



م.ن.دادولم واستحکام

فصلنامه داخلی شرکت سیمان هرمزگان
شماره بیست و هشتم | پاییز ۱۳۹۹

افزایش ۷۶ درصدی فروش سهرمز نسبت به سال گذشته

بازدید مسئولین عالی بندر خمیر از تاسیسات آب شیرین کن

آغاز ساخت سیل بندهای لشتگان توسط شرکت سیمان هرمزگان

بازدید مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان از اماکن ورزشی بندر خمیر





مَحْسُوتُونِ بِي حَدِّ دَوْرَايِ بَانَوِي يَوْمِ شَمَارِ
بِیْرِ غَمْمُونِ لَسْکِیْنِ تَمَانَا شِیعَه نُونِ حَالِیْنِ پُوزَارِ
بُورَوَادُورَسَنِ کَمِیِّ خَاتُونِ اَوَلَا اَیْتِکِیْنِ مَرَارِ
قُبْرِ یُوهِ قُرْبَانِ اَوَلَاخِ یَکَسِرِ خَانِمِ یَا فَا طَمَّ ۞



گزیده‌ای از بیانات رهبر انقلاب در جلسه شورای عالی هماهنگی اقتصادی

فرض کنیم گشایشی از بیرون بشود یا نشود؛ در هر صورت، ما [باید] بنا را بر این بگذاریم که بنا نیست گشایشی بشود، کارها را این جوری برنامه‌ریزی کنیم و کار کنیم. آن کسانی که به اینها چشم امید است، دارند با ما دشمنی میکنند. خوب حالا وضع آمریکا که معلوم نیست، «زمانه‌ای است که هر کس به خود گرفتار است»؛ گرفتاری‌شان اجازه نمیدهد که حالا درباره‌ی مسائل بین‌المللی واقعاً یک حرفی بزنند، نظری ابراز کنند که آدم بتواند روی آن برنامه‌ریزی کند؛ اما می‌بینید که اروپایی‌ها مرتباً دارند حرف می‌زنند و علیه ما اظهار وجود میکنند؛ اعلامیه میدهند که باید موشک چنین بشود و از این قبیل. خودشان بیشترین دخالت‌های نادرست را در مسائل گوناگونی که به آنها هیچ ارتباط ندارد میکنند، از جمله مسائل منطقه‌ی ما. در مورد موشک، خودشان موشک‌های اتمی مخرب که عقل و نقل، دین و دنیا آنها را رد میکند، انبار میکنند و دارند -هم انگلیس دارد، هم فرانسه دارد، آلمان هم در صراط این چیزها است؛ حالا دارد یا ندارد خیلی روشن نیست اما در صراط این چیزها است- [اما] به ما میگویند موشک عادی هم نداشته باشید؛ خوب به شما چه ربطی دارد؟ شما اول خودتان را اصلاح کنید، بعد در این زمینه‌ها اظهار نظر کنید. بنابراین می‌بینید اینها کسانی نیستند که بشود به اینها اطمینان کرد، [یا] بشود به امید گشایشی از ناحیه‌ی اینها نشست.

مشکل اقتصاد کشور نداشتن راهکار یا ندانستن راهکار نیست؛ راهکارها را کارشناسان میدانند. من میبینم از دولتی‌ها، از کسانی که در بخش‌های دولتی هیچ مسئولیتی ندارند اما اقتصاددانند، از دانشگاهی‌ها، همه چیزهای مشترکی را بیان میکنند. هم آن که در دولت است، هم آن که در مجلس است یا آن که در دانشگاه است، وقتی میخواهند راهکار ارائه بدهند، راهکارهای مشترکی را، چیزهای مشترکی را [بیان میکنند]. بنابراین راهکارها معلوم است. ما چه کم داریم؟ آنچه ما نیاز داریم، یک همت و شجاعت و اهتمام جدی و پیگیری است؛ این را ما لازم داریم.

- صاحب امتیاز: شرکت سیمان هرمزگان
- مدیرمسئول: دکتر مهدی باشتی
- سردبیر: منصور اکبری
- 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 کودک
- تلفن: ۰۷۶-۳۳۶۶۱۶۸۲-۴
- نمابر: ۰۷۶-۳۳۶۶۰۵۲۲

- درگاه اینترنتی:

www.hormozgancement.com

- پست الکترونیک:

info@hormozgancement.com

۱

اخبار داخلی شرکت

۱۹-۵



۶ آیین تکریم و معارفه عضو جدید هیات مدیره شرکت سیمان هرمزگان برگزار شد



۷ گفتگو با محمد رضا شهبابی

۹ افزایش ۷۶ درصدی فروش سپهرمز نسبت به سال گذشته



۱۱ گفتگو با محمد ستایش



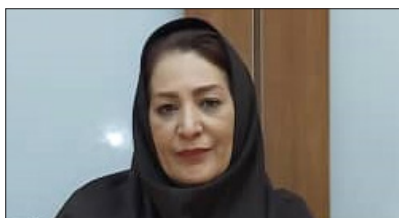
۱۲ بازدید مدیر کل کار، تعاون و رفاه اجتماعی استان از کارخانه سیمان هرمزگان



۱۳ گفتگو با کاوه رحیمی



۱۵ گفتگو با حمید محمودی



۱۶ گفتگو با میترا علیدادی

۱۸ تبریک ها و تسلیت ها

۲

مسئولیت های اجتماعی

۲۳-۲۰



۲۱ بازدید مسئولین عالی بندر خمیر از تاسیسات آب شیرین کن

۴۸-۳۱



۳۱ گفتگو با امیر پالاش

۳۴ ویروس کرونای انگلیسی چقدر خطرناک است؟



۳۸ درباره واکسن بیشتر بدانید

۴۰ این ۷ جمله مخرب را هرگز به کودک تان نگویید

۴۲ راهنمای خرید لپ تاپ استوک

۴۵ گوش دادن فعال چیست و چه مزایایی دارد؟

۴۷ چهار دمنوش گیاهی برای آرامش اعصاب



۲۲ بازدید مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان از اماکن ورزشی بندرخمیر



۲۲ آغاز ساخت سیل بند های لشتگان توسط شرکت سیمان هرمزگان

۳۰-۲۴

۲۵ زنگ خطر کاهش تولید به صدا درآمد

۲۷ تصمیم دولت برای دریافت ضمانت نامه از سیمانی ها

۲۸ استفاده از دی اکسید کربن در تولید سیمان و گچ

۲۹ محققان موفق به تقویت سازه های ساختمانی با الیاف کاربردی در سیمان شدند

حالا دیگر یک سال از ظهور پدیده‌ای به نام کووید-۱۹ در جهان ما می‌گذرد. شاید سال پیش که برای اولین بار نام این ویروس را در رسانه‌ها شنیدیم گمان نمی‌کردیم این مهمان ناخوانده قرار است چنین تأثیرات بزرگ و طولانی مدتی بر زندگی‌مان داشته باشد. در ابتدا محل ظهور کرونا (چین) را آنقدر از خود دور می‌دیدیم که بعید می‌دانستیم ما را درگیر خود کند و اگر نگران بودیم برای انسان‌هایی بود که هم نوع‌مان بودند و این ویروس ناشناخته زندگی‌شان را تهدید می‌کرد که به قول سعدی بزرگوار «بنی آدم اعضای یک پیکرند». روزهای اولی که پای این بیماری به کشورمان باز شد گمان می‌کردیم مانند سایر ویروس‌های آنفولانزا که تا آن زمان شاهد آن بودیم نهایت بعد از یکی دو ماه راهش را می‌گیرد و می‌رود. اما اینگونه نبود و امروز با آمدن واکسن کرونا فکر کردن به این‌که امکان دارد تا سال دیگر از دست این ماسک زدن‌ها، ضد عفونی کردن‌ها و فاصله‌گذاری‌های اجتماعی خلاص شویم، شبیه یک رویاست. در مدت این یک سال بسیاری از هموطنان عزیزمان را بخاطر این بیماری از دست داده‌ایم و شب یلدای امسال خانواده‌های بسیاری جای خالی عزیزانشان را در کنار خود احساس کرده‌اند. خود را در غم این عزیزان شریک می‌دانیم و امیدواریم هر چه زودتر با یاری خداوند اپیدمی کووید-۱۹ پایان گیرد و تا آن روز با رعایت تمامی نکات بهداشتی برای جلوگیری از شیوع این ویروس کمتر شاهد ابتلا و مرگ و میر ناشی از آن باشیم. جا دارد در اینجا یادی نیز از تلاش و فداکاری قهرمان‌گونه کادر درمانی کشور در ماه‌های گذشته کنیم که در حد توان برای نجات جان هموطنان‌مان از جان و دل مایه گذاشتند و درود بفرستیم به روان پزشکان و پرستارانی که در این راه جان خود را از دست دادند. یاد این عزیزان تا همیشه در دل مردم ایران زنده خواهد بود. با توجه به تجربه این یک سال باید بیش از پیش قدر سلامتی را بدانیم و لحظه‌هایی که در کنار اعضای خانواده، دوستان و آشنایان خود هستیم را با رنگ مهربانی و محبت زیباتر کنیم و همیشه به یاد داشته باشیم زندگی گاهی می‌تواند به گونه‌ای تغییر کند که حسرت معمولی‌ترین چیزهایی که اکنون با بی تفاوتی از کنارشان می‌گذریم را برایمان به همراه داشته باشد. به امید روزهایی بهتر و آرزوی سلامتی برای همه به ویژه کارکنان دوست داشتنی شرکت سیمان هرمزگان.



اخبار داخلی شرکت



پت و کربن

م. ا. د. و. ا. س. ت. ح. ک. ا. م.





آیین تکریم و معارفه عضو جدید هیات مدیره شرکت سیمان هرمزگان برگزار شد

در این مراسم اعضای هیئت مدیره ضمن اهدای لوح و قدردانی از عملکرد حسین احمدی در مدت حضور ایشان و خوش‌آمد گویی به حسین کاظمی، برای ایشان آرزوی موفقیت کردند.

همچنین در ادامه و پس از تشکیل جلسه هیئت مدیره، مهندس حسین کاظمی به عنوان رییس و دکتر حسین فاتح به عنوان نایب رییس هیئت مدیره شرکت سیمان هرمزگان انتخاب شدند.

■ به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، مراسم تکریم از زحمات آقای حسین احمدی عضو سابق هیئت مدیره و معارفه آقای حسین کاظمی عضو جدید هیئت مدیره شرکت سیمان هرمزگان، روز شنبه مورخ بیست و نهم آذر ۱۳۹۹ با حضور دکتر مهدی باشتی مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان، آقایان حسین فاتح، محمدعلی مداحی و زاید ملایی دیگر اعضای هیئت مدیره این شرکت برگزار شد.



محمدرضا شهابی: واحد حراست در فرآیند تولید، همراه و حامی کارکنان است

از کلیه مدیران عامل شرکت، بویژه مدیرعامل کنونی جناب آقای دکتر باشتی تشکر نمایم که من را برای سومین بار به عنوان مدیر حراست انتخاب نمودند.

■ چرا مجموعه سیمان هرمزگان را برای فعالیت انتخاب نمودید؟

با توجه به اینکه شرکت سیمان هرمزگان یکی از برترین برندهای سیمان کشور است و همچنین علاقه‌ای که اینجانب نسبت به فعالیت‌های تولیدی و گروهی داشتم باعث شد، وارد کارخانه سیمان هرمزگان شوم و در ادامه همدلی و همکاری توأم با تخصص و کارایی همکاران باعث انگیزه بیشتر و ماندگاری من در کارخانه شد.

محمد رضا شهابی متولد خرداد ماه ۱۳۵۶ در شهرستان بندرعباس و دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس مدیریت اجرایی از سال ۱۳۸۳ همکاری خود را در مجموعه سیمان هرمزگان آغاز کرده است و هم اکنون به عنوان مدیر حراست به فعالیت خود ادامه می‌دهد. شما را دعوت می‌کنیم تا گفتگوی مجله سیمان هرمزگان را با ایشان بخوانید.

■ آقای شهابی خلاصه‌ای از سوابق و فعالیت‌های خود را در سیمان هرمزگان بیان کنید؟

با نام خدا. در بدو ورود به کارخانه ابتدا به عنوان رئیس کارگزینی، سپس رئیس روابط عمومی، مدیر اداری و مدیر حراست فعالیت کردم. به جاست که



■ سخن پایانی:

واحد حراست در فرآیند تولید در این شرکت، همراه و حامی کارکنان است و وظیفه آن ایجاد بستر مناسب برای کار، صیانت از منابع انسانی و تاسیسات و امکانات کارخانه است و با حفظ امنیت و برقراری نظم در راستای تکریم ارباب رجوع و اهتمام به انجام تعهدات نقش بسزایی در تولید و حفظ امنیت شرکت دارد. بنده نیز به عنوان یک خدمتگزار کوچک در این سازمان از اینکه توفیق خدمت بی منت به همکاران و مجموعه سیمان هرمزگان را پیدا کرده‌ام بسیار خرسندم. در حال حاضر نیز با وجود دکتر باشتی مدیر با دانش، جوان و پر انرژی کارخانه؛ جایگاه عملکردی شرکت سیمان هرمزگان ارتقا یافته است. جا دارد همین جا از همه همکاران، معاونان، مدیران و کلیه پرسنل کارخانه که همواره واحد حراست را در انجام وظایف خود یاری نموده‌اند تشکر کنم. در پایان هم بیتی از جناب حافظ را تقدیم مخاطبان شما می‌کنم:

ده روز مهر گردون افسانه است و افسون

یکی به جای یاران فرصت شمار یارا

■ شما چند کارمند دارید و چه ویژگی‌هایی را در همکاران خود برجسته می‌بینید؟

همکاران ما در این بخش قریب به هفتاد نفر هستند و همه آنها از لحاظ نظم و انضباط کاری و تعهد سازمانی در سطح بالایی قرار دارند.

■ آقای شهابی لطفا در مورد وظایف خودتان در واحد حراست بیشتر توضیح دهید؟

به طور خلاصه بگویم که واحد حراست علاوه بر حفاظت از تاسیسات به دنبال ایجاد محیطی امن برای کارکنان است که بتوانند با آرامش خاطر در جهت پیشبرد اهداف کارخانه فعالیت کنند.

■ یک خاطره خوب و یک خاطره بد در دوران خدمت؟

خاطره خوب بسیار است. یکی از این خاطرات ماندگار در زمانی است که ریاست روابط عمومی را بر عهده داشتم و تعدادی از همکاران به عمره مفرده و تعدادی از خانواده‌های همکاران نیز به زیارت حرم امام حسین(ع)، حرم حضرت زینب(س) و بارگاه حضرت رقیه(س) مشرف شدند.

خاطره بد هم زمانی است که یکی از همکاران خود را در مجموعه سیمان هرمزگان از دست دادم.

■ اگر بخواهید حراست را در یک واژه توصیف کنید، آن واژه کدام است؟

اعتماد





افزایش ۷۶ درصدی فروش سهرمز نسبت به سال گذشته

و تولید سیمان این شرکت در مقایسه با مدت زمان مشابه سال قبل ۲۱ درصد افزایش داشته است.

این شرکت که با نماد سهرمز در بورس و اوراق بهادار ایران شناخته می‌شود، با ثبت رکورد فروش ۲,۱۹۱,۴۰۶ تن در سال جاری مبلغ فروش خود را به رقم بی سابقه ۵,۱۳۶,۹۴۷ میلیون ریال رسانیده است که این مبلغ در مقایسه با مدت زمان مشابه در سال گذشته ۷۶ درصد افزایش را رقم زده است.

با توجه به فراز و نشیب بازار سرمایه در ماه‌های اخیر، سهام سهرمز در مجموع با ۴۶ درصد بازدهی، شاهد رشد قیمت بوده به طوری که بهای آن از ۱۲۱۴۵ ریال در ابتدای سالجاری به ۱۷۷۵۰ ریال افزایش یافته است.

فروش شرکت سیمان هرمزگان در سال منتهی به ۳۰ آبان ۱۳۹۹، در مقایسه با مدت زمان مشابه سال قبل ۷۶ درصد افزایش داشته است.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، پایگاه خبری بورس ۲۴ در گزارشی عملکرد شرکت سیمان هرمزگان را مورد بررسی قرار داده است که متن کامل آن را باهم مرور می‌کنیم:

شرکت سیمان هرمزگان با مدیریت و تدبیر مناسب در سال جهش تولید علی‌رغم همه چالش‌ها در دوران سخت اقتصادی، میزان تولید سیمان خود را افزایش داده است. به طوری که در سال مالی منتهی به ۳۰ آبان ماه ۱۳۹۹ معادل ۲,۲۱۷,۷۸۹ تن انواع سیمان و کلینکر تولید داشته



شرکت سیمان هرمزگان همواره در زمره برترین شرکت‌های تولید سیمان کشور و بعنوان تامین کننده سیمان در پروژه‌های عظیم شناخته می‌شود که یکی از دلایل آن را می‌توان ثبات در مدیریت این مجموعه دانست که زمینه اجرای برنامه‌های بلندمدت و استراتژیک را برای شرکت بوجود آورده است.

