

پرنیان هفتگی

REEF GROUP

گروه صنعتی و شیمیایی ریف

نشریه داخلی گروه صنعتی تیمیای ریف

شماره ۹ - بهار ۱۳۹۲

پوشش های ترافیکی و زیبا سازی شهری

وب سایت مجتمع صنایع شیمیایی خودرنگ

WWW.KHODRANG.COM



[استخدام](#)
[درباره خودرنگ](#)
[ارتباط با ما](#)
[آموزش و پیشنهاد](#)
[خدمات ما](#)
[محصولات ما](#)





KHODRANG
Chemical & Industrial Group



رژین



رنگ های صنعتی



رنگ های ترافیکی



رنگ های ساختمانی

سفارش آنلاین فصل نامه لیست قیمت و کاتالوگ

نماینده جشتواره ملی فن آوری شیخ بهایی



گروه و پیمانکار خودرنگ، ریف و پلیمر

[مفحه اصلی](#)
[ارتباط با ما](#)
[گواهینامه ها و تاییده ها](#)
[اختراعات ثبت شده](#)
[واحد روابط عمومی](#)
[انجمن RPRC](#)

«از هر کجا تنها با یک کلیک»



فهرست مطالب

- ۲ فرامینی از نهج البلاغه ✓
- ۴ پیام پرنیان ✓
- ۵ افتخارات و دستاوردها ✓
- ۸ بخش خدمات فروش (نمایشگاه ها) ✓
- ۱۲ بخش خدمات فروش (همایش ها) ✓
- ۱۴ مقالات تخصصی ✓
- ۱۶ بخش مهندسی ترافیک ✓
- ۱۸ وقت آزاد ✓
رنگ درمانی . تاریخ کهن ایران
- ۲۲ بخش سلامت ✓
بهداشت . تغذیه
- ۲۷ بخش مهندسی رنگ ✓
- ۲۹ کارکنان پر تلاش مجتمع در فصل بهار ✓
- ۳۰ باشگاه فرهنگی ورزشی ریف ✓
- ۳۸ اخبار مجتمع ✓



پوشش های ترافیکی و زیبا سازی شهری
مجتمع ریف ایران بزرگترین تولید کننده و مجری
پوشش ها و رنگ های ترافیکی در ایران

پرنیان

پرنیان هفت رنگ به معنای رنگین کمان است

نشریه داخلی گروه ریف



فصلنامه . سال سوم . شماره ۹ . بهار ۱۳۹۲

دپارتمان روابط عمومی و تبلیغات

PR@REEFIRAN.COM

صاحب امتیاز: شرکت ریف ایران
سر دبیر و مدیر مسئول: محمد پیرجمال
تدوین مطالب: شورای سیاست گذاری مجتمع
حروفچینی: زهرا نصرتی
صفحه آرا و طرح جلد: ساره رستگاری
امور وب سایت: مهدی شمس . واحد طراحی مجتمع
عکس: آرشو واحد روابط عمومی

با تشکر میممانه از:

روابط عمومی شورای اسلامی شهر اصفهان، مجمع خیرین دانشگاه ساز، پژوهشگاه
یایمر و پتروشیمی ایران، انجمن مدیران ماشین ساز اصفهان، خانه صنعت، معدن و
تجارت استان اصفهان، سازمان ورزش و جوانان استان، اتحادیه نقاشان استان اصفهان،
شهرک علمی و تحقیقاتی استان اصفهان، اداره صنعت، معدن و تجارت استان.

دفتر مرکزی: اصفهان، پل فلزی، بوستان سعدی، ساختمان خودرنگ
تلفن: ۶۲۵۲۰۰۰ (۳۱۱) (خط ۱۲) فکس: ۶۲۷۹۶۹۴-۶۲۷۸۴۸۰ (۳۱۱)
دفتر تهران: خیابان ولیعصر، اول خیابان فتحی شقاقی، ساختمان شماره ۱۰
تلفن: ۸۸۷۲۷۰۱۱-۱۹ (۲۱) فکس: ۸۸۷۲۷۰۶۰ (۲۱)
کارخانه: کیلومتر ۵۶ جاده اصفهان - شیراز، شهرک صنعتی رازی
تلفن: ۲۳۲۳۲۱۱-۱۴ (۳۲۱) فکس: ۲۳۲۳۲۱۵ (۳۲۱)

www.khodrang.com www.polymeriran.com
www.reefiran.com

مرکز پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۳۷۵



فرامینی از نهج البلاغه یکصد نکته برای مدیران (بخش دوم)

علیهذا، بر اساس موارد و دستورات موجود در نهج البلاغه امیرالمومنین علی (ع)، ۱۰۰ نکته مدیریتی از فرمایشات حضرت امیر استخراج شده و به منظور استفاده علاقمندان و مدیران محترم، در اختیار ایشان قرار داده می شود.

۳۵. خواندن باید مقرون به عمل باشد. (لم تقولون ما لا تفعلون)

۳۶. در هنگام مدح و ذم متعادل باش.

۳۷. اطاعت نکردن از مافوق و تکبر بر زیردستان، ظلم است.

۳۸. معیار اطاعت، مسئولیت پذیری است.

۳۹. کارها باید مطابق اصول علمی صورت گیرد.

۴۰. معیار رهبری، پاسخگویی به نیازهای مردم است.

۴۱. هنگام سخن گفتن، سخت باید از سرآگاهی باشد و گرنه سکوت بهتر است.

۴۲. ضرورتی ندارد که همه اهداف در یک زمان تحقق یابد.

۴۳. روز را باید به سه بخش تقسیم کرد: (برنامه ریزی روزانه) ساعاتی برای عبادت، ساعاتی برای کار و ساعاتی برای استراحت.

۴۴. زشتیهای دنیا را می توان با زهد ورزیدن نسبت به دنیا کشف نمود.

۴۵. همه چیز را برای خود مخواه. (پرهیز از زیاده خواهی)

۴۶. شرایط زندگی یکسان نیست.

۴۷. بردباری، عیبهای آدمی را می پوشاند.

۴۸. فرمانده در میدان شناخته می شود.

۴۹. هرگاه در کسی صفتی نیکو یافت شد، باید منتظر صفات خوب دیگر بود.

۵۰. مدیر باید در امور ضروری مربوط به کارش، از فقه آگاه باشد.

۵۱. با کاستن شوخی، احترام می بینی.

۵۲. قناعت، سرمایه افزوده است.

۵۳. با تسامح و ارج گذاری به امور، مدیر می تواند با سخت ترین مشکلات مواجه شود.

۵۴. مدیر باید خود را فردی عادی فرض کند؛ آن گاه بپرسد از یک مدیر چه انتظاری دارد اگر از زیردستان او باشد، هر آنچه را که انتظار داری، دیگران از تو انتظار دارند.

۵۵. نسبت به رای مردم در باره افراد غافل مباش، کسی که مردم او را صالح می شناسند، پس صالح است.

۵۶. مردم برادران تو هستند، پس باید به چشم برادری به آنها بنگری.

۵۷. سلسله مراتب اداری باید رعایت شود.

۵۸. حق و عدل، معیار و رضایت مردم، هدف است. (عدالت محوری)

۵۹. در پی کشف عیبهای زیردستان نباید بود. (وا...ستار العیوب)

۶۰. راه سخن چینی را در فتنه ها ببند.

(پرهیز مدیر از دهن بینی)

۶۱. با بخیل و ترسو و حریص نباید مشورت کرد. (دقت در انتخاب مشاور)

۶۲. اجازه مدح و ثنا در کاری که مدیر انجام نداده است، نباید داده شود.

۶۳. نیکوکار و بدکار نباید مساوی باشند.

۶۴. قانون یا طرح پیشین را نباید لغو نمود. (احترام به تصمیمات مدیران قبلی)

۶۵. تشکیل هیات مشاوران با ترکیبی از متخصصان و افراد با تجربه ضروری است.

۶۶. شرایط به کارگیری افراد دارای گوهری نیک، از خاندان پارسا، دارای سابقه نیکو، دلیران و رزم آوران و بخشندگان و جوانمردان فراهم شود.

۶۷. مدیر باید همچون پدری باشد و بر کارکنان همچون پدر نظارت نماید.

۶۸. نگاه به کارکنان باید از سر عدالت و انصاف باشد.

۶۹. آگاهی از امنیت شغلی از امور ضروری مدیریت است. (پرهیز از فریب کارمند)

۷۰. سلسله مراتب اداری باید بر آزمایش و امتحان افراد مبتنی باشد.

۷۱. رعایت ضوابط نه روابط.

۷۲. نیازهای حیاتی کارمند، میزان حقوق او را تعیین می کند.

۷۳. گماردن بازرسان مخفی بر کارکنان لازم است. (نظارت نامحسوس)

۷۴. طمع مدیران موجب فقر دیگران می شود.

۷۵. بیش از آنچه که گرفته می شود، باید بخشیده شود.

(گذشت و بخشش مادی و معنوی)

۷۶. مدیر نباید فریب ظواهر را بخورد.
۷۷. از وظایف مدیر آن است که جلسه عمومی تشکیل دهد تا کارکنان با آزادی کامل حرفهای خود را بزنند. (استفاده از رای جمعی و ایجاد شرایط مشارکت کارمندان در فرآیند تصمیم سازی)
۷۸. برخی از کارها را مدیر خود باید انجام دهد.
۷۹. کار امروز را به فردا میفکن.
۸۰. مدیر برای تقویت اراده باید ساعتی از وقت خود را به عبادت بپردازد.
۸۱. اشراف مستمر ناشی از احاطه کامل است و این یکی از ضرورت‌های مدیریت می باشد.
۸۲. در موقعیتهای پیچیده، مدیر باید دور اندیش باشد. (محوریت تصمیمات استراتژیک)
۸۳. خود بینی و اعتماد به نفس کاذب و علاقه مندی به مدح و ثنا موجب از هم پاشیدگی نظام مدیریتی می گردد.
۸۴. نیکی کردن به دیگران بدون منت گذاری.
۸۵. برای هر کس کاری مناسب و مطابق با توانمندیهای او در نظر گرفته شود (ارزشیابی افراد و استفاده در مصادر شغلی مناسب)
۸۶. هر کاری را در جای خود انجام ده.
۸۷. باید به مدیران مسئولیت به کارگیری افراد را داد.
۸۸. هنگام خشم و عصبانیت تصمیم مگیر.
۸۹. هر عقوبتی باید بعد از یادآوری معاد باشد.
۹۰. مدیر هم باید الگویی نیکو از یک مدیر موفق داشته باشد.
۹۱. همه کارکنان را یکسان نگرستن.
۹۲. مطابقت درون با بیرون.
۹۳. دادن حق دیگران قبل از گرفتن حق خود.
۹۴. نیکی به انسانهای فتنه جو، علاج آن است.
۹۵. نسبت به متمردان و قانون شکنان باید سیاست نرمی و درشتی را با هم به کار بست. (جاذبه و دافعه)
۹۶. پاداش مدیر باید به قدر ضرورت باشد.
۹۷. تواضع ویژگی مدیران است.
۹۸. از لغزش و خطاهای جوانمردان درگذرید. (گذشت)
۹۹. به بخشش عادت کردن هر چند که کم باشد.
۱۰۰. یاری جستن و توکل بر خدا راز موفقیت می باشد.





پرنیان

شادباش و تبریک. ایام بر وفق مراد

چرا تبریک؟ در آخرین شماره نشریه پرنیان که در روزهای پایانی سال ۹۱ و همزمان با آغاز سال جدید تدوین و منتشر گردید، مجال و فرصت تبریک ایام نوروز میسر نگردید. در ابتدای گفتار ضمن آرزوی سالی پر خیر و برکت و همراه با لحظه های شاد، فرا رسیدن ماه های پر فیض رجب و شعبان و اعیاد فرخنده آن را به تمامی همکاران و مخاطبین گرانقدر تبریک عرض می نمایم. با تمام تلاش و پیگیریهای انجام گرفته جهت درج تمامی مطالب مربوط به رویدادهای ماه های پایانی سال، بخشی از مطالب در شماره هشت پرنیان منعکس نگردید و همراه با اخبار و عناوین شماره حاضر به اطلاع خوانندگان رسانیده می شود. که از آن جمله می توان به برگزاری نمایشگاه بین المللی انرژی کیش، انتخاب رئیس هیات مدیره مجتمع خودرنگ به عنوان پیشکسوت صنعت استان، انتخاب شرکت ریف در جشنواره برترین های ایران و معرفی واحد تحقیق، توسعه مجتمع به عنوان واحد نمونه استانی اشاره نمود. به درخواست مخاطبین نشریه در شماره قبل، مطالبی در خصوص روانشناسی و مشتری مداری درج گردید که مورد استقبال فراوان قرار گرفت. از شماره جدید مطالب متعدد و ویژه ای در حوزه سلامت، سفر و گردشگری و تغذیه به پرنیان اضافه خواهند شد که امید است این بخش ها نیز مفید و جالب توجه باشند.

تعدادی از خوانندگان و نیز اتحادیه ها و انجمن های صنفی همچون اتحادیه نقاشان شهر اصفهان تقاضای درج مطالب و اخبار خود را در نشریه داشته اند که ضمن تقدیر از توجه این عزیزان، به اطلاع ایشان می رساند مطالب ارسالی پس از بررسی در هیات تحریریه و شورای سیاست گذاری در صورت تایید به نام نگارنده به چاپ خواهد رسید.

واحد روابط عمومی مجتمع قصد دارد تا در آینده نزدیک با همکاری سازمان ها و انجمن های تخصصی مسابقات ویژه ای با موضوع رنگ در کشور برگزار نماید، از اینرو از کلیه خوانندگان، همکاران و مصرف کنندگان عزیز درخواست می نماید نظرات و پیشنهادات خود را در این خصوص جهت دپارتمان روابط عمومی مجتمع ارسال دارند تا در برگزاری بهتر و با شکوه این برنامه مورد استفاده قرار گیرد.

سال ۱۳۹۲ برای مجموعه شرکتهای مجتمع با بهاری پر ثمر و همراه با وقایع و اتفاقات خوشایندی آغاز گردید. کسب عناوین و افتخارات، برگزاری موفقیت آمیز چهار نمایشگاه در سراسر کشور، افتتاح مجموعه فرهنگی سرای عطار، شروع تولید محصولات جدید کارخانه پلیمر ایران و بسیاری رویدادهای قابل تحسین دیگر نوید سالی سراسر حماسه در بعدهای اقتصادی را برای مجتمع که از این پس با نام هلدینگ ریف ایران شناخته می گردد را دارد.

هلدینگ ریف ایران هم اینک با هفت مجتمع فعال خودرنگ (تولید انواع رنگ- ظروف فلزی) - پلیمر ایران (تولید انواع رنگ و رزین)، ریف ایران (تولید انواع رنگ و رزین- اجرای رنگهای ترافیکی) - مهدی چلیک رازی (تولید انواع بشکه فلزی)، نگین دوخت اصفهان (تولید انواع پوشاک اداری و ورزشی)، باشگاه ورزشی ریف و مجموعه فرهنگی سرای عطار در حوزه های صنعتی، شیمیایی، ورزشی و فرهنگی در جهت نیل به خودکفایی فعالیت می نماید. این مجتمع در آینده ای نزدیک با راه اندازی شرکت های ایمن ریف آریا (تولید علائم ترافیکی) و ریف گستر سپهر (صنایع سلولزی) بخش عمده ای از نیاز کشور را در داخل تامین می نماید.

