



مقام معظم رهبری:
 پیشرفت‌های چهل ساله نشان دهنده
 صحت تحلیل انقلاب از جهان است



مدیرعامل گروه فولاد مبارکه در جمع مدیران شرکت‌های
 زیرمجموعه:

محور کارها تولید محصولات کیفی

مطابق با شاخص‌های اقتصادی روز باشد



تحقق ۱۰۴ درصدی اهداف
 فولاد هرمزگان



افزایش ۸ درصدی درآمد ماهانه
 فولاد هرمزگان



در بازدید مدیرعامل فولاد هرمزگان از توکانسوز مطرح شد:

استفاده از ظرفیت‌های داخلی و افزایش
 همکاری میان فولاد هرمزگان و توکانسوز



بی‌نیازی از واردات با بومی‌سازی
 سه تجهیز در فولاد هرمزگان



فراتر از محدودیت‌ها با همدلی و برنامه‌ریزی:

سومین رکورد ماهانه فولاد هرمزگان به ثبت رسید



شرکت فولاد هرمزگان
حضور مؤثر در بازارهای داخلی و
صادراتی با رشد ۷ درصدی عرضه
محصولات ویژه

۹۵۶
 فولاد
 مبارکه
 شرکت فولاد هرمزگان
 HORMOZGAN STEEL COMPANY

پیام مدیرعامل

پیام تبریک مدیرعامل فولاد هرمزگان به مناسبت رکوردشکنی

هفته وحدت و همدلی و همراهی یکدیگر، افتخاری دیگر
 بیافرینید و مهرماه سال ۱۴۰۱ را به عنوان برگ زرین دیگری در
 تاریخ فولاد هرمزگان ثبت کنید.
 تردیدی نیست کسب این رکورد در سایه تفکر «ما می
 می‌توانیم» رقم خورد و شما دلاوران ثابت کردید که
 توانایی‌هایتان فراتر از همه محدودیت‌هاست.
 این جانب این اتفاق خجسته را به شما و همه ذی‌نفعان
 محترم شرکت تبریک عرض می‌کنم و از خداوند متعال
 سلامتی و بهروزی‌تان را خواستارم.

عطالله معروفخانی
 مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان

«در پی کسب رکورد تولید ماهیانه تختال در فولاد
 هرمزگان، عطالله معروفخانی، مدیرعامل این شرکت، در
 پیامی این موفقیت مهم را به کارکنان و ذی‌نفعان تبریک
 گفت. در این پیام آمده است:

همکاران گرامی
 سلام علیکم:

سیاس خداوند بزرگ را که بار دیگر در سایه همت شما
 سخت‌کوشان فولاد هرمزگان، شاهد رکوردشکنی دیگری
 تنها یک ماه پس از رکورد قبلی بودیم.

شما جهادگران خط مقدم تولید در جنگ نابرابر اقتصادی
 توانستید به برکت میلاد پیامبر اکرم (ص) و با تاسی از عطر



سرمقاله

ارتقای بهره‌وری سازمانی، عزم فولاد هرمزگان

بهره‌وری در سازمان‌های متعالی از اهمیت
 ویژه‌ای برخوردار است. سازمان‌ها از طریق
 ارتقای بهره‌وری به دنبال افزایش کارایی و
 اثربخشی، بدون کاهش کیفیت است تا حداکثر
 سود و بهره‌را از کسب‌وکار خود ببرد. در این میان
 آنچه در بهره‌وری نقش اساسی و تعیین‌کننده
 دارد، نیروی انسانی ماهر، کارآزموده، متخصص
 و متعهد است.
 نیروی انسانی به‌عنوان مهم‌ترین عامل در بهبودی
 بهره‌وری سازمانی، نقش اصلی را در تکامل و تعالی
 سازمان ایفا می‌کند و در کنار آن بهره‌گیری از نوآوری،
 خلاقیت و فناوری و حداکثر استفاده از ظرفیت‌ها
 و عوامل محیطی و بهبود روابط حاکم بین مدیر و
 کارکنان در ارتقای بهره‌وری نقش ایفا می‌کند

اثربخشی و کارایی سازمان و کارکنان آن مقوله‌ای
 است که همواره از سوی مدیران برای ارتقای
 جایگاه و منزلت سازمان دنبال می‌شود و بهترین
 ابزار موجود برای افزایش بهره‌وری سرمایه‌گذاری
 بر روی نیروی انسانی است.
 بازگشت سرمایه، بهره‌وری فرایندها و عملکردها،
 بهره‌وری زیست محیطی، بهره‌وری انرژی، منابع
 انسانی و مالی و رضایت مشتریان از جمله دیگر
 شاخص‌های تعیین‌کننده در حوزه بهره‌وری
 است که در نهایت توسعه و تکامل سازمان، افزایش
 سود و موفقیت در رقابت در بازار و اشتغال‌زایی را
 دنبال می‌کند.
 شرکت فولاد هرمزگان به‌عنوان یک شرکت بارز
 و موفق اقتصادی و صنعتی، ارتقای بهره‌وری

ویژه‌نامه
 هفته پدافند غیر عامل
 ضمیمه خبرنامه شرکت فولاد هرمزگان
 منتشر شد

تحقق ۱۰۴ درصدی اهداف فولاد هرمرگان



خبر

مقام معظم رهبری:

پیشرفت‌های چهل ساله نشان‌دهنده صحت تحلیل انقلاب از جهان است



« رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار صدها نفر از نخبگان جوان و استعداد های برتر علمی، نخبگان دانشگاهی را در چهار دهه اخیر موجب آبروی ایران خواندند و افزودند: همه به ویژه مسئولان باید نخبگان علمی را جزو مهم ترین ثروت های کشور بدانند و از آن ها حمایت کنند.

ایشان با اشاره به افق روشن آینده کشور تأکید کردند: در چهل و سه سال اخیر چندین بار از فروپاشی جمهوری اسلامی حرف زده اند؛ اما پایداری و استمرار حرکت انقلاب نشان می دهد این تحلیل غلط و غیرواقعی بیانه است. رهبر انقلاب با بسیاسازگری عمیق از پروردگاری به علت تشکیل سبک شدن مشکل گوناگفتند: مطلبی که نخبگان مطرح کردند بسیار خوب و پیشنهاد هایتان درست و غالباً عملی بود و نشان داد بسیاری از مشکلات، مشکلات مدیریتی بوده است؛ چرا که راهکارها وجود دارد.

ایشان با اشاره به پیشرفت های درخشان کشور در دانش و مدیریت های گوناگون، گفتند: ضعف هایی وجود دارد و بعضی از مسئولان و دولت ها هم کوتاهی هایی داشته اند، اما حرکت عمومی به سمت پیشرفت است.

ایشان جوانان و نخبگان با انگیزه را از بزرگ ترین نشانه های حرکت محکم و روبه جلوی انقلاب دانستند و افزودند: بعد از گذشت ۴ دهه از انقلاب و انبوه دشمنی ها و تبلیغات منفی، وجود نخبگان پر شمار و معتقد به این راه که با جدیت در حال کار و تلاش هستند، بهترین دلیل برای صحت تحلیل انقلاب از جهان و مسیر صحیح پیشرفت است.

مدیرعامل گروه فولاد مبارکه در جمع مدیران شرکت های زیرمجموعه:

محور کارها تولید محصولات کیفی مطابق با شاخص های اقتصادی روز باشد

« به گزارش خبرنگار ایراسین، جلسه کمیته مدیریت شرکت های زیرمجموعه گروه فولاد مبارکه با حضور محمدیاسر طیب نیامدیرعامل گروه، معاونین فولاد مبارکه و مدیران شرکت های زیرمجموعه روز شنبه ۲۳ مهرماه در محل برگزاری جلسات کمیته مدیریت شرکت برگزار شد.

در این جلسه شرکت های زیرمجموعه طی گزارش های جداگانه ای عملکرد، دستاوردها و مباحث مربوط به شرکت های خود را به طور مسبوط ارائه کردند و در ادامه مدیرعامل گروه فولاد مبارکه در چند بخش راهبردی های لازم الاجرا در گروه را تبیین کرد که بخش هایی از آن را بی می گیریم.

محمد یاسر طیب نیامدیرعامل در بخش آغازین سخنان خود اظهار داشت: اکنون حدود یک سال است که از تغییر مدیریت در فولاد مبارکه می گذرد. پیش از این در رویکردهای مدیریتی جدید اعلام نموده بودیم که استفاده حداکثری از ظرفیت های موجود، توسعه کمی و کیفی و البته متوازن، توسعه سرمایه های انسانی و اولویت بخشی به فعالیت های نوآورانه و دانش بنیان و محیط زیست و الگو بودن در موضوع صنعت سبز از رویکردهای مورد تأکید مدیریت جدید فولاد مبارکه است که خوشبختانه در طول این یک سال با همدلی و همت مدیران و کارکنان گروه به توفیق های ارزشمندی دست یافتیم.

ظرفیت گروه فولاد مبارکه بیشتر از این است

وی با اشاره به این که عملکرد شش ماهه و حتی یک ساله گروه نشان می دهد که عمده شرکت های گروه نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد قابل ملاحظه ای داشته اند، افزود: به ویژه در حوزه توسعه توفیقات خوبی حاصل شده است. در فولاد مبارکه و برخی شرکت های زیرمجموعه تولید محصولات کیفی و جدید را شاهد بودیم. توانستیم در چند ماه گذشته به فناوری و توان تولید فولاد های الکتریکی و برخی فولاد های خاص دیگر دست یابیم. این موارد اتفاقات بسیار ارزشمند و بزرگی در مجموعه فولاد مبارکه است.

مدیرعامل گروه فولاد مبارکه تأکید کرد: به خاطر داشته باشیم ظرفیت گروه فولاد مبارکه بیشتر از این است. می توان با حمایت و همکاری بیشتر به موفقیت های ارزشمندتری دست پیدا کرد. انگیزه کارکنان برای تحقق اهداف افزایش یافته اما با نقطه غایی که متناسب با سازمان های سطح اول جهانی است، فاصله داریم.

هر یک از شرکت ها و به طور کلی گروه فولاد مبارکه یک جامعه بزرگ است

وی گفت: دشمن بر این باور است که با ایجاد خلل در روند فرایند تولید و نظام اقتصادی کشور می تواند به اقتصاد ملی امید آفرینی به جوانان و جامعه و امنیت اجتماعی کشور ضربه بزند. از این رو مدیران عامل شرکت های گروه هوشیار باشند هر یک از شرکت ها و به طور کلی گروه فولاد مبارکه یک جامعه بزرگ است که باید در کمال امانت داری، عملکرد و دستاوردهای مجموعه را به صورت شفاف به جامعه اطلاع رسانی کند.

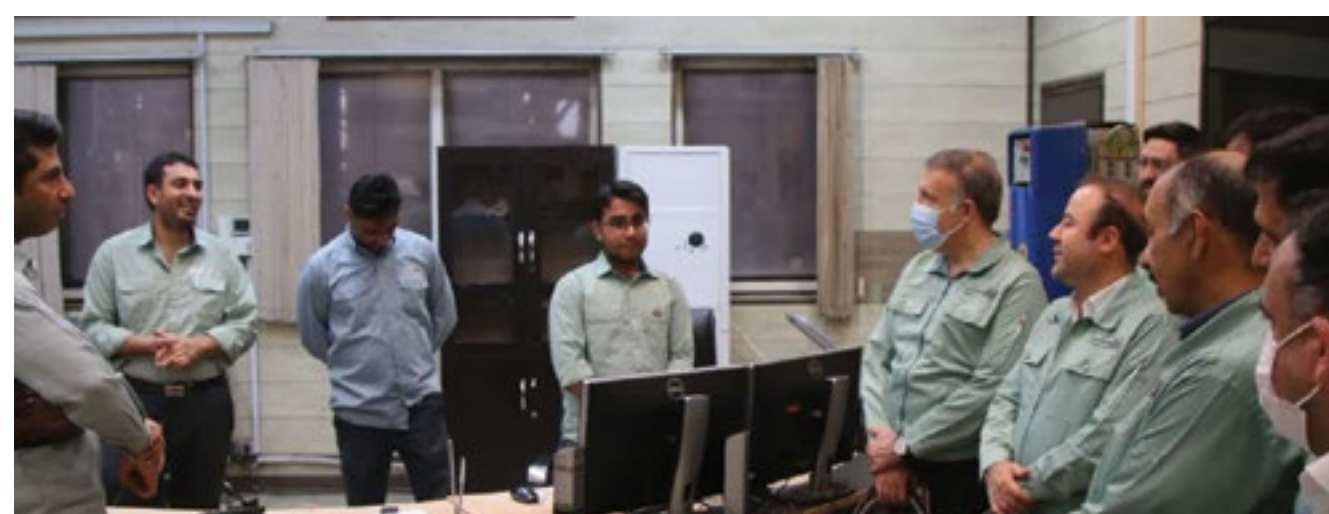
« علی رغم همه محدودیت ها در حوزه انرژی در سایه الطاف الهی و با تلاش و همدلی همه مدیران و کارکنان در شش ماهه نخست سال جاری، ۱۰۴ درصد برنامه های تولید در شرکت فولاد هرمرگان محقق شد.

مدیرعامل فولاد هرمرگان که به همراه معاونان و مدیران شرکت از خطوط احیا مستقیم، فولادسازی و ریخته گری بازدید می کرد، ضمن دیدار صمیمانه با کارکنان در مصاحبه با خبرنگار روابط عمومی از تحقق ۱۰۴ درصدی اهداف فولاد هرمرگان در شش ماهه نخست سال جاری خبر داد.

عطاء الله معروفخانی از همدلی و همکاری تمامی همکاران و متخصصان حاضر در خطوط تولید به دلیل رکورد شکنی

خبر و عزم راسخ آن ها برای تحقق اهداف سالانه تشکر و ابراز امیداری کرد که با برنامه ریزی، همکاری و تلاش فزاینده همه مدیران و کارکنان شاهد تداوم این رکورد شکنی ها و افتخارات باشیم.

وی افزود: کارکنان ساعی فولاد هرمرگان در دو سال اخیر نشان داده اند در صورتی که محدودیت ها وجود نداشته باشد، آماده رکورد شکنی هستند. این شرکت از نیروهای متخصص، فداکار و دلسوز برخوردار است که می توانند حتی در شرایط آب و هوایی بسیار سخت بندرعباس بر همه چالش ها غلبه کنند و با رکورد شکنی های متعدد بر افتخارات شرکت فولاد هرمرگان بیفزایند.