این شرکت با رعایت اصول و استانداردهای تولید سیمان در کشورهای دیگر، بازارهای صادراتی جنوب خلیج فارس، جنوب آسیا و آفریقا را از آن خود کرده است و با توانایی حمل و تحویل سیمان و کلینکر در احجام بالا توانسته است گوی سبقت را از رقبای داخلی و خارجی خود برآید و خود را به یکی از بزرگترین صادر کنندگان سیمان و

کلینکر کشور تبدیل نماید. از سوی دیگر این شرکت با گسترش بازارهای داخلی خود در مناطقی نظیر مناطق آزاد کیش و قشم و همچنین مرکز و حاشیه‌های استان هرمزگان توانسته است سهم بالایی از بازار داخلی کشور را به خود اختصاص دهد.

شایان ذکر است سیمان هرمزگان به تازگی مجوز افزایش ۱۰ درصدی نرخ فروش محصولات را دریافت کرده که این افزایش قیمت فروش سیمان پاکتی در پی افزایش قیمت خرید پاکت سیمان بوده است.

منبع: پایگاه خبری بورس ۲۴

شرکت: سیمان هرمزگان	سرمایه ثبت شده: 1,084,000
نماد: سهرمز	سرمایه ثبت نشده: 0
کد صنعت (ISIC): 539424	گزارش فعالیت ماهانه 1 ماهه منتهی به 1399/08/30
سال مالی منتهی به: 1399/08/30	وضعیت ناشر: پذیرفته شده در بورس تهران



اطلاعات نمایش داده شده با اطلاعات امضا شده مطابقت دارد

محصولات
کلید مبالغ به میلیون ریال است

شرح		از ابتدای سال مالی تا پایان مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۲۰				از ابتدای سال مالی تا پایان مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۲۰ - اصلاح شده				دوره یک ماهه منتهی به ۱۳۹۹/۰۸/۲۰				از ابتدای سال مالی تا پایان مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۲۰			
نام محصول	واحد	مقدار/تولید	مقدار/فروش	نرخ فروش (ریال)	مبلغ فروش (میلیون ریال)	مقدار/تولید	مقدار/فروش	نرخ فروش (ریال)	مبلغ فروش (میلیون ریال)	مقدار/تولید	مقدار/فروش	نرخ فروش (ریال)	مبلغ فروش (میلیون ریال)	مقدار/تولید	مقدار/فروش	نرخ فروش (ریال)	مبلغ فروش (میلیون ریال)
کلینکر(ماراد)	هرارتن	۴۹,۹۹۶	۴۹,۹۹۶	۱,۱۹۲,۶۷۵	۵۹,۶۲۹	۴۹,۹۹۶	۴۹,۹۹۶	۱,۱۹۲,۶۷۵	۵۹,۶۲۹	۰	۰	۰	۰	۴۹,۹۹۶	۱,۱۹۲,۶۷۵	۵۹,۶۲۹	۵۹,۶۲۹
کلینکر (ماراد) صادراتی	هرار تن	۲۵۲,۲۰۶	۲۲۹,۰۱۲	۳,۰۷۰,۶۲۴	۴۹۴,۹۰۶	۲۵۲,۲۰۶	۲۲۹,۰۱۲	۳,۰۷۰,۶۲۴	۴۹۴,۹۰۶	۱۹,۲۵۵	۸۷,۰۰۰	۳۹۲,۱۵۵	۲۷۱,۴۶۱	۲۲۶,۰۱۲	۳,۷۲۰,۹۲۸	۸۸۷,۰۶۱	۸۸۷,۰۶۱
فروش صادراتی محصول	هرار تن	۱۵۶,۹۲۰	۱۵۶,۹۲۰	۵,۰۷۷,۴۷۹	۷۹۶,۷۵۸	۱۵۶,۹۲۰	۱۵۶,۹۲۰	۵,۰۷۷,۴۷۹	۷۹۶,۷۵۸	۹,۶۱۰	۱۴,۹۵۷	۶,۴۲۱,۰۰۷	۹۶,۰۲۹	۱۶۶,۵۲۰	۵,۱۹۴,۳۹۵	۸۹۳,۷۹۷	۸۹۳,۷۹۷
سیمان پاکتی	هرارتن	۷۶۵,۱۲۲	۷۶۰,۶۱۷	۳,۱۷۲,۰۶۷	۱,۶۵۲,۱۱۱	۷۶۵,۱۲۲	۷۶۰,۶۱۷	۳,۱۷۲,۰۶۷	۱,۶۵۲,۱۱۱	۷۰,۴۲۸	۷۰,۲۹۵	۳,۵۹۴,۵۷۳	۱۸۲,۶۴۵	۸۲۵,۵۵۱	۲,۲۰۷,۸۵۷	۱,۸۲۴,۷۵۶	۱,۸۲۴,۷۵۶
سیمان فله	هرارتن	۷۷۳,۲۱۹	۷۲۶,۲۰۲	۱,۷۵۹,۹۲۹	۱,۲۷۸,۰۷۱	۷۷۳,۲۱۹	۷۲۶,۲۰۲	۱,۷۵۹,۹۲۹	۱,۲۷۸,۰۷۱	۱۲۰,۹۲۳	۸۶,۳۰۶	۲,۱۲۹,۲۸۳	۱۸۴,۶۲۳	۸۹۴,۲۵۱	۱,۸۰۰,۲۳۳	۱,۴۶۲,۷۰۴	۱,۴۶۲,۷۰۴
جمع		۴,۲۸۱,۴۷۵			۴,۲۸۱,۴۷۵				۴,۲۸۱,۴۷۵			۸۵۵,۴۷۲				۵,۱۳۶,۹۴۷	۵,۱۳۶,۹۴۷





نگهداری از ماشین آلات نیاز به همکاری تمام قسمت‌های استفاده کننده از این دستگاه‌ها را دارد

نگهداری از ماشین‌آلات نیاز به همکاری تمام قسمت‌های استفاده کننده از این دستگاه‌ها را دارد و باید به گونه‌ای باشد که در موارد ضرورت و نیاز از دستگاه‌هایی نظیر لیفتراک، لودر و جرثقیل و غیره استفاده گردد تا استهلاک و هزینه به حداقل برسد. همچنین استفاده از لوازم یدکی اورجینال و مرغوب و استفاده از نیروی کار بیشتر در خصوص سرویس کاری دستگاه‌ها (بیشتر از ۵۰ دستگاه) باعث افزایش عمر مفید آن‌ها می‌شود.

■ سخن پایانی:

آرزوی سلامتی برای تمام همکاران و دوستان در این مجموعه را دارم و تشکر از دوستان و همکارانی که ما را در مجموعه یاری می‌دهند علی‌الخصوص جناب آقای دکتر باشتی، مدیر عامل محترم، آقای مهندس ملایی، مهندس حسینی و آقای اکبری و سایر دوستان و همکاران.

محمد ستایش متولد ۱۳۵۵ است و از سال ۱۳۸۹ فعالیت خود را در کارخانه آغاز کرده است. ایشان همکاری خود را با مجموعه به عنوان راننده ماشین سنگین آغاز کرده و هم‌اکنون در واحد پشتیبانی به عنوان سرپرست واحد ترابری مشغول به خدمت است. در ادامه گفتگو مجله سیمان هرمزگان را با این همکارمان در رابطه با فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند خواهید خواند.

■ آقای ستایش شرح وظایف شما در واحد پشتیبانی به چه صورت است؟

واحد ماشین‌آلات به طور مستقیم با تمام قسمت‌های کارخانه در ارتباط است و من به عنوان سرپرست این واحد، تقسیم، اولویت‌بندی و نظارت کارها، نظارت بر سرویس نگهداری و تعمیرات ماشین‌آلات و همچنین نظارت بر خودروهای استیجاری را عهده‌دار هستم.

■ با توجه به سابقه خودتان در این حوزه چه پیشنهادی در جهت بهبود فرایند نگهداری از ماشین‌آلات دارید؟





بازدید مدیر کل کار، تعاون و رفاه اجتماعی استان از کارخانه سیمان هرمزگان

در حاشیه این بازدید شرایط بازنشتگی پرسنل با توجه به قانون مشاغل سخت و زیان آور و شمول آن در مورد پرسنل شرکت سیمان هرمزگان نیز توسط مدیرعامل شرکت مطرح شد که مدیرکل محترم کار رفاه و تامین اجتماعی استان با توجه به شرایط کاری کارخانه، دستور مساعدت برای همکاری با رعایت قانون را صادر کرد.

شایان ذکر است، مدیر کل کار، تعاون و رفاه اجتماعی استان هرمزگان با همراهی معاونان و کارشناسان ارشد ذیربط آن دستگاه، از بخش‌های مختلف کارخانه اعم از خط تولید، بارگیر خانه، درمانگاه و... بازدید کردند.

مدیر کل کار، تعاون و رفاه اجتماعی استان هرمزگان با همراهی معاونان و کارشناسان ارشد ذیربط آن دستگاه، از کارخانه سیمان هرمزگان بازدید کردند.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، در این بازدید که دکتر مهدی باشتی مدیر عامل، زاید ملایی عضو هیئت مدیره و جمعی از مدیران شرکت سیمان هرمزگان حضور داشتند، هادی ابراهیمی مدیر کل کار، تعاون و رفاه اجتماعی استان هرمزگان ضمن قدردانی از فعالیت‌های این شرکت در راستای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی در شهرستان بندرخمیر گفت: سیمان هرمزگان یکی از صنایع مهم و تاثیرگذار در غرب استان است که تاثیر بسزایی در توسعه منطقه داشته است.





بستر لازم جهت ارتقا و پیشرفت تک تک پرسنل مستعد فراهم شود

■ چه ویژگی‌هایی در مجموعه سیمان هرمزگان بوده که شما را پایبند اینجا کرده است ؟

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های مجموعه این است که انسان احساس می‌کند در فرآیندی مشارکت دارد که در نهایت منجر به تولید یک محصول ارزشمند برای جامعه و مردم می‌شود و برای اقتصاد کشور ارزش افزوده ایجاد می‌کند .

■ آقای رحیمی فرایند کار در بخش شما به چه صورت است و شما چه وظایفی دارید؟

واحد مالی یکی از حساس‌ترین واحدهای هر شرکت برای موفق بودن و بالا رفتن بهره‌وری آن شرکت است. با توجه به اینکه هدف هر شرکتی در نهایت فروش محصول تولیدی است، حسابداری فروش نقش برجسته‌ای را در این زمینه ایفا می‌کند و در صف اول با همکاری واحد فروش وظیفه خدمات و امور مربوط به مشتریان و عاملین فروش را به عهده دارد. از سوی دیگر در حوزه فعالیت

کاوه رحیمی از همکاران مان در واحد مالی شرکت سیمان هرمزگان است که از سال ۱۳۸۰ در این مجموعه فعالیت خود را آغاز کرده است. با او درباره تجربه‌های این سال‌ها و خاطراتی که در این دو دهه داشته است به گفتگو نشستیم.

■ شرکت سیمان هرمزگان چه مزیت‌هایی دارد که شما این مجموعه را برای فعالیت انتخاب کردید؟

از آن‌جا که مجموعه سیمان هرمزگان یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های تولیدی منطقه‌ای بود که در آنجا سکونت داشتم و احساس می‌کردم برای رشد و خدمت زمینه مناسبی دارد، این مجموعه را انتخاب کردم .

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

از همان ابتدای شروع کار، در این مجموعه افتخار همکاری داشته‌ام .



پرسنل است که دارای سلايق مختلف هستند و از طرف ديگر با مديريت براي انجام سياستها و امور در ارتباط است لذا بايد تعادل و ارتباط خوبي را برقرار کرد و در فعاليتهاي روزمره همواره در حال رصد کارها براي تسهيل و تسريع بخشيدن به کارها و درخواستهاي مديريت و هماهنگي و برطرف کردن نيازهاي پرسنل و ديگر واحدها در حوزه مالي با توجه به مسؤليت‌ها هستم .

■ يك خاطره خوب و يك خاطره بد در دوران خدمت آقای رحيمي ؟

هر روز بودن در کنار همکاران خوب خاطره است ولي يکي از خاطرات خوبم پذيرفته شدن در مجموعه سيمان هرمزگان است. انسان در فراموش کردن خوب عمل می‌کند براي همين خاطرات بد در خاطرم نمی‌ماند و براي گفتن چيزی در خاطرم نيست.

■ چه پيشنهادی براي بهبود معيشت کارکنان داريد؟
به نظرم يکي از مسايلي که پرسنل دغدغه آنرا دارند و تاثير زيادی در آينده شخص خواهد داشت پس انداز براي آينده است که پيشنهاد می‌شود هر ساله بصورت پاداش مبلغی را به خريد و واگذاري سهام به پرسنل اختصاص بدهند و همچنين يکي ديگر از دغدغه‌های شخصی در شروع زندگي تامين مسکن است که می‌تواند در قالب تعاونی انجام گيرد.

■ سخن پایانی:

در پايان از همه همکاران به ويژه از تلاش مديريت محترم عامل که اهتمام زيادی براي پرسنل و شرکت دارند تشکر می‌نمايم و از خداوند منان خواستاريم که در پناه حق هميشه پيروز و سربلند باشند.

جاری شرکت برای توليد فرآيند محصول حسابداری، مالي نقش برجسته‌ای را ایفا می‌کند که امور مربوط به پيمانکاری شامل تعميرات جزئی و اساسی و فرآيند تامين مالي قطعات و خدمات را بر عهده دارد و با توجه به اينکه يکي از استراتژيکي‌ترين فعاليتها در حوزه فروش، صادرات محصول است اين واحد نقش حياتی در فرآيند پرداخت‌های حمل و تسهيل صادرات را عهده دار است. اينجانب بعنوان رئيس حسابداری کارخانه مسؤليت اين حوزه‌ها را بر عهده دارم.

■ مهم ترين چالش های حوزه کاری شما چيست و چه تلاش‌هایی براي رفع آن‌ها انجام می‌دهيد ؟

مهم‌ترين چالش در حوزه مالي سريع و دقيق بودن در زمان، همراه با دقت و حساسيت کارها است که هم در روند امورات جاری و هم در فرآيند تهيه گزارشات آتی براي استفاده و تصميم‌گيري مديريت تاثيرگذار است. از طرفی با توجه به بورسی بودن شرکت حايز اهميت است که در ارائه گزارش به بورس خللی وارد نشود. براي انجام اين امور به بهترين شکل ممکن، با رصد کارها و انجام مستمر آموزش همراه با انتقال تجربيات گذشته به پرسنل نسبت به افزايش مهارت و توانايی اقدام می‌شود و از سوی ديگر سعی شده است با استفاده از قابليت‌های نرم افزاری سرعت و دقت در انجام امور را افزايش دهيم .

■ چه انتظاری به عنوان يکي از کارکنان سيمان هرمزگان از مجموعه داريد؟

انتظار اين است که بستر لازم جهت ارتقا و پيشرفت تک تک پرسنل مستعد فراهم شود که در نهايت باعث پيشرفت و ارتقا سازمان خواهد شد .

■ شما چند کارمند داريد؟

در واحد حسابداری مالي و فروش شش نفر همکار دارم که همه در کار خود بهترين هستند .

■ درباره حوزه کاری‌تان و همچنين فعاليتهاي روزمره‌ای که در شرکت داريد بيشتر توضيح دهيد ؟
حوزه رياست حسابداری از يک طرف در تماس مستقيم با





صمیمیت بین همکاران همیشه باعث خوشحالی‌ام بوده

یکی دیگر از ویژگی‌های اشتغال در مجموعه سیمان نزدیکی آن به محل زندگی‌ام بود.

■ یک خاطره خوب و یک خاطره بد در دوره خدمت‌تان؟

خاطره بد، آتش‌سوزی آشپزخانه بود که خدا را شکر تلفات جانی نداشت.

خاطره خوب هم آشنایی با دوستان و همکاران و صمیمیت بین ما که همیشه باعث خوشحالی‌ام بوده است. اما بهترین خاطره، جذب شرکت بعد از ۲۱ سال فعالیت زیر نظر پیمانکار بود.

■ سخن پایانی:

تقدیر و تشکر از مدیران و مسئولان شرکت، بخصوص دکتر باشتی مدیرعامل محترم شرکت سیمان هرمزگان که بعد از ۲۱ سال کار در کارخانه ما را جذب نمود و خانواده ما را خوشحال کرد.