در شماره های آتی سعی می گردد تا هر یک از شرکتهای زیر مجموعه به صورت اجمالی معرفی و توانمندیهای تولیدی و خدماتی آن عنوان شود.

پانزدهمین جشنواره تجلیل از پیشکسوتان صنعت استان

پانزدهمین جشنواره تجلیل از پیشکسوتان، نخبگان و چهره‌های شایسته صنعت، معدن و هنر استان اصفهان روز چهارشنبه ۹۱/۱۱/۲۵ در سالن شیخ بهایی دانشگاه صنعتی اصفهان برگزار شد.

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان اصفهان، دادستان عمومی و انقلاب استان، مدیر کل کار، تعاون و رفاه اجتماعی، چند تن از نمایندگان مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی، مدیران استانی و جمعی از صنعتگران و تولید کنندگان و هنرمندان اصفهان در این مراسم حضور داشتند. در این جشنواره که با همت کانون مدیران ماشین ساز و صنعت، معدن و تجارت استان اصفهان بر پا شد، از ۷ پیشکسوت، ۱۰ نخبه و ۴ چهره شایسته صنعت، معدن و هنر استان اصفهان تجلیل به عمل آمد.

حاج محمد علی تباشیری- عضو هیات مدیره مجتمع و رئیس هیات مدیره مجتمع خودرنگ پس از بررسی‌های لازم و چندین مرحله داوری به عنوان پیشکسوت منتخب در این جشنواره معرفی گردیدند.

ایشان در سخنانی عنوان داشتند موفقیت و توانمندی این شرکت حاصل توکل به خدا، صداقت و همفکری جمعی با فرزندانم بوده است و همه کارگران و کارشناسان شاغل در مجتمع را در این انتخاب سهمیم می دانم و این تندیس و لوح را به تمامی آنان و کلیه سهامداران مجتمع تقدیم می نمایم.



انتخاب واحد های نمونه تحقیق و توسعه در سطح استان

مراسم تقدیر از واحدهای نمونه تحقیق و توسعه استان اصفهان در تاریخ پانزدهم اسفندماه سال ۹۱ در سالن سازمان صنعت، معدن و تجارت استان برگزار گردید. در این مراسم که با هدف ارج نهادن به امر تحقیق و پژوهش به عنوان زیر بنا و نیروی محرکه توسعه در تمامی بخش ها بویژه حوزه های اقتصادی هر ساله به همت خانه صنعت، معدن و تجارت استان اصفهان و سازمان صنعت، معدن و تجارت استان برگزار می گردد، از واحد تحقیق و توسعه مجتمع تقدیر و به عنوان واحد تحقیق و توسعه نمونه استانی لوح و تندیس اهداء گردید.

در این مراسم که با حضور رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان اصفهان، رئیس شرکت شهرک های صنعتی، دبیر کل خانه صنعت و معدن و تجارت استان و رئیس انجمن خدمات مهندسی اصفهان برگزار شد از ۲۴ واحد نمونه در بخش های مختلف تقدیر گردید. در حاشیه این مراسم سرکار خانم مهندس جوادی- مدیر واحد تحقیق و توسعه مجتمع ضمن ابراز خرسندی از این موفقیت اعلام داشت، واحد تحقیق و توسعه در هر یک از شرکتهای مجموعه مجزا بوده و این واحدها در حوزه صنایع شیمیایی در کشور پیشتاز و هر ساله موفق به ثبت ابداعات و اختراعات متعددی می گردند.

وی خاطرنشان کرد: پرسنل واحد های تحقیق و توسعه مجتمع از نخبگان و فارغ التحصیلان نمونه کشور بوده و به صورت ویژه از سوی هیات مدیره و مدیریت مجتمع حمایت و تشویق می گردند.



جشنواره برترین شرکت های ایران در سال ۹۱

همایش برترین شرکت های ایران (TOPEX) با هدف تقدیر و تجلیل از شرکت های توانمند ایران برای اولین بار در کشور برگزار گردید. در این همایش که با دعوت از سفرای کشورهای همسایه و روسای اتاق های بازرگانی مشترک، هیات های تجاری و اقتصادی و مدیران بخش خصوصی بر پا شد، تندیس ملی برترین شرکت ایران به همراه گواهینامه بین المللی TOPEX به شرکتهای برتر اهدا شد.

شرکت ریف ایران به عنوان یکی از بزرگترین مجتمع های تولیدی در حوزه صنایع شیمیایی نیز موفق به دریافت تندیس و لوح تقدیر جشنواره برترین شرکت های ایران گردید.

این موفقیت بزرگ را که شایسته زحمات یکایک کارگران و کارکنان مجتمع عظیم ریف ایران می باشد را به تمامی همکاران گرانقدر تبریک و آرزومند موفقیت های بیشتر برای همکاران هستیم.



نهمین جشنواره ملی فن آفرینی شیخ بهایی

این موفقیت را به تمامی کارکنان و پرسنل مجتمع به ویژه پرسنل محترم واحد های تحقیق و توسعه صمیمانه تبریک عرض می نماییم.



نهمین جشنواره ملی فن آفرینی شیخ بهایی از تاریخ ۱۹-۲۱ اردیبهشت ماه سال جاری با هدف ترویج و توسعه فرهنگ خلاقیت، نوآوری و فن آفرینی و شناسایی و تشویق ایرانیان فن آفرین سراسر جهان، همزمان با سالروز بزرگداشت "شیخ بهایی" در اصفهان برگزار گردید. از آنجا که شیخ بهاء الدین محمد عاملی از مفاخر بزرگ جهان اسلام و منشاء خدمات ارزشمند عملی، فرهنگی و عمرانی در ایران بوده است، به پاس ارج نهادن به این عالم فرزانه و زنده نگه داشتن یاد او، این جشنواره به نام "جشنواره فن آفرینی شیخ بهایی" نامگذاری گردیده است.

در بخش مسابقه ای این جشنواره مجتمع خودرنگ، پلیمر، ریف ایران با ارائه چهار طرح منحصر بفرد شامل:

۱. جانشین کردن منومرهای جایگزین با منومرهای وارداتی در رزین ترافیکی
۲. طراحی فرمولاسیون و تولید ورنی چاپ
۳. طراحی فرمولاسیون و تولید رزین وینیل استر برپایه بیس فنل A
۴. طراحی فرمولاسیون و تولید پلی استرهای مخصوص تولید سنگ مصنوعی

در این جشنواره حضور یافته و موفق به کسب لوح زرین و تقدیر از سوی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری گردید.



نهمین نمایشگاه بین المللی انرژی کیش

جزیره زیبای کیش از تاریخ ۱۶ لغایت ۱۹ بهمن ماه ۹۱ میزبان نهمین نمایشگاه بین المللی انرژی کیش بود. در نمایشگاه نهم انرژی کیش تعداد ۲۰۰ موسسه تولیدی و صادراتی از جمهوری اسلامی ایران و کشورهای آلمان، امارات متحده عربی، عراق، ترکیه، قطر، مالزی مشارکت داشته اند. مجتمع صنایع شیمیایی خودرنگ به عنوان یکی از بزرگترین تامین کنندگان و مجریان پوششهای صنعتی در سطح کشور به منظور کسب بازارهای جدید داخلی و خارجی؛ برگزاری نشست های تخصصی، تعامل با انجمن ها و گروه های کاری مرتبط و نیز معرفی توانمندیهای خود جهت همکاری با شرکت های نفت، گاز، برق و ... در این نمایشگاه حضور یافته بود.

حضور آقای دکتر میر محمد صادقی-معاون محترم وزیر نفت و آقای مهندس گرشاسبی و آقای مهندس مالکی نیادر غرفه مجتمع از نکات قابل توجه در این نمایشگاه بوده است.



نهمین نمایشگاه بین المللی سنگ، معادن و صنایع وابسته اصفهان

نهمین نمایشگاه بین المللی سنگ، معادن و صنایع وابسته اصفهان میزبان ۹۰ شرکت از استان های اصفهان، تهران، قم، خراسان رضوی، فارس، مرکزی و سیستان و بلوچستان و نمایندگانی از کشورهای آلمان، ایتالیا، ترکیه و یونان بود. ۱۹ مشارکت کننده از کشور چین نیز در قالب پلویون این کشور در ۲۴۰ متر فضای نمایشگاه مستقر و در قالب نمایش ابزار آلات و تجهیزات وابسته در این نمایشگاه حضور یافته بودند.

این نمایشگاه در هشت هزار و پانصد متر فضای روزهای ۱۱ لغایت ۱۵ اردیبهشت ماه در محل برگزاری نمایشگاههای بین المللی استان اصفهان برپا گردید. نمایشگاه سنگ اصفهان از جمله نمایشگاه های مادر و تخصصی استان و از جمله برندهای نمایشگاهی معرفی شده به سازمان توسعه تجارت است که به عنوان نمایشگاههای برتر کشوری در دستور کار قرار دارند.

مجتمع ریف ایران با فعالیت گسترده در این حوزه و تولید محصولات مرتبط نظیر چسب رنگ، چسب کاشی، خمیر درزگیر، ماستیک سنگ، ملات بند کشی، انواع رزین های پلی استر ویژه تولید سنگ مصنوعی و ماستیک و بسیاری

محصولات دیگر در نمایشگاه نهم حضور پر توان داشته است.

از نکات قابل توجه در غرفه شرکت ریف، اجرای پوشش ری لیف بجای رنگ بروی دیواره ها و معرفی این محصول به عنوان جایگزین نماهای سنگ بود که مورد توجه بازدیدکنندگان قرار گرفت.



هجدهمین نمایشگاه بین المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی تهران

مجتمع صنایع شیمیایی خودرنگ و مجتمع بشکه سازی مهدی چلیک رازی از شرکت های زیر مجموعه هلدینگ ریف به منظور معرفی خدمات و تولیدات خود و نیز برگزاری نشست ها و جلسات در جهت عقد قراردادهای کاری در فضایی بالغ بر ۳۶ متر مربع در این نمایشگاه حضوری فعال داشتند.

در خلال روزهای نمایشگاه مدیران و مقامات متعدد و در رأس آنها وزیر محترم نفت جناب آقای مهندس قاسمی از غرفه مجتمع بازدید و از روند فعالیت های واحدهای زیر مجموعه آگاه گردیدند.



جمهوری اسلامی ایران به عنوان دومین تولید کننده نفت در کشورهای عضو اوپک، با پتانسیل ۱۱٪ از کل ذخایر نفت جهان و ۱۸٪ از ذخایر گاز طبیعی، هر ساله میزبان برگزاری نمایشگاه بین المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی است که از نظر گستردگی و تعداد شرکت کنندگان در زمره پر اهمیت ترین نمایشگاه های تخصصی در حوزه صنعت نفت و گاز در سطح جهان به شمار می آید.

حضور شرکت های معتبر خارجی از کشورهای مختلف و تولیدکنندگان و صنعتگران داخلی فرصت مغتنمی را برای ایجاد همکاری متقابل با توجه به فراهم بودن امکان سرمایه گذاری و عقد قرارداد در فضای مشترک ایجاد می نماید.

پیام اصلی نمایشگاه هجدهم تجلی حماسه اقتصادی در نهضت خودکفایی صنعت نفت ایران تعیین گردیده و به فراخور برای روزهای نمایشگاه شعارهای متناسب انتخاب شده بود.

هجدهمین نمایشگاه نفت، گاز و پالایش از تاریخ ۲۹ فروردین الی یکم اردیبهشت ماه سالجاری در محل دائمی نمایشگاه های بین المللی تهران و با جذب حداکثری مخاطبان برگزار گردید.



نهمین نمایشگاه جشنواره ملی فن آفرینی شیخ بهایی

همزمان با برگزاری جشنواره ملی فن آفرینی شیخ بهایی، نهمین نمایشگاه دستاوردهای فن آفرینان، نوآوران و صاحبان صنعت از تاریخ ۱۹ لغایت ۲۱ اردیبهشت ماه سالجاری در محل مهمانسرای عباسی و در تالارهای مرمر و فیروزه برپا گردید.

تعامل نزدیک و رودرروی محققان، مدیران صنایع، شرکت های دانش بنیان و سرمایه گذاران از اهداف اصلی شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان در برگزاری نمایشگاه جنبی جشنواره شیخ بهایی بوده است.

هلدینگ بزرگ ریف ایران ضمن حمایت ویژه از جشنواره نهم، به منظور معرفی آخرین دستاوردهای علمی و فناوری شرکت های زیر مجموعه که به همت بلندنیروهای توانمند و متخصص در واحدهای آزمایشگاه و تحقیق و توسعه مجتمع ایجاد گردیده بود، در این نمایشگاه حضور داشته است.

آقای دکتر شیخ زین الدین به همراه معاون مدیر کل یونسکو در بخش علوم نیز از غرفه مجتمع دیدن نموده و پیشرفت های علمی صورت گرفته را قابل تحسین ارزیابی نمودند.

خبر کامل حمایت مجتمع از جشنواره ملی فن آفرینی شیخ بهایی را در بخش "اخبار مجتمع" مطالعه نمایید.



سومین نمایشگاه جنبی همایش ملی رنگهای ترافیکی

نمایشگاه جنبی سومین همایش ملی رنگهای ترافیکی، خط کشی و ایمنی راهها همزمان با این همایش برگزار گردید. بازدید معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران و دیگر مسئولین و معرفی توانمندیهای بالقوه مجتمع ریف ایران از جمله فعالیت های انجام شده در طول برگزاری این نمایشگاه بوده است. لطفاً اطلاعات کامل همایش فوق را در بخش اخبار مجتمع مطالعه نمایید.





RPRC

دست شما در دست تولید است

REEF PAINTERS RESEARCH CLUP

انجمن تحقیقاتی مجریان و کارشناسان ریف ایران



جای شما در جمع ما خالیست ...

جهت عضویت رایگان، دریافت کارت های اعتباری و کسب اطلاعات
بیشتر با شماره ۰۳۱۱-۶۲۵۲۰۰۰ تماس حاصل فرمایید.

همایش آموزشی فروشگاه های رنگ استان اصفهان



لازم در خصوص محصولات جدید در اختیار مدعوین قرار داده شود.

یکی از سمینارهای آموزشی هدف دار و با سابقه مجتمع، «سمینار فروشگاه های رنگ استان اصفهان» می باشد که هر ساله در ماه بهمن و به همت عاملیت محترم فروش استان، جناب آقای شاهزیدی برگزار و با استقبال بسیار خوب همکاران مواجه می گردد.

سمینار سال جاری در تاریخ ۱۳۹۱/۱۱/۱۲ همزمان با سالروز ورود حضرت امام خمینی (ره) به میهن اسلامی و آغاز دهه مبارک فجر در تالار شهروند برگزار گردید.

حضور بیش از سیصد میهمان از دویست فروشگاه برتر عرضه محصولات مجتمع، اهمیت این سمینار را دوچندان نموده بود.

همایش ۹۱ با حضور مدعوین و ثبت اطلاعات ایشان توسط پرسنل واحد روابط عمومی و واحد فروش رنگ های ساختمانی از ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه آغاز گردید. پس از پذیرایی ابتدایی، میهمانان به سالن آمفی تئاتر دعوت شده و با تلاوت آیات کلام الهی مجید و سرود جمهوری اسلامی، برنامه اصلی رسمیت می یابد.