این شرکت با رکورد شکنی در فروردین و شهریورماه، ۷ درصد پیش از سال گذشته محصول نهایی تولید کرده است.

فرا تر از محدودیت ها با همدلی و برنامه ریزی؛

سومین رکورد ماهانه فولاد هرمزگان به ثبت رسید



«جدیدترین رکورد ماهانه تولید تختال در فولاد هرمزگان در حالی به ثبت رسید که حماسه آفرینان این شرکت در سایه الطاف الهی و با برنامه ریزی هوشمندانه، همدلی و انسجام مثال زدنی موفق شده بودند در ماه های فروردین و شهریورماه نیز رکورد شکنی کنند.»

مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان با اعلام این خبر گفت: کارکنان تلاشگر شرکت در همراهی و نیت توانمند با تولید ۱۵۳ هزار و ۲۲۲ تن تختال به رکورد شکنی های بی دردی خود ادامه داده و گام بلند دیگری برای تحقق اهداف سالانه بردارند. عطاالله معروفخانی در تشریح چگونگی تداوم این موفقیت ها تصریح کرد: با عنایت به تجارب سال قبل که در فصول مختلف سال خطوط تولید شرکت با محدودیت انرژی مواجه خواهند بود، به گونه ای برنامه ریزی شد که تعمیرات اساسی و سالانه شرکت در زمان محدودیت های انرژی انجام و خطوط تولید برای تولید حداکثری در زمان هایی که با محدودیت کمتری مواجه هستیم آماده شوند.

وی از ثبت رکورد ماهانه در فروردین ماه به عنوان گام نخست و محکم همکاران در سال جدید نام برد و گفت: در فروردین ماه رکورد تولید ۱۵۰ هزار و ۴۹۴ تن به ثبت رسید و در ادامه این افتخار آفرینی ها شاهد بودیم که در پایان شهریورماه نیز با تولید ۱۵۱ هزار و ۲۴۲ تن رکورد فروردین ارتقا یافت و گام دیگری به اهداف ترسیم شده

نزدیک شدیم.

مدیرعامل فولاد هرمزگان تصریح کرد: کسب سومین رکورد ماهانه نشان داد ظرفیت ها و توانایی های کارکنان و خطوط تولید فولاد هرمزگان فرا تر از همه محدودیت ها است و در صورتی که انرژی لازم مهیا باشد، کارکنان این شرکت با عزمی مثال زدنی و با تمام توان خود برای تحقق اهداف شرکت و صنعت فولاد کشور تلاش خواهند کرد.

وی کسب این رکورد ارزشمند را به تمامی کارکنان و ذینفعان شرکت تبریک گفت و افزود: سخت کوشان فولاد هرمزگان به عنوان سربازان خط مقدم جنگ اقتصادی از هیچ تلاشی برای شکست سد محدودیت ها و کسب رکورد های کمی و کیفی دریغ نمی کنند معروفخانی اظهار کرد: شرکت فولاد هرمزگان به عنوان پیشرفته ترین کارخانه فولادی در کشور، در سال جاری و در لیبیک به فرمایش مقام معظم رهبری مبنی بر «تولید؛ دانش بنیان، اشتغال آفرین» استفاده از دانش بومی را در همه ابعاد تولید سرلوحه کار خود قرار داده و افزایش تولید و رکورد شکنی های بی پایی توسط این شرکت بیانگر اتخاذ استراتژی دانشی و صحیح است.

مدیرعامل فولاد هرمزگان تأکید کرد: از زمانی که محدودیت انرژی بر صنعت فولاد کشور تحمیل شد، شرایط راه گونه ای فراهم کردیم که به محض اتمام محدودیت ها با افزایش تولید و رکورد شکنی، کاهش تولید را جبران کنیم. به همین منظور برنامه سنگین تعمیرات را برخلاف سال های گذشته در گرمای طاقت فرسای بندرعباس

که شرکت با محدودیت مصرف انرژی مواجه بود، اجرا کردیم؛ در عین حال با بهینه سازی خط تولید، کارخانه را برای دست یابی به اهداف ترسیم شده مهیا ساختیم.

وی از برنامه ریزی هوشمندانه به عنوان یکی دیگر از عوامل کسب این موفقیت ها نام برد و در این خصوص خاطرنشان کرد: از جمله عوامل رکورد شکنی، برنامه ریزی و آماده به کاری تجهیزات در خطوط تولید است که در هنگام فعال بودن خط تولید، این تجهیزات بتوانند بدون وقفه کار کنند. ضمن این که تأمین مواد اولیه با کیفیت و به موقع نیز به ویژه در واحد احیا مستقیم در این مسیر کارگشا و مؤثر بودند؛ به طوری که با افزایش کیفیت و متالیزاسیون آهن اسفنجی بالطبع کمیت و کیفیت تولید نیز افزایش یافت. به گفته معروفخانی اتخاذ تدابیری همچون افزایش عمق کوره که سبب کاهش شدید تعمیرات گرم نسوز کوره یا همان کف سازی و بانک سازی شده و منجر به بهبود پارامترهای تولیدی از قبیل کاهش زمان Poweron، کاهش شارژ فلزی، افزایش راندمان، کاهش نرخ مصرف الکترود و کاهش نرخ مصرف نسوز که از شهریورماه در دستور کار قرار گرفته بود از دیگر عوامل دست یابی به این افتخار هستند.

مدیرعامل فولاد هرمزگان در بخش پایانی سخنان گفت: با همکاری همه مدیران و کارکنان و با همدلی و انسجام هر چه بیشتر تلاش می کنیم در سال جاری با تداوم این رکورد شکنی ها فرا تر از ظرفیت اسمی شرکت تولید کنیم.

خبر

حفظ مشتریان در بازارهای صادراتی با رویکرد فروش محصولات با ارزش افزوده بالا



مهدی شکرزی زاده، مدیر فروش و بازاریابی شرکت فولاد هرمزگان

«آنچه به وضوح در نقشه استراتژی شرکت فولاد هرمزگان ترسیم شده و قابل مشاهده است آن است که جهت گیری این شرکت، معطوف به مشتریان بازارهای صادراتی است.»

این مطلب را مهدی شکرزی زاده، مدیر فروش و بازاریابی شرکت فولاد هرمزگان مطرح کرد و به سؤال خبرنگار فولاد هرمزگان این چنین پاسخ داد:

در ابتدا بفرمایید استراتژی فولاد هرمزگان در حوزه صادرات بر چه مبنایی استوار است؟

در نقشه استراتژی شرکت فولاد هرمزگان، جهت گیری این شرکت، معطوف به مشتریان بازارهای صادراتی است. به منظور تحقق این امر، استراتژی شرکت متمرکز بر گسترش و توسعه بازارهای صادراتی در مناطق مختلف جهان با ایجاد تنوع در سبد محصولات کیفی شرکت و ارتقای ارزش های پیشنهادی برای مشتریان صادراتی خواهد بود. از این رو سهم صادرات از بازارهای جهانی یکی از مهم ترین اهداف مدیریت فروش و بازاریابی در استراتژی شرکت فولاد هرمزگان محسوب می شود.

هدف گذاری و افق بلند مدت شرکت در این مسیر چیست؟

برای تحقق چشم انداز پنج ساله آینده در بازار محصولات اسلب، این مهم به طور مستمر در بازارهای بالقوه و بالفعل صادراتی مورد مطالعه و ارزیابی قرار می گیرد. از طرفی صنعت فولاد ایران سال ها درگیر تحریم های ظالمانه است. با این حال شرکت فولاد هرمزگان همواره طی این سال ها نشان داده حتی با وجود محدودیت های ناشی از تحریم، می تواند مقدرانه حضور مؤثری در بازارهای بین المللی داشته باشد.

ارزیابی شما از عملکرد فولاد هرمزگان در بازارهای صادراتی چگونه است؟

قابل انکار نیست که وجود تحریم ها کار را برای صادرکنندگان فولاد ایران مشکل ساخته است. از این رو، برای کم کردن اثرات سوء تحریم ها، شرکت فولاد هرمزگان بیش از پیش به واکاوی و شناخت ریسک های فروش و بازاریابی از طریق بررسی عوامل محیطی درونی و بیرونی پرداخته است؛ چرا که از طریق تحلیل های محیطی، فرصت ها و تهدیدات پیش رو شناسایی و ریسک های فروش و بازاریابی در بازار مشخص می شود. این امر به تصمیم گیرندگان شرکت کمک می کند با شناخت و آگاهی از مسیر بهتر بتوانند جهت مقابله با تهدیدات بیرونی روشی هماهنگ و یکپارچه در پیش گیرند و تحقق اهداف را به صورت بهینه پیش ببرند؛ بنابراین با توجه به اقدامات صورت گرفته، عملکرد صادرات شرکت فولاد هرمزگان در سال های گذشته مطلوب ارزیابی می شود.

مهم ترین اقدامات و دستاوردهای شرکت در این حوزه چه بوده است؟

فولاد هرمزگان برای بهبود فاکتورهای قیمت، کیفیت و پایداری در تأمین محصول، گام های زیادی در بازارهای صادراتی برداشته است. از این رو سعی شده است با اخذ گواهی نامه ها و استانداردهای بین المللی، کیفیت خود را به سطح مطلوب جهانی ارتقا دهد و از این طریق، خود را به عنوان یک برند در سطح جهان مطرح کند. تا جایی که در سال گذشته، در خصوص توسعه بازارهای صادراتی جدید، به دستاوردهای مهم نائل شدیم. علاوه بر اقدامات به عمل آمده شرکت در زمینه صادرات، حمایت دولت در رقابت پذیری صنعت فولاد در بازارهای صادراتی نقش بسیار مهمی در زمینه صادرات محصولات فولادی شرکت های صادرکننده فولادی در بازارهای جهانی داشته و به عنوان موتور محرک صادرات، نقش کلیدی در زمینه توسعه صادرات محصولات غیرنفتی کشور خواهد داشت.

به نظر شما چه راهکارها و اقداماتی برای بهبود فرایند صادرات باید اتخاذ شود؟

در نخستین گام باید قوانین و مقررات صادرات به نحوی تبیین شود که منافع صادرکنندگان در آن لحاظ شود و نوسان قیمت های جهانی آن را دچار چالش نکند. در گام دوم نیز باید زیرساخت ها بهبود یابد. یکی از عمده ترین مشکلات فولاد هرمزگان جنوب در حال حاضر، نداشتن اسکله اختصاصی است که با توجه به مشکلات اسکله های موجود، صادرات را دچار وقفه هایی کرده است. از این رو تسهیل و تجهیز پایانه های ارتباطی نظیر بنادر و خطوط ترانزیتی، از جمله موضوعات مهمی است که دولت باید مدنظر قرار دهد. قوانین دست و پاگیر، سود بالای تسهیلات بانکی و دشواری در اخذ تسهیلات صادراتی نیز از جمله موانع پیش روی صادرکنندگان به شمار می رود. بنابراین دولت علاوه بر رفع موانع موجود، باید با پرداخت مشوق های صادراتی، اعمال معافیت بر حقوق و عوارض دولتی مرتبط، پرداخت یارانه حمل، ارائه معافیت حقوق و عوارض گمرکی و... به حمایت از صادرکنندگان بپردازد.

برگزاری دوره بارش افکار نظام پیشنهادها

شایان ذکر است کارگاه های خلاقیت گروهی جلساتی است که افراد یک یا چند واحد با به کارگیری روش بارش افکار به صورت تیمی به تولید و ارزیابی ایده های بهبود در زمینه موضوع تعیین شده می پردازد. معمولاً این جلسات برای اثربخشی بیشتر محیط بیرون شرکت برگزار می شود.

از مزایای این کارگاه می توان به ارتقای مهارت های خلاقیت از فردی به تیمی، جهت دهی تولید ایده ها به موضوعات مهم واحد، ارتقای کیفی ایده ها (درصد تصویب) به همراه رشد کمی (تعداد ایده ها)، بهبود روابط کارکنان مدیران و مقاومت کمتر در اجرای پیشنهادها به دلیل مشارکت کارکنان در تولید اشاره کرد.

پس از توضیح در مورد چگونگی برگزاری کارگاه بارش افکار، واحدهای شرکت کننده در کارگاه به تیم های پنج تا هفت نفره تقسیم شدند و تیم ها در مکان های در نظر گرفته شده با ابزارهای لازم (کاغذ ۸۳ چیچی، چسب، مازیک) استقرار پیدا کردند و تقسیم نقش ها انجام شد (انتخاب راهبر، دبیر، ارائه کننده و اعضا).

در بخش اول بارش افکار مرحله تولید بارش ایده ها حدود یک ساعت با رعایت قوانین بارش افکار (قضاوت ممنوع، سبک تفکر خلاق، فضای جلسه راحت و ثبت تمام ایده ها مطروح) به طول انجامید. در بخش دوم جلسه

«پس از ساماندهی مشارکت کارکنان در فرایند نظام پیشنهادها، لازم است که با اجرای رویکرد های مؤثر مشارکت کارکنان شرکت در نظام پیشنهادها و ارائه پیشنهاد افزایش یابد (بهبود عرضه پیشنهاد).»

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان به منظور ساماندهی مشارکت کارکنان در فرایند نظام پیشنهادها، رویکرد برگزاری کارگاه های خلاقیت گروهی (کوچینگ خلاقیت) که در تجارب مختلف اثربخشی خویش را اثبات کرده است، در دستور اقدام شرکت فولاد هرمزگان قرار گرفت.

با مساعدت و همکاری مرضیه حمیدی، مدیر مهندسی صنایع و سید حمزه محسنی، رئیس تضمین کیفیت شرکت فولاد هرمزگان دوره بارش افکار نظام پیشنهادها با حضور سعید فتح الهی راد، دبیر دبیرخانه نظام پیشنهادها در ایران در هتل هما بندرعباس به مدت یک روز در تاریخ نهم شهریورماه برگزار شد که در این دوره یک روزه، کارگروه هایی از واحدهای مهندسی صنایع، فولادسازی، احیا و مدیریت شهری در این دوره شرکت کردند.