حمید محمودی لشتغانی ۴۱ ساله، ساکن محله لشتغان، متاهل و دارای سه فرزند است. ایشان همکاری خود را با سیمان هرمزگان از سال ۷۶ آغاز کرده و در جایگاه مسئول رستوران مجموعه سیمان هرمزگان در تلاش است که کارکنان غذایی با کیفیت داشته باشند. در ادامه گفتگو با ایشان را بخوانید.

■ خلاصه‌ای از سوابق و فعالیت‌های خود را در سیمان هرمزگان بیان کنید؟

من ناظر رستوران هستم و کمیت و کیفیت غذا و مواد استفاده شده را مورد بررسی و نظارت قرار می‌دهم. همچنین مسئولیت رستوران و توزیع غذا را به عهده دارم.

■ چرا مجموعه سیمان هرمزگان را برای کار انتخاب کرده‌اید؟

هنگامی که جویای کار بودم شرکت سیمان هرمزگان از بهترین گزینه‌ها برای کار بود. خدا را شکر با تقاضای من موافقت شد و مشغول به فعالیت شدم.





یکی از عوامل کلیدی موفقیت سازمان‌ها، نیروی انسانی هر مجموعه است

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

بله. پیش از این در روزنامه‌های همشهری و صبح فعالیت می‌کردم که حدود ۱۴ سال پیش افتخار همکاری با شرکت سیمان هرمزگان نصیبم شد.

■ چه ویژگی‌هایی در مجموعه سیمان هرمزگان بوده که شما را پایبند اینجا کرده است؟

به این شغل علاقه داشتم و از طرفی شرکت خوب سیمان هرمزگان و درعین حال صداقت و درستی مجموعه و اخلاق حرفه‌ای و خوش همکاری و مدیران نیز در این علاقه تاثیرگذار بوده است.

■ خانم علی‌دادی فرایند کار در بخش شما به چه صورت است و شما چه وظایفی دارید؟

من به عنوان کارشناس حسابداری وظیفه ثبت رویدادهای مالی، کنترل مستندات و ارائه گزارش‌های مربوطه به

میترا علی‌دادی متولد سال ۱۳۵۲ از همکاران شرکت سیمان هرمزگان است که فعالیت خود را در این مجموعه از تاریخ ۱۳۸۴/۰۸/۳۰ آغاز کرده است. ایشان درحال حاضر با سمت کارشناس حسابداری در حوزه معاونت مالی و اقتصادی شرکت فعالیت دارند. با ایشان که از همکاران قدیمی سیمان هرمزگان محسوب می‌شوند درباره تجربیات این سال‌ها به گفتگو نشستیم.

■ خانم علی‌دادی چرا مجموعه سیمان هرمزگان را برای فعالیت انتخاب کردید؟

یکی از عوامل کلیدی موفقیت سازمان‌ها، نیروی انسانی هر مجموعه است. از این رو محیط مناسب، مدیران دلسوز، همکاران صادق و بنیه مالی مناسب شرکت، بهره‌وری بالا، ایجاد انگیزه مضاعف در کارکنان و اهمیتی که مدیران شرکت برای پرسنل قائل هستند، فعالیت در شرکت سیمان هرمزگان را تبدیل به امری مطلوب و دوست داشتنی برای من کرده است.



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

اول از همه درباره این سوال می بایست از همسر و فرزندم تشکر کنم که همکاری خوب و صمیمی با من داشته‌اند که بتوانم خدمت‌گزاری کوچک در مجموعه سیمان هرمزگان باشم. اما خودم نیز توانسته‌ام با مدیریت مناسب زمان در اوقات خارج از کار، وظیفه مادری خود را تا حد امکان به انجام برسانم.

ضمناً در موارد خاص همواره مدیران محترم مجموعه همکاری و مساعدت لازم را با اینجانب داشته و دارند و خدا را شکر، خللی در زندگی روزمره نداشته‌ام.

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

اگر چه شرکت سیمان هرمزگان به خصوص از زمان مدیریت جناب آقای دکتر باشتی لطف و همدلی و همراهی قابل توجهی با پرسنل داشته‌اند که ورای انتظارات بسیاری از کارمندان، از جمله خود من بوده است ولی شاید نکته مغفول مانده طی این ۱۴ سال حضور من در این شرکت، مسکن پرسنل دفتر تهران است که شاید با تشکیل نوعی تعاونی مسکن و با همراهی و همکاری خود پرسنل دفتر تهران قابل حل باشد. با توجه به شناختی که از مدیریت محترم شرکت دارم می‌دانم که ایشان نیز حتماً به این موضوع عنایت لازم را داشته‌اند.

■ **سخن پایانی؟**

با عنایت به برگزاری مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که پیش رو است و درحال حاضر دغدغه اصلی من و سایر همکاران است، امیدوارم که به بهترین نحو به انجام برسد. از تمامی همکاران و شما که وقت گذاشتید و افتخار دادید این مصاحبه انجام شود تشکر می‌کنم و در سال پیش رو برای همه همکاران و تمام مردم ایران سالی پر از سلامتی و شادی آرزومندم.

مدیران را بر عهده دارم و همچنین وظیفه ارائه اطلاعات و مستندات به عنوان رابط مالی با کلیه حساب‌رسان و بازرسان شرکت از جمله حساب‌رسان مستقل، حساب‌رسان بیمه، ممیزین مالیاتی و حساب‌رسان داخلی با بنده است. همچنین وظیفه نگهداری اسناد مالی و مکاتبات فی‌مابین شرکت و اشخاص خارج از شرکت در حیطه مالی را نیز برعهده دارم.

به علاوه گاهی اوقات گزارش‌های مربوط به معاونت محترم مالی و مدیریت توسط اینجانب تهیه و تنظیم می‌شود. همچنین من موظف هستم به طور متناوب کلیه اسناد حسابداری صادره (تهران و کارخانه) که بالغ بر ۲۰,۰۰۰ سند در سال است تا پایان سال مالی شماره گذاری، صورت و جمع بندی شود تا در زمان مراجعه بازرسان و حساب‌رسان و یا درخواست مدیران مربوطه در اختیار آن‌ها قرار گیرد.

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

مهم‌ترین چالش‌های موجود در حوزه کاری اینجانب، حجم بالای اسناد است که باید کلیه کارهای مربوط به آن‌ها را به تنهایی انجام دهم. اما با صرف زمان بیش‌تر و استفاده از امکانات موجود شرکت و همکاری دیگر پرسنل در زمان شلوغی کار به صورت کمکی، همواره براین چالش فائق شده‌ام. جا دارد همین‌جا از همه همکارانی که در این امر من را یاری می‌کنند تشکر کنم.

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

با توجه به اینکه من جزء پرسنل قدیمی شرکت هستم با اکثر همکاران (چه تهران و چه کارخانه) در ارتباط هستم و صمیمیت‌ام به ویژه با پرسنل مربوط به حوزه مالی بیشتر است.

آیا با همکاران در بیرون فضای کاری هم ارتباط دارید؟

معمولاً با همکاران در فضای بیرون از شرکت ارتباط خاصی ندارم اما گاهی اوقات در امور خیری که توسط خودم و یا دیگر همکارانم انجام می‌شود به صورت مقطعی خارج از شرکت ارتباط داریم.



ولادت فرزندان پرسنل

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

احمد محمدی.....فرناز
علاء الدین فاضلی.....علی
محمد مهدی هادی گشایشی.....محمد علی
فرزاد پور ملک.....لنا
صالح تلپا.....علی
محمد توپال نیا.....فاطمه
یعقوب اصلانیان.....محمد
خسرو درتاج.....مریم
ناصر شوریدگان.....نورالدین
امین برازش.....مریم
مهدی ذاکری.....عبدالرضا



انتصاب ها

برای همکاران عزیز در مسئولیت های جدید آرزوی موفقیت داریم.

رئیس معادن	وحید حسینی پور
رئیس کارگاه ساخت و نوسازی	سعید کوراوند
سرپرست مهندسی تعمیرات	محمد جواد کاوه
سرپرست عملیات اجرایی ساختمان	سجاد سیاهی
سرپرست نظارت بر طرح ها و پروژه ها	سیامک کرمی
سرپرست بازرسی فنی	حبیب الله دهقان
سرپرست شیفت انتظامات	عثمان کوهری
سرپرست شیفت انتظامات	نبیل جمالی
سرپرست شیفت انتظامات	اسدالله بدرود
رئیس انتظامات و دوربین های مدار بسته	مجید ابراهیمی
سرپرست حفاظت اسناد و آی تی	مهر داد سلیمانی
رئیس روابط عمومی و امور بین الملل	حامد مشکینی
سرپرست کارگزینی	تیمور درع
سرپرست دبیرخانه تهران	نسرین شریفی
سرپرست امور حقوقی	علاء الدین فاضلی
رئیس خدمات	یوسف شریفی
سرپرست آبرسانی	حسن کهورستانی نژاد
سرپرست مهمانسرا	فرشاد جاشویی
سرپرست مهمانسرای بندر عباس	احمدبرز کار
سرپرست حسابداری انبار و اموال	میثم لطیفی
سرپرست سندرسی کارخانه	محمد توفیق اختری
رئیس خزانه داری	حنظله رمضان
سرپرست روابط عمومی و امور بین الملل	حسین تشکر

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.



■ علی یزدانی

■ صادق بتوراک

■ عارف جهازی



بازنشسته ها

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

- اسماعیل صادق نژاد
- عبدالحمید آذر
- یعقوب صالحی کنگی

تسلیت



با نهایت تأسف و تأثر درگذشت ناگهانی همکار عزیزمان

جناب آقای خسرو درتاج

را به کلیه همکاران به ویژه خانواده محترم آن مرحوم تسلیت عرض می نمائیم

هرچند که تاب فراق و هجران سخت و دشوار است، لیکن تقدیر الهی را جز صبر و بردباری چاره ای نیست.

از خداوند بزرگ برای آن سفر کرده غفران واسعه الهی و برای کلیه بازماندگان محترم صبری جمیل و اجری جزیل را مسئلت داریم.

تسلیت ها

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

محمدنور رنجبر بستکی..... فوت پدر
افشین نصر..... فوت مادر
محمد و علی میری..... فوت پدر
موسی غدیری..... فوت مادر
محمد طیب رحیمی..... فوت مادر
عبدالله و حیدر کوهی خمیری..... فوت پدر





مسئولیت های اجتماعی



پات حقوق مردم

مسئولیت های اجتماعی



بازدید مسئولین عالی بندر خمیر از تاسیسات آب شیرین کن



رو داشت، به امید خدا بهمن ماه سال جاری به بهره برداری برسد. حجت الاسلام شعیب صالحی امام جمعه بندر خمیر نیز با اشاره به فعالیت‌های گسترده شرکت سیمان هرمزگان در عرصه عمل به مسئولیت‌های اجتماعی، از زحمات و تلاش‌های مدیرعامل، اعضای هیئت مدیره و پرسنل شرکت سیمان هرمزگان قدردانی کرد.

تاسیسات آب شیرین کن در غرب بندر خمیر و در ۲۳ کیلومتری این شهر توسط شرکت سیمان هرمزگان به منظور تامین آب مصرفی کارخانه تولید سیمان و استفاده عمومی در حال احداث است.

جمعی از مسئولین عالی شهرستان بندر خمیر به همراه مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان از تاسیسات آب شیرین کن بازدید کردند.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، امام جمعه، فرماندار و رئیس دادگستری شهرستان بندر خمیر به اتفاق دکتر مهدی باشتی مدیرعامل و زاید ملایی عضو هیئت مدیره شرکت سیمان هرمزگان از تاسیسات آب شیرین کن این شرکت بازدید کردند.

دکتر مهدی باشتی مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان در جریان این بازدید با ارائه گزارشی از روند اجرایی این پروژه، اظهار امیدواری کرد که این پروژه علی‌رغم مشکلات زیادی که پیش

آغاز ساخت سیل بند های لشتغان توسط شرکت سیمان هرمزگان



فرایند ساخت سیل بندهای لشتغان توسط شرکت سیمان هرمزگان و با نظارت شهرداری بندرخمیر آغاز شد.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، دکتر مهدی باشتی مدیرعامل و مهندس زاید ملایی عضو هیئت مدیره شرکت سیمان هرمزگان از محله‌های لشتغان بالا و پایین بازدید کردند.

در جریان این بازدید مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان با اشاره به ایجاد زیرساخت‌های مناسب برای جلوگیری از حوادث غیر مترقبه، گفت: محله لشتغان یکی از محله‌های مستعد سیل در زمان بارش‌های مداوم است و باید برای پیشگیری از بحران سیل در منطقه تدبیر اصولی اندیشیده شود.

دکتر باشتی افزود: شرکت سیمان هرمزگان در راستای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی، مثل همیشه در کنار مردم منطقه بوده و تمام تلاش و حمایت خود را از ساخت سیل بندهای محله لشتغان صورت خواهد داد.

لازم به ذکر است، پس از پیگیری‌های اهالی لشتغان در خصوص ساخت و اصلاح سیل بندهای محله لشتغان و نبود امکانات لازم و با دستور ویژه مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان، ساخت این سیل بندهای خاکی با نظارت شهرداری بندرخمیر آغاز شد.

بازدید مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان از اماکن ورزشی بندرخمیر



دکتر مهدی باشتی مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان با حضور سرزده در مجموعه ورزشی بندرخمیر از روند تعمیر و ترمیم سالن قدیمی و خانه والیبال این شهرستان بازدید کرد.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت سیمان هرمزگان، دکتر مهدی باشتی مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان به همراه زاید ملایی عضو هیئت مدیره و منصور اکبری معاون اجرایی این شرکت از سالن قدیمی و خانه والیبال شهرستان بندرخمیر بازدید و با رئیس اداره ورزش و جوانان در این زمینه گفتگو کردند.

مدیرعامل شرکت سیمان هرمزگان با اشاره به حمایت همه جانبه از ورزش این شهرستان اظهار داشت: با توجه به دیدار چند ماه اخیر از فضاها و اماکن ورزشی شهرستان بندرخمیر و برنامه مجموعه سیمان هرمزگان برای همکاری در بازسازی این اماکن، روند اقدامات بررسی و تدابیر لازم برای هر چه سریع‌تر آماده شدن آن‌ها انجام می‌گیرد.

وی با اشاره به اقدامات شرکت سیمان هرمزگان در رشد و توسعه ورزش در بندرخمیر تصریح کرد: همچنان و در راستای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی در کنار مردم به ویژه جوانان بندرخمیر هستیم و تمام تلاش خود را در این زمینه خواهیم کرد.

لازم به ذکر است در جریان این بازدید، چاه آب و سیستم آبیاری قطره‌ای فضای سبز مجموعه ورزشی آزادی که با حمایت اداره کل ورزش و جوانان، شهرداری و شرکت سیمان هرمزگان بازسازی شده بود، راه اندازی شد.



سازمان صنعت، بازرگانی و گردشگری
جمهوری اسلامی ایران



صنعت سیمان



پات صنعت سیمان

م. ا. د. و. ا. س. ت. ح. ک. ا. م.



نامه نگاری سیمانی ها با وزیر صنعت

زنگ خطر کاهش تولید به صدا در آمد



انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان
CEMENT INDUSTRY EMPLOYERS ASSOCIATION



عوامل پشتیبانی تولید و با انگیزه تحقق اهداف سال جهش تولید خوشبختانه موفق به افزایش تولید سیمان به میزان ۱۳ درصد و تحویل داخلی آن به میزان ۱۸.۶ درصد به نسبت هفت ماهه مشابه سال ۹۸ گردیدیم ولی به دلیل عدم همراهی سازمان های دولتی خدمت رسان به بخش تولید (شرکت گاز- شرکت پخش فراورده های نفتی- سازمان حمایت تولیدکنندگان و مصرف کنندگان و...) و اخذ تصمیمات غیر کارشناسی توسط سازمان های غیرمرتبط با صنعت، ادامه این روند را به هیچ وجه امکان پذیر نمی دانیم.

مزید استحضار از ابتدای سال جاری مسائل و مشکلات پیش روی این صنعت طی مکاتبات متعدد توسط انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان به عنوان تنها تشکل رسمی صنعت سیمان در کشور به مسئولین ذیربط در کمیسیون صنایع مجلس، کمیسیون عمران مجلس و آن وزارتخانه

به گزارش مجله سیمان هرمزگان، در نامه ای که اعضای انجمن صنفی کارفرمایان صنعت سیمان به علیرضا رزم حسینی وزیر صنعت، معدن و تجارت نوشته اند، آمده است:

مشکلات و مسائل صنعت سیمان در سال جاری به دلیل عدم توجه مسئولین به خواسته های به حق این صنعت به حدی بحرانی شده است که اگر چاره آنی جهت رفع معضلات پیش روی این صنعت اندیشه نگردد، قطعاً تبعات غیر قابل جبرانی از جمله توقف واحدهای تولیدی - تعدیل نیروی انسانی - مسائل اجتماعی ناشی از توقف تولید را در آینده ای نه چندان دور شاهد خواهیم بود.