در بازار پر تلاطم و رقابتی امروز، سازمان هایی در عرصه رقابت موفق تر خواهند بود که در برآوردن نیاز ها و خواسته های مشتریان گوی سبقت را از سایر رقبای بازار ربوده و به تعبیر دیگر مشتری مداری نمایند. در فلسفه جدید بازاریابی، لازم است مشتریان را مرکز توجه قرار داده و از دید مشتریان به مسائل نگاه کرد.

بدون تردید ایجاد رضایت در مشتریان، در گام نخست نیازمند شناخت نیازها و خواسته های ایشان می باشد. این امر قطعاً به خودی خود اتفاق نمی افتد، بلکه به روش ها و رویه های نظام مند نیاز دارد که این مفاهیم را به فرآیندی سازمانی مبدل کند.

از این رو یکی از مهم ترین اهداف واحد فروش و واحدهای زیر مجموعه نظیر خدمات مشتریان و روابط عمومی ارتباط مستمر با مشتریان و ارائه خدمات هر چه بهتر به ایشان می باشد.

از برنامه های هدفمند در این راستا برگزاری سمینارهای آموزشی جهت عرضه کنندگان محصولات مجتمع در سراسر کشور بوده و سعی می گردد در این برنامه ها ضمن تبادل نظرات و ارائه راهکارهای مناسب، اطلاعات

آرزوی امیدواری کرد تا با ارائه محصولات با کیفیت و مطلوب پاسخگوی زحمات تمامی همکاران باشیم. با دعوت از گروه موسیقی غزل (خانواده هنرمند کبوتری)، این عزیزان به اجرای برنامه ویژه موسیقی سنتی پرداخته و قطعات زیبایی به سمع و نظر حضار رسانیده شده و مورد تشویق ایشان قرار می گیرند. نمایش فیلم سمینار سالهای ۸۹ و ۹۰، اجرای موسیقی پاپ و هنرنمایی برادران کبوتری از دیگر بخش های همایش سالانه مجتمع در این روز بوده است.



در خلال برنامه نیز مداح اهل بیت- جناب آقای ریاحی ضمن بیان ابیاتی در مدح ائمه معصومین به نمایندگی از حضار از زحمات آقای شاهزیدی و پرسنل شرکت تقدیر و سلامتی همکاران را از درگاه خداوند آرزو نمود. در پایان مراسم هدایای تبلیغی و کاتالوگ های جدید شرکت به کلیه فروشگاه های حضور یافته در سمینار، تقدیم گردید. از همکاری صمیمانه پرسنل محترم واحد فروش جناب آقای مهندس علی رشیدی نیا و مهندس مهدی شمس در برگزاری هر چه بهتر این سمینار تقدیر می گردد.



مدیر روابط عمومی مجتمع ضمن تبریک ولادت با سعادت ختم رسل (ص) و فرزند برحق او حضرت امام جعفر صادق (ع) رئیس مذهب جعفری و سالروز پیروزی انقلاب اسلامی به تشریح فعالیت های صورت گرفته پرداخته و از برنامه های پیش بینی شده برای این همایش اطلاعاتی ارائه می نماید.



سپس با دعوت از جناب آقای مجید تباشیری - رئیس هیات مدیره مجتمع، ایشان در جایگاه حضور یافته و در خصوص برنامه های کوتاه مدت و بلند مدت مجتمع، کارهای انجام گرفته جهت توسعه فازهای تولیدی و محصولات جدید مجتمع توضیحات کاملی را ارائه می نمایند.

وی با بیان مشکلات متعدد پیش آمده در طول سال و افزایش بی رویه قیمت مواد اولیه، تاکید داشتند همواره سعی نموده ایم تا ضمن عدم کاهش تولید، با افزایش و ایجاد تنوع در محصولات مانع بالا رفتن قیمت محصولات گردیم.

در ادامه آقای تباشیری به پاس قدردانی از فعالیت فروشگاههای غرفه محصولات مجتمع به مدت محدود برای عزیزان حاضر در سمینار هدایا و تخفیف های ویژه ای اعلام نمودند.

سپس مدیر فروش مجتمع و مدیر عامل محترم شرکت ریف ایران، آقای حمید تباشیری ضمن خیر مقدم،



نکات کلیدی در هر مذاکره



نگارش و تدوین: محمد پیرجمال

این پنج دقیقه ابتدایی بخش اعظم هیجان ها، عواطف، صداقت و حتی صمیمیت شما را به طرف مقابل تان نشان می دهد که اگر حتی توافقی صورت نگیرد، باز هم امکان گفت و گو برای توافق های آتی وجود دارد. وقتی پای میز مذاکره می نشینید، چه بسا طرف مقابلتان بخواهد شما را به چنگ خویش در آورد یا سعی در حلاجی شما داشته باشد و از میزان صداقت و واقعیت شما و شرکتان آگاه شود. هنر شما در این است که در همان پنج دقیقه نخست صداقت حرف و فعالیت خود را به طرف مقابل تان نشان دهید تا بتوانید او را تا انتهای گفت گو با خود همراه کرده و به سخنان شما خوب گوش دهد.

۲) با قیمتی بالاتر از آنچه مد نظر دارید، مذاکره را آغاز کنید.

پژوهشگران و فعالان عرصه های اقتصادی می گویند همواره باید با قیمتی بالاتر از حد مطلوب مذاکرات را آغاز کنید تنها زمانی می توانید به کانون اطمینان و اعتماد طرف مقابل تان بدل شوید که از قیمت بالا دست شروع کنید، چراکه در این صورت می توانید حتی بر قیمت های دیگری که به شما پیشنهاد می شود، تاثیر اقتصادی و روانی بگذارید.

شما باید در آغاز گفت و گو با عددی مناسب و بالا شروع کنید، تا در پایان گفت و گو به عددی مناسب و بالا دست یابید. حتی اگر پیش خودتان می دانید که عدد پیشنهادتان بسیار بالاتر از حد معقول است، در خاطر خود داشته باشید که تنها از این راز باخبر هستید و طرف مقابل تنها می تواند گمانه زنی کند.

۳) اولین کسی باشید که بحث را آغاز می کند.

دیدگاه افراد در این زمینه متفاوت است، برخی می گویند اگر بحث را ما آغاز کنیم، به نوعی اطلاعات و داشته های خود را ابراز داشته ایم و طرف مقابل فرصت بهتر و بیشتری برای پاسخگویی و تصمیم گیری دارد و برخی شروع و آغاز بحث را نشانه قدرت و جهت دهی به مراحل بعدی قلمداد می کنند.

تحقیقی که در دانشکده کسب و کار دانشگاه هاروارد انجام گرفته است، نشان می دهد که شما باید آغاز بحث را همواره مد نظر قرار دهید. اهمیت فراوانی دارد که در هر حالتی چه کسی مذاکره را عملاً شروع می کند، به آن جهت می دهد و فضای گفت و گو را به دست می گیرد.

در دنیای امروزی که ارتباطات مهمترین شاخصه گسترش فعالیت های هر سازمان و کسب و کار می باشد، توانایی مذاکره به عنوان یک مهارت شغلی بسیار مهم تلقی می گردد. حیات و ثبات یک کسب و کار و گسترش زمینه های کاری و توان مقابله با کسب و کارهای بزرگ تر و رقابت در بازار نیازمند یادگیری علوم نوینی است تا مهارت های پایه ای شما را افزایش دهد.



بر این اساس توجه به پژوهش های روان شناختی و آشنایی با تکنیک ها و نکات کلیدی در مذاکرات به منظور تاثیر گذاری بر وضعیت روانی طرف مقابل بسیار حائز اهمیت می باشد.

در این مطلب به معرفی نکاتی می پردازیم که بر اساس تجربیات شخصی و تحقیقات علمی نگارنده به شما کمک می کند تا آنچه در یک مذاکره می خواهید، به دست آورید.

۱) بر پنج دقیقه نخست اولین برخوردتان متمرکز شوید.

در پژوهش مشخص شد که پنج دقیقه ابتدایی هر دیدار، مواجهه یا ملاقات با نماینده شرکت مقابل بیشترین اثر را بر سر تا سر مذاکره دارد و حتی در مواردی می تواند نتیجه گفت و گوها را پیشگویی کند. بنابر اطلاعات بی نظیری که این پژوهش در اختیار ما قرار می دهد: "شیوه های مختلف گفت و گو، لحن کلام ها، تاکید های ویژه بر مباحث یا واژه های خاص و حتی گرته برداری از هیجان های طرف مقابل سبب می شود تا در پایان مذاکره به نتیجه دلخواه و مطلوب تان دست یابید."

بخشی بیشتری بر شما و فضای گفت و گو دارد تا نوشیدنی های سرد چراکه نوشیدنی های گرم باعث افزایش کافئین موجود در خون می شوند و آرامش خاطر بیشتری را به سرتاسر فضا می بخشند. برخی پژوهش ها نشان می دهند که "تمایلات دو طرف پس از نوشیدن چای یا قهوه چندان در جهت خلاف یکدیگر حرکت نمی کند، چرا که فضا را به روی یک تغییر روانی مشترک گشوده است.

حتی وقتی نوشیدنی های گرم مصرف می کنید، چندان از جای خود حرکت نمی کنید و اضطراب تان کاهش خواهد یافت و درست از همین رو امکان دستیابی به "توافق بهتر" در ادامه گفت و گو بیشتر خواهد شد.

۶) طرف مقابل را متقاعد کنید که زمان از دست می رود و همین الان هم دیر است.

تحریک احساسات و نیازهای مردم و القاء این نکته که همین الان هم دیر است و زمان از دست خواهد رفت مردم بیشتر به سمت نیازهایشان حرکت خواهند کرد و بیشتر خواستار آنها خواهند بود.

براساس تست های روانشناسی دادن اطلاعات در مورد محصولات فروخته شده و یا نصب کارتهای فروخته شده و یا این محصول تا به حال به چندین نفر دیگر نیز فروخته شده است و از این دست جملات حس فوریت را به مشتریان القا می کنند. در واقع مشتریان حس خواهند کرد که وقتی محصول شما این قدر زود فروخته می شود، پس هر تأخیری در خرید به ضرر آنها خواهد بود و تمامی محصولات باقیمانده نیز به زودی فروخته می شوند.

شاید دلیل این نکته جالب باشد، اغلب مردم گمان می کنند که اگر یک محصول پر فروش شده است یا مدت زمان محدودی برای خرید یک محصول وجود دارد، آنگاه یقیناً کالایی مناسب و شایسته است و اگر آن کالا را خرید نکنند، کسانی دیگر به پای میز مذاکره می آیند و محصول را شخص دیگری خریداری می نماید.

۷) تا آنجا که امکانش وجود دارد اطلاعات و داده های لازم را برای محصول در اختیار طرف مقابل تان قرار دهید.

اگر قصد دارید کسی را تحت تأثیر قرار دهید، کافی است تا هر چقدر که وی تمایل دارد و سیاست سازمان شما به شما اجازه می دهد، اطلاعات و داده های لازم را در اختیارش قرار دهید. تسلط شما بر اطلاعات و پاسخگویی درست و مناسب به سوالات طرف مقابل، احساس اعتماد را برای مشتری شما ایجاد کرده و در ذهن او از شما، فردی متخصص و آگاه پدید می آورد.

لازم به توضیح است این نکته نباید باعث شود که شما دست خود را خالی کنید و تمام اطلاعات ریز و درشت را در همان مذاکرات اول عنوان نمایید. از بیان اطلاعات مخفی و خاص نیز خودداری نمایید.

پس به نظر تفاوت زیادی وجود دارد بین کسی که نخستین پیشنهاد را ارائه می دهد و کسی که نخستین پیشنهاد را دریافت می کند در این مورد بایستی به نکته شماره (۲) مراجعه کنیم، اگر شما نخستین کسی باشید که پیشنهاد اولیه را ارائه می دهد، که نگاه این شما هستید که باید در مورد قیمت ها به توافق رضایت بدهید، یعنی همه چیز به شما بستگی خواهد داشت و همه پیشنهاد های بعدی تنها در نسبت با پیشنهاد اولیه شما سنجیده خواهد شد.

پژوهش مزبور نشان می دهد که نخستین پیشنهاد سبب می شود که سرتاسر ادامه گفت و گو تحت تأثیر منافع شما در جریان بیافتد. به علاوه ارائه نخستین پیشنهاد به طرف مقابل تان نشان خواهد داد که شما واجد یک فردیت مطمئن، موثق و رک و راست هستید، زیرا به ندرت پیش می آید که کسی بدون اطمینان و اعتبار جرات آن را داشته باشد که به عنوان نخستین فرد عددی را به عنوان قیمت توافقی پیشنهاد دهد.

۸) احساسات مثبت و منفی خود را از مذاکره نشان دهید.

اگر از مذاکره خرسند هستید، شادی تان را با لبخند نشان دهید. اگر مذاکره به نحوی مطلوبی پس نمی رود، سعی کنید محترمانه این احساس را در چهره تان بیان کنید. در پژوهشی که در ژورنال روان شناسی اجتماعی منتشر شده است پژوهشگران بر این باور هستند که "ارزش اجتماعی علامتی همچون خشم در پاره ای موارد می تواند به افزایش اعتبار شما منجر شود و در نتیجه برخی از ناراضیتهای موجود در مذاکره را به نفع شما جبران کند، البته خشم شما نباید به معنای توهین به طرف مقابل بلکه به معنای گشودن فضایی برای گفت و گویی بیشتر باشد."

۹) نوشیدنی های گرم را از یاد نبرید.

شاید جالب باشد که بدانیم مصرف قهوه، نسکافه و چای اثر





مهندس مریم طاهری

ذخیره کننده و انتقال دهنده انرژی، نه تنها تعاملی خواهد بود بلکه می تواند برق خودرو وسایل نقلیه عبوری را هم تأمین کند. اما ۵ تکنولوژی که انتظار می رود در بزرگراه هوشمند به کار گرفته شوند، عبارت هستند از موارد زیر:

۱. نمادهای تعاملی



Dynamic Paint یک فناوری حساس به دما است. در شرایط جاده ای عادی، طرح های کف جاده ناپیدا هستند ولی هنگامی که دما به میزانی افت کند که خطراتی مانند یخ بستن سطح جاده بروز کند، طرح های روی

هلندی ها و طرح مفهومی بزرگراه هوشمند

هلندی ها و طرح مفهومی بزرگراه هوشمند: برنامه ریزی برای اجرای نمونه اولیه در سال ۲۰۱۳

آلمانی ها از قدیم در صنایع اتومبیل سازی و جاده سازی جزو برترین ها بوده اند، اما حالا هلندی ها هستند که خبر اجرای طرح بزرگراه هوشمند (واقعاً هوشمند!) توسط آنها، به گوش می رسد.

هر چند با اجرای وسیع بزرگراه های هوشمند در دنیای واقعی فاصله داریم ولی Studio Roosegaarde که یک شرکت طراحی در هلند است و Heijmans که فراهم کننده زیر ساخت های حمل و نقل به شمار می رود، به عنوان مجریان طرح نسبت به معرفی و اجرای چیزی مؤثر و پیش رو خوش بین هستند.