این دوره در ابتدا با صحبت های حمیدی در خصوص نظام پیشنهاد های شرکت آغاز شد. سپس فتح الهی راد با بیان این که کارگاه های خلاقیت گروهی چیست، مزایای برگزاری کارگاه خلاقیت، به برگزاری کارگاه پرداخت.



در بازدید مدیرعامل فولاد هرمزگان از توکانسوز مطرح شد:

استفاده از ظرفیت‌های داخلی و افزایش همکاری میان فولاد هرمزگان و توکانسوز



همکاری میان فولاد هرمزگان و توکانسوز افزایش خواهد یافت. وی افزود: توسعه شرکت‌های گروه همچون توکانسوز و میکرو برای احداث کارگاه‌های جدید و طرح‌های توسعه‌ای در دستور کار قرار دارد و بر این اساس بودجه مناسب اختصاص خواهد یافت.

دکتر معروفخانی، مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان، به همراه جمعی از معاونان و مدیران شرکت از شرکت توکانسوز بازدید کردند و در جریان فعالیت‌های این شرکت قرار گرفتند. به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، عطاالله معروفخانی در بازدید از شرکت توکانسوز با اشاره به اهمیت این شرکت در تأمین مواد اولیه فولاد هرمزگان، عنوان کرد:

دکتر معروفخانی، مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان، به همراه جمعی از معاونان و مدیران شرکت از شرکت توکانسوز بازدید کردند و در جریان فعالیت‌های این شرکت قرار گرفتند. به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، عطاالله معروفخانی در بازدید از شرکت توکانسوز با اشاره به اهمیت این شرکت در تأمین مواد اولیه فولاد هرمزگان، عنوان کرد:

مدیر روابط عمومی فولاد هرمزگان در گردهمایی مدیران روابط گروه فولاد مبارکه مطرح کرد:

همسویی روابط عمومی با اهداف استراتژیک سازمان



گردهمایی که از سوی مدیر روابط عمومی فولاد مبارکه برنامه‌ریزی و برگزار شد، اقدامی خلاقانه و مؤثر بود. چنین اقداماتی هماهنگی بیشتر روابط عمومی‌ها و رفع چالش‌ها را در پی دارد و موجب می‌شود اعضا، مدیران، کارشناسان و کارکنان روابط عمومی‌های گروه با هم افزایش بیشتر در مسیر تحقق اهداف شرکت مادر گام بردارند. بعضاً شاهد هستیم که در روابط عمومی‌ها که خود متولیان ارتباط و همکاری هستند در اثر حجم و تعدد کارها ارتباط بین گروهی مغفول می‌ماند که چنین نشست‌هایی این جای خالی را پر می‌کند. وی با بیان اینکه فولاد هرمزگان یکی از شرکت‌های بزرگ و استراتژیک گروه فولاد مبارکه است، ادامه داد: بالطبع روابط عمومی این شرکت نیز با توجه به فرآیند کاری موجود، ارتباط بسیار نزدیکی با روابط عمومی و مجموعه فولاد مبارکه دارد؛ از این رو این همکاری‌ها همواره در راستای سیاست‌های ابلاغی شرکت و روابط عمومی فولاد مبارکه بوده و خواهد بود. مدیر روابط عمومی فولاد هرمزگان عنوان داشت: فولاد مبارکه یک دانشگاه جامع است و تجارب خوبی به‌ویژه در حوزه روابط عمومی در این شرکت نهادینه شده است که سایر شرکت‌های هلدینگ می‌توانند به نحو شایسته از این تجارب و دانش بهره‌کافی ببرند.



رضا صفریان
مدیر روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان

و اجرا کنند. مدیر روابط عمومی فولاد هرمزگان از همکاری و کسب رضایت جامعه به‌عنوان یکی از راهبردهای اصلی روابط عمومی فولاد هرمزگان نام برد و گفت: با توجه به شرایط منطقه هرمزگان تلاش کرده‌ایم به‌عنوان شهروندی مسئولیت‌پذیر در کنار هم‌استانی‌های عزیز باشیم و در چارچوب قوانین و مقررات سازمان، به تعهدات خود در حوزه مسئولیت اجتماعی عمل کنیم. در عین حال سعی کرده‌ایم در شرکت نیز در قبال کارکنان و خانواده‌های محترم ایشان، با برنامه‌ریزی‌های هدفمند در زمینه مسئولیت‌های اجتماعی، به‌طور جدی‌تر گام برداریم. به گفته مدیر روابط عمومی فولاد هرمزگان، پروژه ساماندهی سیستم آرشو رویدادهای شرکت یکی از اقدامات ارزشمند یک سال اخیر روابط عمومی شرکت بوده است. ضمن اینکه توسعه ارتباط با رسانه‌ها برای اطلاع‌رسانی به موقع و شفاف‌سازی دستاوردهای سازمان به جامعه یکی دیگر از اقدامات روابط عمومی بوده که کمک قابل توجهی به ارتقای برند سازمانی کرده است.

گردهمایی مدیران روابط عمومی، اقدامی خلاقانه و مؤثر صفریان در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به مزایای همفکری و هم‌افزایی بین اعضای گروه فولاد مبارکه گفت:

مدیر روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان در گردهمایی مدیران روابط گروه فولاد مبارکه اصفهان که روز یکشنبه ۲۴ مهرماه در مجموعه فرهنگی - ورزشی فردوس فولاد مبارکه برگزار شد، همواره از روابط عمومی‌ها به‌عنوان بازویی توانمند برای اجرای راهبردها و استراتژی‌های کلان مدیریت ارشد و همچنین چشم و گوش بینا و شنوای سازمان‌ها یاد می‌شود؛ از این رو روابط عمومی تلاش کرده مأموریت‌های خود را منطبق بر نقشه استراتژی شرکت به‌ویژه در حوزه اطلاع‌رسانی داخلی و خارج از سازمان، ارتباط با رسانه‌ها و مسئولیت‌های اجتماعی برنامه‌ریزی و اجرا کنند. رضا صفریان تصریح کرد: با عنایت به موقعیت استراتژیک فولاد هرمزگان که در منطقه جنوب کشور و در کنار آب‌های نیگون خلیج فارس قرار گرفته است، چشم‌انداز روشنی برای این شرکت تعریف شده که این امر مسئولیت روابط عمومی را به‌مراتب سنگین‌تر می‌کند. وی ادامه داد: با تأکید مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان، روابط عمومی نیز همگام با سایر قسمت‌های شرکت تلاش کرده مأموریت‌های خود را بر مبنای نقشه استراتژی شرکت به‌ویژه در حوزه اطلاع‌رسانی داخلی و خارج از سازمان و ارتباط اثربخش با رسانه‌ها و توجه به مسئولیت‌های اجتماعی برنامه‌ریزی

خبر

برگزاری دوره مدیریت تغییرات برای تسهیل‌گران استانداردهای مدیریتی شرکت

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان با توجه به الزامات استانداردهای مدیریتی سیستم مدیریت کیفیت (ISO ۹۰۰۱:۲۰۱۵) و سیستم مدیریت ایمنی و سلامت شغلی (ISO ۴۵۰۰۱:۲۰۱۸) مبنی بر شناسایی و مدیریت تغییرات در سازمان، همچنین گزارش ممیزی‌های داخلی و شخص ثالث، ضرورت برگزاری دوره آموزشی مدیریت تغییر در سطح تسهیل‌گران استانداردهای مدیریتی روشن و ملموس بود.

در همین راستا دوره یاد شده با حضور مهندس پویان از مشاوران مطرح استانداردهای مدیریتی در سطح کشور و تسهیل‌گران استانداردها در دو گروه در محل مهمانسرای شهر در تاریخ بیست و یکم و بیست و دوم شهریورماه با همکاری واحد آموزش برگزار شد. همچنین در پایان دوره با برگزاری دو کارگاه آموزشی، تسهیل‌گران نسبت به شناسایی تغییرات مرتبط با واحدهای سازمانی خود اقدام کرده‌اند. در واقع فرم‌های تکمیل شده به‌عنوان یک بانک اطلاعاتی در واحد تضمین کیفیت بررسی، ثبت و پیگیری خواهد شد.

طی نیمه اول سال:

سهم بخش صنعت از سرمایه گذاری خارجی ۳۸۲ میلیون دلاری به ۹۴ درصد رسید

بخش صنعت ۹۴ درصد از سرمایه گذاری خارجی ۳۸۲٫۴ میلیون دلاری و شامل طرح‌های جدید، خرید سهام و قرارداد را در نیمه اول سال به خود اختصاص داد.

به گزارش می‌متالز، ۷۲ مورد سرمایه‌گذاری خارجی شامل ایجاد طرح‌های جدید، خرید سهام و ترتیبات قراردادی از ابتدای سال تا پایان شهریور به ارزش ۳۸۲٫۴ میلیون دلار در بخش‌های صنعت، معدن و تجارت مصوب شده و طی آن ۲۹ مورد سرمایه‌گذاری خارجی به ارزش ۲۸۵٫۸ میلیون دلار در حال طی مراحل اجرایی و ۳۴ مورد به ارزش ۹۶٫۶ میلیون دلار در حال بهره‌برداری است. براساس این گزارش، سهم بخش صنعت ۹۴ درصد و شامل ۲۸۵٫۸ میلیون دلار جواز تأسیس و ۷۲٫۸ میلیون دلار پروانه بهره‌برداری، بخش معدن ۲٫۲ درصد شامل ۸٫۵ میلیون دلار پروانه بهره‌برداری معدنی و بخش تجارت ۴ درصد شامل ۱۵٫۲ میلیون دلار صنوف است. همچنین از ۷۲ مورد سرمایه‌گذاری خارجی، ۲۴ شرکت به حجم ۹۹٫۷ میلیون دلار یا ۱۰۰ درصد سهامدار و مشارکت خارجی، ۳۴ شرکت به حجم ۲۲۷٫۳ میلیون دلار به صورت مشارکتی با شرکت‌های داخلی (جوینت ونچر) و ۱۵ مورد به حجم ۵۵٫۳ میلیون دلار به صورت مشارکت مدنی، بیع متقابل و بی‌اوتی بود.

بیشترین حجم سرمایه‌گذاری خارجی مربوط به صنایع ساخت چوب و محصولات چوب و چوب‌پنبه به‌استثنای میلمان به ارزش ۱۲۳٫۲ میلیون دلار، استخراج کانسارهای فلزی به ارزش ۶۷ میلیون دلار، ساخت مواد و محصولات شیمیایی به ارزش ۴۳٫۲ میلیون دلار و ساخت فلزات اساسی به حجم ۴۰٫۹ میلیون دلار بود. افغانستان، چین، ترکیه، هند و امارات ۵ کشور نخست از لحاظ ارزش سرمایه‌گذاری هستند. استان‌های فارس با ۴۱ درصد، خراسان جنوبی ۲۱ درصد، خراسان رضوی ۱۵ درصد، هرمزگان ۱۲ درصد و تهران ۱۱ درصد به ترتیب رتبه‌های نخست تا پنجم را از لحاظ حجم سرمایه‌گذاری خارجی مصوب کسب کردند.

منبع: بورس پرس

سرمایه‌گذاری ۵٫۴ میلیارد دلاری در منطقه ویژه اقتصادی خلیج فارس

به گزارش ایراسین، حسن خلیج طهرانی، مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی، صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس گفت: اکنون ۱۹ شرکت با سرمایه‌گذاری بیش از ۵٫۴ میلیارد دلار در منطقه ویژه اقتصادی، صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس در حال فعالیت هستند.

وی افزود: این شرکت‌ها نقش بسزایی در ایجاد ارزش افزوده، جلوگیری از خام‌فروشی، تأمین نیاز بازار داخلی و رونق صادرات دارند. خلیج طهرانی گفت: طی شش ماه گذشته ۶ میلیون و ۴۴۹ هزار و ۵۲۲ تن مواد معدنی و صنعتی در منطقه ویژه اقتصادی، صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس تخلیه و بارگیری شد که ۱۴۳ هزار تن بیشتر از مدت مشابه سال گذشته است.

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی، صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس تصریح کرد: توسعه زیرساخت‌ها و جذب سرمایه‌گذاران در حوزه‌های مختلف در دستور کار قرار دارد و اکنون ۴۵ شرکت معتبر در حال ساخت و نصب تجهیزات با هدف بهره‌برداری از پروژه‌های مختلف هستند.

افزایش ۸ درصدی درآمد ماهانه هرزگان



«به گزارش بورس نیوز شرکت فولاد هرزگان جنوب در گزارش فعالیت ماهانه منتهی به شهریورماه سال ۱۴۰۱ مجموع درآمد عملیاتی خود را که از فروش محصولات تولیدی کسب کرده بود، برابر با ۹۰۱ میلیارد تومان به ثبت رساند و همچنین «هرمز» درآمد های تجمعی خود طی ۶ ماه سپری شده از ابتدای سال مالی تاکنون را ۹ هزار و ۲۴۰ میلیارد تومان اعلام کرد.

درآمد ماهانه ای که «هرمز» از ابتدای سال تا پایان نیمه نخست سال جاری در کارنامه مالی خود اعلام کرد مربوط به فروش محصولات در بازار داخلی و صادراتی بود. طی ۶ ماه که از ابتدای سال مالی می گذرد، در شهریورماه برای چهارمین ماه متوالی این شرکت فولادی در بازار خارج از کشور فعالیت می کند.

درآمدهای «هرمز» به تعادل رسید

شرکت فولاد هرزگان جنوب در شهریورماه شاهد افزایش درآمد ۸ درصدی خود نسبت به مردادماه بود و این رشد بالغ بر ۶۴ میلیارد تومان اعلام شد. نکته قابل توجه فعالیت ماهانه «هرمز» در شهریورماه میزان درآمدی است که از فروش محصولات در

بازار خارج از کشور شناسایی کرد. این میزان درآمد برابر با ۴۸۲ میلیارد تومان بود و افزایش ۴۷۹ میلیارد تومان در مقایسه با مردادماه به همراه داشت.

فولاد هرزگان جنوب در شهریورماه سال جاری از فروش محصول «اسلب» در بازار خارج از کشور توانست درآمدزایی ۴۸۲ میلیارد تومانی داشته باشد و عنوان درآمدزاترین بخش را به خود اختصاص دهد. میزان درآمدی که اسلب طی ششماه ماه از سال جاری شناسایی کرد دربرگیرنده ۵۴ درصد از کل درآمد ماهانه بود.