جناب آقای وزیر، ما مدیران عامل شرکت های سیمان در هفت ماه سال جاری علیرغم وجود مشکلات ناشی از تحریم های ظالمانه خارجی، تورم شدید قیمت ها، مشکلات ناشی از بیماری کرونا و ... با عزمی راسخ و با همت مهندسين، کارگران و سایر



ناچیزی (حدود ۱ درصد) در بهای تمام شده ساختمان دارد در مقابل سهم ۲۰ درصدی فولاد، سرکوب می کنید؟

جناب آقای وزیر استدعا داریم با توجه به موارد فوق الاشاره دستور فرمایند:

الف) در اسرع وقت نسبت به وصل گاز کارخانجات و یا تحویل مازوت بدون دریافت ضمانت و موافقت با افزایش قیمت پایه سیمان به میزان هر تن ۴۰۰،۰۰۰ ریال در صورت عدم وصل گاز.

ب) با توجه به افزایش بی رویه هزینه های حمل، قطعات یدکی و مصرفی (فولاد- قطعات آلیاژی- آجرهای نسوز و...) نسبت به افزایش مرحله دوم قیمت پایه سیمان تا پایان آذرماه جاری اقدام گردد.

ج) آزاد سازی قیمت سیمان از ابتدای سال ۱۴۰۰ و تفویض اختیار آن به انجمن به منظور رعایت حقوق تولیدکننده و مصرف کننده

امید است با اجابت خواسته های حداقلی این صنعت، ما را برای انجام رسالتی که برعهده داریم و آن هم ادامه روند تولید و افزایش تولید سیمان در سال جهش تولید و تامین سیمان مورد نیاز مصارف داخلی و صادراتی می باشد، یاری فرمایند.

این نامه به دفتر مقام معظم رهبری، رییس جمهور، رییس قوه قضاییه، رییس مجلس رونوشت شده است.

منبع: فارس

منعکس گردیده ولی متاسفانه علاوه بر اینکه نتیجه مثبتی حاصل نگردید، شاهد برخوردهای قهرآمیز از سوی برخی از سازمان های زیرمجموعه آن وزارتخانه و بعضی از سازمان های خدمات رسان به تولید بوده ایم و متاسفانه به دلایل مشروحه ذیل می بایستی به تدریج شاهد توقف تولید باشیم.

قیمت فروش سیمان به مصرف کننده نهایی هر پاکت تیپ دو، ۵۰ کیلویی ۱۹۵۰۰۰ ریال در جلسات داخلی مجلس شورای اسلامی بدون حضور دبیرانجمن و مد نظر قرار گرفتن هزینه های حمل و سود عوامل توزیع که هیچکدام در اختیار این صنعت نمی باشد، تعیین گردیده (در بعضی از استانها هزینه حمل معادل قیمت فروش سیمان می باشد) که غیر کارشناسی است.

عدم تامین مازوت به منظور ذخیره سازی در فصول گرم سال توسط شرکت پخش فرآورده های نفتی و بروز مشکلات ناشی از قطع گاز در شرایط فعلی ضمن اینکه در حال حاضر نیز شرکت های پخش فرآورده های نفتی علاوه بر افزایش قیمت مازوت یارانه ای به میزان ۲۵ درصد نسبت به سال گذشته، تحویل مازوت را منوط به سپردن ضمانت نامه بانکی معادل ما به التفاوت نرخ یارانه ای (۳۰۰۰ ریال) با نرخ آزاد (حدود ۶۰،۰۰۰ ریال) نموده اند که اجرای این تصمیم علاوه بر اینکه خارج از توان کارخانجات می باشد، باعث افزایش قیمت تمام شده تولید به میزان هر تن ۴۰۰،۰۰۰ ریال خواهد گردید.

در حالی که قیمت سایر صنایع کانی از جمله فولاد- گچ- آهک- آجر و غیره از شمول قیمت گذاری خارج گردیده است، به چه دلیل قیمت سیمان را که سهم



تصمیم دولت برای دریافت ضمانت نامه از سیمانی ها



دبیر انجمن سیمان ادامه داد: تولیدکنندگان سیمان هر سال با سرد شدن هوا به جای گاز از مازوت یارانه‌ای استفاده می‌کردند که امسال مشکلاتی در این زمینه برای کارخانه‌ها ایجاد شده است، به طوری که به تولیدکنندگان اعلام شده در صورت استفاده از مازوت با قیمت یارانه‌ای ۳۰۰ تومان باید به اندازه تفاوت قیمت مازوت یارانه‌ای و قیمت فوب خلیج فارس یعنی ۵ هزار و ۷۰۰ تومان بابت هر لیتر مازوت ضمانت نامه بانکی ارائه کنند.

وی توضیح داد: به این ترتیب اگر کارخانه‌ای یک میلیون لیتر مازوت نیاز داشته باشد باید حدود ۱۰ تا ۱۵ میلیارد تومان ضمانت نامه بانکی ارائه دهد که برای کارخانه‌ها مقدور نیست.

وی در مورد دلیل دریافت این ضمانت نامه بانکی نیز گفت: دولت قصد دارد اگر کارخانه‌ای بیش از سهمیه‌اش، مازاد استفاده کرده پول آن را محاسبه و از تولیدکنندگان دریافت کند.

شیخان با بیان اینکه مخازن مازوت کارخانه‌ها بر اساس مصوبه دولت ایجاد شده است، گفت: طبق مصوبه دولت تولیدکنندگان باید از مازوت یارانه‌ای به جای گاز استفاده کنند.

عبدالرضا شیخان، دبیر انجمن سیمان با بیان اینکه پیگیری تولیدکنندگان سیمان برای برگزاری جلسه با وزیر صنعت به نتیجه نرسید، اظهار داشت: در حال حاضر صنعت سیمان با مشکلات مختلفی روبرو است و با توجه به اینکه نتوانستیم از طریق وزارت صنعت مشکلاتمان را پیگیری کنیم، قصد داریم این مسائل را به هیأت دولت و مقام معظم رهبری در میان بگذاریم.

وی با اشاره به تصمیم دولت برای دریافت ضمانت نامه بانکی بابت مصرف مازوت در کارخانه‌های سیمانی، گفت: از تولیدکنندگان سیمان خواسته شده تا بابت تفاوت قیمت مازوت یارانه‌ای و قیمت فوب خلیج فارس، به شرکت پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی، ضمانت نامه بانکی ارائه کنند که این اقدام برای تولیدکنندگان مقدور نیست.

وی توضیح داد: در حال حاضر قیمت فوب خلیج فارس بابت هر لیتر مازوت ۶ هزار تومان است و قیمت یارانه‌ای هر لیتر مازوت در کشور ۳۰۰ تومان تعیین شده است. در عین حال طبق قانون ۲۵ تسهیل کسب و کار، تولیدکنندگان سیمان باید هر لیتر مازوت را با قیمت گاز مصرفی یعنی حدود ۱۱۹ تومان دریافت کنند اما این قانون اجرا نمی‌شود و این در حالی است که قطع گاز کارخانه‌ها با تصمیم دولت صورت می‌گیرد.



استفاده از دی اکسید کربن در تولید سیمان و گچ



به گزارش مجله سیمان هرمزگان و براساس گزارش مجمع جهانی اقتصاد، یک شرکت استرالیایی موفق شده است دی اکسید کربن انتشار یافته را به مصالح ساختمانی تبدیل کرده و محصولاتی مفید ایجاد کند که با تغییرات اقلیمی مبارزه می کنند.

شرکت MCI دی اکسید کربن را از فرایندهای صنعتی می گیرد و آن را توسط یک فرآیند شیمیایی به سنگ می چسباند. البته این عمل به صورت طبیعی توسط محیط زیست نیز انجام می شود اما میلیون ها سال طول می کشد تا فرایند آن کامل شود. شرکت مذکور این فرایند طولانی را در چند ساعت انجام می دهد و مواد حاصل را می توان برای ساخت سیمان و گچ استفاده کرد.

مزیت اصلی این فناوری این است که دی اکسید کربن پیش از رسیدن به اتمسفر تغییر داده می شود.

این شرکت استرالیایی قصد دارد تا سال ۱،۲۰۴۰ میلیارد تن دی اکسید کربن را جذب و به این مواد تبدیل کند. کارشناسان معتقدند بازار این مواد تا سال ۲۰۳۰ به ۶ تریلیون دلار خواهد رسید.

منبع: آنا

درخواست سیمانی ها برای آزادسازی قیمت

وی در ادامه با بیان اینکه مدیران شرکت های سیمانی خواستار آزادسازی قیمت سیمان هستند، گفت: در حال حاضر با مصرف مازوت یارانه ای، هزینه هر تن سیمان با احتساب هزینه حمل، ۴۰ هزار تومان گران تر از قیمت سیمان تولیدی با گاز است. این در حالی است که فکری برای تعدیل قیمت سیمان نمی شود و کارخانه ها یکی یکی در حال تعطیل شدن هستند.

به گفته وی، برخی کارخانه ها از محل موجودی مازوت قبلی خود در حال تولید هستند و برخی نیز توانسته اند مقداری گاز دریافت کنند و کوره هایشان را گرم نگه دارند.

شیخان با تأکید بر اینکه صنعت سیمان با چنگ و دندان تولید خود را نگه داشته است، گفت: سهم سیمان در قیمت ساختمان کمتر از یک درصد است و این در حالی است که عدم توجه به کارخانه های سیمان باعث تعطیلی آن ها و الزام به واردات سیمان خواهد شد که اصلاً به صرفه نیست.

وی تأکید کرد: مشخص نیست صنعت سیمان به چه دلیلی سرکوب می شود.

منبع: فارس نیوز

محققان موفق به تقویت سازه‌های ساختمانی با الیاف کاربردی در سیمان شدند



ناپذیر است؛ حال آنکه مواد پایه سیمانی به طور ذاتی ترد و شکننده هستند و در هنگام قرارگیری در مقابل بارها به شدت شکسته می‌شوند، بنابراین لازم است از این نظر تقویت شوند.

وی با تاکید بر اینکه در صدد برآمدیم تا از ظرفیت بالای منسوجات برای حل مشکل ساخت و ساز استفاده کنیم، بیان کرد: ابتدا منسوج دوجداره که حالت فضایی سه بعدی دارد با روش‌های تحلیلی و ریاضی مورد بررسی قرار گرفت و سپس از آن‌ها در تقویت و همچنین بالا بردن ظرفیت کرنشی مواد پایه سیمانی استفاده کردیم.

قربانی با بیان اینکه یکی از ویژگی‌های طراحی که اجرا شد بررسی همزمان تحلیلی و تجربی سازه ساخته شده بود؛ به عبارتی نمونه‌های پایه سیمانی تقویت شده با پارچه دوجداره ساخته و مورد آزمون‌های مکانیکی تجربی قرار گرفت، بیان کرد: به طور موازی از روش‌های تحلیلی پایه‌ای مانند روش مکانیک شکست برای بررسی سازه استفاده کردیم که نتایج تجربی و تئوری بسیار به هم نزدیک بودند و قابلیت اطمینان بالایی داشتند.

محققان دانشگاه صنعتی امیرکبیر موفق شدند با بررسی تحلیلی و تجربی رفتار کششی پارچه‌های دوجداره و خمش کامپوزیت‌های پایه سیمانی، به تقویت سازه‌های مقاوم در برابر زلزله و استفاده آن‌ها در صنایع مختلف بپردازند.

وحید قربانی دانش آموخته دانشگاه صنعتی امیرکبیر و مجری طرح «بررسی تحلیلی و تجربی رفتار کششی پارچه‌های دوجداره و خمش کامپوزیت‌های پایه سیمانی تقویت شده با آن» گفت: ایران از نظر زمین‌شناسی به دلیل قرارگیری در کمربند لرزه خیز آلپ-همالیا فعال است و طبق برآوردها حدود ۸ درصد از زمین لرزه‌های دنیا و حدود ۱۷ درصد از زلزله‌های بزرگ دنیا در فلات ایران رخ می‌دهد.

وی افزود: بنابراین، ساخت سازه‌های مقاوم در برابر زلزله در ایران و همچنین تمامی دنیا امری مهم و ضروری به شمار می‌رود.

قربانی با بیان اینکه در کنار مقاوم سازی سازه‌ها، سبک سازی آن‌ها نیز مقوله‌ای است که بسیار حائز اهمیت است، بیان کرد: بتن و فلز دو عنصر اصلی ساخت و ساز هستند و استفاده از آن‌ها اجتناب

قربانی تصریح کرد: سازه تولید شده قابلیت استفاده در بخش‌های مختلفی مانند نمای ساختمان‌ها، کفپوش‌ها، دیوارهای غیرباربر و همچنین عایق صدا، ساخت سازه‌های منحنی مستحکم و... دارد.

مجری این طرح با اشاره به ویژگی‌های طرح گفت: افزایش مقاومت ماتریس پایه سیمانی، افزایش ظرفیت کرنشی ماتریس پایه سیمانی، تغییر حالت شکست ترد در ماتریس پایه سیمانی و جلوگیری از گسیخته شدن و تکه تکه شدن آن، ارزان و قابل دسترس بودن مواد مورد استفاده برای تولید پارچه مورد استفاده، قابلیت اجرای آن در بتن‌های پیش ساخته و همچنین بتن‌ریزی‌های انبوه از ویژگی‌های این طرح محسوب می‌شود.

وی ادامه داد: در کشورهای پیشرو مانند آلمان، آمریکا، فرانسه، ایتالیا و... پژوهش‌های بسیاری در این زمینه صورت گرفته است. تنها نمونه مشابه این طرح در کشور آلمان اجرا شده که در سال ۲۰۱۷ صورت گرفته است که در آن از مواد با کارایی بالا (الیاف شیشه و الیاف آرامید) استفاده شده است.

قربانی افزود: اما در این طرح از مواد ارزان بدون آسیب به محیط زیست استفاده شد؛ همین امر بازده نمونه داخلی را ۳۰ درصد بیشتر از نمونه خارجی کرد که متشکل از مواد گران قیمت نیز بود.

قربانی با اشاره به مزیت‌های رقابتی طرح گفت: افزایش همزمان مقاومت و ظرفیت کرنشی، ارزان بودن مواد مورد استفاده، قابلیت اجرا در بتن‌های پیش ساخته که با قالب تولید می‌شوند و همچنین بتن‌ریزی‌های حجیم، اجرای ساده و هزینه پایین از مزیت‌های رقابتی طرح به شمار می‌روند. همچنین باید به این نکته اشاره کنم که اساتید راهنمای این طرح علی اصغر اصغریان جدی، هادی دبیریان و استاد مشاور آن پروفسور علی اکبر رمضانپور اعضای هیئت علمی دانشگاه صنعتی امیرکبیر بودند.

منبع: فارس

به گفته این محقق، همچنین در هنگام اجرای بخش‌های تجربی، علاوه بر تولید نمونه‌ها در قالب آزمایشگاهی، به اجرای طرح در پروژه‌های صنعتی بزرگ نیز فکر کردیم و توانستیم آن‌را در مساحت کوچکی اجرایی کنیم.

وی ادامه داد: در قالب کوچک هم نتایج موفقیت آمیز بود و مشخص شد که طرح قابلیت تجاری سازی را دارد.

قربانی ادامه داد: به دلیل اینکه از مواد معمولی در این سازه استفاده کردیم بنابراین در تجاری سازی محصول مشکلی به وجود نمی‌آید.

مجری طرح «بررسی تحلیلی و تجربی رفتار کششی پارچه‌های دوجداره و خمش کامپوزیت‌های پایه سیمانی تقویت شده با آن» تاکید کرد: با توجه به اینکه این کار برای اولین بار صورت می‌گرفت، استاندارد و آیین‌نامه‌ای برای ساخت و انجام آزمون‌ها، چه در بخش پارچه و چه در بخش کامپوزیت وجود نداشت و مطالعات بسیاری انجام شد تا نمونه‌های ساخته شده از نظر علمی و صنعتی قابل پذیرش باشند و این کار را بسیار مشکل می‌کرد.

وی با بیان اینکه نتیجه طرح انجام شده در صنایع ساخت و ساز و عمران به طور مستقیم قابل استفاده است، بیان کرد: همچنین استفاده از این سازه در زمینه معماری و ساخت سازه‌های منحنی نیز قابلیت بالایی برای استفاده دارد.

قربانی تاکید داشت: به طور کلی این سازه‌ها، از بعد علمی می‌تواند هر جایی که نیاز به تولید کامپوزیت پایه سیمانی است به کار گرفته شود. همچنین پارچه تولید شده در صنعت خودرو، هوا-فضا قابل استفاده است.

وی با تاکید بر اینکه این طرح دو قسمت داشت، یکی تولید و تحلیل پارچه که به مهندسی نساجی و دیگری تولید و تحلیل کامپوزیت پایه سیمانی اختصاص داشت، گفت: بنا داریم از این سازه‌ها در تولید بتن‌های توانمند نیز استفاده کنیم.