بزرگراه هوشمند، جاده ای خواهد بود شامل مجموعه ای از تکنولوژی های تعاملی که به طور خودکار، خود را با وضعیت های مختلف ترافیک جاده ای تطبیق می دهند و داده های مفیدی را در اختیار ماشین سوارها در این مسیر قرار می دهند. مجریان طرح نه تنها آن را یک محصول، بلکه آزمایشگاهی برای تست تکنولوژی های جدید می بینند. بزرگراه هوشمند با استفاده از مجموعه ای از سنسورها و دستگاه های



چراغ‌ها به خصوص در مسیرهای خلوت‌تر تنها زمانی روشن خواهند شد که واقعاً اتومبیلی در جاده هست.

۴. چراغ‌های بادی

این تکنولوژی یک گام به جلو است. ژنراتورهای کوچک چرخنده در کنار جاده نصب می‌شوند و همزمان، از جا به جایی هوای ایجاد شده به واسطه عبور خودروها برق تولید می‌کنند تا چراغ‌های جلوی مسیر روشن شوند.

۵. خط ویژه شارژ القایی

در طرح بزرگراه هوشمند، یک مسیر ویژه برای شارژ القایی نیز برای اتومبیل‌های الکتریکی تعبیه شده است. کویل‌های شارژ القایی در زیر جاده جاسازی شده‌اند تا همزمان با عبور اتومبیل، باتری‌های آن را شارژ کنند.

طرح بزرگراه هوشمند برنده عنوان بهترین طراحی مفهومی برای آینده از جایزه طراحی هلند در سال ۲۰۱۲ شده و اجزا مختلف آن هم در هفته طراحی هلند به نمایش درآمده‌اند. انتظار می‌رود که در سال ۲۰۱۳ نمونه اولیه آن نیز در یک مسیر اجرا شود.

جاده قابل مشاهده می‌شوند و نمادهای مختلف، به راننده هشدارهای لازم را می‌دهند.

۲. روشنایی سطح جاده در شب



با این تکنولوژی دیگر نیازی به چشم باریک کردن برای حدس زدن مسیر جاده پیش روی خود ندارید؛ خطوط راهنمای کنار و وسط مسیر در طول روز به جذب نور می‌پردازند و در طول شب، ۱۰ ساعت درخشان باقی خواهند ماند. به این صورت نیاز کمتری هم به نصب چراغ‌های روشنایی در کنار جاده‌ها خواهد بود.

۳. نورهای تعاملی

یک راه دیگر برای کاهش نیاز به نصب چراغ در طول مسیر، تکنولوژی «نورهای تعاملی» است. با نصب سنسورهای ویژه در کنار مسیر، جاده به طور هوشمند آمدن ماشین‌ها را تشخیص می‌دهد. با رسیدن خودرو، چراغ‌های کنار جاده را در فاصله‌ای جلوتر روشن کرده و میزان نوردهی آنها را با نزدیک شدن ماشین افزایش می‌دهد. پس از عبور آن هم به آرامی از شدت نور می‌کاهد تا خاموش شوند. به این شکل،



است، جهت بعضی از بی نظمی های ذهنی استفاده می شود. گروهی از ما از نظر هیجانی، غیر معمولی و بعضی دیگر در جایی پایین تر از حد معمول قرار داریم.

گفته اند، هر انسانی به نوعی عجیب است و "پارامهانزا یوگا ناندا" با لحنی جدی و لبخندی آرام می گوید، همه به نوعی غیر عادی هستند. نکته ی مهم، درک صبورانه ی یکدیگر و آموختن از یکدیگر است و تنها از همین راه است که ما نیروی قلبی خود را گسترش داده و صبور تر خواهیم شد.

هنگامی که "ایوایرگ وایتین" می گوید: "اگر شما دست از سازشکاری با خود بردارید و خود را به جای آن فرد در آستانه ی محکومیت قرار دهید، متوجه می شوید، اگر جای او بودید، همان واکنش را نشان می دادید"، بنابراین انتقاد خاموش مبدل به صبر و خرد می شود.

نور نارنجی برای دست یابی به چنین صبری انسان را یاری می دهد و در عین حال اراده را قوی می کند. به همین دلیل برای درمان بی حالی ذهنی مورد استفاده قرار می گیرد. در این مورد، از لامپ هایی با تابش نارنجی استفاده می شود.

بی حالی ذهنی، شکلی از فلج ذهنی است، یعنی ناتوانی در جهت سازگاری با جریانات زندگی. برای این کار، نیاز به شجاعتی تازه، اراده ای قوی تر و استواری بیشتر است و نارنجی این کار را انجام می دهد.

رنگ زرد



هنگام صبح پنجره را بگشایید و در مقابل آن، بیست بار با دم و بازدم عمیق نفس بکشید. همان طور که نفس می کشید، خورشید را مجسم کنید که دارد زمین و تمام ساکنان آن را سرشار می کند. مجسم کنید که سیل جاری

آثار درمانی رنگ ها (بخش دوم)



رنگ نارنجی

رنگ نوعی انرژی ارتعاشی است که هزاران سال است، نقشی مهم در سلامت و درمان دارد. مصریان باستان در معابد عظیم خود در «کارناک» و «تبس» تالارهایی رنگی ساخته بودند که در آن درمورد تأثیر نور و رنگ تحقیق می کردند.

رنگ های مختلف با شیوه های گوناگون بر جسم، روح و روان انسان تأثیر می گذارد. رنگ، یکی از نه روش درمان در «فنگ شویی» (Feng shui) است.

موارد موثر و مرتبط با ارتعاش رنگ نارنجی به ترتیب زیر است: آهن، شیشه های آغشته به سلینیوم، منگنز و قلع قرمز و میوه های دارای رنگ نارنجی، زرد آلو، طالبی و هلو.

بیماریهایی که با استفاده از پرتو نارنجی درمان می شود عبارتند از: آسم مزمن، تب، التهاب، برونشیت، سرفه، نفرس، روماتیسم مزمن، التهاب کلیه ها، بی حالی ذهنی، صرع و ... ویژگی ها: رنگ نارنجی، ذهن و بدن را از حالت فشردگی رها می سازد، انرژی بدنی را با انرژی ذهنی فرد درهم می آمیزد و بین طبیعت پایین تر و بالاتر ارتباط برقرار می کند. چون رنگ نارنجی به رشد و شکوفایی ذهنی کمک می کند، به همین جهت آن را پرتو "خرد" نامیده اند. نارنجی، گرما بخش و سرور آفرین است و هیچ گونه حساسیتی ایجاد نمی کند.

رنگ نارنجی، چاکرای خاجی یا مرکز طحال را تحت تأثیر قرار می دهد. رنگ نارنجی، ذهن را برای قبول نظریات جدید و آزاد شدن از محدودیت ها و در نتیجه، رسیدن به روشن بینی یاری می کند. هیچ دو نفری، حتی پس از آن که پرتو شخصی آن ها مشخص شده باشد، نسبت به یک رنگ، واکنش برابر ندارند و هیچ دو درمانی به طور کامل شبیه به هم نیست.

عوامل فردی، پرتو فرد، رنگ الهامی، فعالیت و استراحت افراد متفاوت است. از پرتو نارنجی نیز مانند متمم آن که آبی

نور زرد به بدن شما وارد شده و در آن نفوذ کرده است و تمام ذرات آن را روشن ساخته است. سپس به درمان ویژه‌ی خود بپردازید و یا به کارهای روزانه‌ی خود مشغول شوید. طولی نمی‌کشد که بهبودی شگفت‌انگیزی را در زندگی روزانه و محیط اطراف خود، نه تنها به صورت ذهنی؛ بلکه از نظر مادی تجربه خواهید کرد. این کار را با شتاب انجام ندهید و منتظر تغییرات هم نباشید؛ بلکه آن را پیوسته و با دقت انجام دهید. موارد موثر و مرتبط با رنگ زرد به ترتیب زیر است: فلز طلا، مس و آلومینیوم، شیشه‌های آغشته به ترکیبات آهن، منگنز و اکسید قلع قرمز و غذاهایی مانند: هویج فرنگی، (از نظر درمانی، سیستم عصبی، معده، روده‌ها، کلیه‌ها و تمامی جهاز هاضمه، تحت تأثیر رنگ زرد قرار دارد). ذرت، موز، کدو، آناناس، لیمو، گریپ فرود، خربزه و میوه‌های زرد.

ویژگی‌ها: پرتو زرد دارای جریانات مغناطیسی مثبت است که اعصاب را نیرو می‌بخشد و هیچ حساسیتی به وجود نمی‌آورد. هم‌چنین، دارای تأثیرات الکالینی است که اعصاب را تقویت می‌کند. پرتوهای زرد، جهت بیداری ذهن برتر، الهام و سرور بسیار موثر است و توانایی منطقی و خودکنترلی را برای رسیدن روشن‌بینی تقویت می‌نکند.

رنگ زرد، چاکرای سوم یا شبکه‌ی خورشیدی را تحت تأثیر

قرار می‌دهد و مغز، دستگاه عصبی و مراحل هضم را اداره می‌کند. زرد، از راه عمل دفع، توسط کبد و روده‌ها به پاکسازی بدن کمک می‌کند. تفسیر رنگ زرد به عنوان ترس، کاملاً اشتباه است. رنگ ترس، خاکستری است، گرچه گاهی در خاکستری هم ته رنگ خردلی دیده می‌شود.

زرد، نماینده‌ی باارزش‌ترین سرمایه بشری، یعنی طلاست. ما ارزش هر چیزی را با طلا می‌سنجیم. بزرگ‌ترین جوایز را به شکل مدال طلا، ساعت و جام طلایی اهدا می‌کنند. این کیفیت روح طلاست. نقاشان پرتو زرد را با پرتوهای زردی که در اطراف سر آموزگاران و افراد معنوی دیده می‌شود، یعنی هاله‌ی زرد خرد مقایسه می‌کنند.

خرد، قرینه‌ی معنوی طلاست. خرد برای ذهن، مانند طلا در جنبه‌ی مادی است. بنابراین، کسانی که پرتو زرد را مجسم می‌کنند، آرزوی دست‌یابی به خرد و معرفت را دارند. بیماریهایی که با پرتو زرد درمان می‌شوند، عبارتند از: مشکلات معده، هاضمه، دیابت (تمام مشکلات جذب)، پیوست، اسهال، اگزما و سایر بیماری‌های پوستی و تمام مشکلات جریان خون. با این شناخت، ما راه درمان همه‌ی این بیماری‌ها را در اختیار داریم. افرادی که با این پرتو متولد شده‌اند، اغلب از نظر ذهنی و بدن فیزیکی بروز دهند. اگر این افراد خانه‌نشین شوند و راکد بمانند، دچار مشکلات جریان خون و دفع می‌شوند.





جشن خردادگان

خرداد روز از خردادماه برابر با غُرداد در گاهشماری ایرانی جشنی در ستایش و گرامیداشت «خرداد» (= خرداد) که در اوستایی «هَتُوروتات» و در پهلوی «خُردات» خوانده می شود و به معنی رسایی و تندرستی و کمال است و نام یکی از هفت امشاسپند در فرهنگ ایرانی. واژه ی اوستایی «هَتُوروتات» در سانسکریت و در «ودا» نیز به صورت «سَنُوروتات» آمده است.

و «کوشیار اصفهانی» آن را «عید البقر» نوشته است. خرداد، امشاسپند نگاهبانی آب ها، نه‌رها و دریاها است و مظهری است از مفهوم نجات بشر و از آنجا که پاره ای از مراحل آفرینش، مانند آب و گیاه به گونه ی طبیعی جفت اند، همواره در متون کهن همراه با امرداد، امشاسپند نگاهبان گیاه آورده می شود.

پیشکش این دو امشاسپند ثروت و رَمه (چهار پایان) است، به گونه ای که این دو، نماینده ی آرمان های نیرومندی، سرچشمه ی زندگی و رویش هستند. هماوردان خاص آن ها، دیوان «گرسنگی» و «تسنگی» اند و همکاران خرداد نیز، ایزد «تیشتر» و «باد» و «فروهر پرهیزکاران» هستند.

در باور ایرانیان، خرداد در هنگام حمله ی اهریمن، آب را به یاری فروهرها می ستاند، به باد می سپارد و باد آن را با شتاب به سوی کشورها می برد و به وسیله ی ابر می باراند. در نامگذاری ماه ها، خرداد و امرداد در دو طرف ماهی هستند که نماد آن «تیر» یا «تیشتر» است و تیشتر ایزد باران است.

در بُندهشن (= بُن دهیشتن = آغاز آفرینش)، یکی از کتاب های پهلوی که بر اساس ترجمه ها و تفسیرهای اوستا تدوین یافته و در بردارنده ی اسطوره های مربوط به آفرینش، تاریخ اساطیری و تاریخی ایرانیان، جغرافیای اساطیری و حتی نجوم و ستاره شناسی است، درباره ی این امشاسپند آمده است:

«... خرداد سرور سال ها و ماه ها و روزهاست؛ [و این] از

این روی است که او سرور همه است. او را آب مایملک دنیوی است. هستی، زایش و پرورش همه ی موجودات جهان از آب است و زمین را نیز آبادانی از اوست. چون اندرسال، [اگر] نیک شاید زیستن، به سبب خرداد است... او که آب را رامش بخشد یا بیازارد، آن گاه، خرداد [از او] آسوده یا آزرده بود. او را همکار، تیر و باد و فروردین است.» در یشت های اوستا، برای دو امشاسپند، «اردی بهشت» و «خرداد»، هر یک یشتی جداگانه موجود است. «خرداد یشت»، چهارمین یشت اوستا است که متاسفانه آسیب زیادی دیده و بسیاری از واژگان آن از بین رفته یا ناخواناست. ولی در آنچه اکنون دردست است (در یازده بند)، به یاد کردن از امشاسپندان به ویژه خرداد سفارش بسیار شده، چون یاد آنان دیوان را دور می سازد و یاد خرداد، به ویژه دیو «تسو» (= دیو فساد و گندیدگی) را می راند. در این یشت، به صراحت آمده که خداوند یاری و رستگاری و رامش و سعادت را از طرف امشاسپند خرداد به مرد پاک دین می بخشد.

در بند ده این یشت می خوانیم:

«او را - امشاسپند خرداد را - برای قَرّ و فروغش با نماز ای به بائگ [بلند با و با زور (۱) می ستاییم. ما امشاسپند خرداد را با هوم (۲) آمیخته با شیر، با برسم (۳) با زبان خرد، و «منثره» با اندیشه و گفتار و کردار [نیک]، با زور و با سخن رسا می ستاییم.»

نیاکان فرهیخته ی ما در این روز به کنار چشمه سارها، رودها و دریاچه ها رفته و همراه با نیایش اهورامزدا و جشن و شادمانی تن خود را نیز با آب می شسته اند.

ابوریحان بیرونی نیز در آثار الباقیه به مراسم شستشوی ویژه ای که در این روز برگزار می شده است اشاره کرده است. اهورامزدا از سرچشمه ی بخشاینده ی خویش این فروزه را به واسطه ی امشاسپند هَتُوروتات به آفریدگان خود بخشیده تا هر پدیده ای رسا گردد و رسایی و تندرستی نه تنها ویژه ی این جهان است، بلکه رسایی مینوی و تندرستی روح و روان، هدف والای جهانیان است.

اهورامزدا می خواهد که همگان به یاری امشاسپند هَتُوروتات از این بخشایش مینوی و مهربانی حقیقی برخوردار گشته و هرکس بتواند با نیروی رسایی و پرورش و افزایش آن در وجود خویش، دارای مقام رسایی و کمال بی زوال گردد.