شرکت فولاد هرزگان جنوب از ابتدای سال مالی تاکنون توانسته در بازار خارجی به درآمدزایی ۴ هزار و ۳۱۹ میلیارد تومانی دست پیدا کند که در مقایسه با دوره مشابه سال گذشته افزایش ۷ درصدی به همراه داشته است. این افزایش درآمدی که هرمز طی ۶ ماه نخست سال مالی در بازار صادراتی به دست آورد برابر با مبلغ ۲۶۳ میلیارد تومان بود.

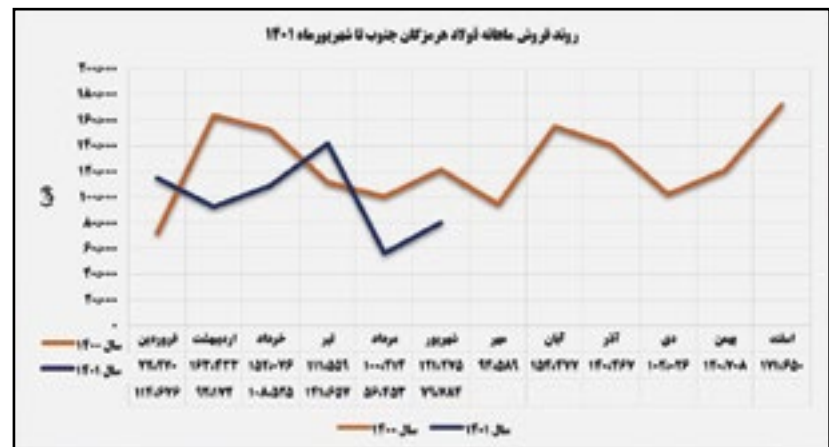
درآمد «هرمز» از فروش محصولات در بازار داخلی برابر با ۴۱۸ میلیارد تومان بود

حاصل فروش «اسلب، بریکت، آهک و نرمه آهن اسفنجی» بود. در این بین بیشترین درآمدزایی در اختیار اسلب بود که ۳۸۵ میلیارد تومان از این میزان درآمد را در به خود اختصاص داده بود.

مقدار فروش محصولات شرکت «هرمز»

شرکت فولاد هرزگان جنوب در پایان شهریورماه سال جاری ۷۹ هزار و ۷۸۴ تن از محصولات خود را در بازار داخلی و خارج از کشور به فروش رساند که حجم عمده ای از این مقدار فروش متعلق به فروش محصول «اسلب» در بازار صادراتی با ۴۱ هزار و ۷۵۶ تن بود. فولاد هرزگان جنوب طی ۶ ماه سپری شده از سال مالی موفق به فروش ۵۹۳ هزار و ۲۶۷ تن از محصولات خود شد.

مقدار تولید محصول اسلب در شهریورماه نزدیک به ۱۵۲ هزار تن اعلام شد که نسبت به مردادماه ۳۱۶ درصد افزایش یافت. همان طور که گفته شد، نرخ فروش این محصول با روندی کاهشی همراه است و در مقایسه با ماه گذشته افت ۲۳ درصدی را به همراه داشت.



لزوم تغییر پارادایم از آموزش به توسعه شایستگی

«آموزش با گذر از عصر صنعت و اطلاعات و ورود به عصر دانش، با توجه به سرعت تغییر تکنولوژی ها و سیستم های کاری، استفاده از فرایند آموزش و توسعه منابع انسانی یکی از ابزارهایی است که می تواند راهگشای سازمان ها جهت حضور و بقا در عرصه بازارهای رقابتی باشد؛ اما افزایش کمی نفر ساعت دوره های آموزشی، به تنهایی نمی تواند نشانگر کیفیت آموزش در سازمان باشد. بلکه اثربخشی آموزش است که می تواند شواهدی بر اطمینان از قرار گرفتن در مسیر صحیح یادگیری و توسعه شایستگی های مورد نیاز سازمان ها باشد.

به گفته عصمت صادقی، کارشناس برنامه ریزی و اثربخشی آموزش شرکت فولاد هرزگان، در همین راستا، این واحد برای شناسایی شایستگی های شغلی (مدیریتی، عمومی و تخصصی)، اقدام به بررسی وضعیت موجود با کمک فهرست شایستگی های مستخرج از شناسنامه شرح شغل که طبق مدل Hay group توسط واحد سازماندهی و طبق بندی مشاغل تدوین شده و همچنین انجام بیش از ۱۲۰ جلسه مصاحبه با کلیه واحد های سازمانی کرده است. سند تدوین شده اولیه طی ۶ کارگاه آموزشی با حضور ۲۲۶ نفر از سطوح مدیریتی، خبرگان و رابطین آموزشی بررسی و شایستگی های شغلی برای ۶۴۴ پست سازمانی اصلاح شد و سطح شایستگی و شکاف آن مبتنی بر روش درایفوس برای کل کارکنان ساختار سازمانی شرکت فولاد هرزگان تعیین گردید. می توان ادعا کرد نتیجه این اقدامات تدوین پروفایل شایستگی پست های سازمانی در شرکت فولاد هرزگان برای یک هزار و ۲۳۴ نفر شاغل بوده است. این سند شامل شایستگی های کلی هر پست، زیرشایستگی ها و سطح افراد در آن ها است؛ همچنین شاخص های کلیدی عملکرد، روش سنجش و توسعه هر زیرشایستگی، عنوان، نوع و ماهیت فرصت یادگیری را نیز در برمی گیرد.

همچنین این واحد در نظر دارد با استفاده از روش های نوین یادگیری مثل بازی (SV)، شبیه سازی (SI)، قرارداد یادگیری (LCO)، مانور (MA)، مربیگری عملکردی (رویکرد بیرونی؛ EOJT)، مربیگری عملکردی (رویکرد داخلی؛ IOJT)، موب ها (MOOC) و... در کنار برگزاری دوره آموزشی

- ایجاد روش های جدید عرصه ارائه دانش؛
 - هزینه بالای سرمایه گذاری های آموزش و عدم اثربخشی مورد انتظار آن ها؛
 - ظهور روش های نوین یادگیری جهت مدیریت شایستگی ها و توسعه کارکنان؛
 - ظهور فناوری های جدید و ضرورت بهره برداری از آن ها در عرصه مدیریت یادگیری و توسعه کارکنان.
- عملکرد شرکت فولاد هرزگان به نحوه استفاده از شایستگی های افراد در محل کار بستگی دارد و مدیریت شایستگی و توسعه افراد در سطح سازمانی، تیمی، گروهی و فردی برای موفقیت سازمان ها ضروری است. توسعه افراد بخشی از مدیریت شایستگی است و افراد شایسته به توسعه نیاز دارند. این دو مقوله جدایی ناپذیر هستند. در واقع بدون وجود کارکنان شایسته و متعهد که موجب رشد و پیشرفت بیشتر می شوند، بهبود توانایی های شرکت، برآورده شدن اهداف استراتژیک و دست یابی به نتایج مورد نظر امری محال به نظر می رسد. در شرایط کنونی فرایند آموزش و توسعه منابع انسانی مبتنی بر ارائه خدمات آموزشی به صورت کلاسیک و بر اساس تقویم استخراج شده از فرایند نیازسنجی به روش تعاملات دوسویه در ابتدای هر سال است. در راستای بهبود فرایند مذکور مبتنی بر الزامات استاندارد ۱۰۰۱۵ و برپایش ۲۰۱۹، این واحد در نظر دارد جهت تغییر نگرش از آموزش به توسعه شایستگی اقدام کند. منطبق بر استاندارد فوق، شایستگی ها ضروری است در دسته های سازمانی، تیمی / گروهی، فردی، شغلی (مدیریتی، عمومی و تخصصی)، شناسایی و شناسنامه مربوطه تدوین شود.
- لازم است از همکاری سایر واحدهایی که در این مسیر ما را یاری کردند و خواهند داد، تشکر کنیم و متذکر شویم دست یابی به هدف مدیریت شایستگی و توسعه کارکنان با همکاری کلیه واحدهای سازمان محقق خواهد شد.



عصمت صادقی
کارشناس برنامه ریزی و اثربخشی آموزش شرکت فولاد هرزگان



زهره کوهپایه
کارشناس برنامه ریزی و اثربخشی آموزش شرکت فولاد هرزگان

آخرین تحولات صنعت فولاد سراسر دنیا؛

تاتا استیل به دنبال تولید فولاد سبز در ولز



«تاتا استیل در تلاش است تکنولوژی تولید فولاد سبز را در کشور ولز پیاده سازی کند. به گزارش خبرنگار ایراسین، تاتا استیل در تلاش است تا تکنولوژی فولاد سبز را در کشور ولز پیاده سازی کند. در همین راستا این شرکت از دولت بریتانیا درخواست کرده تا کمک های مالی خود را برای حمایت از اجرای این طرح تخصیص دهد.

این کمک ها در قالب یک بسته حمایتی ۱٫۶۸ میلیارد دلاری به تاتا استیل اعطای می شود تا با توجه به جریان ضعیف مالی، رکورد در بازار فولاد دنیا و افزایش هزینه های تمام شده، تولیدی پایدار در این کارخانه رقم بخورد. علاوه بر این با انتقال این تکنولوژی به ولز، برنامه بریتانیا برای تولید فولاد سبز تا سال ۲۰۵۰ محقق می شود.

این در حالی است که علاوه بر رکورد بازار جهانی فولاد، مشکلات نظیر بحران های انرژی در جهان، بسیاری از فولادسازان دنیا را تحت تأثیر قرار داده است.

قرار است تولید فولاد سبز در پورت تالیوت در جنوب ولز پیگیری شود تا کسب و کار تاتا استیل در ولز از خطرات جاری مصون بماند. در صورتی که این شرکت نتواند اهداف از پیش تعیین شده خود را در ولز انجام ندهد، بیش از ۸ هزار نفر در این کشور بیکار خواهند شد. علاوه بر این قیمت فولاد در بریتانیا نیز افزایش پیدا کرده و این موضوع در نهایت می تواند موجب باز شدن درهای واردات فولاد از کشورهای دیگر شود.

تاتا استیل یکی از نشان های معتبر تجاری تولیدکننده فولاد در دنیاست که در کشورهای مختلفی در زنجیره فولاد فعالیت می کند. مرکز فعالیت تاتا استیل در کشور هند است و سالانه این شرکت ۲۴ میلیون تن محصولات فولادی تولید می کند.

با اعلام کمیته داوری؛

برندگان سیزدهمین دوره جایزه Steelie معرفی شدند



«با اعلام کمیته داوری جایزه Steelie، شرکت های برتر این جایزه جهانی معرفی شدند. به گزارش خبرنگار ایراسین، با اعلام کمیته داوری جایزه سالانه Steelie، شرکت های برتر فولادی سال ۲۰۲۲ میلادی در زمینه های مختلف معرفی شدند. این جایزه امسال نیز طبق سال های گذشته در شش بخش به شرکت های فعال اهدا شد.

در بخش تولید فولاد کم کربن جایزه امسال به Ansteel Group Corporation Limited برای تولید فولاد با شارژ کوره بلند با انتشار CO2 کم مبتنی بر گلوله های سیلیکون بالا اهدا شد.

در بخش نوآوری سال، جایزه برای تولید فولاد با فناوری الکترونیکی AC و با عرض زیاد به پوسکو اهدا شد. همچنین پوسکو جایزه بخش تعالی یاداری را به خاطر بازیافت ضایعات پوسته برای فولادسازی پایدار از آن خود کرد.

در بخش تعالی در ارزیابی چرخه زندگی تاتا استیل به خاطر ارائه مدلی کاربردی برای حمایت از نوآوری و تفکر چرخه عمر تعامل مشتری در زنجیره ارزش فولاد در این قسمت صاحب عنوان برتر شد.

در بخش تعالی در آموزش و پرورش، تنیوم برای اجرای برنامه صدور گواهینامه شایستگی ها برای وظایف مخاطره آمیز (CCRT) جایزه این بخش را به خود اختصاص داد.

جایزه برتری در برنامه های ارتباطی نیز به Gerdaus S.A برای تغییر چهره صد ساله و تبدیل شدن به شرکتی فولادی با بالاترین تعامل جهانی رسید.

جوایز Steelie از مشارکت شرکت های عضو در انجمن جهانی فولاد طی یک دوره یک ساله قدر دانی می کند. انجمن جهانی فولاد worldsteel یکی از بزرگ ترین و پویاترین انجمن های صنعتی در جهان است که در بسیاری از کشورهای بزرگ تولیدکننده فولاد عضویت دارد. worldsteel نماینده تولیدکنندگان فولاد، انجمن های ملی و منطقه ای صنعت فولاد و مؤسسات تحقیقاتی فولاد است که اعضای این انجمن حدود ۸۵ درصد از تولید جهانی فولاد را تشکیل می دهند.

نجات زنجیره فولاد از (تصمیمات جزیره‌ای)

« با برگزاری نشست در انجمن تولیدکنندگان فولاد ایران با حضور رؤسا و مدیران تشکل‌های صنفی - تخصصی زنجیره آهن و فولاد، شامل «انجمن سنگ آهن ایران»، «انجمن تولیدکنندگان فولاد ایران» و «انجمن نوردکاران فولادی ایران»، شورای آهن و فولاد ایران فصل جدید فعالیت خود را آغاز کرد.

به گزارش دبیران اقتصاد، شورای آهن و فولاد ایران، یک شورای مشورتی به شمار می‌رود که هماهنگی بین زنجیره آهن و فولاد را برعهده دارد تا از این طریق، صدای واحدی از این زنجیره در مسائل مختلف مربوط به سیاست‌گذاری و تنظیم بازار باشد. بنا به وعده مسئولان دولتی، این شورای یکی از مؤلفه‌های اصلی سیاست‌گذاری در زنجیره آهن و فولاد خواهد بود. جلسه‌های مقدماتی این شورا در سال‌های گذشته بین انجمن تولیدکنندگان فولاد ایران و انجمن سنگ آهن ایران برگزار می‌شد که در این نشست، انجمن نوردکاران فولادی ایران نیز به جمع اعضای این شورا افزوده شد تا این شورا وارد فصل جدیدی از فعالیت خود شود تا بتواند هماهنگی کامل بین زنجیره فولاد ایجاد کند و در زمینه قیمت‌گذاری نیز بتواند به صورت عادلانه در این زمینه اقدامات لازم را انجام دهد.