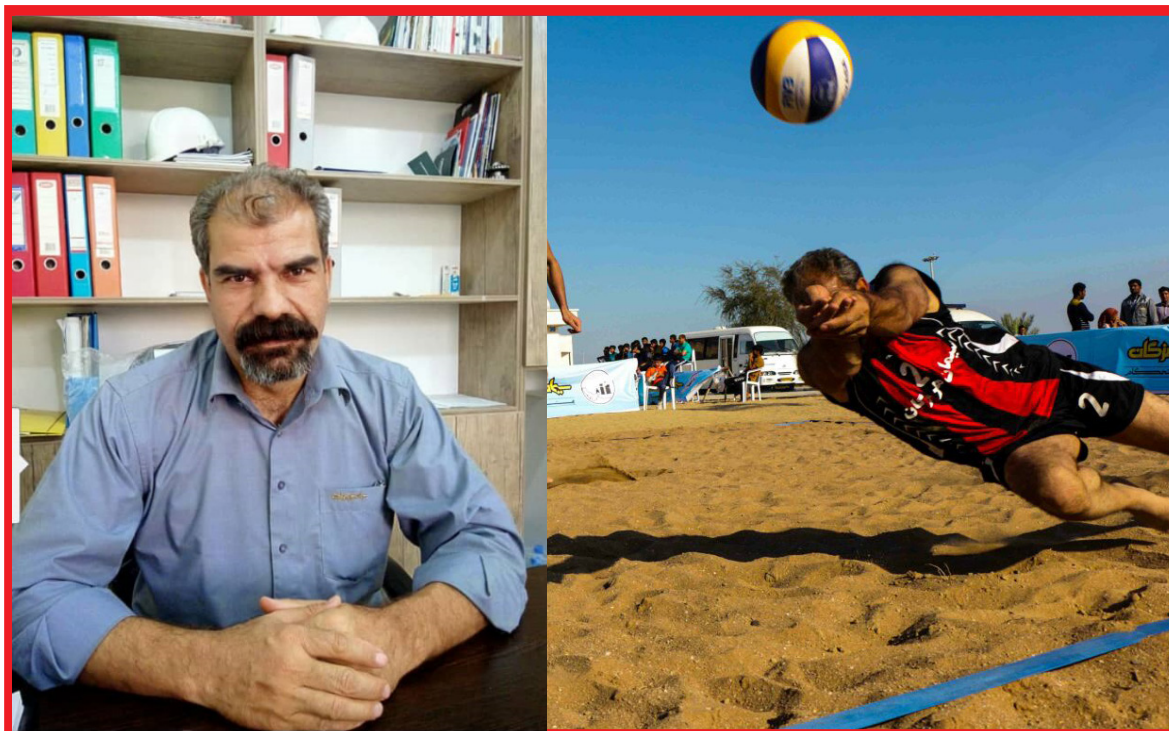
ورزش و سرگرمی



پست معدنرکات

م. ا. د. د. و. ا. س. ت. ح. ک. ا. م.





باید از کارخانه مثل اموال شخصی خود نگهداری کنیم

■ **در چه واحدهایی مشغول به کار بودید؟**
تا پایان خدمت در قسمت مکانیک بودم. مدت ۸ سال به عنوان مکانیک کوره و بعد به واحد مکانیک آسیاب‌های سیمان و بارگیرخانه منتقل شدم که پس از ۱۰ ماه حضور در آسیاب سیمان و بارگیرخانه، این دو واحد مجزا شدند و بنده به عنوان مکانیک بارگیرخانه مشغول شدم. پیشرفت و ترقی من از بارگیرخانه شروع شد، از طریق آزمون وارد دانشگاه علمی کاربردی در مقطع کاردانی دانشگاه حاجی شریف واحد سیمان آبیک شدم و شرکت سیمان هرمزگان با بورسیه بنده موافقت کردند. به این صورت همزمان با انجام کار، تحصیل را نیز پیگیری کردم و با شرایطی سخت و دوری از خانواده توانستم مدرک کاردانی‌ام را اخذ کنم. از آن پس به عنوان مسئول مکانیک بارگیرخانه به کارم ادامه دادم که با تشویق و ترغیب مرحوم آل علی

امیر پالاش متولد ۱۳۵۰، در کرمانشاه متولد شده و از همکاران بازنشسته شرکت سیمان هرمزگان است. او علاوه بر فعالیت‌های صنعتی خود در کارخانه سیمان، در زمینه ورزش والیبال نیز موفقیت‌هایی داشته که در ادامه این گفتگو بیشتر در این باره خواهید خواند.

■ **در چه سالی وارد سیمان هرمزگان شدید و این همکاری تا چه زمانی ادامه داشت؟**

از مهر ماه ۱۳۷۷ با مدرک دیپلم اتوماتیک در شرکت اکسین صنعت در نصب گریت کولر از صفر تا صد نصب، حضور داشتم و در تاریخ دوم شهریور ۷۸ نیز به استخدام شرکت سیمان هرمزگان درآمدم. این همکاری تا پایان اسفند ۹۷ ادامه داشت تا مدت ۲۱ سال در خدمت شرکت سیمان هرمزگان و مردم خونگرم بندر خمیر باشم.



بود. از حضورم در این مجموعه صددرصد راضی هستم. من هر چه دارم از لطف خداوند، دعای پدر و مادر و شرکت سیمان هرمزگان دارم.

■ آیا بعد از بازنشستگی مشغول فعالیت خاصی هستید؟

دنبال کار اقتصادی نیستم. خدا را شکر راضی‌ام و در خدمت خانواده، مشغول مطالعه و ورزش کوهنوردی هستم.

■ از دوستان و همکارانتان خبر دارید؟

بله عرض کردم با اکثر همکاران در ارتباط هستم. گروهی برای بازنشسته‌های سیمان تشکیل داده‌ایم و از حال و احوال همدیگر خبر داریم. گروهی دیگر داریم که از دوستان ورزشکار بندر خمیر تشکیل شده است و یک گروه هم با دوستانی که هنوز در کارخانه مشغول خدمت هستند. مگر می‌شود کسی که ۲۰ سال همکار، هم اتاق و هم سفره‌ات بوده را به این زودی فراموش کنید.

■ چه حرفی با همکاران فعلی در سیمان هرمزگان دارید؟

از دوستان و همکاران عزیز خواهش‌مندم که قدر کارخانه سیمان را بدانید و با جان و دل کار کنید که هر چه دارید از کارخانه سیمان هرمزگان است. من همیشه به دوستان می‌گفتم باید از کارخانه مثل اموال شخصی خود محافظت و نگهداری کنیم.

■ آیا شده دلتنگ کارخانه، همکاران و سال‌های فعالیت در سیمان هرمزگان شوید؟

بله خیلی پیش می‌آید و هر وقت دلتنگ کارخانه و دوستان می‌شوم با آن‌ها تماس می‌گیرم و احساس راحتی و آرامش می‌کنم.

■ صحبت پایانی:

آرزوی سلامتی، موفقیت و سربلندی برای شما و دوستان و همکاران دارم و سپاس از جناب‌عالی که یادی از من کردید.

و دیگر دوستان و همچنین انگیزه و پشتکار خودم این بار هم از طریق آزمون سراسری در واحد دانشگاه آزاد کرمان در مقطع کارشناسی در رشته مهندسی مکانیک گرایش سیالات پذیرفته شدم و پس از فارغ‌التحصیلی به عنوان سرپرست تعمیرات مکانیک آسیاب‌های سیمان و بارگیرخانه حکم گرفتم و با همین سمت بازنشسته شدم.

■ شما در حوزه ورزش هم فعالیت‌های حرفه‌ای زیادی داشتید. لطفا در این زمینه هم توضیحاتی بیان کنید؟

بله، با توجه به علاقه شدید به ورزش مخصوصا والیبال ضمن تمرین در این رشته در دوره مربیگری نیز شرکت کردم و مدرک دوره مربیگری را نیز کسب کردم. همچنین چند سال به عنوان رییس هیئت والیبال ساحلی کارگران استان و شهرستان بندر خمیر فعالیت داشتم و در این مدت چهار دوره به عنوان بازیکن در مسابقات قهرمانی کشور شرکت کردم. با همکاری دوستان ورزشکار و حمایت شرکت سیمان هرمزگان افتخار این را داشتم که چهار دوره مسابقات والیبال ساحلی قهرمانی کشور انتخابی تیم ملی کارگران به میزبانی بندر خمیر را برگزار کردم که سه دوره آن به صورت زنده از شبکه ورزش سیما پخش شد.

■ در این چند وقت اخیر بعد از بازنشستگی به کارخانه سر زدید؟

متأسفانه به دلیل شیوع ویروس کرونا نتوانسته‌ام به کارخانه و دوستان سر بزنم ولی همیشه مردم خوب و خونگرم بندر خمیر و دوستان و همکاران کارخانه در دل بنده جای دارند و با دوستان در فضای مجازی و تلفنی در ارتباط هستم.

■ کارخانه سیمان هرمزگان چه ویژگی‌هایی داشت که باعث شد شما حدود ۲۰ سال در آن کار کنید؟ از این مدتی که در این مجموعه مشغول بودید، راضی هستید؟

یکی از دلایلی که نه تنها من، بلکه اکثر دوستان تا پایان بازنشستگی در کارخانه ماندگار شدند، جو بسیار آرام، صمیمی و همدلی بین همکاران و مردم شهر خمیر





ویروس کرونای انگلیسی چقدر خطرناک است؟

از شیوه قطع ارتباط با انگلیس استفاده کنند.

کشورهای بلژیک و اتریش برای ممنوعیت سفرهای هوایی و زمینی به انگلیس برنامه‌ریزی کرده‌اند و دولت‌های هلند و ایرلند نیز پروازها از مبدا این کشور را تا اطلاع ثانوی متوقف کرده‌اند. شرکت هواپیمایی کی‌ال‌ام نیز همه هواپیماهای خود را بدون مسافر از انگلیس خارج کرده و شرکت ریلی یورو استار نیز سفرهای میان لندن، بروکسل و آمستردام را معلق کرده است.

حتی عربستان سعودی، حج عمره زائران خارجی را تعلیق و همه پروازهای بین‌المللی را لغو کرد تا به این ترتیب، انگلیس بعد از چین، ایتالیا و اسپانیا، حتی کشور خودمان که در برهه‌های مختلف این انزوای کرونایی را تجربه کردند، این بارد در قرنطینه‌ای دولایه قرار بگیرد؛ اول قرنطینه‌ای که جهان برایش تدارک دیده و دوم قرنطینه داخلی که باعث می‌شود میلیون‌ها نفر در انگلیس، ولز و اسکاتلند در آستانه سال نو مسیحی در خانه بمانند.

دنیا یک بار دیگر به خاطر کرونا دارد به هم می‌ریزد اما این بار نه به خاطر چین و ووهان و آن سوپ مشکوک خفاش‌اش بلکه به خاطر آنچه که در مناطق جنوبی انگلیس به شکلی مرموز در حال گسترش است.

تقریباً هیچ محفل علمی، حتی سازمان جهانی بهداشت نمی‌دانند که دقیقاً چه اتفاقی در جزیره رخ داده و چه بر سر ویروس کرونا آمده اما تقریباً همه یقین دارند جهشی در این ویروس روی داده که آن را از ویروسی که در ماه‌های اخیر بود و می‌شناختیم، خطرناک‌تر کرده است.

وزیر بهداشت انگلیس گفته است شیوع گونه جهش یافته کرونا از کنترل دولت خارج شده و چاره‌ای به جز تشدید محدودیت‌ها نیست، سازمان جهانی بهداشت نیز قول داده تا اطلاعات بیشتری در مورد ویژگی‌های ویروس جهش یافته به دست بیاورد و مردم جهان را مطلع کند. اما بسیاری از کشورها تصمیم گرفته‌اند قبل از این که موضوع به فاجعه‌ای دوباره تبدیل شود



این خلاصه چیزی است که در انگلیس اتفاق افتاده و حالا گفته می‌شود این‌گونه جدید شناسایی شده نسبت به ویروس قبلی کرونا تا ۷۰ درصد بیشتر قابلیت انتقال دارد.

البته طبق گزارشی که گاردین به نقل از متخصصان این کشور منتشر کرده آنها بر این باورند که به نظر نمی‌رسد جهش جدید، خطر بیماری شدید یا نرخ مرگ و میر را افزایش دهد. حتی موگ سیویک، عضو گروه مشاوره‌ای تهدیدهای ویروس‌های تنفسی جدید و نوپدید این جهش ژنتیک را عادی قلمداد کرده و گفته است تاکنون بیش از ۴۰۰۰ جهش در ویروس کرونا اتفاق افتاده که تعداد انگشت شماری از آنها مهم بوده‌اند.

با این حال اما استوارت نیل، استاد ویروس‌شناسی در کالج کینگ لندن به گاردین گفته است گونه جدید ویروس، واگیردارتر است و می‌تواند با کارایی بیشتری گسترش پیدا کند، اما چرا هنوز در موردش ایده‌ای نداریم؟

در واقع مثل اوایل ظهور ویروس کرونا در جهان که یک سال از آن می‌گذرد، در مورد رویداد جدید در انگلیس هم هنوز اتفاق نظر وجود ندارد؛ ولی آنچه دانشمندان را نگران کرده تغییر در پروتئین سنبه ویروس جهش یافته است که اجازه می‌دهد ویروس با شدت بیشتری به سلول‌های ریه، گلو و حفره بینی نفوذ کنند.

■ آیا باید نگران باشیم؟

جایگاه پانزدهم ایران در جدول جهانی ابتلا به کرونا، با بیش از یک میلیون و ۱۵۰ هزار مبتلا و بیش از ۵۳ هزار قربانی این اجازه را به ما می‌دهد که لااقل درباره آنچه در قاره سبز رخ می‌دهد حساس باشیم، ولی این که آیا مجازیم درباره آن نگران باشیم و به وحشت بیفتیم نکته‌ای است که متخصصان به آن پاسخ می‌دهند.

ابتدا بگوییم جهش که در زبان علمی به آن موتاسیون می‌گویند یک تغییر ژنتیک است که اگر به تعداد زیاد در یک ویروس روی دهد صفات زیستی آن را تغییر می‌دهد. به عبارت دیگر جهش‌ها تغییراتی در توالی دی‌ان‌ای هستند و می‌توانند در هر بخشی از دی‌ان‌ای رخ دهند.

این ساده‌ترین توضیحی است که می‌توان درباره جهش ژنتیک ویروس کرونا ارائه کرد؛ جهشی که حسین کیوانی، ویروس‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران می‌گوید ویروس کرونا بر اثر تکثیرهای مکرر دچار تغییر جزئی یا جهش در ژن‌های خود شده که البته از نظر

از تهران تا لندن در مسیر هوایی، ۴۴۳۶ کیلومتر معادل ۸/۵ ساعت راه است، ولی اتفاقاتی که با سرعت در انگلیس در جریان است این فاصله‌ها را بی‌معنی کرده، چنانچه حالا خیلی‌ها در ایران نگرانند که نکند ویروس جهش یافته انگلیسی به طریقی وارد کشور شود و ماجراهای کرونا در ایران را از آنی که هست پیچیده‌تر کند.

البته بگوییم که شهرام آدم‌نژاد، معاون حمل و نقل وزیر راه و شهرسازی کشورمان دیروز قاطعانه اعلام کرد به هیچ عنوان پرواز رفت و برگشت میان ایران و انگلیس (تهران-لندن-منچستر) انجام نمی‌شود و به دستور ستاد ملی مقابله با کرونا این وضع تا دو هفته ادامه دارد و ما نیز به جرگه کشورهای مراقب پیوسته‌ایم.

کاری نداریم که عده‌ای در کشورمان با نقاب پزشک در فضای مجازی تبلیغ می‌کنند که این نگرانی‌ها همه بیهوده و نوعی سیاسی‌کاری است تا تنور وحشت را گرم کنند یا تلاشی است از سوی واکسن‌سازها که اگر مردم واکسن زدند و دوباره به کرونا مبتلا شدند از زیر بار مسئولیت فرار کنند، ولی کسانی که واقعا صاحب‌نظرند و اهل تحقیق و پژوهش همگی معتقدند باید این جهش انگلیسی را خوب رصد کرد و باید مراقب اوضاع بود تا نکند از جایی که فکرش را نمی‌کردیم ضربه بخوریم.

■ ویروس جدید چه می‌کند؟

انگلیسی‌ها نام ویروس کرونای جهش یافته جدید را VUI-۲۰۲۰/۰۱ گذاشته‌اند که به گفته سوزان هاپکینز یکی از متخصصان مرکز بهداشت عمومی بریتانیا اولین بار در شهریور - مهر امسال در بدن یک بیمار مشاهده شد، ولی توالی کامل ژنوم آن (ساختار ژنتیک ویروس) در آبان - آذر شناسایی شد.