۱. نوعی فدیه آیینی که در آن معمولاً آب یا شیر و یا نوشیدنی های دیگر می ریزند.
۲. گیاهی مقدس که در برخی از جشن ها با کوبیدن آن در هاون نوشیدنی ای درست می کنند و فشردن آن آیینی از نوعی قربانی غیر خونین است.
۳. دسته ای از شاخه های کوچک درختان که با نواری به هم متصل می شوند و در مراسم آیینی به کار برده می شوند.

ایرانیان سوسن سپید *Lilium candidum* یا سوسن آزاد است که به نام سوسن ده زبان یا سوسن گل دراز نیز شناخته می‌شود، همچنین یکی دیگر از گونه‌های نادر گل سوسن که بومی برخی مناطق شمالی ایران است، سوسن چلچراغ *Lilium lederbourii* نام گرفته‌است. در متن پهلوی «خسرو قبادان و ریدکی» بوی گل سوسن سپید، چون «بوی دوستی» توصیف شده‌است.

آیین‌های جشن خردادگان: یکی از مهم‌ترین آیین‌های روز خرداد که در جشن خردادگان پررنگ‌تر می‌شود، رفتن به سرچشمه‌ها یا کنار دریاها و رودها، تن شویی در آب و خواندن نیایش‌های ویژه این روز همراه با شادی و سرور در کنار خانواده و دوستان بوده‌است. نمونه‌ای از سنت‌های رایج در این روز را می‌توان از سروده «دستور داراب پالن» موبد بزرگ پارسی در منظومه «فرضیات نامه» برداشت نمود که از آیین‌های ویژه خرداد روز به «تن شویی» و «کندن چاه» و «نو کردن کاریز» اشاره می‌کند و در همین مورد در متن پهلوی «اندرز انوشه روان آذرپاد مهر اسپندان» یادآوری شده که «در خرداد روز جوی کن». بر این پایه، در این روز توجه‌ای ویژه می‌شده به نگهداری و نوسازی جای‌هایی که آب از آن‌ها سرچشمه می‌گیرد و در آنجا جاری می‌شود چون چشمه‌ها، چاه‌ها، جوی‌ها، کاریزها و رودها که با آب زندگی بخش خود، ادامه زندگی را در این کره خاکی برای زیست‌مندان امکان‌پذیر می‌کنند.

زمان برگزاری: روز خرداد (ششمین روز ماه باستانی) از ماه خرداد (سومین ماه سال) برابر با ششم خرداد در گاهشماری خورشیدی.

انگیزه برگزاری: فرخندگی هم‌نامی روز و ماه به نام امشاسپند خرداد و بزرگداشت جایگاه آن در اندیشه ایرانیان. مفهوم امشاسپند خرداد: خرداد در اوستا «هتئوروتات» و در پهلوی «خُردات» یا «هَرَدات» به معنی رسایی و کمال است که در گات‌ها یکی از فروزه‌های اهورا مزدا و در اوستای نو نام یکی از هفت امشاسپند و نماد رسایی اهورا مزدا است. خرداد، امشاسپند بانویی است که نگهداری از آب‌ها در این جهان خویشکاری اوست و کسان را در چیرگی بر تشنگی یاری می‌کند از این روی در سنت، به هنگام نوشیدن آب از او به نیکی یاد می‌شود. در گات‌ها، از خرداد و امرداد پیوسته در کنار یکدیگر یاد می‌شود و در اوستای نو نیز این دو امشاسپند، پاسدارنده آب‌ها و گیاهان اند که به یاری مردمان می‌آیند و تشنگی و گرسنگی را شکست می‌دهند. در یسنا، هات ۴۷، آمده‌است که اهورامزدا رسایی خرداد و جاودانگی امرداد را به کسی خواهد بخشید که اندیشه و گفتار و کردارش برابر آیین راستی است.

امشاسپند خرداد در متن‌های کهن: چهارمین یشت از یشت‌های بیست و یک گانه اوستا، ویژه ستایش و نیایش امشاسپند بانو خرداد است که در آن یشت از زبان اهورا مزدا یادآور می‌شود که «... یاری و رستگاری و رامش و بهروزی خرداد را برای مردمان اشون بیافریدم...» و سپس تاکید می‌شود هر آن کس که خرداد را بستاید همانند آن است که همه امشاسپندان را ستایش کرده‌است. در بندهش نیز درباره خرداد آمده است: «... ششم از مینویان، خرداد است؛ او از آفرینش گیتی آب را به خویش پذیرفت...»، «... خرداد سرور سال‌ها و ماه‌ها و روزهاست [یعنی] که او سرور همه‌است. او را به گیتی، آب خویش است. چنین گوید: هستی، زایش و پرورش همه موجودات مادی جهان از آب است و زمین را نیز آبادانی از اوست...»

گل ویژه جشن خردادگان: در کتاب بندهش از گل سوسن به عنوان گل ویژه امشاسپند بانو «خُرداد» نام برده شده‌است: «... این را نیز گوید که هرگلی از آن امشاسپندی است؛ و باشد که گوید: ... سوسن خرداد را، ... که بر این بنیان بهترین نماد برای جشن خردادگان گل سوسن است. معروف‌ترین نمونه‌های گل سوسن نزد



پنج عادت مهم برای سلامتی پوست

تهیه و ترجمه: دکتر سمیرا سرخوش

زندگی روزمره و پر استرس سبب می‌شود تا زمان کمتری را صرف مراقبت از پوست خود نمایید، در نتیجه پوست شما بتدریج نازکتر شده و چین ...

زندگی روزمره و پر استرس سبب می‌شود تا زمان کمتری را صرف مراقبت از پوست خود نمایید، در نتیجه پوست شما بتدریج نازکتر شده و چین و چروکهای ریز پدیدار و بالاخره مویرگهای پوستی کاهش یافته و سبب شکنندگی و رنگ پریدگی پوست شما میگردد.

مراقبت صحیح از پوست، می‌تواند از این اتفاقات پیشگیری نموده و یا این روند را به تاخیر بیندازد. سعی کنید تا با عاداتی مهم و ساده پوستی سالم و شاداب را در طی سالهای طولانی داشته‌باشید:

۱. پوست خود را در برابر نور خورشید محافظت نمایید:

یکی از مهمترین روشهای حفظ سلامت پوست، مراقبت در برابر نور خورشید است در واقع اشعه ماوراء بنفش عامل

ایجاد بسیاری از مشکلات پوستی مانند چین و چروک، کک و مک، خشکی و ضخیم شدن پوست و سرطانهایی پوست میگردد. لذا برای مراقبت بیشتر و بهتر موارد ذیل توصیه میگردد.

* سعی کنید در ساعاتی از روز که حداکثر تابش وجود دارد به بیرون از منزل نروید (از ساعت ۱۰ صبح الی ۴ بعداز ظهر) * از محافظها مانند کلاه، دستکش و عینک استفاده نمایید، همچنین از لباسهای نخی با آستینهای بلند و شلوار به جای شلوارک استفاده نمایید.

* استفاده از ضد آفتابها :

۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از خروج از منزل از ضد آفتابی با درجه محافظتی بیش از ۱۵ استفاده نمایید و هر دو ساعت یکبار و هر بار که عرق زیادی میکنید و یا بعد از شنا آنرا تجدید نمایید.

۲. سیگار نکشید :

فرایند پیری پوست در افرادی که سیگار میکشند بسیار سریعتر است به نحوی که تغییرات پوستی در افراد جوان بعد از ۱۰ سال نمایان میگردد. سیگار سبب باریکی و کاهش خونرسانی در عروق سطحی و همچنین سبب کاهش اکسیژن و مواد غذایی پوست مانند ویتامین A میگردد که در نهایت الاستیسیته و کلاژنهای پوستی را تخریب مینماید لذا چین و چروک خیلی زودتر نمایان میگردد.



SPF=۱۵ داشته باشد، تا در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید شما را حفظ نماید. اگر پوست شما حساس است از محصولات استفاده نمایید که از رنگ و بوی کمتری در آن استفاده شده باشد.

و اگر پوست شما خیلی خشک است از روغنهایی مثل روغن بچه استفاده نموده و اگر برعکس پوست شما خیلی چرب است نیازی نیست از حتی نرم کننده استفاده نمایید.

۵- با دقت و مراقبت کافی موهای صورت خود را تراشید :
* قبل از اپیلاسیون با حوله گرم و مرطوب صورت خود را مرطوب نمایید، یا بعد از حمام اپیلاسیون کنید.

* هرگز صورت خود را خشک اپیلاسیون نکنید و حتماً از ژلها و یا لوسیونهای مخصوص استفاده کنید.

* از تیغهای تیز استفاده کنید و اگر از دستگاه استفاده میکنید از تماس بسیار نزدیک با پوست خودداری نمایید.

* همیشه در جهت موها تراشید نه در خلاف جهت
* بعد از اپیلاسیون هم با آب گرم صورت خود را آبکشی کنید.

* اگر صورت شما دچار سوزش شده هرگز از لوسیونهای حاوی الکل استفاده نکنید گرچه صورت شما را خنک میکند ولی سبب سوزش و قرمزی بیشتر پوست می گردد.



۳. پوست خود را با ملایمت تمیز کنید:

تمیزی پوست یکی از مهمترین نکات در حفظ سلامت و مراقبت پوستی است :

* برای شستشو از آب ملایم استفاده نمایید آب داغ و حمام طولانی (بیش از ۱۵ دقیقه) برای پوست مناسب نیست.

* از شستشو با صابون های قوی خودداری نمایید، در صورت تمایل به شستشو از صابونهایی مانند صابون بچه، DOVE، ستافیل و... استفاده کنید

* از استفاده موادی که حاوی عطر یا رنگ خاصی است پرهیز نمایید چرا که سبب ایجاد حساسیت و قرمزی در پوست میگردد (به خصوص افرادی که پوستی حساس دارند)

* آرایشهای صورت خود را با پنبه و یا دستمالهایی نرم به همراه اوسرین و ژلهای مخصوص پاک کنید.

* صورت خود را با آرامی خشک کنید و بلافاصله از کرم و یا نرم کننده استفاده نمایید.

۴. استفاده مکرر از نرم کنندهها:

نرم کنندهها کمک میکنند تا پوست لطافت و تازه گی خود را داشته باشد، همچنین با پوشاندن سطح پوست سبب میگردد تا از تبخیر آب جلوگیری نموده و خشک شدن پوست با تاخیر صورت پذیرد.

بهترین نرم کننده برای پوست شما بستگی به عوامل مختلفی دارد از جمله نوع پوست، سن و شرایط خاص دیگر مانند جوشها و... لذا بهترین روشی که می توان نوع پوست خود را تشخیص دهید این است که اگر ۲۰ دقیقه پس از حمام پوست شما حالت خشکی به همراه کشیدگی پدیدار شد پس حتما به نرم کننده نیاز دارید.

سعی کنید از نرم کنندهای استفاده کنید که حداقل





۵ ماده غذایی که زنان باید بیشتر بخورند

دنیای تغذیه - تسرین تجدد، کارشناس ارشد پرستاری

تمام زنان شاغل در تمام سنین باید پنج نوع ماده غذایی با امتیازات فوق العاده حاوی آهن، کلسیم، منیزیم، ویتامین k، فولات، ویتامین d و اسیدهای چرب امگا-۳ را در رژیم غذایی خود بگنجانند. تقریباً تمام این مواد خوب در خواربارفروشی ها یافت می شوند. مهم نیست شما کجا زندگی می کنید، هر کدام از آن ها در عرض پانزده دقیقه آماده می شوند.

«سبزیجات برگ دار»

سرشار از ویتامین و مواد معدنی



۲۴
پیشگیری از سرطان
شماره ۹ بهار ۹۲

سبزیجات برگ دار مثل کلم، اسفناج، شاهی آبی (بولاخ اوتی)، کاهو، کلم برگ و شلغم از جمله مواد غذایی هستند که دارای مشابهات مشترک می باشند و نیز امتیازات تأثیرگذار مشابهی همچون ویتامین های c، k و بتا-کاروتن و مواد معدنی کلسیم، پتاسیم، منگنز، فولات، منیزیم، آهن و فیبر غذایی دارند. اسفناج نیز دارای آهن است که سیستم ایمنی را حفاظت نموده و به تولید انرژی در بدن کمک می کند و مصرف آن به خصوص در طول مدت عادت ماهیانه و بارداری حائز اهمیت است، زیرا در این زمان به سطوح بالای این ماده غذایی نیاز است. کمبود آهن یکی از معمول ترین نارسایی های غذایی در تمام زنان است و سبب کم خونی و کاهش انرژی به علت کاهش اکسیژن رسانی به سلول ها

می شود. آهن در بیشتر سبزیجات برگ سبز پیدا می شود. چغندر برگ، خردل سبز و کاهوی معمولی سایر منابع خوب آن هستند سبزیجات برگ سبز تیره مثل چغندر برگ، سوئیسی، اسفناج، خزه های دریایی و شلغم سبز نیز از منابع عالی منیزیم هستند که نقش کلیدی مهمی در بسیاری از فرآیندهای بیولوژیکی دارد. معجزه مورد تایید این ماده معدنی این است که مزایای فراوانی برای سلامتی دارد؛ از جمله پایین آوردن فشارخون بالا، کمک به خواب، شل شدن عضلات، کاهش استرس و اضطراب، کاهش دردهای میگرنی و پیشگیری از پوکی استخوان.

«ماهی»

امگا-۳ خارق العاده



ماهی آزاد طبیعی (دریا) به طور خارق العاده ای غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ اساسی مفید در سلامتی قلب است که نقش محافظت کنندگی در برابر عوامل التهابی، کاهش ریسک پارگی رگ های مغز، پایین آوردن لیپیدهای خون (چربی)، افزایش hdl (کلسترول خوب)، کاهش فشارخون و کمک به پیشگیری از بیماری های قلب را بازی می کند. سایر مزایای امگا-۳ عبارتند از کاهش ریسک سرطان پستان و بهبود عملکرد مغز. در بعضی تحقیقات توصیه شده که ممکن است امگا-۳ به درمان افسردگی کمک نماید. این مورد در آینده نیاز به تحقیقات بیشتر دارد. راهنمایی سریع و سالم فیله ماهی آزاد را با رزماری ساطوری شده، فلفل سیاه و قطعات باریک لیمو آغشته کنید و مدت ۱۰ دقیقه در فر بگذارید تا ور بیاید. روز بعد باقیمانده آن را به شکل قطعه قطعه در سالاد، ساندویچ و یا به صورت املت استفاده کنید.

حبوبات؛

دوستدار سلامت قلب



مهم نیست چه نوع حبوباتی انتخاب می کنید. هر بسته کوچک آن سرشار از چند نوع ماده غذایی است. حبوبات سرشار از فولات، فیبر، تریپتوفان، پروتئین، آهن، منیزیم و پتاسیم می باشند و مصرف آن ها سبب کاهش شگفت انگیز خطر دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و سرطان پستان می گردد.