حلقه مفقوده شورای آهن و فولاد

طی سال‌های گذشته همواره شاهد بوده‌ایم که بخش‌های مختلف در زنجیره فولاد به صورت جزیره‌ای عمل کرده و همین عامل سبب عدم رشد متوازن در این زنجیره شده است. شورای آهن و فولاد در این راستا تشکیل شده است تا هماهنگی و اتحاد بیشتری بین زنجیره فولاد ایجاد کند.

درباره تشکیل شورای آهن و فولاد، محمد حسین بصیری مدیرعامل هلدینگ گسترش صنایع و معادن ماهان در گفت‌وگو با دبیران اقتصاد عنوان کرد: در یک اصول کلی می‌توان اذعان کرد مشاوره و مشورت کردن برای هماهنگی در کل زنجیره فولاد می‌تواند بسیار مفید واقع شود. در شورای آهن و فولاد، انجمن سنگ آهن ایران، انجمن تولیدکنندگان فولاد ایران و انجمن نوردکاران فولادی ایران حضور دارند تا هماهنگی‌های لازم برای زنجیره فولاد با نظارت تمام زنجیره فولاد از بالا دست تا پایین دست آن انجام گیرد. بنابراین این موضوع که تمام اعضای زنجیره فولاد بتوانند تمام مشکلات و مسائل خود را تحت یک شورا هماهنگی کنند، بسیار عالی به نظر می‌رسد.

بصیری در ادامه با تأکید بر این موضوع که شورای آهن و فولاد یک حلقه مفقوده دارد، تصریح کرد: معمولاً جلسه شورای آهن و فولاد با حضور معاونان وزیر صنعت، معدن و تجارت برگزار می‌شود، اما برای هماهنگی زنجیره فولاد ضروری به نظر می‌رسد این جلسات با حضور خود وزیر برگزار شود؛ اما شاهد هستیم که جلسات بدون حضور وزیر برگزار می‌شود.

وی در ادامه تأکید کرد: دولت‌ها در وضع قوانین و آیین‌نامه‌های خود با بخش ذی‌نفعان هماهنگ نیستند و بیشتر این دستورالعمل‌ها در خلأ صادر شده‌اند، درحالی‌که نماینده شرکت (صاحبان) ذی‌نفع باید در جلسه‌ای که وزیر حضور دارد، موارد زنجیره را مورد بررسی قرار دهد، چرا که در غیر این صورت آیین‌نامه‌هایی از آن بیرون می‌آید که خروجی آن به هیچ‌عنوان مناسب نیست. برای نمونه دستورالعملی ابلاغ و صادر شد که باعث تعطیلی ۱۱ کارخانه نورد در صنایع پایین دست فولاد شد.

مدیرعامل هلدینگ گسترش صنایع و معادن ماهان در ادامه خاطرنشان کرد: باید تصمیمات زنجیره فولاد با حضور ذی‌نفعان این زنجیره و با حضور وزیر صنعت، معدن و تجارت انجام گیرد.

بصیری در پاسخ به این پرسش که با وجود شورای آهن و فولاد مشکل قیمت‌گذاری دستوری در زنجیره فولاد حل می‌شود، گفت: یکی از مهم‌ترین مشکلاتی که همواره زنجیره فولاد با آن دست به گریبان بوده قیمت‌گذاری دستوری بوده است، چنان‌که با این روند در مقطع کنونی شاهد هستیم که مقاطع فولادی در انتهای زنجیره فولاد که با ارزش افزوده بیشتر هستند، ارزان‌تر از محصولات میانی مانند آهن اسفنجی که صاحب آن عموماً دولت است، تمام می‌شوند. از این رو امیدواریم شورای آهن و فولاد بتواند از قیمت‌گذاری دستوری پیشگیری به عمل آورد.

زنجیره فولاد ایران طی دهه‌های گذشته با رشدی نامتوازن روبه‌رو بوده که همواره صنایع بالادستی و پایین‌دستی را بعضاً با تضاد منافع همراه می‌کرده است. یکی از عوامل مؤثر در عدم توازن و عدم رشد صنعت فولاد طی سال‌های گذشته، جدال معدنی‌ها با فولادسازان بود. قیمت‌گذاری نامناسب در این زنجیره به این ناهماهنگی بیش از پیش دامن زده و همیشه صنایع بالادستی و پایین‌دست فولاد نسبت به قیمت‌گذاری دستوری از سوی دولت معترض بوده‌اند. در حقیقت شورای آهن و فولاد با این دید آغاز به کار کرده است که کشف قیمت فولاد به درستی انجام گیرد تا توازن، معدن و تجارت بتواند در این زمینه، مسیر بهتری را در پیش بگیرد و همچنین اختلاف بین قیمت داخلی و خارجی را به حداقل ممکن خود برساند. امید است شورای آهن و فولاد به درستی نیازهای واقعی زنجیره فولاد را تشخیص داده و در راستای برطرف کردن آن هاگام بردارد تا بیش از پیش زمینه اتحاد بخش معدن و صنعت در زنجیره فولاد را که سال‌ها به صورت جزیره‌ای فعالیت می‌کردند فراهم آورد.

بی‌نیازی از واردات با بومی‌سازی سه تجهیز در فولاد هرمزگان

« ساخت ورق‌های بای‌متال، بومی‌سازی ایمپلر پمپ اسکیل پیت ریخته‌گری و دمپر ۴۴ اینچ غبارگیر واحد احیا از مهم‌ترین دستاوردهای فولاد هرمزگان در حوزه بومی‌سازی طی دو ماه اخیر است.

سرپرست واحد بومی‌سازی و مهندسی قطعات فولاد هرمزگان ضمن اعلام این خبر گفت: شرکت فولاد هرمزگان به دنبال یکی از فولادسازان پیشرو در امر بومی‌سازی، همواره به دنبال استفاده حداکثری از توان سازندگان داخلی و بومی‌سازی تجهیزات و قطعات حساس و مورد نیاز خود است تا وابستگی خود را به تأمین از خارج و واردات به حداقل برساند. مهدی رفیع‌زاده ادامه داد: این شرکت در دو ماه اخیر توانسته چندین قطعه و تجهیز مورد نیاز خود از جمله ورق‌های بای‌متال، ایمپلر پمپ اسکیل پیت ریخته‌گری و دمپر ۴۴ اینچ غبارگیر واحد احیا را بومی‌سازی کند که گام‌های ارزشمندی در زمینه بومی‌سازی تجهیزات واحد‌های ریخته‌گری و احیا مستقیم است.

« ساخت ورق‌های بای‌متال با صرفه جویی ارزی هر است ۴ هزار و ۶۰۰ دلار

وی در بخش دیگری از سخنان خود اظهار داشت: با زوای الکترود کوره دارای دو عملکرد مکانیکی و الکتریکی به طور هم‌زمان است که بدنه آن از ساختار یکپارچه (ورق بای‌متال)

یکی از اجزای بسیار مهم پمپ اسکیل پیت به شمار می‌رود که با توجه تحریم‌ها، تأمین آن از برند خارجی ترمومکانیک امکان‌پذیر نبود. در این زمینه نیز تیم واحد بومی‌سازی و مهندسی قطعات تجهیزات در ابتدا به کمک دانشگاه هرمزگان عملیات اسکن سه‌بعدی این قطعه را انجام داد و سپس این قطعه توسط شرکت داخلی بومی‌سازی و تولید شد.

« ساخت دمپر ۴۴ اینچ غبارگیر واحد احیا و صرفه جویی ارزی ۱۲ هزار دلار

وی با بیان اینکه با ساخت دمپر ۴۴ اینچ غبارگیر واحد احیا ۱۲ هزار دلار صرفه جویی ارزی حاصل شده است خاطرنشان کرد: واحد بومی‌سازی و مهندسی قطعات و تجهیزات با ارزیابی و شناسایی سازندگان و تهیه مدرک فنی توسط تیم مشاور مهندسی معکوس بدون نیاز به تأمین خارجی این تجهیز موفق به بومی‌سازی این تجهیز شد.

سرپرست واحد بومی‌سازی و مهندسی قطعات فولاد هرمزگان در بخش پایانی سخنان خود تصریح کرد: این موفقیت‌ها در نتیجه تلاش جمعی متخصصان داخلی شرکت فولاد هرمزگان و همکاری با دانشگاه‌ها و شرکت‌های دانش‌بنیان به دست آمده و سایر صنایع مشابه نیز می‌توانند از این دستاورد با ارزش در خطوط تولید خود بهره‌مند و از واردات بی‌نیاز شوند.



مهدی رفیع‌زاده
سرپرست واحد بومی‌سازی و مهندسی قطعات

تجلیل از فولاد هرمزگان در نخستین همایش HSE بنادر و صنایع وابسته

علی اکبر محمود صالحی
مدیر ایمنی، بهداشت و محیط زیست

واحد HSE از طرف مرکز بهداشت مورد ارزیابی قرار گرفت و با توجه به اقدامات مثبت صورت‌گرفته شرکت فولاد هرمزگان به عنوان شرکت برتر در سطح استان معرفی شد. محمود صالحی اضافه کرد: اجرای برنامه‌های سالانه معاینات پزشکی کارکنان و پیگیری موارد مربوط به سلامتی آن‌ها، همچنین پایش و اندازه‌گیری شرایط محیط کار از جهات مختلف و انجام اقدامات اصلاحی در این خصوص، در کنار بازرسی‌های بهداشت محیط اماکن عمومی، رستوران‌ها، آبدارخانه‌ها، نظارت بر سلامت تأمین، نگهداشت، طبخ و توزیع غذا و همچنین مجموعه اقدامات مربوط به پیشگیری و کنترل بیماری کرونا در سطح شرکت مورد ارزیابی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان قرار گرفت و از این رو فولاد هرمزگان به عنوان شرکت برتر در مقایسه با دیگر صنایع شناخته شد.

ریسک و مدل‌سازی پیامد، برگزار شد. از دیگر محورهای این همایش می‌توان به اقتصاد در HSE و نقش آن در چرخه عمر سازمانی اشاره کرد. علاوه بر این به موضوعات مختلف بهداشت و ایمنی نیز پرداخته شد. در این خصوص، علی اکبر محمود صالحی، مدیر ایمنی، بهداشت و محیط زیست شرکت فولاد هرمزگان بیان کرد: محور این همایش بررسی راهکارهای تقویت در صنایع وابسته به سازمان بنادر و دریانوردی بوده، اما به درخواست مرکز بهداشت استان هرمزگان، قرام شد از شرکت‌هایی که عملکرد آن‌ها در حوزه HSE برتر بوده نیز تقدیر به عمل آید که شرکت فولاد هرمزگان در این خصوص به عنوان شرکت برتر معرفی شد. مدیر HSE شرکت فولاد هرمزگان خاطرنشان کرد: عملکرد بخش بهداشت حرفه‌ای، طب صنعتی، بهداشت محیط

« در نخستین همایش ملی بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE) مرتبط با سازمان بنادر و دریانوردی و صنایع وابسته از شرکت فولاد هرمزگان به عنوان یکی از شرکت‌های سرآمد در حوزه فعالیت‌های HSE، ایمنی و آتش‌نشانی، فعالیت‌های پدافند غیرعامل، مدیریت بحران با اهدای لوح تقدیر و تندیس قدردانی شد.

به گزارش خبرنگار فولاد هرمزگان، این همایش با حضور جمعی از استادی و پژوهشگران دانشگاهی، صنعتی و بنادر کشور و در محورهای «نظام مدیریت HSE و توسعه پایدار، قوانین و الزامات ایمنی دریایی و بندری، مدیریت آینده‌های زیست محیطی (آلودگی‌های ناشی از مشتقات نفتی و تأثیر آن بر اکوسیستم دریایی)، روش‌های نو در پژوهش حوادث و واکوابی پیامد‌های حوادث و ارزیابی



مسئول امور ورزش شرکت فولاد هرمزگان اعلام کرد؛

حمایت فولاد هرمزگان از توسعه ورزش استان هرمزگان



«توسعه و ورزش کارگری و قهرمانی یکی از مهم ترین خواسته های جوانان و نوجوانان استان هرمزگان از مسئولان دستگاه های اجرایی و مدیران صنایع است.»

توسعه ورزش استان هرمزگان رویکردی است که به ویژه در سال های اخیر همواره مورد تأکید و توجه مسئولان استان و به طور مشخص مورد عنایت خاص مدیرعامل فولاد هرمزگان بوده است. به همین منظور خبرنگار فولاد هرمزگان به سراغ محمد کارگران، مسئول امور ورزش شرکت فولاد هرمزگان رفت است تا شما خوانندگان محترم را از فعالیت های مستمر این نگاه اقتصادی در زمینه حمایت از ورزش حرفه ای و کارگری مطلع کند، با ما همراه باشید.

«**به عنوان اولین سؤال بفرمایید، نگاه فولاد هرمزگان به توسعه ورزش کارگری و همگانی چگونه است؟**»

با توجه به نگاه مثبت دکتر معروفخانی، مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان، اعضای هیئت مدیره و معاونان، شرکت فولاد هرمزگان به عنوان تنها نگاه اقتصادی شرکت فولاد هرمزگان اکنون در بیش از ۳۵ تیم قهرمانی و ۲۲ تیم کارگری در حال فعالیت است.

آثار ورزش را می توان در فعالیت های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی مشاهده کرد. از سوی دیگر این امر سلامت کارگران را تضمین می کند و در محیط های کاری سبب افزایش انسجام، همدلی، مشارکت و احساس موفقیت خواهد شد.

امروزه بیشتر فعالیت های ورزشی کارگران در قالب رویدادهای قهرمانی خلاصه می شود، اما هدف نهایی باید ورزش کارگران در محیط کاری باشد تا بتوانیم از دل آن، ورزشکاران نخبه را شناسایی و در جهت توسعه ورزش کارگری گام های مهم تری برداریم.