گویا اوایل این ویروس ویژگی خاصی از خود بروز نمی‌داده، بنابراین محققان آن را در زمره جهش‌های متعددی که یک ویروس می‌تواند داشته باشد، حساب کردند، اما از اواخر آذر یعنی همین روزهای اخیر از خود پرسیدند که چرا با وجود افزایش محدودیت‌های عمومی، سرایت ویروس در برخی مناطق کاهش نیافته است.

وقتی این جرقه در ذهن محققان زده شده آنها دست به کار انجام تحقیقات بالینی، رفتاری و تعیین توالی ژنوم ویروس کرونا شدند که مشخص شد خوشه‌ای از نوع جدید ویروس کرونا در حال گسترش است.





بالینی مشکلی جدید برای انسان ایجاد نمی‌کند.

او به ایرنا گفته است برخی جهش‌ها ویروس را به سمت ملایم‌تر شدن سوق می‌دهد و بیماری‌زایی آن را کمتر می‌کند چون در ذات ویروس تغییر اساسی ایجاد نمی‌کند.

علیرضا ناجی، رئیس آزمایشگاه ویروس‌شناسی بیمارستان مسیح دانشوری اما در گفت‌وگو با شبکه خبر بدون آن‌که به گونه جهش یافته ویروس کرونا در انگلیس اشاره کند، گفته است ویروس‌ها همواره دچار تغییراتی می‌شوند به طوری که اکنون، هم میزان سرایت ویروس افزایش یافته و هم ویروس دچار جهش شده، در نتیجه بهتر و سریع‌تر منتقل می‌شود؛ اما اگر بخواهیم بگوییم ویروس مرگ‌آورتر شده، هنوز شواهدی وجود ندارد.

■ جهش می‌تواند هر جای دنیا روی دهد

احسان مصطفوی، رئیس مرکز بیماری‌های نوپدید و بازپدید انستیتو پاستور، جهشی که گفته می‌شود در مورد ویروس کرونای در گردش در انگلستان اتفاق افتاده بر اساس نمونه‌ای است که حدود سه ماه قبل گرفته شده و اکنون بعد از انجام مطالعات تکمیلی، نتایج آن اعلام شده است. مطالعات نشان داده سرایت‌پذیری ویروس احتمالا تا ۷۰ درصد بیشتر شده به این معنی که با این جهش، یک فرد آلوده می‌تواند نسبت به قبل تعداد افراد بیشتری را درگیر و بیماری‌زای آن‌ها منتقل کند.

البته موضوع جهش ویروس کرونا فقط مختص انگلستان

نیست، چراکه موارد مشابهی در دانمارک، ایتالیا، بلژیک و استرالیا نیز گزارش شده که نشان می‌دهد اگر بپذیریم جهشی در ویروس اتفاق افتاده، یعنی فرصت مناسبی داشته تا به نقاط مختلف جهان برود.

اما خبر امیدوارکننده این است که تا به حال شواهدی دال بر این جهش باعث افزایش بیماری‌زایی ویروس و ایجاد فرم کشنده و شدیدتر بیماری شده باشد وجود ندارد، گرچه هنوز نیاز به مطالعات تکمیلی است.

همچنین ویروس‌شناسان مطرح کرده‌اند جهش روی داده در ویروس احتمالا نمی‌تواند بر اثربخشی واکسن کرونا تأثیر چندانی داشته باشد، بنابراین واکسن‌های تولیدشده علیه ویروس جدید هم می‌تواند کارایی داشته باشد.

با این حال باید همچنان صبور باشیم و منتظر بمانیم تا اخبار تیم‌های تحقیقاتی از جمله تیم‌های سازمان جهانی بهداشت را که به انگلستان رفته‌اند، بشنویم.

■ مراقب جابه‌جایی‌های جمعیتی باشیم

حمید سوری، اپیدمیولوژیست گفت: این نخستین بار نیست که ویروس کووید-۱۹ دچار جهش می‌شود، چراکه این ویروس دائم در حال جهش است که خوشبختانه جهش‌ها تاکنون بر شدت بیماری‌زایی ویروس تأثیر چندانی نداشته است. درباره آنچه در انگلیس روی داده قطعاً باید نگران باشیم،



نمونه‌های ما نیز وجود دارد و آیا باید منتظر تکرار وقایع انگلیس در کشور خودمان باشیم یا خیر؟!

■ ۳۳ جهش ایرانی

محمدعلی ملبوبی، عضو هیات علمی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک گفت: ما در پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک در حال رصد اوضاع در انگلیس هستیم، چون بدون رصد ویروس جهش یافته نمی‌توان گفت دقیقا با چه پدیده‌ای روبه‌رو هستیم. اما نکته غیرقابل انکار این‌که ویروس کرونا می‌تواند در مقیاس وسیع تکثیر شود همان‌گونه که تا به حال ۷۷ میلیون نفر را گرفتار کرده و میلیارد‌ها ویروس در بدن افراد به وجود آورده است.

البته در مورد ویروس‌ها و جهش آنها باید گفت تکثیر همواره همراه جهش است ولی بیشتر جهش‌ها خطرناک نیستند و فقط در موارد معدودی احتمال خطر وجود دارد. تاکنون در جهان ۷۱۸ جهش در ویروس کرونا گزارش شده که ۳۳ مورد آن خاص ایران بوده و باکمال مسرت هیچ‌کدام از آنها خطرناک نبوده است.

این دومین بار است که ویروس کرونا در اروپا دچار جهش خطرناک شده و قدرت سرایت ویروس را تا ۷ و ۹ برابر افزایش داده است. فعلا این رخداد در انگلیس روی داده اما می‌تواند در هر جای دیگر به آن از جمله کشور ما نیز اتفاق بیفتد. بنابراین ما باید جهش‌ها را رصد کنیم تا بدانیم با چه مهاجمی طرف هستیم.

نکته مهم بعدی قضیه پیشگیری است که ستاد ملی مقابله با کرونا پس از رصد دقیق جهشی که اتفاق افتاده، باید موارد پیشگیرانه را طراحی کند و به مردم آموزش دهد.

طبق آخرین اخباری که در مورد ویروس انگلیسی توسط نهادهای جهانی بهداشت منتشر شده خوشبختانه واکسن‌های تولید شده در جهان نسبت به جهش جدید ویروس کرونا در انگلیس کارایی دارند و بدن فرد واکسینه شده را مقاوم می‌کنند.

منبع: روزنامه جام جم

چراکه نگرانی جزو لاینفک همه اپیدمی‌هاست. اما منظور از نگرانی، ترس و وحشت مردم عادی نیست بلکه مقصود هوشیاری مدیریتی است، نه نگرانی اجتماعی.

ما اگر درباره ویروس جهش یافته صحبت می‌کنیم در واقع داریم یک پیام جدی به سیاستگذاران یعنی کسانی که مدیریت اپیدمی را در دست دارند، می‌دهیم. اکنون نکته مهم، مراقبت کامل در خصوص جابه‌جایی‌های جمعیتی است، زیرا اگر فردی از منطقه‌ای که در آن ویروس جهش یافته وجود داشته به کشور ما سفر کند آن ویروس را با خود می‌آورد. پس کنترل تردهای بین‌المللی باید تشدید شود و مسؤولان نیز هوشیار باشند چون اگر غفلی صورت گیرد این ویروس می‌تواند خیلی زود همه دنیا را بگیرد.

اکنون در اغلب کشورهای جهان وقتی مسافری وارد کشور مقصد می‌شود علاوه بر این‌که باید تست کرونای وی منفی باشد، باید ۱۴ روز نیز در قرنطینه بماند که این قرنطینه در کشور ما چندان سفت و سخت گرفته نمی‌شود. بنابراین ورود ویروس جهش یافته به کشورمان از این طریق محتمل است.

■ مشغول مطالعه‌ایم

محمد مهدی فیض‌آبادی، رئیس انجمن میکروب‌شناسی کشور، بیان کرد: جهش ژنتیکی جزو ذات ویروس‌ها از جمله ویروس کووید-۱۹ است و این جهش‌ها به‌طور مرتب در موجودات اتفاق می‌افتد. برخی از این جهش‌ها در جهت بیماری‌زایی ویروس‌ها عمل می‌کنند و به عبارتی وحشی می‌شوند. برخی از آنها اما جهش‌های برگشتی هستند به این معنی که ویروس‌ها بعد از وحشی شدن به فرم اولیه خود برمی‌گردند. بنابراین ما در دانشگاه تهران مشغول مطالعه و آنالیز ویروس جهش یافته انگلیسی هستیم و می‌خواهیم بدانیم چه تغییراتی در ساختار ویروس روی داده و چه تبعاتی را می‌تواند در پی داشته باشد. در واقع فعلا هرگونه اظهار نظر در این باره را زود می‌دانیم و منتظریم تا بررسی‌ها نشان دهد آیا تغییراتی که در ویروس کرونا در انگلیس ایجاد شده در



درباره واکسن بیشتر بدانید



گسترش ویروس کرونا همه به دنبال آن بودند.

ویروس کرونا حدود یکسال است آسیب‌های جبران ناپذیری بر پیکر زندگی مردم زده و جان بسیاری از مردم را گرفته است. ویروس کرونا بعد از جنگ جهانی دوم یکی از پرتلفات‌ترین پدیده‌های قرن اخیر محسوب می‌شود.

یکی از بحث‌های اصلی پیرامون ویروس کرونا درباره واکسن آن است. بسیاری از شرکت‌هایی دارویی در جهان از جمله آمریکا، چین، روسیه و انگلیس به دنبال ساخت واکسن کرونا بودند و در ماه‌های اخیر چندین شرکت موفق شده‌اند واکسنی ارائه کنند که تمامی مراحل مورد نیاز برای تایید جهت استفاده عمومی را پشت سر بگذارند.

مهم‌ترین واکسن‌هایی که در این راه موفق بودند از جمله واکسن فایزر، مدرنا و تا حدودی دانشگاه آکسفورد هستند که آخرین مرحله بالینی خود را با موفقیت پشت سر گذاشتند و با تایید نهادهای بهداشتی محصول خود را به بازار عرضه کرده‌اند.

معمولاً یک واکسن پس از ساخته شدن در آزمایشگاه روی حیواناتی که از نظر ژنتیکی شبیه انسان هستند، آزمایش

در گذشته حکیم‌ها معتقد بودند که هر زهری، پادزهری دارد. مصداق این اصطلاح در قرن ۲۱ را می‌توان به بیماری و واکسن آن ربط داد؛ یعنی در گذشته تاکنون با پیدا شدن بیماری جدید، بعد از مدتی واکسن آن نیز تولید می‌شود.

واکسن بیماری‌ها با هم تفاوت دارند، بعضی بیماری‌ها به دلیل پیچیدگی ویروس هیچ واکسنی ندارند مانند ایدز، یا به دلیل ساده بودن بیماری نیازی به واکسن نیست مثل سرماخوردگی.

با واکسن بیماری‌هایی مانند فلج اطفال، آنفلوانزا، سرخک، سل و هیپاتیت از کودکی آشنایی داریم و بعضی از آن‌ها را هر سال یا در سال‌های متفاوت تزریق می‌کنیم.

عملکرد واکسن چگونه است؟

ساده‌ترین تعریفی که پزشکان از واکسن دارند این است که واکسن نمونه ضعیف شده یا کشته شده یک ویروس است و با وارد شدن به بدن شما آنتی بادی این بیماری را ایجاد می‌کند و شما را در برابر ابتلا به این بیماری مقاوم می‌کند.

اگر شما واکسن بیماری را تزریق کنید در واقع در برابر ابتلا به آن بیماری ایمن هستید و این مسئله‌ای است که با توجه به



ایجاد تغییرات ژنتیکی در انسان و عوارض شدید وجود دارد که هیچکدام از این شایعات تا کنون از لحاظ علمی ثابت نشده اند. البته ناگفته نماند در این روزها با خبرهای متعددی درباره تولید واکسن کرونا مواجه می شویم، اما تعداد اندکی هستند که واقعا ایمن و کارآمد باشند و بیشتر این خبرها به دلیل اهداف تجاری منتشر می شود. شاید جالب باشد بدانید هر شرکتی که خبر از تولید واکسن کرونا می دهد با افزایش چشمگیر سهام مواجه می شود و ارزش تجاری و حقوقی شرکت مورد نظر چند برابر می شود.

سازمان بهداشت جهانی درباره تولید واکسن فایزر و مدرنا ابراز امیدواری کرده و این واکسن ها را از کاندیداهای اصلی برای مقابله با کرونا نام برده است.

ایران نیز در عرصه واکسن کرونا پیشرفت های قابل توجهی داشته و شرکت های دانش بنیان در حوزه پزشکی تلاش های زیادی برای تولید واکسن کرونا داشته اند.

مینو محرز عضو کمیته علمی کشوری کرونا درباره وضعیت واکسن ایرانی کرونا بیان کرد: واکسن ایرانی کرونا به زودی وارد فاز مطالعات انسانی می شود و بعد از دو ماه و قبل از پایان سال به شرط کسب نتایج خوب، قابل استفاده برای مردم خواهد بود.

در هر صورت واکسن کرونا مسیر طولانی را طی می کند تا به دست مردم برسد و کرونا نیز طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی حداقل تا دو سال آینده زندگی سراسر مردم جهان را تهدید می کند. پس بهتر است همچنان با زدن ماسک، رعایت فاصله اجتماعی و شستن دست ها فرصت تاخت و تاز از این ویروس بگیریم.

می شوند. اگر ایمنی آن اثبات شود و بتواند واکنش سیستم ایمنی را موجب شود، مرحله پیش بالینی را می گذراند و سپس وارد مرحله آزمایش روی انسان می شود که به آن آزمایش بالینی می گوئیم.

این بخش شامل سه فاز است و هر فاز از فاز قبل، زمان بیشتری طول می کشد و همچنین تعداد افرادی که واکسن روی آن ها آزمایش می شود در هر فاز بیشتر می شود. در فاز اول، واکسن روی گروهی کوچک از افراد سالم امتحان می شود تا از لحاظ عوارض جانبی بررسی شود. در فازهای دوم و سوم کارایی واکسن مورد آزمایش قرار می گیرد. در مناطقی که میزان شیوع ویروس در آن ها بالاست مورد ارزیابی قرار می گیرد و پس از عبور از این مراحل واکسن مورد نظر به صورت رسمی تایید می شود.

واکسن ها از نظر نحوه استفاده و عملکرد آن نوع های متفاوتی دارند، بعضی واکسن های کاندیدای کرونا به صورت استنشاقی و بعضی دیگر واکسن عضلانی هستند. واکسن های فایزر و مدرنا از مکانیزم جدید و پیچیده ای بهره می برند و با استفاده از RNA پیام رسان باعث تولید آنتی بادی در انسان می شوند، اما واکسن آکسفورد عملکردی ساده تر دارد و با استفاده از ویروس ضعیف شده سیستم ایمنی افراد را تحریک می کند.

واکسن های زیاد وجود دارد که از مکانیزم های دیگری نیز بهره می برند با این حال هنوز نتوانستند ایمنی و بی خطر بودن خود را اثبات کنند. بسیاری از واکسن ها به دلیل ایجاد عوارض جانبی، تولیدشان متوقف شده و در حال بررسی هستند.

در رابطه با واکسن هایی که جهت انجام واکسیناسیون عمومی مورد تایید سازمان های بهداشتی قرار گرفته اند شایعاتی مبنی بر



این ۷ جمله مخرب را هرگز به کودک تان نگویند

آخر چند بار باید یک چیز را تکرار کنم؟

پدر یا مادری که در استفاده از سخنان نیشدار و طعنه‌آمیز استعداد ذاتی دارد، خطر و تهدیدی جدی برای سلامت روانی کودک به حساب می‌آید. این پدر یا مادر جادوگری است که از واژه‌ها استفاده می‌کند و با بیان این واژه‌ها، مانعی در برابر ایجاد ارتباط موثر برقرار می‌کند و مانع از پدید آمدن رابطه‌ای مثبت بین پدر و مادر با کودک می‌شود. «آخر چند بار باید یک چیز را تکرار کنم؟ مگر تو کری؟ پس چرا گوشت به من نیست؟ ...» این پدر و مادرها شاید ندانند که سخنان طعنه‌آمیز و کنایه‌دار جملاتی هستند که برخوردی متقابل طلب می‌کنند. این پدر و یا مادر آگاه نیست که با این اظهار نظرهای توهین‌آمیز، کودک را تحریک کرده و ذهن او را از نقشه‌های خیالی انتقام، پرمی‌سازد و در نتیجه باعث مسدود شدن راه ارتباطی بین خود او و کودکش می‌شود.

به تو قول می‌دهم که ...