بهترین فیبر، یک فنجان لوبیا چیتی (حاوی ۱۵ گرم فیبر همراه با سایر امتیازات مواد غذایی اساسی) می باشد که در انواع مختلف لوبیا یافت می شود. فیبر ماده غذایی شگفت انگیزی است که شما را کاملاً سیر می کند، هضم غذا را تنظیم می نماید، LDL (کلسترول بد) را پایین می آورد، به کنترل وزن کمک می کند و اثر پیشگیری کننده در دیابت و بیماری های قلبی دارد. ریسک بیماری های قلبی در دوره یائسگی به طور چشمگیری در زنان افزایش می یابد. پتاسیم برای سلامتی سلول ها امری حیاتی است و می توان مقادیر خوبی از این ماده معدنی را در انواع لوبیا مثل چیتی و لوبیای لیما (پرو) یافت. پتاسیم نقش اساسی در تقویت استخوان ها، عملکرد ماهیچه ها و عصب بازی می کند. مطالعات مختلف نشان داده اند که در دوران قبل و بعد از یائسگی و همچنین عادت ماهیانه، ارتباط مثبتی بین رژیم حاوی پتاسیم و دانسیته (تراکم ماده) معدنی استخوان وجود دارد و پتاسیم در پیشگیری از پوکی استخوان در زنان کمک می کند. تریپتوفان نیز یک آمینواسید اساسی با عملکردهای متعدد و مهم می باشد که یکی از آن ها توانایی افزایش سطح سروتونین در مغز است. به این دلیل حبوبات و سایر مواد غذایی حاوی تریپتوفان می توانند به تنظیم اشتها، بهبود الگوی خواب و وضعیت روحی کمک کنند. سویا نیز مثل سایر حبوبات یک غذایی عالی حاوی فیبر می باشد. یک فنجان لوبیای سویای پخته شده، تأمین کننده

۲۹ گرم پروتئین می باشد. عقیده محققین بر این است که این ترکیبات ممکن است نقش مهمی در پیشگیری از شکستگی های استخوان داشته باشند. همچنین سویا در تسکین گرگرفتگی دوران یائسگی موثر است. راهنمای سریع و سالم حبوبات خشک بدون نمک سالم ترین گزینه می باشند. می توانید کنسروهای مختلف را هم قبل از مصرف در آبکش بشوید.

طرز تهیه یک خوراک سالم و سریع: کنسرو نخود را با یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون تازه، عصاره لیمو، کنجد کوبیده شده، نصف قاشق نعناع و فلفل تند هندی (حین آماده نمودن بپاشید) هم بزنید تا نرم شود. سپس با سبزی خام سرو کنید (لوبیای سفید هم جایگزین خوبی برای نخود می باشد).

بروکلی؛

دشمن افسردگی



بروکلی تقریباً در میان تمام این غذاها در مقابله با سرطان بی نظیر است، این ماده غذایی مقوی نه تنها به خنثی شدن مواد سرطان زا (کارسینوژن) کمک می کند، بلکه به پاک شدن بدن از عوامل سرطان زا و سایر سموم خطرناک کمک می نماید. علاوه بر این بروکلی حاوی بی نظیری از فولات (از ویتامین های گروه b) است که برای ساختن و حفاظت از DNA، تولید خون جدید، تشکیل سلول های نو و سنتز پروتئین لازم است.

همچنین ارتباط فولات در کاهش ریسک بعضی از سرطان ها در افراد بالغ مشاهده شده است. دو دلیل برای پاسخ به این سوال که چرا این ماده غذایی به خصوص در سلامت زنان حیاتی است؟ ۱. فولات یکی از مهم ترین مواد غذایی اساسی برای زنان باردار است و رشد و توسعه صحیح سیستم عصبی

پیاز از تراکم استخوان ناشی از تخریب بیش از حد در اثر فعالیت استئوکلاست ها (نوعی سلول استخوانی که مسئول شکستن استخوان می باشد) پیشگیری می نماید، در نتیجه مثل بیس فسفونات ها (دارویی که برای درمان یا جلوگیری از بیماری استخوان تجويز می شود) عمل می کند، اما برخلاف داروهای قوی، پیازها استئوکلاست ها را بدون اثرات جانبی خطرناک درهم می شکنند.

پیازها نیز مانند بروکلی یک غذای قوی علیه سرطان هستند. مصرف زیاد پیاز را به کاهش ۲۵ درصدی خطر سرطان پستان و نیز ۷۳ درصدی خطر سرطان تخمدان ارتباط می دهند.

راهنمایی سریع و سالم: ظرف محتوی پیاز قطعه قطعه شده خام را در فریزر بگذارید و در طول هفته به غذاها اضافه کنید، یا به عنوان اجزاء ساندویچ یا سالاد از آن استفاده نمایید و یا سریع و به مدت کم در روغن داغ تفت دهید. ابتدا پیازها را در یک قاشق سوپ خوری روغن تفت دهید و سپس بقیه مخلفات را نسبت به زمان پخت آن ها اضافه کنید. این مخلوط روغن و پیاز طعم بسیار خوبی را به غذا خواهد داد.

جنین را حمایت کرده و لوله عصبی را (موقع تولد) در برابر نقایص محافظت می نماید.

۲- تحقیقات نشان داده اند که زنان دو برابر مردان دچار افسردگی می شوند و مطالعات متعددی ارتباط بین افسردگی و کمبود فولات را اثبات نموده اند. همچنین مطالعات گواه بر این امر هستند که بالا بردن سطح فولات می تواند سطح سروتونین را افزایش داده و باعث بهبود علائم افسردگی شود.

« پیاز؛

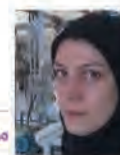
سپری در برابر سرطان



انواع پیازها دارای خواص درمانی زیاد و موثر در بهبود سلامتی می باشند. آن ها ضد التهاب، ضد باکتری و رقیق کننده طبیعی خون هستند. همچنین غنی از کرومیوم، ویتامین C و فیبر غذایی بوده و از نظر منیزیم، ویتامین B6، تربیتوفان، فولات و پتاسیم نیز منبع خوبی به حساب می آیند. این سبزی پیازدار برای مبارزه با سرطان، آرتریت (التهاب مفاصل) و استئوپروز (پوکی استخوان) و نیز در عفونت ها، سرماخوردگی، تب ها و آسم استفاده می شود. همچنین پیاز به برطرف کردن یبوست، افزایش گردش خون، افزایش سلامتی معده روده ای، بهبود سلامتی قلب و پایین آوردن فشار خون و تری گلیسیریدها کمک می نماید. شکی نیست که پیاز از اجزای یک غذای کامل سالم، به خصوص برای زنان است که استئوپروز در آن ها چهار برابر مردان پیشرفت می نماید و همچنین در معرض ریسک آن بعد از یائسگی هستند. در دوران قبل و بعد از یائسگی و همچنین عادت ماهیانه، ارتباط مثبتی بین رژیم حاوی پتاسیم و دانسیته (تراکم ماده) معدنی استخوان وجود دارد و پتاسیم در پیشگیری از پوکی استخوان در زنان کمک می کند.



ارتباط رنگ و نور



مهندس اعظم السادات سرداری

نیوتن دانشمند معروف قرن هیجدهم نخستین بار حدس زد که باید نور سفید مجموعه ای از رنگها باشد و با قرار دادن منشور سر راه نور سفید آن را به اجزاء سازنده اش یا همان رنگهای رنگین کمان (قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی، بنفش) تفکیک کرد.

تمام رنگ ها از ترکیب سفید، سیاه و رنگ های اصلی یعنی فیروزه ای، ارغوانی و زرد ساخته شده اند. این سه رنگ اصلی از نظر فام، به ترتیب، مکمل سه نور اصلی یعنی قرمز، سبز و آبی می باشند.



برخورد نور به اجسام

در برخورد نور به اجسام حداقل یکی از اتفاقات زیر رخ می دهد:

- جذب نور
- انعکاس نور
- انتشار نور
- انتقال نور

جذب نور توسط اجسام، علت رنگی بودن آنهاست رنگ اجسام در واقع مکمل نور است که جذب کرده اند مثلاً جسمی که به رنگ آبی دیده می شود مکمل آبی یعنی زرد را جذب کرده است.

یا اگر نور سفید به گل سرخ بتابد گل سرخ تمام رنگها به جز رنگ قرمز را جذب می کند ترکیب تمام رنگها وقتی که فقط قرمز را نداشته باشند فیروزه ای است بنابراین گل سرخ فیروزه ای را جذب و به رنگ مکمل آن یعنی قرمز دیده می شود. و همچنین سبزی برگ درختان و غیره ...

اگر تمام طیف های نور سفید توسط جسمی جذب شود، آن جسم سیاه به نظر می رسد. اگر تمام طیف های نوری

رنگ تعبیری از علائمی است که به چشم می رسد زمانی که پرده ی شبکه چشم توسط نور تحریک شده باشد. در لغت نامه دهخدا رنگ اثر نور که بر ظاهر اجسام نمایش های مختلف می دهد تعریف شده است که عربی به آن لون گویند. محدوده ی بینائی چشم انسان بین ۳۸۰ تا ۷۶۰ نانومتر است که طیف مرئی نامیده می شود، از ماوراء بنفش تا مادون قرمز. در این محدوده بیش از دو و نیم میلیون رنگ وجود دارد.

طبق نظریه ی موجی نور، رنگهای مختلف نورهایی هستند که طول موجشان با هم اختلاف دارد، مثلاً طول موج نور بنفش ۰/۴ میکرون و نور قرمز تیره در حدود ۰/۸ میکرون است و سایر رنگهای طیف دارای طول موجهایی هستند که بین این دو مقدار قرار گرفته اند. هر چه از رنگ قرمز به طرف بنفش پیش می رویم طول موج نور کم می شود. رنگهای طیف دارای طول موج معینی نیستند، مثلاً انواع مختلف رنگ قرمز دارای طول موجهایی هستند که از قرمز سیر با طول موج ۰/۸ میکرون شروع می شود و به قرمز روشن با طول موج ۰/۶۵ خاتمه می یابد. این رنگها به طور اتصالی تغییر میکنند و حد فاصلی بین آنها نمی توان تشخیص داد، یعنی معلوم نیست کجا رنگ قرمز پایان می یابد و رنگ نارنجی آغاز می گردد.



توسط جسمی بازتاب شود، آن جسم سفید دیده می شود. اگر پرتوهای نور رسیده به جسم به صورت منظم برگردند انعکاس نور انجام شده و جسم براق به نظر می آید. و اگر این برگشت نور به صورت نامنظم و در زوایای مختلف باشد انتشار نور و جسم کدر یا مات داریم. جسم نیمه براق بخشی از نور را منعکس و بخشی را منتشر میکند. زمانی که تمام نور رسیده به جسم از آن عبور میکند جسم بی رنگ یا شفاف داریم.

در پایان جالب است بدانیم سالها قبل از اینکه ثابت شود رنگ مشاهده شده توسط چشم، نتیجه نور است، مولوی شاعر و عارف ایرانی در یکی از اشعارش به این مساله اشاره کرده است:

در درون خود بیفزا درد را	تا ببینی سرخ و سبز و زرد را
کی ببینی سبز و سرخ و بور را	تا نبینی پیش از این سه نور را
لیک چون در رنگ گم شد هوش تو	شد ز نور آن رنگها روپوش تو
چونکه شب آن رنگها مستور بود	پس بدیدی دید رنگ از نور بود
نیست دید رنگ بی نور برون	همچنین رنگ خیال اندرون
این برون از آفتاب و از شماس	و ان درون از عکس انوار علامت
نور نور چشم، خود نور دل است	نور چشم از نور دلها حاصل است
باز نور نور دل نور خداست	که او ز نور عقل و حس پاک و جداست
شب نبود نور و ندیدی رنگ را	پس به ضد آن نور پیدا شد تو را
شب ندیدی رنگ که آن بی نور بود	رنگ چه بود مهره کور و کبود
که نظر بر نور بود آنکه به رنگ	ضد به ضد پیدا شود چون روم و زنگ
دیدن نور است آنکه دید رنگ	وین به ضد نور دانی بی درنگ
پس به ضد نور دانستی تو نور	ضد، ضد را می نماید در صدور
رنج و غم را حق پی آن آفرید	تا بدین ضد خوشدلی آید پدید
پس نهانی ها به ضد پیدا شود	چونکه حق را نیست ضد پنهان بود
نور حق را نیست ضدی در وجود	تا به ضد، او را توان پیدا نمود



مدیریت مجتمع ضمن تقدیر و تشکر از تلاش تمامی کارکنان، کارشناسان و کارگران کلیه بخش های مجتمع از همکاری که به واسطه تلاشهای مجدانه و مستمر خود توانسته اند حائز شرایط پرسنل نمونه فصل گردند، صمیمانه سپاسگزاری می نماید. لازم به توضیح است قطعاً بسیاری از پرسنل مجتمع، شایسته تقدیر به عنوان کارمند نمونه می باشند، ولیکن به علت محدودیت تنها بخشی از این عزیزان در نشریه معرفی می گردند و زحمات دیگر کارکنان بر مدیریت پوشیده نخواهد بود.



سید علی مختاری
واحد تولید رنگ ریف



محسن رستگار
واحد تولید رنگ ریف



لاله اسماعیلی پور
واحد آزمایشگاه ریف



امیر حیدری
واحد تولید رزین ریف



محسن موسیلی
واحد تولید رنگ خودرنگ



امین کاظمی
واحد تولید رنگ خودرنگ



رامین رستمی
واحد تولید رزین پلیمر



یوسف کریم لو
واحد تولید رنگ پلیمر



مانده محمودیان
واحد آزمایشگاه رنگ پلیمر



عباس رجبی
واحد بسته بندی پلیمر



مهران تکی
واحد آزمایشگاه آکرودتیه



حسین جوهری
واحد اداری دفتر اصفهان



محسن جهانبانی
واحد انبار مرکزی



نعمت الله کریمی
واحد ترابری مجتمع

از همکاران معرفی شده درخواست می گردد جهت دریافت بسته تشویقی به واحد روابط عمومی مراجعه نمایند.

دومین نشست سالیانه

دومین نشست سالیانه مربیان و عوامل اجرایی باشگاه فرهنگی ورزشی ریف روز پنج شنبه مورخ ۹۱/۱۰/۲۸ در گنجینه افتخارات ورزش اصفهان (سرای ورزشکاران) برگزار شد. در این مراسم اعضای هیئت مدیره آقایان مجید تباشیری، حمید تباشیری، مهرداد تباشیری، رسول باطنی و مسعود صالحی مدیرعامل باشگاه حضور داشتند.

میهمانان ویژه آقای مهندس مشاور استاندار اصفهان، آقای جمشیدی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان اصفهان، جناب سروان رجبی جانشین فرماندهی بسیج ورزشکاران استان اصفهان بودند و آقای دکتر انصاری مهر نیز سخنران ویژه این مراسم بودند.

در ابتدای این جلسه مدیرعامل باشگاه از روند حرکتی رو به رشد باشگاه ریف خبر داد و گفت: امکانات و شرایط موجود در استان اصفهان چشم انداز خوبی را برای باشگاه ریف ترسیم کرده و باعث شده ما روند رو به رشدی داشته باشیم و در یک سال واندی که از تاسیس باشگاه گذشته در مسابقات مختلف ورزشی مقام و عنوان کسب کنیم.

مسعود صالحی ادامه داد: باشگاه برنامه پنج ساله ای را برای سال های ۹۲ تا ۹۷ تنظیم و تدوین کرده و آن را به هیأت مدیره اعلام خواهد نمود.

