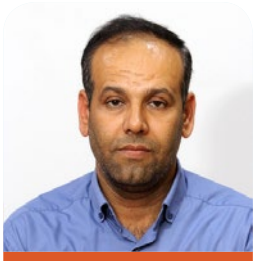
محمد باهو

مهدی بلالی شهواری

مهرداد سلیمانی


مهرزاد قنبرزاده

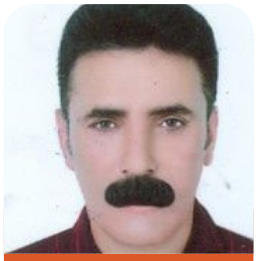
منصور جباری


مجتبی صادقی

هوشنگ حقگو

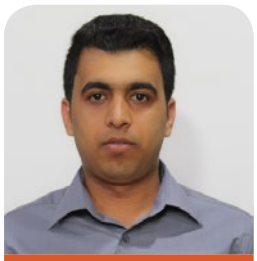
ناهید افشار

عبدالمجید ناصریان


نورعلی مرداسی پیانی

مهدی گودرزی

اسحاق رازجوان


احمد برزکار

احمد حسن زاده

قاسم امانی

یوسف رونده

اکبر قاسمی

ابراهیم درخواه

ابراهیم دربه

اشکان بلوکی ساحلی

آرش اشک تراب

فرشاد جاشویی

فرشید فرجامی

فرید رحیمی

الیاس پوراحمدی

امیر رستمی

فلکناز منصوری نژاد

فرهاد قاسمی

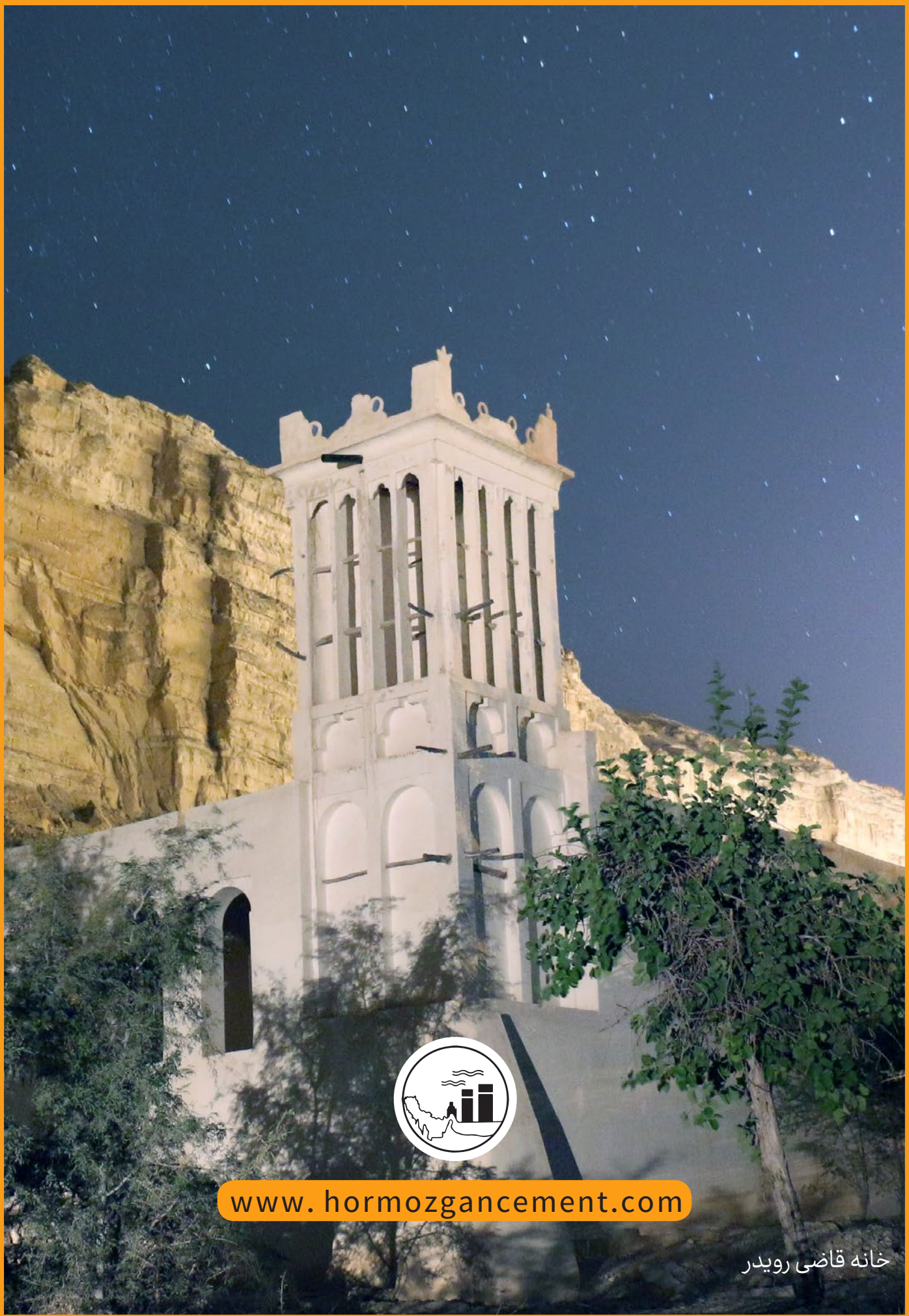
حبیب پرنیان خوی

ریحانه
KHAMENEI.IR

قدردان دلتنگی های شما...

از خانواده های پزشکان، پرستاران، بقیّه ی عوامل درمانی عزیز تشکّر میکنم -همسرانشان، فرزندانشان و پدر مادرهایشان که تحمّل میکنند این سختی را- بعضی از این عزیزان روزها، شبهای متوالی به منازل خودشان سر نمیزنند، خانواده ها تحمّل میکنند، صبر میکنند، از آنها هم من عمیقاً متشکّرم.

سید علی خامنه ای
رهبر انقلاب
۹۸/۱۲/۱۳



www. hormozgancement.com

خانه قاضی رویدر