به کودکان باید نه وعده داد و نه وعده از آن‌ها گرفت. روابط ما با فرزندانمان باید بر اساس اعتماد و اطمینان باشد. وقتی پدر یا مادر برای تأیید گفته خود مجبور است وعده بدهد، یعنی دارد اقرار می‌کند که «وعده داده نشده‌اش» اعتبار ندارد و قابل اعتماد نیست. وعده‌ها باعث می‌شوند که توقعات غیرواقعی در کودکان به وجود بیاید. وقتی به

در بسیاری از مواقع والدین ناخواسته و با بیان جملاتی که در ظاهر اثرات منفی‌شان بر روح و روان کودک مشخص نیست باعث ایجاد مسائلی در تربیت فرزندان خود می‌شوند که به سادگی قابل حل نیستند. پس چه بهتر که هنگام صحبت با کودکان در سن پایین بسیار مراقب آنچه می‌گوییم باشیم. در همین رابطه در ادامه به ذکر چند جمله مخرب در روابط والدین با فرزندان خود می‌پردازیم.

مناسب سن خود رفتار کن!

گاه والدین به رفتار کودک انتقاد می‌کنند، زیرا آن رفتار تأثیر بدی بر بزرگ‌ترها داشته است. در صورتی که رفتار کودک، نشان دهنده احساس درونی اوست و والدین وظیفه دارند احساس کودک را درک کنند. کودک ۶ ساله‌ای که نمی‌داند چه می‌خواهد و گریه می‌کند، یا کودک ۴ ساله‌ای که از محدود شدن در صندلی اتومبیل ناراحت است و گریه می‌کند، هر دو متناسب سنشان عمل می‌کنند؛ اگر چه ما انتظار داریم رفتار آن‌ها را آزار ندهد. به جای اینکه به کودک بگویید «مناسب سن خود عمل کن» بگویید: «به نظر می‌رسد خیلی عصبانی هستی»، «می‌دانم وقتی چنین اتفاقی برایت افتاده بسیار ناراحت شده‌ای» این جملات به کودک آرامش می‌دهد و شرایط را قابل تحمل خواهد کرد.





مجبورم برای بار سوم تکرار کنم که لباس را روی چوب لباسی آویزان کنی».

ندو وگر نه می‌افتی!

علی‌رغم تمام توجه شما به محافظت از کودک، به کار بردن این نوع جملات باعث می‌شود کودک بیفتد، زیرا به او القا می‌کنید منتظرید که او به زمین بخورد و این برای کودکی که تلاش می‌کند مستقل باشد بسیار مضر است. بهتر است در این موارد بگویید: «قبل از دویدن از محکم بودن بند کفش‌هایت مطمئن باش». در این صورت شما در مورد اشکال کفش صحبت کرده‌اید نه ناتوانی کودک.

شوخی کردم

دست انداختن کودک اگر چه ظاهرًا شرایط را شاد می‌کند ولی در واقع به شدت مخرب است. هنگامی که کودک عصبانی است، خندیدن به او باعث می‌شود احساس بدتری پیدا کند. شما به عنوان والدین کودک وظیفه دارید او را حمایت کنید نه اینکه باعث اذیت و آزار او شوید. اگر چنین منظوری ندارید هنگامی که کودک ناراحت است شاد نباشید.

منبع: بیتوته

کودک وعده داده می‌شود که او رابه باغ وحش ببرند، او آن وعده را یک تعهد به حساب می‌آورد و فکر می‌کند که براساس این تعهد، در روز موعود نه باران خواهد بارید، نه اتومبیل عیب و ایرادی پیدا خواهد کرد و نه خود او مریض خواهد شد. از طرفی نباید از کودکان وعده گرفت که در آینده رفتاری خوب داشته باشند یا رفتار بدشان را اصلاح کنند. وقتی کودک وعده‌ای ناخواسته می‌دهد، وعده‌ای که متعلق به خود او نیست، در واقع چکی بانکی می‌کشد که در آن بانک اصلاً حساب ندارد. ما نباید مشوق و محرک این قبیل اعمال فریب‌آمیز باشیم.

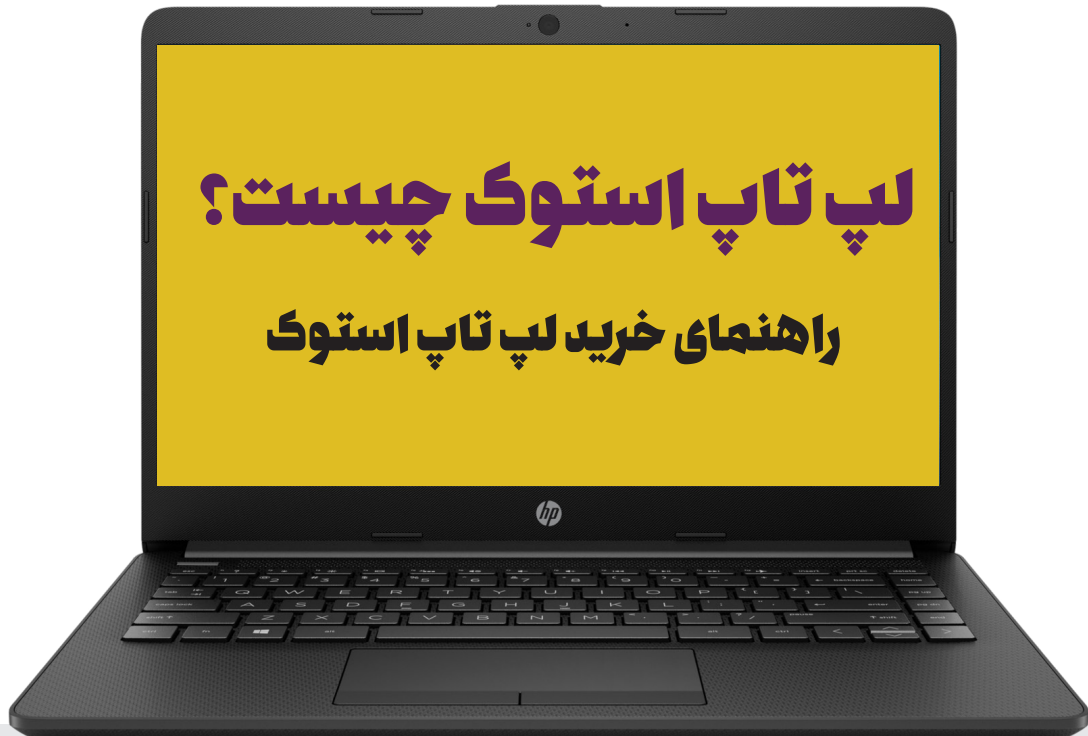
چرا مثل ... نیستی؟

با مقایسه کودکان، آنها احساس می‌کنند در مرتبه پایین‌تری قرار گرفته‌اند و این راه مناسبی برای وا داشتن آنها به فعالیت نیست. زمانی که کودک خود را پایین‌تر از دیگری احساس کند، روحیه خود را می‌بازد و دست از فعالیت خواهد کشید. شما باید ضعف و قوت کودکان را بپذیرید و آنها را بر اصلاح رفتار خودشان تشویق کنید.

چی بهت گفتم؟

چرا سوالی را می‌پرسید که خودتان جواب را می‌دانید؟ انتظار دارید کودک چه پاسخی بدهد؟ وقتی می‌پرسید: لباس را کجا پرتاب کردی؟ لبخندی مودبانه می‌زند و می‌گذرد. اگر از رفتار او رنجیده‌اید بگویید: «من متأسفم که





لپ تاپ استوک معمولاً در چند دسته کیفیتی، دسته بندی می شود، این لپ تاپ ها دارای درجه بندی A++ و A+ و A هستند و قیمت آن ها به نسبت این درجه بندی تعیین می شود.

لپ تاپ استوک درجه A++: لپ تاپ های این دسته وضعیت ظاهری بسیار خوبی دارند و دارای کمترین خط و خش هستند. مدت زمان کارکرد آنها گاهی به کمتر از ۶ ماه می رسد.

لپ تاپ استوک درجه A+: این لپ تاپ ها دارای خط و خش جزئی بوده که قابل چشم پوشی است. این کالاها سالم بوده و از نظر کارکرد و عملکرد هیچ تفاوتی با رده A++ نداشته و از لحاظ سخت افزاری هیچ ایرادی ندارند.

لپ تاپ استوک درجه A+ نسبت به درجه A++ قیمت کمتری دارد و به صرفه تر است. این نوع گرید معمولاً ظاهر خوبی نسبت به گرید A++ نداشته و با خط و خش همراه است.

■ مزایای خرید لپ تاپ های استوک

مهم ترین عامل برای انتخاب یک دستگاه استوک اختلاف قیمت بین لپ تاپ استوک و آکبند است. این تفاوت در

استوک (Stock) در زبان انگلیسی به معنی کالای ذخیره و یا موجود در انبار است ولی در زبان فارسی برای انواع کالاهای دست دوم بکار برده می شود.

در اروپا و آمریکا اکثر فروشگاه های زنجیره ای بزرگ برای جذب بیشتر مشتری، به خریداران مهلت تست (چند روزه یا یکی - دوماهه) می دهند. در این مدت، اگر به هر دلیلی مشتری دستگاه را نپسندید، می تواند به فروشگاه مراجعه کرده و دستگاه را عوض کند. دستگاهی که توسط مشتری به فروشگاه بازگردانده شده است، به انبار منتقل شده و دیگر به عنوان دستگاه نو فروخته نمی شود.

شرکت های بزرگ مانند DELL و HP برای جلوگیری از توقف چرخه تولید و عرضه، لپ تاپ هایی که تاریخ گارانتی شان، در حال اتمام باشد را از مشتری خریداری و آن را با لپ تاپ جدید تعویض می کنند، به این ترتیب، هم لپ تاپ های نو را فروخته اند، هم از فروش مجدد لپ تاپ های خریداری شده به کشورهای دیگر، سود خوبی کسب می کنند.

بنابراین لپ تاپ هایی که در بازار ایران به عنوان استوک فروخته می شوند معمولاً بین چند روز، تا چند سال استفاده شده اند. با توجه به افزایش چشمگیر لوازم دیجیتال همچون گوشی و لپ تاپ، لپ تاپ استوک، این روزها بهترین پیشنهاد برای افرادی است که نیاز به هزینه کمتر و کیفیت مناسب دارند.





■ تست صفحه نمایش لپ تاپ:

تغییر رنگ مانیتور نکته مهمی است که در هنگام خرید باید به آن دقت داشته باشید. چرا که از گران ترین بخش های لپ تاپ مانیتور است که در صورت خراب بودن، هزینه زیادی را به کاربر تحمیل خواهد کرد.

وجود خط و خش بر روی ال سی دی لپ تاپ، پیکسل سوخته، چشمک زدن، افتادن خط روی تصویر در هنگام باز و بسته کردن درب لپ تاپ و پرش صفحه پس از روشن کردن لپ تاپ و بی رنگ شدن تصویر از عوامل نشان دهنده مشکل در صفحه نمایش لپ تاپ کارکرده مورد نظر شما است.

■ تست رم و گرافیک لپ تاپ:

برای تست این دو بخش سخت افزاری، استفاده از نرم افزار PassMark BurnInTest مفید است. این برنامه علاوه بر رم و گرافیک، سایر بخش های لپ تاپ را نیز به طور همزمان تست کرده و سیستم را زیر فشار می گذارد تا کارایی آن را سنجش کند.

■ تست پورت های لپ تاپ:

به طور قطع می توان گفت که یکی از محبوب ترین و پر استفاده ترین پورت ها، USB ها هستند. برای تست سلامت این پورت ها کافی است یک فلش را به آن ها وصل کنید در صورتی که سیستم فلش را بشناسد و اطلاعات آن را بخواند، USB سالم است.

یکی از پورت های خروجی در لپ تاپ پورت VGA است. برای تست سلامت این پورت در لپ تاپ شما باید یک کابل VGA و یک نمایشگر در اختیار داشته باشید، کابل VGA را به لپ تاپ وصل کنید در صورت سلامت این پورت تصویر لپ تاپ به نمایشگر منتقل می گردد.

پورت HDMI یک پورت خروجی صدا و تصویر به صورت همزمان است. برای تست این پورت شما باید با استفاده از کابل HDMI لپ تاپ را به یک تلویزیون که ورودی HDMI دارد وصل کنید.

برای تست پورت LAN، به یک کابل LAN و یک مودم نیاز دارید. با استفاده از کابل LAN مودم را به لپ تاپ وصل کنید و آن را تست کنید.

■ تست کیبورد لپ تاپ:

برای تست کیبورد می توان از فایل تکست استفاده نمود بدین صورت که یک فایل تکست را باز کرده و عملکرد تمام

کمترین حالت از چند برابر شروع می شود و گاهی اوقات به ده ها برابر می رسد. در کشور ما زمانی که حرف از لپ تاپ استوک به میان می آید، ذهن همه به سمت لپ تاپ های دست دوم، معیوب و غیر قابل استفاده کشیده می شود. اما در واقع همیشه این طور نیست! در زبان لاتین استوک به معنای کالای ذخیره شده یا موجود در انبار گفته می شود.

■ معایب خرید لپ تاپ های استوک

لپ تاپ های استوک معمولاً از نظر ظاهری دستگاه های ظریفی نیستند دلیل این نیز در کیفیت ساخت بسیار بالای قطعات، مادربردهای ۸ لایه و مقاومت بالای آن در استفاده های سنگین، طولانی مدت و طول عمر بالاست.

■ راهنمای خرید لپ تاپ استوک

برای خرید یک لپ تاپ استوک حتماً باید سلامت آن را از جهات مختلف پیش از خرید چک کنید. سلامت بدنه لپ تاپ دست دوم و عدم وجود خط و خش بر روی بدنه، صفحه نمایش، کیبورد و موسی پد، پورت ها و دی وی دی درایو، اسپیکر، باتری و شارژر آن را بررسی نمایید تا بتوانید انتخاب خوب و مطمئنی داشته باشید و لپ تاپ برای مدت طولانی تری برای شما قابل استفاده باشد.

در صورتی که می خواهید خرید حضوری از یک فروشگاه انجام دهید و یا یک خرید آنلاین دارید و تنها یک هفته مهلت برای تست کامل لپ تاپ دارید، پیشنهاد می کنیم، موارد زیر بررسی کنید:

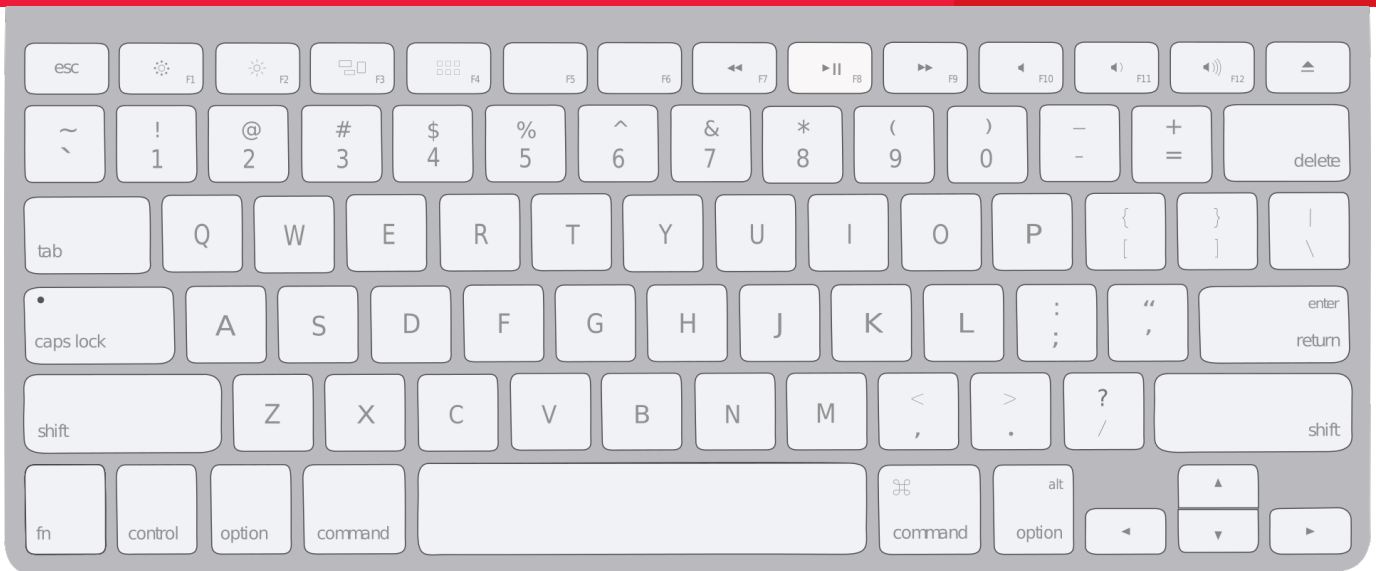
■ تست هارد لپ تاپ:

وجود صدای غیر طبیعی در زمان کار کردن هارد لپ تاپ، دیر لود شدن سیستم، نمایش ناگهانی صفحه آبی و ری استارت شدن لپ تاپ و حذف شدن ناگهانی اطلاعات، نشانه هایی از خراب بودن هارد لپ تاپ کار کرده است. برای تست هارد، نرم افزار Hard Disk Sentinel Pro یکی از بهترین گزینه ها است و گزینه هایی از جمله درصد سلامت هارد و هشدار و خطاهای مربوطه را به شما نمایش می دهد.