«**به طور مشخص ورزش نزد کارکنان در چه وضعیتی است؟**»

کارکنان باید ضرورت ورزش کردن را حس کنند تا بتوانند با انگیزه بیشتری به کار کردن بپردازند. اگر این انگیزه در آن ها ایجاد نشود، درگیر آسیب ها و ناهنجاری هایی خواهند شد که باید برای رفع آن بسیار هزینه کنند. خوشبختانه فرهنگ ورزش کردن برای کارگران در فولاد هرمزگان نهادینه شده است. با آموزش، تبلیغات، تکرار و الگوسازی در فولاد هرمزگان و با پشتیبانی مدیران شرکت فولاد هرمزگان از ورزش، شاهد موفقیت در این عرصه هستیم.

در این راستا برگزاری جشنواره های مختلف ورزشی کارکنان و خانواده های آن ها، برگزاری مسابقات مناسبتی و رقابت های ورزشی و تفریحی از اولویت های ورزش کارگری در شرکت فولاد هرمزگان است.

«**در خصوص اثربخشی ورزش همگانی و حرفه ای هم توضیح دهید؟**»

امروزه ورزش و تفریحات سالم در بیشتر کشورهای جهان به مثابه یک صنعت مهم و عامل اثرگذار در رشد اقتصادی و پویایی جوامع مورد توجه است و در کنار آن یکی از مهم ترین شاخه های اقتصادی و سرمایه پایه سلامت نیز به شمار می رود. توسعه و گسترش ورزش همگانی نقش مهمی در ارتقای شور و نشاط و افزایش امید به زندگی دارد و تأثیر این مهم در سال های اخیر در همه کشورهای جهان به خصوص ایران قابل مشاهده است. اگرچه ورزش همگانی شورونشاط اجتماعی را به همراه می آورد، اما نمی تواند در ایجاد انگیزه در جوانان و نوجوانان نقش زیادی داشته باشد؛ چراکه آنچه این قشر از جامعه را از انواع آسیب های اجتماعی مصون می داند، توسعه ورزش حرفه ای و قهرمانی است.

توسعه و گسترش ورزش حرفه ای و قهرمانی در جامعه نیازمند حمایت های همه جانبه مسئولان امر است و بدون حمایت و پشتیبانی، این ورزش نه تنها رشدی نمی کند، بلکه همه استعدادها نیز در آغاز راه ناکام می مانند و در نطفه خفه می شوند.

«**در خصوص نقش فولاد هرمزگان در توسعه ورزش استان بیشتر توضیح دهید.**»

بخش دولتی، شهرداری ها، مردم و صنایع در گسترش ورزش و فراهم کردن زیرساخت های این مهم وظیفه دارند. در این راستا نقش کارخانجات در حمایت از ورزش حرفه ای قابل انکار نیست؛ از زمان حضور شرکت فولاد هرمزگان در عرصه ورزش طی سالیان اخیر، شاهد تحولات و موفقیت های چشمگیری در سطح استان هرمزگان بودیم و با توجه به فعالیت بیش از دو هزار ورزشکار و مربی بومی در تیم های مختلف قهرمانی و کارگری، فولاد هرمزگان نشان داده است که می توان با حمایت از نیروهای بومی به موفقیت های ارزشمندی دست یافت.

«**آخرین دستاورد های ورزشی فولاد هرمزگان در میادین داخلی و بین المللی کدام اند؟**»

قهرمانی در مسابقات فوتبال ساحلی و فوتسال کارگری جهان، صعود به لیگ برتر فوتبال ساحلی کشور، صعود به لیگ دسته دوم فوتبال کشور، صعود تیم های

بسکتبال آقایان و بانوان به لیگ دسته اول کشور و افتخارات بسیار دیگری همچون ملی پوش شدن بسیاری از ورزشکاران نشان دهنده راه درستی است که فولاد هرمزگان می پیماید.

در این راستا مدیران شرکت فولاد هرمزگان با حمایت از ورزش، سلامت جسمی و روحی مردم را ارتقا می دهند که این مهم نیز کمک بزرگی به بهبود شرایط تولید می کند و بهره وری جامعه و در نهایت صنایع را افزایش می دهد.

«**چه برنامه هایی برای بهبود این روند در دست اقدام دارید؟**»

در حال برنامه ریزی اصولی برای طی کردن مراحل منظم و درست برای رسیدن به موفقیت هستیم. باید مسیر را درست و پله پله پیش رویم و با توجه به مشکلات زیرساختی در ورزش هرمزگان، در این بخش هم با کارشناسی و حمایت های دستگاه های اجرایی ذی ربط همگام با توسعه ورزش حرفه ای در هرمزگان حرکت کنیم.

البته نباید تمامی انتظارات را در دغدغه جامعه ورزش هرمزگان به تنهایی بر دوش فولاد هرمزگان باشد. باید سایر نگاه های اقتصادی هم در این زمینه فعال باشند و بتوانند در کنار هم به توسعه ورزش هرمزگان کمک کنند، زیرا فرهنگ حمایت صنایع از ورزش در استان هرمزگان چندان قوی نیست و با توجه به درخواست های مردم، خود جوش از ورزش همگانی و حرفه ای حمایت شود.

«**نظر مسئولان استان را در خصوص اقدامات فولاد هرمزگان چگونه ارزیابی می کنید؟**»

در حال حاضر فولاد هرمزگان در این زمینه پیشتاز بوده و به گفته تمامی مسئولان هرمزگان تنها صنعت حامی ورزش در هرمزگان لقب گرفته و در عمل به مسئولیت های اجتماعی اش همواره پیش قدم بوده است.

«**این حمایت ها و فعالیت ها عمدتاً در چه رشته هایی انجام شده است؟**»

به طور کلی در رشته های فوتبال، فوتسال آقایان و بانوان، فوتبال ساحلی در تمامی رده های سنی، والیبالی، والیبالی ساحلی، بسکتبال آقایان و بانوان، تیراندازی، بسکتبال با ویلچر، والیبالی نشسته و دوومدانی در لیگ های معتبر کشوری در حد توان خود و حتی فراتر از انتظارها عمل کرده ایم و امیدواریم بتوانیم با برنامه ریزی صحیح طبق زمان بندی از پیش تعیین شده سال به سال در مسیر توسعه و پیشرفت گام برداریم.

«**با چه چالش هایی مواجه بوده است؟**»

سرعت نتیجه گرفتن، سلیقه به جای برنامه، آشنا نبودن با فواید ورزش و توجه به رشد چشمی به جای پیشرفت گام به گام از آفت های ورزش است. فولاد هرمزگان سعی دارد بر اساس سیستم صحیح و برنامه ریزی درست در ورزش حرکت کند و در جایگاه درست قرار بگیرد. این شرکت از حضور مقطعی و بدون برنامه خودداری می کند و خود را پایبند به اجرای برنامه های ورزشی بر اساس معیار و برنامه می داند.

«**آیا در حوزه ورزش بانوان هم اقداماتی انجام شده است؟**»

در هرمزگان، حمایت از ورزش بانوان بسیار کم رنگ است و تیم های بانوان بسیار کم مورد حمایت قرار می گیرند. خوشبختانه با نگاه مثبت مدیران شرکت فولاد هرمزگان برای حمایت از ورزش بانوان در رشته های فوتسال، تیراندازی، والیبالی، بسکتبال و والیبالی نشسته، در رشته های متعدد ورزش کارگری فولاد هرمزگان ورود کرده ایم و توانسته ایم به موفقیت های چشمگیری دست یابیم.

به طور کلی حمایت فولاد هرمزگان از ورزش بر اساس پژوهش و برنامه ریزی مدون صورت می گیرد؛ به طوری که رشته هایی مورد حمایت قرار می گیرند که ظرفیت رشد و توسعه برای استان هرمزگان را دارند و مطالبه عمومی برای آن ها بیشتر از سایر رشته ها است.

«**سخن پایانی شما؟**»

از مجموعه هلدینگ فولاد مبارکه اصفهان به دلیل پشتیبانی و حمایت از توسعه ورزش در شرکت فولاد هرمزگان قدردانی می کنیم و به خود می بالیم که با توسعه ورزش و توسعه زیرساخت های مربوط به ورزش همگانی و حرفه ای، به افزایش نشاط جامعه کمک می کنیم و شرایط لازم را برای ارتقای سلامت روحی و جسمی مردمی که تحت تأثیر فولاد هرمزگان هستند فراهم می کنیم.

خبر

وزیر صمت تصریح کرد:

فاصله ۳٫۵ میلیارد دلاری تا حذف نفت از تراز تجاری کشور



«**به گزارش شاتا، سیدرضا فاطمی امین در همایش هفته استاندارد در محل سالن اجلاس سران کشورهای اسلامی افزود: سال گذشته ۴۸٫۵ میلیارد دلار صادرات غیرنفتی و در مقابل ۵۲ میلیارد دلار واردات برای کشور به ثبت رسید که حاکی از روند روبه رشد صادرات غیرنفتی است.**»

وزیر صمت افزود: صادرات کشور با حرکت شتابنده روبه رشد است و فقط ۳٫۵ میلیارد دلار تا حذف نفت از تراز تجاری کشور فاصله داریم.

وی بر لزوم اقدامات عاجل و فوری در حوزه استاندارد اشاره کرد و گفت: در این حوزه باید بر سه اقدام تمرکز کرد که در حوزه صادرات غیرنفتی، هماهنگی با مؤسسات و نهادهای استاندارد دیگر کشورها به شدت نیاز است.

فاطمی امین ادامه داد: در این خصوص باید به استاندارد محصولات پیچیده نظیر برخی داروها، تجهیزات و... که کشورهای کمتری قادر به تولید آن ها هستند، توجه کرد.

وی اظهار داشت: اقدام دیگر، یکپارچگی در حوزه استاندارد است که در جلسه اخیر شورای عالی استاندارد مطرح و از سوی رئیس جمهوری نیز پذیرفته شد.

فاطمی امین بر لزوم تعامل با کشورهای طرف تجاری برای تأیید استانداردهای یکدیگر تأکید کرد و گفت: این مهم نقطه عطفی برای کشورمان خواهد بود تا از تولیدات و صادرات منبع پایه به صادرات محصولات پیچیده سوق یابیم و در همین راستا باید دقت و صحت برخی استانداردها اصلاح شود.

وزیر صمت یادآور شد: استاندارد سه کارکرد دارد که نخستین آن احراز حداقل کیفیت است که بیشتر برای کالاهای نهایی موضوعیت دارد. وی ایجاد زبان مشترک مدیریت دانش را از دیگر کارکردهای استاندارد برشمرد که همه این کارکردها در پنج سطح محصول، فرایند، سازمان، جامعه و زندگی موضوعیت می یابد.

وی به چالش استاندارد ترجمه ای نظیر یورو ۴ و یورو ۵ اشاره کرد و گفت: چرنایدیم مرجعیت استاندارد و استاندارد بومی در کشور داشته باشیم؛ این یک حوزه کاری وسیع است، به طوری که می توان با سازوکاری حتی اعضای هیئت علمی دانشگاهها به سمت تدوین استاندارد صادرکنندگان ارائه مقالات پژوهشی سوق داد و در نظام رتبه بندی آنان مؤثر کرد.

«**تلاش برای دست یابی به قدرت اقتصادی با تمرکز بر تدوین یک نقشه راه در حوزه تولید تجهیزات ارتباطی**

وزیر صمت، معدن و تجارت همچنین با حضور در جمع فعالان حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات، بر لزوم هم افزایی در این حوزه برای دست یابی به نقشه راهی در خصوص تولید و صادرات تجهیزات مخابراتی و ارتباطاتی تأکید کرد.

سیدرضا فاطمی امین در این نشست با اشاره به دو کارکرد تراز ارزی و تولید قدرت در زمینه صادرات یادآور شد: خوشبختانه در موضوع تراز ارزی صادرات غیرنفتی، در حال نزدیک شدن به نقطه صفر هستیم و در این خصوص باید گفت سال گذشته ۴۸٫۵ میلیارد دلار صادرات غیرنفتی و ۵۲ میلیارد دلار واردات داشتیم که تنها ۳ میلیارد دلار تراز رسیدن به این مهم فاصله داریم که امیدواریم این مسئله در سال آینده منقح شود.

وی دیگر کارکردهای صادرات را تولید قدرت دانست و افزود: قدرت در این زمینه، یعنی توانایی صادرات کالای پیچیده و کالایی که کمتر کشور توان تولید و صادرات آن را دارد. فاطمی امین این مسئله را شاخص مناسب و خوبی برای دانش بنیان بودن صنعت و صادرات یک کشور عنوان کرد و گفت: در دنیا این شاخص تحت عنوان شاخص پیچیدگی شناخته می شود که ایران در سال ۲۰۰۸ رتبه ۱۱۰ داشت و این رتبه در سال ۲۰۲۱ به ۶۵ ارتقا یافت و اگر بتوانیم تا سال ۱۴۰۴ این رتبه را به کمتر از ۴۰ برسانیم، یعنی دانش بنیان شدیم.

وزیر صمت تمرکز بر تولید و توسعه تجهیزات مخابراتی و ارتباطی را یکی از مواردی دانست که کشور را به این شاخص نزدیک می کند و در ادامه گفت: توجه به این مسئله هم نیاز داخل را که فزاینده است تأمین می کند و هم شاخص های صادراتی را توسعه می دهد.

وی با بیان اینکه در این حوزه کارهای زیادی انجام شده است، افزود: هدف از برگزاری این جلسه هم افزایی با فعالان و هسته های مرکزی این حوزه برای تدوین یک نقشه راه تا سال ۱۴۰۴ است و لازم است با مشارکت تمامی افراد تا نیمه آبان سال جاری که بناسبت نشست و جلسه ای در این خصوص برگزار شود، مسائل و راهکارهای مدنظر ارائه و طرح موضوع صورت گیرد و ما توضیح ها در این خصوص را بشنویم.

فاطمی امین در پایان از لزوم هم راستا شدن بخش حاکمیتی یعنی وزارت صنعت معدن و تجارت و وزارت ارتباطات با دیگر فعالان و متخصصان حوزه تجهیزات و فناوری اطلاعات و ارتباطات گفت و موفقیت در این حوزه را منوط به این هم افزایی دانست.