در این برنامه افق دید باشگاه ریف و اهداف آن مشخص شده که امیدواریم با قول مساعدت محمدرضا محمد جواهری مدیرکل اداره ورزش و جوانان استان اصفهان و حمایت های همیشگی هیئت مدیره باشگاه بتوانیم به این اهداف دست پیدا کنیم. سخنران بعدی نشست سالیانه باشگاه ریف مدیرعامل کارخانه و ریاست هیئت مدیره باشگاه بودند که از شرایط و امکانات ورزشی گلایه داشتند و فرمودند: ما خواهان کمک برای داشتن محیط ورزشی برای باشگاه ریف هستیم چرا که اجاره بهای اماکن ورزشی بسیار سنگین بوده است.



مجید تباشیری اضافه کرد: باشگاه ریف برای ساخت سالن و ورزشگاه اختصاصی هزینه ای اختصاص داده که با وجود قیمت هایی که به ما اعلام کردند باید کل بودجه را تنها به خرید زمین اختصاص دهیم. ما انتظار داریم در این زمینه

مسئولان دولتی با ما همکاری داشته و امکان خرید زمین با قیمت مناسب را برای باشگاه ریف فراهم سازند. تا با بودجه ای که فراهم کردیم بتوانیم ورزشگاهی در حد استاندارد جهانی برای این باشگاه احداث کنیم.

وی با اشاره به کسب مقام های ورزشی در اولین سال تاسیس باشگاه اظهار داشت: کسب مقام در ابتدای شکل گیری باشگاه کار ساده و راحتی نیست. ما در مقابل باشگاه های دولتی که بودجه های کلانی هزینه می کنند عملکرد بالایی داشتیم. این اتفاق در حالی رخ داده که شرایط اقتصادی امروز کشور از دوران جنگ تحمیلی سخت تر است. اما ما هزینه کردیم و توانستیم موفق شویم و امیدواریم با این شرایط موجود باز هم بتوانیم بودجه سال ۹۲ را در اختیار باشگاه ریف قرار دهیم.



آقای جمشیدی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان اصفهان نیز در این جلسه با تقدیر و تشکر از مدیرعامل باشگاه آقای صالحی و فعالیت های شایسته باشگاه ریف قول مساعدت و همکاری همه جانبه با این باشگاه را داد و تاکید کرد: از همین جا اعلام می کنم باشگاه ریف به تعهدات یک باشگاه فرهنگی ورزشی خوب عمل کرده و بنده قول می دهم بهترین سالن ها و اماکن ورزشی که در اختیار اداره ورزش و جوانان شهرستان است را با شرایط آسان در اختیار این مجموعه قرار دهم.

در ادامه جلسه استاد گرانقدر جناب آقای دکتر انصاری مهر مشاور مدیریتی باشگاه پیرامون می بحث مدیریت شطرنجی در هدایت تیم های ورزشی صحبت نمودند که مورد توجه حضار قرار گرفت.

در این جلسه همچنین آقای مهرداد تباشیری که چندی است از اروپا به ایران آمده اند راجع به نحوه حضور خود در المپیک لندن و مسوولیت های خود صحبت نمودند.

در پایان به حاضرین در جلسه و میهمانان هدایایی از سوی مدیرعامل باشگاه تقدیم شد.



مسابقات دو صحرانوردی

مسابقات دو صحرانوردی قهرمانی استان یادواره سرداران شهید شهرستان چادگان با حمایت باشگاه فرهنگی ورزشی ریف روز جمعه مورخ ۹۱/۱۱/۶ برگزار شد.



بسکتبال نوجوانان

هم رفتند و در یک بازی نزدیک و فشرده سرانجام تیم فولاد ماهان با نتیجه ۵۷ بر ۵۳ پیروز و مقام اول را کسب کرد و تیم ریف نایب قهرمان این دوره از مسابقات شد. در این دوره از مسابقات تیم های صنایع تکابی و تیم ذوب آهن مقام های سوم و چهارم را بدست آوردند. مربی آقای علیرضا نجفی، کمک مربی آقای پیمان غروی و سرپرست آقای مهدی نجفی در این موفقیت به همراه بازیکنان قدرتمند تیم نقش داشتند.

این دوره از مسابقات که از آذرماه با شرکت ۱۰ تیم آغاز شده بود سرانجام با راهیابی چهار تیم ریف، ذوب آهن، صنایع تکابی، فولادماهان به مرحله یک چهارم نهایی ادامه پیدا کرد. تیم ریف با نتیجه ۴۸ بر ۴۶ تیم ذوب آهن را شکست داد، در روز جمعه ۹۱/۱۱/۷ تیم ریف با نتیجه ۵۷ بر ۵۰ از سد تیم صنایع تکابی گذشت. در فینال این مسابقات دو تیم ریف و فولاد ماهان به مصاف





گلباران گلستان شهدا

در روز پنج شنبه ۱۲ بهمن ماه اولین روز از دهه مبارک فجر همزمان با ورود رهبر کبیر انقلاب به میهن اسلامی گلباران گلستان شهدا توسط اعضای هیئت مدیره، مدیر عامل، کادر فنی و ورزشکاران رشته های مختلف باشگاه انجام شد.

این مراسم با حضور اعضای هیئت مدیره باشگاه آقای مجید تباشیری، آقای حمید تباشیری، آقای مهدی تباشیری، آقای علیرضا جمالی، آقای مسعود صالحی مدیرعامل باشگاه، جناب سرهنگ اسدی رئیس بسیج ورزشکاران استان اصفهان، جناب سروان رجبی جانشین فرماندهی بسیج ورزشکاران استان اصفهان، آقای جمشیدی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان اصفهان و جمعی از مسوولین استان برگزار شد.

این مراسم با همکاری بسیج ورزشکاران استان اصفهان برگزار شد. شایان ذکر است در همین روز پایگاه بسیج باشگاه فرهنگی ورزشی ریف در محل گلستان شهدا افتتاح شد.



فوتبال پیشکسوتان

روز پنج شنبه ۹۱/۱۱/۱۲ در ورزشگاه تختی در فینال این مسابقات تیم های آفا و ریف به مصاف یکدیگر رفتند که تیم آفا با نتیجه یک بر صفر برنده شد. در این دوره از مسابقات که از شهریور ماه سال جاری آغاز شده بود تیم های شاهین شهر، سپاهان، مبارکه، رهنان، نطنز، کاشان، آفا، ریف، دارایی و سپهر حضور داشتند که تیم آفا مقام اول، تیم ریف مقام دوم و تیم مبارکه به مقام سوم دست یافت.

آقای نعمت الله زرگر سرمربی، آقای اکبر شیرازی کمک مربی و سرپرست تیم آقای سیروس صفاییان بودند.





فوتسال پیشکسوتان

تیم فوتسال پیشکسوتان بانوان ریف در بهمن ۹۱ به مقام نایب قهرمانی مسابقات پیشکسوتان استان اصفهان دست یافت. در این دوره از مسابقات تیم ریف با مربیگری خانه راضیه سادات جزایری با ۲۰ گل زده بهترین خط حمله و ۳ گل دریافتی بهترین خط دفاعی را داشت. خانم فاطمه ارزان فودی به عنوان بهترین بازیکن و خانم زهره جعفری به عنوان بهترین مدافع معرفی شدند.



راه پیمایی ۲۲ بهمن

در جشن سی و چهار سالگی انقلاب شکوهمند ایران اسلامی، در روز ۲۲ بهمن ماه باشگاه فرهنگی ورزشی ریف بازیکنان و مربیان و عوامل اجرایی باشگاه با حضور پرشور و با صلابت نمایی از عزت و اقتدار ایران اسلامی راه منصفه ظهور رساندند و جامعه ورزش و جوانان با آرمانهای امام راحل تجدید میثاق کردند و با اندیشه های مقام معظم رهبری بیعتی مجدد و همچنین برای حفظ و حراست از دستاوردهای انقلاب اسلامی و خون شهدا پیمانی دوباره بستند.



جشنواره ورزشی دهه مبارک فجر

جشنواره ورزشی به مناسبت دهه مبارک فجر برای کارمندان و کارگران (به همراه خانواده) شرکت های خودرنگ، پلیمر و ریف ایران و کلیه شرکت های وابسته در روز جمعه ۹۱/۱۱/۲۷ در زمین چمن پرواز با حضور آقای مجید تباشیری ریاست محترم هیئت مدیره و آقای مسعود صالحی مدیر عامل باشگاه برگزار شد. در این جشنواره برنامه های مختلف فرهنگی و ورزشی شاد و مفرح در رشته های دارت، طناب کشی، دو و میدانی، پرتاب توپ و ضربات پنالتی در دو بخش آقایان و بانوان انجام شد و به کلیه شرکت کنندگان جوایزی از سوی باشگاه اهدا شد.



دو و میدانی دختران



تیم دو و میدانی دختران ریف به مربیگری خانم شکوفه نصیریان در اولین دوره مسابقات نونهالان داخل سالن که در تاریخ ۹۱/۱۲/۱۸ در سالن اختصاصی دو و میدانی باغبانباشی شهر مشهد (خراسان رضوی) برگزار گردید در میان ۱۱ تیم شرکت کننده با یک مدال طلا، دو نقره و یک برنز در جایگاه سوم کشور ایستاد.



نشست مشترک رئیس هیئت مدیره ، مدیرعامل و کادر ستادی باشگاه فرهنگی ورزشی ریف ایران

گرفته اظهار امیدواری کرد که در طی پنج سال آینده روند باشگاه به سمت خودکفائی و رسیدن به سخت افزارهای مطلوب باشد و گام به گام به اهداف بلندمدت نزدیک شویم. ایشان در ادامه بیاناتشان عنوان نمودند که علیرغم وجود مشکلات اقتصادی ، محدودیت ها و فرصت اندک باشگاه گام های بسیار ارزنده ای در سال ۱۳۹۱ برداشته است که باعث گردید جایگاه ویژه ای در سطح استان برای خود کسب نماید که این موفقیت ها صرفاً با درایت مدیریت و کادر فنی که در این مجموعه فعال می باشند صورت پذیرفته است.

در پایان حاضرین در فضای صمیمانه ای به بیان نقطه نظرات خود پرداختند.

در این دیدار که در روزهای آغازین سال جدید در دفتر آقای مجید تباشیری برگزار شد ابتدا آقای مسعود صالحی مدیر عامل باشگاه ضمن تبریک فرا رسیدن سال نو و تشکر از حمایت هایی که تاکنون انجام گرفته ، ضمن ارائه عملکرد باشگاه در سال ۱۳۹۱ و تشکر از تلاش های بی دریغ مربیان، سرپرستان ، ورزشکاران و نیروهای ستادی باشگاه ، اظهار امیدواری کرد که روند قهرمانی ها و گسترش فعالیت های ورزشی و فرهنگی باشگاه در سال جدید بیشتر شده و انشاءالله با تلاش و همت بیشتر و با یاری خداوند به اهداف بلند مدت باشگاه دست یابیم.

در ادامه آقای مجید تباشیری رئیس هیئت مدیره باشگاه فرهنگی ورزشی ریف ایران ضمن قدردانی از زحمات انجام





همایش پیاده روی

به مناسبت هفته سلامت با همکاری باشگاه فرهنگی ورزشی ریف ایران و به همت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان همایش بزرگ پیاده روی روز جمعه ۹۲/۱/۲۳ در حاشیه زاینده رود برگزار گردید.



جشنواره ورزشی

در تاریخ ۹۲/۲/۱۱ جشنواره ورزشی به مناسبت ولادت حضرت زهرا (س) و روز جهانی کار و کارگر برگزار شد. این مسابقات در سه رشته دарт، دو و میدانی و طناب کشی برای آقایان و در سه رشته طناب زنی، دارت و پرتاب توپ برای بانوان انجام شد.

نتایج مسابقات به شرح زیر می باشد:

در رشته دارت آقایان با حضور ۳۳ نفر شرکت کننده
مقام اول: رضا فروتن، مقام دوم: مسلم فرقانی و مقام سوم: علی اکبر قلی پور
در رشته دارت بانوان با حضور ۱۴ نفر شرکت کننده
مقام اول: پریسا مشتاقیان پور، مقام دوم: هانیه زیبائی و مقام سوم: زهرا شیروانی
در رشته طناب زنی بانوان با حضور ۱۴ نفر شرکت کننده
مقام اول: زهرا شیروانی، مقام دوم: نرگس رجائی مقام سوم: معصومه فولادوند
در رشته پرتاب توپ بانوان با حضور ۱۹ نفر شرکت کننده
مقام اول: معصومه فولادوند، مقام دوم: زهرا شیروانی - سمیه ولیخانی و مقام سوم: نسترن جوهری
در رشته طناب کشی آقایان ۴ تیم شرکت داشتند.
تیم اول: مهدی عطائی، امیر اسماعیلی، تقی امیری، محمد عظیمی
تیم دوم: غلامحسین حیدری، مهدی رنجبر، محمدرضا فرقانی، ایمان شاه نظری
در رشته دو و میدانی آقایان
مقام اول: رضا فروتن، مقام دوم: احمد بابا احمدی و مقام سوم: حامد بیابانی



❏ ضیافت ناهار به مناسبت ولادت حضرت فاطمه

عامل باشگاه آقای مسعود صالحی ضمن عرض تبریک به مناسبت فرارسیدن سالروز ولادت حضرت فاطمه زهرا (س) و روز زن از همه عوامل تقدیر نموده و آرزوی سلامتی و توفیق در انجام امور محوله را خواستار شدند.

روز پنج شنبه ۹۲/۲/۱۲ با حضور کلیه بانوان باشگاه (مربیان و عوامل اجرایی) در محل تالار ادیبهشت ضیافت ناهار در جمعی صمیمانه با حضور مدیرعامل باشگاه، معاونت فنی آقایان و بانوان و مسئول روابط عمومی باشگاه برگزار شد. مدیر



❏ ضیافت ناهار به مناسبت ولادت حضرت علی (ع)

بدمینتون و مسئولین صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران (واحد اصفهان) و کلیه عوامل و مربیان مرد باشگاه برگزار شد. مدیرعامل باشگاه ضمن تبریک به مناسبت میلاد حضرت علی (ع) و روز پدر از همه عوامل تقدیر نموده و آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون در انجام امور محوله را خواستار شدند.

به مناسبت ولادت حضرت علی (ع) و روز پدر، روز پنج شنبه مورخ ۹۲/۳/۲ ضیافت ناهار در رستوران صفا برگزار شد. این مراسم با حضور مدیرعامل باشگاه آقای مسعود صالحی، آقای جمشیدی مدیرکل امور اجتماعی استانداری اصفهان، جمعی از رؤسای هیئت های سه گانه، دو ومیدانی و





تیم ملی کاراته

عضویت ۵ نفر از بازیکنان آکادمی کاراته ریف در تیم ملی سبک شیتوریو هانکوریو کاراته جمهوری اسلامی ایران را تبریک می‌گوییم.

اسامی بازیکنان: حسین احمدی، هادی جوان بخت، مهدی موگوئی، رضا پایار، مهدی درخشان می باشد که برای این عزیزان آرزوی سربلندی و موفقیت داریم.

لازم به ذکر است مهدی موگوئی به عنوان فنی ترین کاراته کار تیم ملی در رده نوجوانان انتخاب شد.



تیم ملی والیبال

انتخاب ۵ نفر از بازیکنان تیم والیبال باشگاه فرهنگی ورزشی ریف در اردوی تیم ملی نوجوانان جمهوری اسلامی ایران را تبریک می‌گوییم.

اسامی دعوت شدگان: میکائیل شکر، آرش هارونی، مصطفی مظاهری، علی میرزایی، عباس نورمند، سیدمهدی حسینی و حامد رزمجو می باشند.