■ تست باتری لپ تاپ:

باتری یکی از مهم ترین دلایل خرید لپ تاپ به خصوص برای کسانی است که نیاز به کامپیوتر قابل حمل دارند. با کارکردن چند ساعت به لپ تاپ به آسانی متوجه سالم بودن باتری آن خواهید شد. اگر هنگام استفاده از سیستم خود، متوجه شدید که باتری سریع شارژ خالی می کند، به اطلاع فروشنده برسانید و از او بخواهید که یک باتری نو به شما تحویل دهد.





● لپ‌تاپ استوک لنوو :

شرکت لنوو لپ‌تاپ‌هایی با تنوع بالا در ویژگی و سخت افزار تولید می‌کند.

● لپ‌تاپ استوک HP :

تولیدات این شرکت مشهور امریکایی با محصولاتی قوی در حوزه لپ‌تاپ‌های صنعتی، شامل سری‌های: ، EliteBook ، Pavilion ، Envy ، ProBook ... است. لپ‌تاپ گیمینگ اچ پی، با نام Omen با سخت افزاری قوی در بازار موجود است.

● لپ‌تاپ استوک ایسوس :

یکی از مشهورترین تولید کنندگان تجهیزات رایانه ای در جهان ایسوس است. از محبوب ترین نمونه‌های این شرکت در بین گیمرها و طرفداران بازی‌های ویدئویی، لپ‌تاپ گیمینگ ایسوس است.

● خط پایان :

با توجه به رشد چشمگیر معاملات کالاهای استوک به ویژه لپ‌تاپ استوک متأسفانه انواع لپ‌تاپ‌های کارکرده دست دوم به نام استوک فروخته می‌شود. بهتر است برای خرید حتماً از فروشگاه معتبر خریداری کنید. خدمات پس از فروش را بررسی نمایید. در صورت امکان لپ‌تاپ را تست کنید. این موارد کمک می‌کند که خرید مطمئن و خوبی انجام دهید.

دکمه‌های کیبورد را در فایل تست بررسی نمایید.

■ تست وبکم لپ‌تاپ:

یکی دیگر از قسمت‌هایی که هنگام خرید لپ‌تاپ باید تست کرد، وبکم لپ‌تاپ است. برای تست وبکم در قسمت منوی استارت کلیک کنید و عبارت Camera را تایپ کنید و دوربین را پیدا کنید. دوربین را باز کرده و تست کنید که آیا دوربین کار می‌کند یا خیر.

■ تست بلندگو:

برای تست بلندگو یک کلیپ تصویری یا صوتی را باز کنید و به صدای آن گوش دهید، صدای لپ‌تاپ را در حالت حداکثر قرار دهید، اگر صدای لپ‌تاپ واضح و بدون نویز اضافی باشد بلندگوی لپ‌تاپ سالم است.

انواع لپ‌تاپ‌های استوک

● لپ‌تاپ استوک گیمینگ:

لپ‌تاپ‌هایی با سخت افزار بسیار قوی و بالا که با کارت گرافیک‌های NVIDIA و AMD مورد توجه گیمرها و حتی افرادی با نیازهای مهندسی هستند. از بزرگترین تولیدکنندگان این محصولات اچ پی، ایسوس، ریزر، MSI و حتی ایسر هستند.

● لپ‌تاپ استوک اروپایی :

کشورهای حوزه خلیج فارس از جمله دبی، از مهم‌ترین مراکز واردات لپ‌تاپ استوک اروپایی (مخصوصاً نوع ۱) به خاورمیانه هستند.





گوش دادن فعال چیست و چه مزایایی دارد؟

مهارت گوش دادن فعال شامل عادات بد زیر نمی‌شود:

- تکرار پی در پی نقطه نظرات خویش
- عدم ابراز احترام به گوینده
- شنیدن مفهوم سطحی کلام
- قطع سخنان گوینده
- عدم برقراری رابطه چشمی
- پریدن وسط سخنان دیگری
- پرت شدن حواس
- کشاندن بحث به جای دیگر (حرف‌های من را یاد آن روزی انداخت که ...)
- فراموش کردن آنچه گفته شده
- سوال در خصوص جزئیات بی ارزش
- پرداختن بی اندازه به جزئیات و از دست دادن جان کلام
- بی توجهی کردن به آنچه درک نکرده‌اید
- مشغول شدن به افکار خویش
- تظاهر به توجه

گوش دادن فعال پیدا کردن معنای گفتار دیگران در ذهن خویش است. با این تعریف شنیدن با گوش دادن متفاوت است. شنیدن فعالیتی جسمی است و نیازی به یادگیری ندارد، چراکه دستگاه شنیداری ما غیرارادی در اثر برخورد با صداها، تحریک شده و شنیدن حس می‌شود. ولی گوش دادن فعالیتی ذهنی است که نیازمند یادگیری است و تا به آن توجه نکنیم ادراک نمی‌شود. ما با گوش‌های خود می‌شنویم، ولی با مغزمان گوش می‌دهیم.

■ فواید خوب گوش دادن

- گوش دادن یعنی احترام به طرف مقابل
- گوش دادن سبب ایجاد ارتباطات می‌شود
- گوش دادن، دانش شما را افزایش می‌دهد
- گوش دادن سبب کمک به خودمان و سایرین می‌شود
- ایده‌های جدید خلق می‌شوند
- مطالب جدید می‌آموزید
- شنیدن در یادگیری تأثیر دارد

چطور مؤثر و فعالانه گوش دهیم؟

■ رابطه چشمی برقرار کنید

این مورد واضح و روشن بنظر می‌رسد ولی تماس چشمی بیانگر احترام و توجه شما به مخاطبتان است. فراموش نکنید که موبایل خویش را کنار بگذارید و همه اعلان‌ها را هم خاموش کنید. تمام توجه خود را به مخاطب خود بدهید.

■ صداقت در چهره

هنگامی که گوینده روبروی ما پیامش شاد است زدن یک لبخند بسیار عالیست اما هنگامی که پیامش جدی است نگاهی جدی داشته باشیم و هنگامی که نگران و مضطرب است نگاهی صبورانه و همدلانه داشته باشیم.

■ لحن مناسب

گاهی لازم است حین صحبت‌های وی با کلمات و جملات کوتاهی نشان دهیم که به حرف‌هایش کامل توجه داریم: اوه، خیلی عالی، بله درسته، باور کردنی نیست، چه جالب، خدای من

■ موقع گوش دادن وی را تأیید کنید

زمانی که گوینده در حال صحبت است، شما با بالا و پایین آوردن سر خود به وی این پیغام را می‌دهید که موافق سخنانم هستم و مشتاقم ادامه آن را بشنوم. همینطور تلاش کنید در بین سخنانش از کلمات کوتاهی مانند: «موافقم، دقیقاً، اوهم، درسته و...» استفاده کنید. این کار سبب به شور آمدن گوینده و حس این که سخنانش پراهمیت است می‌شود.

■ زود قضاوت نکنید

برای این که بدن انسان بتواند یک کار را به صورت کامل انجام دهد احتیاج به توجه و تمرکز دارد. چنانچه می‌خواهید گوش بدهید، تنها گوش بدهید! بنابراین در آن واحد تنها می‌توانید یکی از این کارها را به صورت فعال و مؤثر انجام دهید: گوش دادن یا قضاوت کردن و یا پاسخ دادن.

به مغزتان اجازه دهید هر کدام از این کارها را در جای خودش انجام دهد. تحلیل سخنان طرف مقابل، ارائه راهکار یا آماده کردن پاسخی که قرار است به وی بدهید را فعلاً کنار بگذارید. پس نخست کل پیغام گوینده را گوش دهید و آنگاه آن را تجزیه و تحلیل نموده و در پایان پاسخ دهید.

■ اجازه دهید صحبت طرف مقابل کامل شود

یکی از ضعف‌هایی که بیشتر افراد در برقراری رابطه کلامی از آن متضرر می‌شوند تغییر سریع موضوع‌ها مورد گفت‌وگو و قطع کردن صحبت طرف مقابل است. بنابراین برای جلوگیری از

این مورد تا هنگامی که حرف شخص در مورد مسئله قبلی به آخر نرسیده از مطرح نمودن موضوعی جدید دوری کنید.

■ به سمت طرف مقابل متمایل شوید

مرکز ثقل بدن ما به صورت نا خودآگاه نسبت به افرادی که علاقه‌ای به آن نداریم در عقب قرار گرفته ولی در رویارویی با افرادی که دوست‌شان داریم به طرف جلو می‌باشد. بنابراین برای نشان دادن علاقه خویش چه در وضعیت نشسته و چه ایستاده به طرف آن‌ها متمایل شوید.

■ سؤال بپرسید

سؤال پرسیدن بخش مهمی از فرآیند خوب گوش دادن است و باعث می‌شود درک درستی از مکالمه با شنونده بدست آورید و ابهامات خویش را برطرف کنید. هیچوقت در بین سخنان شنونده سؤال نپرسید. سوالات و ابهامات خود را یادداشت کنید. هنگامی که سخنان طرف مقابل به آخر رسید آن‌ها را بپرسید.

چنانچه سوال‌های خود را دقیق و هوشمندانه بپرسید می‌توانید اطلاعات زیادی از شنونده خویش بدست آورید. سوال کردن علاوه بر آنکه سبب می‌شود از اطلاعات شما از موضوع گفت‌وگو افزایش یابد و به ادراک دقیق‌تری برسید، به گوینده نشان می‌دهد که در طول گفت‌وگو به سخنان وی با دقت توجه داشته‌اید.

■ تنها سوالاتی را بپرسیم که درک صحیحی از آن‌ها نداریم

به هنگام مکالمات، برخی مواقع درک صحیحی از بعضی جملات نداریم و نمی‌توانیم معنی و مفهوم آن‌ها را بدرستی درک نماییم. پرسیدن، راهکاری برای دریافت دقیق و درست اطلاعات از شخص مخاطب‌مان است.

آیا پرسیدن سوالاتی که اصلاً در مسئله مورد بحث نیست درست است؟ معلوم است که این‌گونه نیست. همیشه سوالاتی را بپرسیم که پیرامون گفت‌وگوی انجام شده قرار دارد. در گفتگوهای کاری و... تلاش کنیم سوال‌ها را بنویسیم و در زمان مناسب آن‌ها را بازگو کنیم. زیرا نوشتن سوالی که ذهن ما را درگیر کرده کمک می‌کند که راحت‌تر بر صحبت‌های مخاطب تمرکز کنیم.

■ روش تکرار

برای این که مطمئن شوید جمله و پیغام گوینده را فهمیدید عین کلام وی یا مفهومی از کلامش را تکرار کنید:

اوه فروشنده ما به شما گفت: «می‌تونید برید جای دیگه خرید کنید، عجب»



چهار دمنوش گیاهی برای آرامش اعصاب



بادها و بلغم، لطیف کننده غذاهای غلیظ، اشتها آور، ادرار آور، تنقیه کننده ریه، معده، روده‌ها، افزایش شیر مادر، ضد افسردگی، آرام کردن اعصاب، بازکننده گرفتگی‌های روده، ضد انگل، ضد تنگی نفس و میکروب کشی (معادل شش برابر آنتی‌بیوتیک‌ها) اشاره کرد.

یک قاشق غذا خوری آویشن همراه با دو لیوان آب جوش را روی شعله غیر مستقیم بگذارید تا دم بکشد. می‌توانید این نوشیدنی را با عسل یا نبات شیرین کنید و البته اگر چند قطره آبلیمو تازه به آن اضافه کنید، طعم خوبی پیدا می‌کند یا می‌توان در زمان دم کشیدن به آن لیمو عمانی اضافه کرد که طعم ترش و دلپذیری به نوشیدنی‌تان اضافه شود.

■ دمنوش اسطوخودوس

اسطوخودوس نعنای بومی منطقه مدیترانه است. از گل‌های اسطوخودوس می‌توان دمنوش گیاهی درست کرد و برای برطرف کردن اختلال‌های خلقی، مثل بیقراری یا بیخوابی، مشکلات معده‌ای و ناراحتی روده‌ای استفاده می‌شود. دمنوش اسطوخودوس آرامش بخش است و برای درمان سردرد و رسیدن به آرامش اعصاب مفید واقع می‌شود.

دمنوش این گیاه تسکین دهنده عصبی است و برای درمان تحریک پذیری عصبی در کودکان تجویز شده‌است. امروزه به فواید گیاه اسطوخودوس پی برده‌اند و آن را بعنوان جزیی از فرمولاسیون عصبی اضافه می‌کنند ولی تا به حال از آن

این روزها مواردی که آرامش ما را به هم نزنند کم نیستند! ولی آنچه مهم است، مهارت و قدرت مبارزه شما، برای رسیدن به آرامش است. یکی از بهترین و سالم‌ترین شیوه‌های کاهش اضطراب و آرامش اعصاب برای افزایش تمرکز و بهبود کیفیت زندگی‌مان استفاده از بهترین دمنوش‌های گیاهی است.

اضافه کردن دمنوش‌های گیاهی به رژیم غذایی روزانه می‌تواند یک راه سالم و مناسب برای تسکین احساسات اضطرابی باشد. از دمنوش‌هایی که دارای کافئین هستند خودداری کنید، زیرا کافئین سبب افزایش استرس می‌شود.

دمنوش‌های گیاهی متنوعی برای آرامش اعصاب وجود دارند که شما را با بعضی از این دمنوش‌های گیاهی آشنا می‌کنیم.

■ دمنوش آویشن

در صورتی که طعم آویشن را دوست داشته باشید، خوردن دمنوش این گیاه می‌تواند لذتبخش باشد. طرز تهیه کردن آن هم بسیار ساده و سریع است.

چنانچه به برگ آویشن دسترسی ندارید، می‌توانید از پودر آویشن استفاده کنید. همچنین از نظر طب سنتی این گیاه دارای طبیعت گرم است.

از جمله خاصیت‌های این دمنوش می‌توان به تقویت اعصاب، بینایی، تسهیل در هاضمه، معده، کبد و کلیه، بالا بردن فشار خون، بازکننده انسداد، خشک‌کننده، تحلیل



به صورت یک درمان مستقل استفاده نشده است.

دمنوش اسطوخودوس را علاوه بر بیماری‌های عصبی، برای بیماری‌های گوارشی، شل کننده عضلات، ضد باکتری، ضد نفخ، ضد عفونی کننده بدن، تسکین دهنده درد و کمک به تقویت گردش خون توصیه کرده‌اند.

۳ گرم اسطوخودوس، ۳ گرم تخم گشنیز و ۵ دانه فلفل سیاه را بکوبید و با هم مخلوط کنید. یک قاشق غذا خوری از این مخلوط را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. آن‌گاه آن را صاف نموده و روزی دو بار، هر بار یک فنجان، نیم ساعت پس از غذا میل کنید.

■ دمنوش آرامش چای زعفران

همان طور که می‌دانید زعفران، طبیعتی گرم و خشک دارد و یکی از گیاهانی است که نشاط‌انگیز و خنده آور است. تقویت قلب، تحریک قوای مغزی، ضدکرم خوردگی دندان، شستشودهنده کلیه، تقویت کننده معده، درمان و ضدسرفه و خلط آور است.

■ دمنوش ریشه سنبل الطیب

ریشه سنبل الطیب منحصر به فرد است و برای اضطراب طراحي نشده است، ولی بسیاری از مردم متوجه شده‌اند که طبیعت آرام بخشش برای علائم اضطراب بسیار مؤثر است. استفاده سنتی از سنبل الطیب برای کمک به خواب است.

ولی این خاصیت‌های آرامش بخش امکان دارد بر اضطراب هم تأثیر بگذارد. در این باره، سنبل الطیب به طور مستقیم با علائم اضطراب سرو کار دارد، نه خود اضطراب. سعی کنید آنرا در طول روز استفاده کنید و از رانندگی کردن پرهیز کنید.

منبع: بیتوته



فرمان اُمت

این راهمه دنیا قبول کردند که آمریکا در عراق و سوریه [بخصوص در عراق]
به مقاصد خودش نرسیده؛ چرا؟ چه کسی در این قضیه فعال بود؟
قهرمان این کار سلیمانی بود.

سید محمد
۹۹/۰۹/۲۶



پاک مهرزگان

مسئودولم واستحکام

روستای دریا خمیر