محمد کارگران
سرپرست مدیریت امور ورزش



فرهنگ حمایت صنایع از ورزش در استان هرمزگان چندان قوی نیست

تقدیر از کارمند روشندل فولاد هرمزگان



«**به مناسبت روز عسای سفید از کارمند روشندل مدیریت فناوری اطلاعات فولاد هرمزگان تقدیر به عمل آمد.**»

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، طی مراسمی با حضور مجید نوک زاده، مدیر فناوری اطلاعات فولاد هرمزگان و کارکنان این مدیریت، از محمد اخلاصی، تکنسین روشندل این مدیریت، به مناسبت روز عسای سفید تقدیر شد. در متن این تقدیرنامه که به خط بریل درج شده، آمده است:

همکار گرامی، جناب آقای مهندس محمد اخلاصی، تکنسین محترم فناوری اطلاعات روز جهانی «عسای سفید» فرصتی است برای ارج نهادن به زحمات کسانی که با تلاش برای ساختن ایرانی آباد، کمبودها را به فرصت ها و «خواستن» را به «توانستن»

تبدیل کرده اند.

از جنابعالی که با اراده ای قوی همراه با تعهد و وظیفه شناسی، تخصص و تجربه خود را به بهترین نحو، در راستای خدمت در شرکت فولاد هرمزگان به کار گرفته اید بسیار گرام و به پاس تقدیر از خدمات ارزنده و تلاش های سازنده شما در این شرکت، این لوح تقدیر را تقدیم می کنم.

امید است با همت و تلاش خود همچنان پله های ترقی را در راه رسیدن به قله های موفقیت و معنویت طی نمایید.

عطاالله معروفخانی
مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان

برد تیم فوتبال جوانان فولاد هرمزگان در دیداری دوستانه



عباس برآهویی (سرربی)، محمد زاهدی (مری)، حامد رازمند (مری دروازه بان)، امین قاسمی (سرپرست)، صادقی (پزشکیار)، و میرشکاری و سالاری (تدارکات) اعضای کادرفنی تیم جوانان فولاد هرمزگان را تشکیل می دهند.

خرداد ماه سال جاری برنامه های تمرینی و آماده سازی خود را آغاز کرده و در این مدت تعدادی از بازیکنان سال قبل و تعدادی از بازیکنان جدید در قالب تیم قرار گرفته اند.

تیم فوتبال جوانان فولاد هرمزگان در دیداری دوستانه برابر نماینده جزیره هرمز به برتری ۴ بر یک دست یافت.

این تیم جهت آماده سازی و حضور در لیگ برتر استان از

خبر کوتاه

تیم فوتسال بانوان فولاد هرمزگان آماده حضور در لیگ برتر



تیم فوتسال بانوان فولاد هرمزگان با دریافت امتیاز تیم فوتسال هیئت فوتبال رودان، در فصل جاری مسابقات لیگ برتر فوتسال کشور حضور پیدا می کند. بر همین اساس این تیم قرار است در فصل جاری با سرربی گری کلوم دارا، سرربی شناخته شده استان هرمزگان و با کمک های منصوره جعفرپور و ارنیب سالاری و سرپرستی معصومه جعفرپور و سمیرا احمدی به عنوان تدارکات راهی مسابقات لیگ برتر کشور شود. همچنین فاطمه ارزیا، آدینه حسن زاده، مژگان مهدی زاده، معصومه فرجام طلب، زهرا اسماعیلی، فاطمه بحری، زهرا غلامی، طیبه ایرانی، سمانه رحیمی، فائزه عباسی، ملیحه نورالدینی، اعظم خون جهان، مهسا عرب، وجیهه صادقی و نرگس مرادی به عنوان بازیکنان تیم فولاد هرمزگان در لیگ برتر کشور حاضر خواهند شد.

قرار است لیگ برتر بانوان فوتسال کشور با شرکت تیم آریا پاک البرز، هیئت فوتبال نطنز، سایپا تهران، مهر عظام تهران، خانه من مشهد، کیمیای اسفراين، پارس آرا شیراز، مس کرمان، هیئت فوتبال آمل و فولاد هرمزگان برگزار شود.

قرعه کشی جام حذفی فوتبال انجام شد؛

نمایندگان هرمزگان حریفان خود را شناختند



مراسم قرعه کشی مرحله دوم جام حذفی فوتبال کشور برگزار شد و تیم های فولاد هرمزگان و هرنگ جوان بستک حریفان خود را شناختند. مراسم قرعه کشی مرحله دوم جام حذفی، فصل ۱۴۰۱-۱۴۰۲، یادواره آزادسازی خرمشهر در سازمان لیگ و به صورت ویدئو و با شرکت نمایندگان ۱۳ تیم صعود کرده از مرحله اول و ۱۵ تیم لیگ دسته دوم برگزار شد. مسابقات این مرحله در روزهای ۱۸ و ۱۹ آبان برگزار می شود و هر تیمی که بعد از شرکت در قرعه کشی از حضور در مسابقات انصراف بدهد طبق آیین نامه یک فصل از حضور در رقابت های جام حذفی محروم و جریمه نقدی می شود، جریمه تیم های لیگ دسته دومی ۵۰ میلیون تومان است. براساس این قرعه کشی مسابقات این مرحله به شرح زیر برگزار می شود:

داماش تهران - پولاد اکسین ایذه

ایمان سبز شیراز - قیام ابهر

ابودرکنان - پارس بندرکباشهر

داماشیان کیلان - فولاد هرمزگان

شهید اورکی اسلامشهر - کیا شاهرود

پانیک تالش - پیام شرق قائن

نیروی زمینی تهران - هرنگ جوان بستک

بعثت کرمانشاه - شهید قندی یزد

آریو اسلامشهر - وحدت آغشت البرز

شهدای بابلسر - ویستا توربین تهران

نود ارومیه - پدیده صنعت مبارکه

پشتیبانی شمال شرق مشهد - مس نوین کرمان

ستارگان کرمانشاه - شاهین تابان بوشهر

پاس همدان - غفاری تاکستان

(نام تیم های میزبان ابتدا آمده است).

حضور والیبالیست فولاد هرمزگان در اردوی تیم ملی والیبال نشسته ایران



فرزانه حیدری عضو تیم والیبال نشسته فولاد هرمزگان در اردوی تیم ملی والیبال نشسته کشورمان حاضر شد.

فرزانه حیدری متولد شهرستان میناب، دارای مدرک تحصیلی کارشناسی تکنولوژی آموزشی است و ۱۱ سال است که در رشته والیبال نشسته فعالیت می کند. او در المپیک آسیایی جاکارتا عضو تیم ملی ایران بود و به همراه تیم فولاد هرمزگان در مسابقات کشوری شرکت می کند.

دوازدهمین مرحله اردوی آمادگی تیم ملی والیبال نشسته بانوان در راستای اعزام به مسابقات جهانی و پاراسیایی ۲۳ تا ۲۵ مهر در کمپ تیم های ملی فدراسیون برگزار شد که بازیکنان دعوت شده زیر نظر مریم ایرانمنش سرربی، پروانه باغبانیان و صدیقه اشتری مربیان تیم ملی به تمرین پرداختند.

در این اردو بهاره نکونام به عنوان مربی بدن ساز و فاطمه جلالی به عنوان مربی فرهنگی ملی پوشان را همراهی کردند. فاطمه دادمرزی سرپرستی این اردو را بر عهده داشت.

جشنواره ورزشی ویژه کارکنان و خانواده های شرکت فولاد هرمزگان گرامیداشت هفته تربیت بدنی

در رشته های:
آمادگی جسمانی، شطرنج، دوچرخه سواری
فوتسال، تنیس روی میز، دارت فوتبال دستی

مهلث ثبت نام: سوم آبان ماه ۱۴۰۱

☎ ۰۹۱۷۹۴۳۷۲۴۵ شماره داخلی ۸۱۴۱ | 📍 HOSCO.SPORT

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام به پرتال داخلی فولاد هرمزگان مراجعه نمایید.

جشنواره ورزشی ویژه کارکنان و خانواده های شرکت فولاد هرمزگان برگزار می شود

به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش، واحد ورزش شرکت فولاد هرمزگان اقدام به برگزاری جشنواره ورزشی ویژه کارکنان و خانواده های شرکت کرده است.

این جشنواره در رشته های آمادگی جسمانی، شطرنج، دوچرخه سواری، فوتسال، تنیس روی میز، دارت و فوتبال دستی برگزار می شود.

علاقه مندان جهت شرکت در این جشنواره می توانند تا دوم آبان ماه با شماره تماس های ۰۹۱۷۹۴۳۷۲۴۵ یا شماره داخلی ۸۱۴۱ تماس بگیرند یا جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام به پرتال داخلی فولاد هرمزگان مراجعه کنند.

بهترین ورزش برای کاهش قند خون



تغذیه

روش‌هایی برای مهار اشتها



«ما تصور می‌کنیم که اشتها همانند عقربه نشانگر بنزین است که خالی بودن باک را نشان می‌دهد و ما را متوجه می‌سازد که سوختمان در حال اتمام است و برای پر کردن آن باید اقدام کنیم. باین حال در عمل، روش بهتری برای توصیف مکانیسم گرسنگی وجود دارد که متفاوت با اشتهاست. گرسنگی یک تمایل بیولوژیکی است که باعث می‌شود شما از کافی بودن غذای مصرفی خود مطمئن شوید. در حالی که تحقیقات نشان می‌دهند اشتها بیشتر بر انتخاب‌هایی که ما بر مبنای تمایلات و خواسته‌های خود انجام می‌دهیم، تأثیر دارد. اشتها ترکیبی پیچیده از شیمی بدن، عادات، رفتارهای اجتماعی و روانی است که به غریزات کنترل‌شده مشهور است؛ ولی کنترل آن غیرممکن هم نیست، به خصوص امروزه که محققان و متخصصان زیادی برای فهم قدرت اشتها و چگونگی کنترل آن در تلاش‌اند. در اینجا توصیه‌های کلیدی برای تنظیم و کنترل اشتها ارائه شده است:

۱. از خود بپرسید چرا

در بسیاری از مردم، اضافه شدن وزن مربوط به وعده‌های اصلی نیست، بلکه مربوط به ریزه‌خواری و میان‌وعده‌هایی است که در بین وعده‌های اصلی مصرف می‌شود. متخصصان بر این مطلب اشاره دارند که این ریزه‌خواری‌ها به گرسنگی فرد ارتباطی ندارند، بلکه به دلیل بی‌حوصلگی، استرس و عاداتی است که مستقل از اشتها هستند، مثلاً همیشه در محل کار ساعت ۳:۳۰ وقت صرف یک میان‌وعده است. یک روش عالی برای مقابله با آن وجود دارد: صادقانه از خود بپرسید که چرا می‌خواهید این غذا را وارد دهان خود کنید. اگر گرسنگی اولین دلیل آن نباشد پس آن را متوقف سازید.

۲. جایگزین‌هایی برای آن انتخاب کنید

اگر پرخوری شما به دلیل بی‌حوصلگی، استرس یا عادات شماست، در این مواقع چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ خیلی ساده است، پیاده‌روی کنید، به یک موسیقی گوش دهید، تمرینات کششی انجام دهید، بیرون از منزل بروید، به دوست خود تلفن کنید، مجله مورد علاقه خود را مطالعه کنید، بافتنی بیافید، آواز بخوانید یا هر کار دیگری که باعث رضایت شما شود و به شما آرامش ببخشد. اگر بتوانید هنگام بی‌حوصلگی و استرس یک کار جدید انجام دهید که در آن خبری از غذا نباشد، گامی بزرگ به سوی کاهش وزن برداشته‌اید.

۳. چراغ‌ها را روشن کنید

وقتی که شب به آشپزخانه می‌روید، تمام چراغ‌ها را روشن کنید. تحقیقاتی که در دانشگاه کالیفرنیا انجام گرفته نشان می‌دهد که وقتی همه‌جا روشن می‌کنید، این احساس به شما دست می‌دهد که در زیر یک نورافکن قرار گرفته‌اید. این احساس خودآگاهی و این احساس که انگار زیر نگاه هستید باعث می‌شود که کاری را که نباید، انجام ندهید، مثلاً دیگر مقدار زیادی بستنی را با ولع نخورید.

۴. به مغازه شمع فروشی بروید

دفعه بعد که میل به خوردن غذایی داشتید، یک شمع معطر روشن کنید. مطالعات نشان می‌دهد که بعضی رایحه‌ها می‌توانند اشتها را کاهش دهند. رایحه‌هایی که بیشترین تأثیر را دارند رایحه سیب سبز، نعناع و موز است.

۵. اشتهاهای خود را بشناسید

چنین توصیه‌ای را حتی در کتاب‌های پزشکی نخواهید یافت. هنگامی که احساس کردید در حال تسلیم در مقابل اشتهاهایتان هستید، سعی کنید ناحیه کوچک غضروفی را که در محل اتصال دو فک درست زیر گوش‌ها قرار دارد نیشگون بگیرید و برای ۳۰ ثانیه نگه دارید. متخصصین طب سوزنی ادعا می‌کنند که اینجاست نقطه کنترل اشتهاست.

۶. غذاهایی را که قدرت زیادی در ایجاد رضایت و سیری در شما دارند، مصرف کنید

برای کمتر خوردن در وعده‌های اصلی و میان‌وعده‌ها، غذاهایی را انتخاب کنید که دارای شاخص سیرکنندگی بالاتری هستند. در کمال تعجب، غذاهای چرب بر اساس بنوشید و غامیل کنید و بخوابید. همچنین می‌توانید تمرینات ورزشی را برای بدن و ذهن خود به کار ببندید. انجام دادن این کارهای پایه بسیار مهم است و در نتیجه باعث می‌شود که بتوانید کل روز خود را خودمراقبتی داشته باشید.