اسامی منتخبین: میکائیل شکر، آرش هارونی، مصطفی مظاهری، علی میرزایی، عباس نورمند می باشند که برای این عزیزان آرزوی موفقیت و سربلندی داریم.



مینی بسکتبال

کسب مقام سوم تیم مینی بسکتبال ریف در مسابقات قهرمانی باشگاههای استان اصفهان.

این مسابقات با شرکت ۱۳ تیم از سراسر استان برگزار شد. تیم ذوب آهن مقام اول، تیم فولادماهان مقام دوم و تیم ریف به در جایگاه سوم این مسابقات ایستاد.

مدیر فنی تیم آقای علیرضا نجفی زاده، سرمربی آقای فرهاد میردامادی و سرپرست تیم آقای مهدی نجفی زاده می باشند.



سمینار آموزشی واحد مهندسی ترافیک

با تلاش مدیریت اجرایی مجتمع جناب آقای مهندس مهدی تباشیری و به منظور آشنایی کارشناسان، کارکنان و مسئولین محترم واحد های اجرایی رنگهای ترافیکی مجتمع سمینار آموزشی - علمی طی روزهای ۱۶، ۱۷، ۱۸ و ۱۹ بهمن ماه در سالن آمفی تئاتر شرکت ریف برگزار گردید:

در طی ۴ روز برگزاری این سمینار آموزشی موضوعات مختلف شامل نگهداری و تعمیرات تخصصی دستگاه ها، انواع رنگهای ترافیکی و اجرای خط کشی، کارگاه ایده پردازی، ساختار اجرا، ایمنی و بهداشت در کارگاه و بسیاری موضوعات کاربردی دیگر توسط کارشناسان و متخصصین هر بخش ارائه گردید.

در روز اول این سمینار آقای مجید تباشیری رئیس هیات مدیره مجتمع در برنامه حضور یافته و ضمن تقدیر و سپاس از دست اندرکاران برگزاری، توضیحات مختصری از فعالیت واحد ترافیک مجتمع از ابتدا تا کنون ارائه نموده و با برشمردن توانمندیهای مجتمع در تولید و اجرای رنگ های ترافیکی، آینده ای درخشانی را برای این واحد پیش بینی نمودند.

در ادامه آقای مهندس مهدی تباشیری نیز به ایراد سخنرانی پرداخته و از برنامه های پیش بینی شده طی این چهار روز و اهداف برگزاری سمینار توضیحاتی بیان نمودند.

اهمیت، ارزش و جایگاه آموزشهای سازمانی و ارتقاء سطح دانش پرسنل در برگزاری این سمینار نقش بسزایی داشته و کلیه فعالیت های واحد های اجرایی مجتمع در این مدت متوقف و تمامی ۱۵۴ پرسنل این واحد ها در سمینار حضور یافته بودند. جادارد تا از زحمات آقای دکتر شاهچراغی، آقای مهندس تقی یوسفی نژاد و کلیه همکاران محترم و پرسنل گرانقدر که در برگزاری هر چه بهتر این سمینار تلاش نمودند، تقدیر و سپاس گردد.



پنجمین همایش شبکه پژوهش و فناوری استان اصفهان

پنجمین همایش شبکه پژوهش و فناوری استان اصفهان با عنوان "شرکت های دانش بنیان، پشتوانه تولید ملی" در دوم و سوم اسفند ماه ۱۳۹۱ توسط شبکه پژوهش و فناوری و با همکاری سازمان هایی چون استانداری اصفهان، شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان، اتاق بازرگانی و سازمان صنعتی ملل متحد در ایران و حمایت مجتمع صنعتی و شیمیایی خودرنگ، پلیمر ریف ایران به منظور طرح مسائل و چالش های صنایع تولیدی و عرضه آن به تمامی شرکت های دانش بنیان سراسر کشور برگزار گردید.

مجتمع خودرنگ، پلیمر و ریف ایران که از شرکت های دانش بنیان سطح استان و کشور می باشد، همواره از برگزاری فعالیت های پژوهشی و علمی حمایت ویژه داشته است.



افتتاح دفتر مرکزی فروش محصولات عطار

همانگونه که در شماره قبل به اطلاع رسانیده شد، به منظور عرضه محصولات جدید شرکت پلیمر ایران با نام تجاری "عطار" اقدامات اولیه در خصوص طراحی آرم، نشان و بسته بندی این محصولات از ماههای گذشته آغاز گردیده است. بزودی این محصولات وارد بازار مصرف گردیده و اطلاعات جامعی در خصوص آن به اطلاع رسانیده می شود. در روز ۲۶ اسفند ماه سال گذشته و با دعوت مدیریت فروش محصولات "عطار" جناب آقای احمدی و آقای حمید تباشیری به عنوان متفکر و پدید آورنده این برند؛ اعضای هیات مدیره مجتمع به منظور افتتاح رسمی دفتر مرکزی فروش محصولات عطار پس از صرف نهار در محل این دفتر حضور بهم رسانیدند.

در ابتدای جلسه جناب آقای احمدی پیرامون فعالیت های صورت گرفته توضیحاتی بیان نمودند و سپس آقای حمید تباشیری در خصوص مراحل شکل گیری و ایجاد برند عطار، تنوع محصولات و اهداف پیش بینی شده برای آینده این محصولات توضیحات کاملی ارائه نمودند.

در پایان نیز کیک تولد عطار که با شعر "مشک آن است که خود ببوید" تزئین گردیده بود، توسط سرکار خانم مهندس جوادی برش زده شد و به یادبود عکس یادگاری ثبت گردید.



مجموعه فرهنگی سرای عطار

پس از سالها تلاش و چندین هزار ساعت کار نیروی متخصص و طراز اول در حوزه های معماری، طراحی داخلی، نقاشی، آیین کاری، گپ بری و ... منزل قدیمی خاندان تباشیری به یک مجموعه فرهنگی با ویژگی های منحصر بفرد تغییر کاربری یافت. سرای عطار که نام آن برگرفته از نام جد پدری خانواده تباشیری می باشد، یک مجموعه فرهنگی آموزشی است که می توان این مجموعه را از لحاظ معماری و ساخت جزو برترین ساختمانهای موجود در سطح کشور دانست. در روز بیست و نهم اسفند ماه سال گذشته به دعوت آقای مجید تباشیری، طی مراسمی با حضور اعضاء هیات مدیره کارکنان و مهندسين فعال در پروژه و خانواده تباشیری برخی از قسمت های این مجموعه افتتاح و از کلیه قسمت های ساخته شده بازدید به عمل آمد.

به زودی مراحل نهایی تکمیل "سرای عطار" به پایان رسیده و امکان برگزاری برنامه های مختلف فرهنگی آموزشی و ورزشی در آن میسر می گردد.

در شماره های آتی به معرفی اجمالی این مجموعه و امکانات در نظر گرفته شده برای آن خواهیم پرداخت.



سال سوم / شماره ۹ / بهار ۹۲
فصلنامه پرتیال هفت رنگ

کنفرانس انرژی های تجدید پذیر و تولید پراکنده ایران

به منظور تهیه بستر مناسب جهت تبادل نظر علمی و فن و آشنایی با آخرین دستاوردها در زمینه ی منابع انرژی تجدید پذیر و تولید پراکنده و گسترش و بومی سازی دانش فنی استفاده از این منابع، سومین کنفرانس انرژی های تجدید پذیر و تولید پراکنده ایران با تلاش پردیس دانشکده های مهندسی دانشگاه اصفهان و حمایت ویژه مجتمع صنایع شیمیایی خورنگ، پلیمر، ریف ایران طی روزهای ۲۱ و ۲۲ فروردین ماه برگزار گردید.

هلدینگ ریف ایران هر ساله از فعالیت های پژوهشی و علمی در سطح استان و کشور حمایت های معنوی و مالی ویژه ای انجام می دهد.



جشنواره فن آفرینی شیخ بهایی اصفهان



همانگونه که در بخش افتخارات و نمایشگاه ها به اطلاع رسانیده شد، هلدینگ ریف ایران ضمن حضور فعال و موفقیت آمیز در بخش مسابقه ای نهمین جشنواره ملی فن آفرینی شیخ بهایی، به طور ویژه از این رویداد علمی حمایت مالی نموده است.

در کنار حمایت شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان و بنیاد ملی نخبگان از برگزیدگان جشنواره شیخ بهایی، هر ساله برخی شرکتهای خصوصی نیز جوایزی را به برگزیدگان این جشنواره اهداء می نمایند. در جشنواره نهم، جوایز ویژه ای از سوی هلدینگ ریف ایران اهداء گردید.

برنامه تلویزیونی هشت بهشت

به دعوت شبکه ۵ استانی، آقای تباشیری رئیس هیأت مدیره مجتمع به همراه خانواده در برنامه تلویزیونی هشت بهشت حضور یافتند.

این برنامه که در ساعت ۲۲:۳۰ روز بیست و یکم اردیبهشت ماه به صورت زنده از شبکه اصفهان پخش می گردید، ضمن نمایش تصاویر کارخانجات و شرکت های زیر مجموعه هلدینگ ریف به انجام مصاحبه با آقای مجید تباشیری و خانواده محترم ایشان اختصاص داشت. برنامه هشت بهشت هر شب از شبکه ۵ استان به منظور معرفی مفاخر و شخصیت های علمی، فرهنگی، هنری و صنعت شهر اصفهان پخش می گردد.



همایش ملی رنگ های ترافیکی، خط کشی و ایمنی راهها

گروه رنگ، زرین و روکشهای سطحی پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران به دنبال برگزاری موفقیت آمیز اولین و دومین "سمینار ملی رنگ های ترافیکی، خط کشی و ایمنی راهها و استقبال قابل توجه متخصصان، تولید کنندگان و صنعتگران مربوطه، سومین دوره این همایش ملی را در روزهای ۳۰ و ۳۱ اردیبهشت ماه سال جاری برگزار نمود. هدف اصلی از برگزاری این همایش، بررسی مشکلات کیفی، پایداری و اجرای رنگهای مخصوص خط کشی راهها، بررسی نقایص در زمینه های مختلف تولید، اجرا و سرویس دهی نا مناسب خط کشی جاده ها و همچنین برقراری زمینه تبادل نظر اساتید، متخصصان و صنعتگران مرتبط می باشد.

مجمع ریف ایران ضمن ارائه مقالات متعدد و پذیرش ۲ مقاله از سرکار خانم مهندس مریم طاهری و سرکار خانم مهندس سرداری در بخش مقالات و حضور فعال در نمایشگاه جنبی، از این همایش حمایت مالی ویژه نموده است. از همکاری و مساعدت جناب آقای دکتر میر عابدینی و سرکار خانم دکتر پازوکی و دیگر همکاران محترم ایشان در برگزار هر چه بهتر این سمینار مراتب تشکر و قدراتی می گردد.



۴۳
فصلنامه پرتیال هفت رنگ
سال سوم / شماره ۹ / بهار ۹۲

افتتاح انبار جدید مجتمع در شهر مشهد مقدس

به منظور گسترش بازار و ارائه خدمات بهتر به مشتریان شرق کشور و نیز افزایش صادرات محصولات به کشورهای همسایه، انبار و نمایشگاه مشهر مقدس اقدام به تغییر محل خود نموده و در فضایی مجهز سرپوشیده در شهرک صنعتی مشهد آماده ارائه خدمات می باشد. به دعوت حاج آقای احمدی این انبار با حضور حاج آقای تباشیری و آقای مجید تباشیری و همراهی آقای محمودنوازی در اوایل خرداد ماه سال جاری افتتاح و مورد بازدید قرار گرفت. امید است با راه اندازی این محل، نحوه سرویس دهی و توزیع محصولات بهینه تر و دسترسی مشتریان نیز به محصولات مجتمع در سراسر استان خراسان رضوی و استانهای همجوار آسان گردد.

از همراهی و میهمان نوازی کلیه پرسنل انبار و نمایشگاه مشهد نهایت سپاسگزاری می گردد.



تبریک به همکاران

همکاران گرانقدر، امیدواریم با قدم های فرشته کوچک تازه به زمین آمده، زندگی شما سرشار از سلامتی، برکت و شادی گردد. تولد اهورایی ترین ارمغان زندگیتان را صمیمانه به شما و خانواده محترم تبریک می گوئیم.

همکار	واحد	نام فرزند	همکار	واحد	نام فرزند
محمود عظیمی	انبار مرکزی	ابوالفضل	ایمان مشتاقی	واحد ترافیک	باربد
سید جمال مصطفوی	واحد ترافیک	سید پارسا	علی بارانی	اداری پلیمر	بهار
سجاد تیم محمدی	تعمیرگاه ریف	ساینا	ولی اله گرگین دوست	بسته بندی ریف	نازنین زهرا

تقدیر شورای اسلامی شهر اصفهان

شورای اسلامی شهر اصفهان به منظور بالا بردن سطح کارشناسی و بررسی و تصمیم گیریها در دوره سوم اقدام به تاسیس مرکز مطالعات و پژوهشهای شورای اسلامی شهر نمود.

این مرکز تاکنون با استفاده از نظرات فرهیختگان و کارشناسان استان موفق به انجام بسیاری پروژه های مطالعاتی و پژوهشی شاخص در سطح استان و کشور گردیده است.

حمایت رئیس هیات مدیره مجتمع و همکاری نزدیک با این مرکز موجب گردید تا طی مراسمی از این همکاریها توسط رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان تشکر و قدردانی گردد.



موفقيت فرزندان پرسنل

به خود مي باليم كه پدران و مادران سخت كوش و گرانمايه در اين مجتمه مشغول به فعاليت هستند كه فرزندان چنين موفق و آينده دار را با تمامي مشكلات تربيت و به اجتماع تحويل داده اند. مدیریت شرکت ضمن آرزوی موفقیت برای ایشان، هدایایی را به رسم یادبود به این دانش آموزان تقدیم خواهد نمود.



رامتین فروزانی
سوم ابتدایی خیلی خوب



نسترن اسفندیاری
سوم ابتدایی خیلی خوب



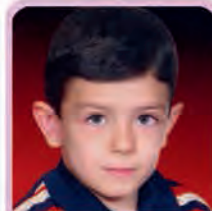
ثمین سالمی
اول ابتدایی خیلی خوب



امین سالمی
پنجم ابتدایی ۱۹/۹۰



پرنیان سعادت
ششم ابتدایی ۱۹/۹۴



سبحان شاه علی
اول ابتدایی خیلی خوب



بهنام انصاری
پنجم ابتدایی خیلی خوب



مائده سادات موسوی
سوم ابتدایی خیلی خوب



رقیه امیری
اول ابتدایی خیلی خوب



رامین قاسمی وشاره
دوم ابتدایی ۱۹/۰۸



مهلا سلطانی
چهارم ابتدایی خیلی خوب



مریم رهبری
چهارم ابتدایی خیلی خوب



ایمان تقی زاده
پنجم ابتدایی خوب



علی حمزوی تله بازلو
ششم ابتدایی ۱۹/۲۶



محمدمهدی غفوری
سوم ابتدایی خیلی خوب



علی اصغر کیان اصل
ششم ابتدایی ۱۸



عرفان رجبی
راهنمایی رتبه برتر مسابقات علمی



نفیسه امیری
ششم ابتدایی ۱۹/۹۴



REEF GROUP

گروه صنعتی و شیمیایی ریف

روابط عمومی



ATTAR



www.attarpaint.ir
info@attarpaint.ir