۲. مراقبت از ذهن

آیا ناهبه حال برایتان پیش آمده که بخواهد چیزی جدید را یاد بگیرید و یا احساس هیجان از دانستن چیزی پیدا کنید؟ خودمراقبتی ذهنی می‌تواند شامل هر چیزی از جمله خواندن کتاب، گوش کردن به یک پادکست، تماشای یک مستند، سرچ کردن داخل ویکی‌پدیا و تماشای یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه باشد. مهارت‌های اجتماعی به منظور به چالش

منبع: www.sibita.com

«اگر مبتلا به دیابت هستید، فعال بودن برایتان خیلی مفید است. بدن افراد مبتلا به دیابت برای اینکه بتواند قند خون را تبدیل به انرژی کند، نیاز به انسولین دارد. زمانی که ورزش می‌کنید بدن نسبت به انسولین حساس‌تر شده و خیلی راحت‌تر می‌تواند سطح قند خونتان را کنترل کند. ورزش کردن و پیروی از یک رژیم غذایی سالم می‌تواند در کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و آسیب‌های عصبی نیز کمک کند. در این مقاله در مورد ارتباط ورزش و دیابت صحبت خواهیم کرد. ورزش و تغذیه دیابتی یکی از بخش‌های مهم برنامه کنترل و درمان دیابت در این گروه است. جهت پیشگیری از اختلالات احتمالی به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود. قند خونشان را قبل، حین و پس از ورزش کنترل کنند. مبتلایان به دیابت می‌توانند ضمن مصرف مواد غذایی مفید جهت کنترل قند خون با ورزش کردن دیابت نوع ۲ را مدیریت کنند. انجام تمرینات ورزشی می‌تواند به مبتلایان دیابتی در مواردی مانند حفظ تناسب اندام کلی، کنترل و بهبود سطح قند خون، کاهش اضافه وزن و مدیریت آن، کاهش خطر بیماری قلبی و همچنین کاهش ریسک سکته قلبی و ارتقای کیفیت زندگی کمک کند.

آیا ورزش قند خون را بالا می‌برد؟

بالبینه که ورزش کردن یکی از راه‌های کنترل دیابت نوع یک و دیابت نوع ۲ به شمار می‌رود، اما گاهی ممکن است دیابت و ورزش در کنار یکدیگر چالش‌هایی را برای فرد مبتلا ایجاد کنند. اگر مبتلا به دیابت هستید و قصد انجام فعالیت‌های ورزشی را دارید، لازم است قند خونتان را قبل، حین و بعد از فعالیت بدنی کنترل کنید. کنترل قند خون پیش از ورزش و در مراحل مختلف آن می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید که واکنش بدن نسبت به فعالیت‌های ورزشی چیست. در این صورت شما می‌توانید از بروز نوسانات بالقوه خطرناک جلوگیری کنید.

بهترین ورزش برای کنترل قند خون

اگر مبتلا به دیابت هستید و هنوز ورزش را به معنای واقعی جدی نگرفته‌اید، بهتر است از حالا شروع کنید. در ادامه به برخی ورزش‌ها که بهترین نتیجه را در شما ایجاد می‌کنند، اشاره خواهیم کرد.

سلامت

«همان طوری که می‌توانید مراقبت از گردن از خود یک راه مهم برای سلامت ذهن است و راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید آن را به انجام برسانید. تمرین خودمراقبتی یعنی زمانی را به خودتان اختصاص دهید، اما به این معنی نیست که حتماً باید یک کاری را انجام دهید.

دانستن تفاوت انواع خودمراقبتی به معنای آن است که یک روزین منظم داشته باشید تا هم ذهن و هم بدن شما بتواند از آن بهره‌مند شود. گسترش فهم از خودمراقبتی می‌تواند به شما کمک کند معنای بهتری در مورد چیزی که هستید و سببی کردن روز خود به دست بیاورید. خودمراقبتی چیزی فراتر از روشن کردن یک شمع و نوشتن روی زمین است. بیایید در کنار هم به برخی روش‌های خودمراقبتی نگاه کنیم.

۱- مراقبت از جسم

از موارد کاملاً پایه شروع به کار کنید. حتماً باید از قبل کارهایی را برنامه‌ریزی کرده باشید تا بتوانید خودمراقبتی را افزایش دهید. یک محیط آرام برای خود فراهم کنید و بسته به نیازتان، دندان‌هایتان را مسواک بزنید، دوش بگیرید، چند لیوان آب بنوشید و غامیل کنید و بخوابید. همچنین می‌توانید تمرینات ورزشی را برای بدن و ذهن خود به کار ببندید. انجام دادن این کارهای پایه بسیار مهم است و در نتیجه باعث می‌شود که بتوانید کل روز خود را خودمراقبتی داشته باشید.

۲- مراقبت از ذهن

آیا ناهبه حال برایتان پیش آمده که بخواهد چیزی جدید را یاد بگیرید و یا احساس هیجان از دانستن چیزی پیدا کنید؟ خودمراقبتی ذهنی می‌تواند شامل هر چیزی از جمله خواندن کتاب، گوش کردن به یک پادکست، تماشای یک مستند، سرچ کردن داخل ویکی‌پدیا و تماشای یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه باشد. مهارت‌های اجتماعی به منظور به چالش

ورزشی و انجام برخی از ورزش‌ها بهره‌مند شوند، اما شاید آن‌ها محدودیت‌هایی داشته باشند. افراد مسن مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ اغلب در حفظ تعادل و انعطاف‌پذیری محدودیت دارند. بنابراین انجام تمرینات کششی برای این گروه خیلی مفیدتر است. تمرینات کششی سبب بهبود قدرت انعطاف‌پذیری در این افراد شده و دامنه حرکتی آن‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین آن‌ها می‌توانند با انجام تمرینات تعادل ضمن کنترل قند خون، دامنه تعادلی خود را ارتقا ببخشند و ریسک سقوط هنگام پیاده‌روی را کاهش دهند.

مطالعات نشان می‌دهند افرادی که درگیر دیابت نوع ۲ هستند و از یک روند ورزشی منظم پیروی می‌کنند، کمتر در خطر سکته قلبی دارند. این گروه از مبتلایان به دیابت می‌توانند با انجام تمرینات ورزشی کاهش وزن را تجربه کنند، به وزن ایده‌آل برسند و تناسب اندام خود را به دست آورند.

جالب است بدانید که ورزش کردن در برابر دیابت نوع ۲ یک عامل پیشگیرانه نیز شناخته می‌شود. بنابراین اگر شما مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ باشید، می‌توانید با ورزش کردن ریسک ابتلا را در خود کاهش دهید.

تأثیر ورزش بر دیابت نوع ۱

افراد نوع ۱ که مبتلا به دیابت نوع ۱ هستند، همانند دیگر افراد می‌توانند با انجام تمرینات ورزشی از مزایای سلامتی آن بهره‌مند شوند. در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱، بروز عارضه‌های قلبی و عروقی شایع است؛ بنابراین چه خوب است که با انجام تمرینات ورزشی و مداومت نشان دادن در آن عملکرد قلب را بهبود ببخشیم.

این افراد می‌توانند با ورزش کردن قدرت عضلانی بدن را افزایش دهند و حساسیت بدن به انسولین را بهبود ببخشند. با دانستن این که پیش از شروع هر نوع فعالیت ورزشی باید حتماً با پزشکتان مشورت کنید. حتماً به توصیه‌های پزشک در خصوص فعالیت بدنی و ورزش متناسب با نیازهای شرایط پزشکی‌تان عمل کنید.

منبع: www.homeca.ir

مهارت‌های خودمراقبتی

کشیدن خودتان نیز یک نوع خودمراقبتی ذهنی است که به شما کمک می‌کند تا هوشمندانه رفتار کنید.

۳- خودمراقبتی تخصصی

اگر احساس می‌کنید که قبل از شروع این طرز زندگی، تعادل را در زندگی ایجاد نکرده بودید، احتمالاً باید به خودتان بیشتر کمک کنید. امروز می‌توانید محدودیت‌های خود را در زندگی بشناسید. گاهی اوقات در طول یک ملاقات باید کالاهوشی خود را کنار بگذارید و به صحبت‌های طرف مقابل گوش دهید. محدودیت‌ها و حدود مرزهای خود را شناسایی کنید. قدرت نه گفتن شاید مهم‌ترین بخش این مرحله باشد و باید آن را جزو اولویت‌ها قرار دهید. مثلاً می‌توانید ساعتی از کار خود را پیاده‌روی کنید، غذا بپزید، به آرامش ذهن بپردازید و تغییراتی در این باره ایجاد کنید.

۴- خودمراقبتی مالی

نگرانی‌های مالی می‌تواند شما را از لحاظ احساسی درگیر کند و باعث استرس، اضطراب و افسردگی‌تان شود. زمانی که این سختی‌ها را تجربه می‌کنیم، باید یاد بگیریم که افکار منفی را از سرمان بیرون بریزیم و این چرخه منفی را از خودمان دور کنیم. برای راحت‌تر کردن اوضاع برای خودتان و اعضای خانواده حتماً باید از کاری که انجام می‌دهید، آگاهی داشته باشید و ببینید که در حال خرج کردن چه مقدار پول هستید. می‌توانید یک برنامه‌ریزی مالی داشته باشید و یا هزینه‌های خود را داخل یک دفترچه یادداشت کنید.

به پادکست‌هایی در مورد مدیریت مالی گوش دهید و سعی کنید خودتان را در این زمینه ارتقا دهید. قطعاً پول نداشته‌اند و یا وضع مالی نامساعد استرس‌زا است. البته اگر دیگر قرض و بدهی دارید، باید از تازگی شغل خود را از دست داده باشید، خودمراقبتی واقعیت‌های زندگی را تغییر نمی‌دهد، اما به شما

ورزش کردن و دنبال کردن یک برنامه ورزشی دقیق برای مبتلایان به دیابت یک ضرورت است. ضرورت ورزش کردن مبتلایان به دیابت از آنجا مشخص می‌شود که حتی مؤسسه ملی بهداشت نیز به آن‌ها، انجام تمرینات ورزشی به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته را توصیه می‌کند.

منبع: www.honarfardi.com

آموزش

تاب‌آوری و سالمندی

قسمت دوم

«در شماره قبلی خبرنامه به موضوع سالمندی و سلامت روان و میزان رضایتمندی از زندگی در این دوران پرداختیم. در این شماره به طور دقیق‌تر به مفهوم تاب‌آوری می‌پردازیم و به شاخصه‌های آن در سالمندان اشاره می‌کنیم.

تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری نتیجه سازگاری موفق با دشواری‌هاست. تاب‌آوری فرد با توانایی‌اش برای سازگاری، بهبود از بحران، پایداری در سرزندگی و حس هدفمندی تعیین می‌شود. فرد تاب‌آور در مواجهه با تجربیات پراسترس، قوی‌تر ظاهر می‌شود. تاب‌آوری ویژگی بی‌پایودن است؛ که بر اساس شرایط تغییر می‌یابد. در حقیقت تاب‌آوری می‌تواند به شکل‌های مختلفی نشان داده شود. تاب‌آوری پیامدی از بهبود فیزیکی یا روحی ناشی از بحران است. توانایی تحمل فرد برای سازگاری و فرایند بهبود از رویدادی استرس‌زا و پیشروی مؤثر در زندگی است. مهم نیست به تاب‌آوری چگونه نگریسته شود، زیرا منابعی که به تاب‌آوری ختم می‌شوند، ممکن است به پیامدهای مثبت بینجامد.

تفکر تاب‌آوری به سالمندان اجازه می‌دهد تا فراز و فرودهای سالمندی را بپذیرند و در عین حال با مشکلات و بحران‌هایی مثل از دست دادن عزیزان و مراقبت از همسر یا معلولیت کنار بیایند؛ به نحوی که احساس کنند در مقایسه با زمان پیش از بحران قوی‌تر شده‌اند. بر این اساس در تفکر تاب‌آوری شکست به رشد می‌انجامد.

سنجش تاب‌آوری

سنجش سالمندان با استفاده از دیدگاه تاب‌آوری می‌تواند نقاط قوت فرد را پررنگ کند. هدف از چنین سنجشی تعیین آن است که آیا فرد می‌تواند به هنگام مواجهه با عوامل استرس‌آور پیامدهای مثبت را پیش‌بینی کند و اگر فرد فاقد چنین ویژگی‌هایی است، تاب‌آوری را تقویت می‌کند.

نکاتی درباره تاب‌آوری سالمندان

سالمندان علی‌رغم فقدان‌ها و کاهش سلامتی جسمانی، احساس رضایت بیشتری دارند و در مقایسه با گروه‌های سنی دیگر کمتر مشکلات روحی را تجربه می‌کنند. به نظر می‌رسد این امر به دلیل تاب‌آوری و سازگاری موفق با دشواری‌ها نند آنان باشد؛ اما چه عواملی به این رویکرد در سالمندان می‌انجامد؟ در پاسخ باید گفت سالمندان بیشتر در فعالیت‌هایی که موجب تاب‌آوری می‌شود شرکت می‌کنند. پیوستن به گروهی اجتماعی، برنامه‌گردمایی خانوادگی و شروع برنامه‌هایی برای مدیریت استرس، ورزش و شروع شغلی داوطلبانه یا سرگرمی تازه همه این‌ها کلید تاب‌آوری سالمندان است.

شاخصه‌های مهم تاب‌آوری سالمندان

توانایی کنترل استرس و بازگشت به رضایت درونی: تقریباً همه می‌دانند که فرد پس از گذر از بحران قدرت بیشتری پیدا می‌کند و بهتر می‌تواند با موقعیت‌های منفی در آینده مقابله کند یا از آن‌ها پیش‌گیری کند.

بهبود ظرفیت: برای پیشروی و حفظ علاقه و استمرار در انجام فعالیت‌هایی که مانع از کسالت می‌شوند.

هدفمندی پایدار: قوی‌تر ظاهر شدن در مقابله با تجارب پراسترس، زیرا شکست‌ها در دوران‌های زندگی، نوعی الگوی تازه از ظرفیت‌های تاب‌آوری را برای سالمندان خلق می‌کند.

منبع: **عفت حیدری، مترجم و مؤلف کتب تاب‌آوری**

آموزش

روانشناسی ریسک‌پذیری را چگونه می‌بیند؟

قسمت دوم

نداشته باش! باید بدانی که تنها یک راه در مقابل شکست داری و آن هم ادامه دادن است. این دقیقاً همان باوری است که افراد موفق دارند. این همان چیزی است که باعث تفاوت آن‌ها می‌شود، نه شانس و اقبال! همه افراد موفق تجربه‌هایی از شکست را نیز دارند. اجازه ندهید ترس شما را فلج کند. از هیچ‌جایی که برای رسیدن به یک هدف یا انجام کاری دارید، مراقبت کنید و آن را با ترس از بین نبرید.

۲-۴- اهداف کاملاً روشن داشته باش

لازم است اهدافتان کاملاً شفاف باشد؛ باید بدانید که در هر زمانی، از کدام مسیر حرکت می‌کنید، زیرا اگر شکست بخورید و ندانید که باید از چه مسیری حرکت کنید، می‌تسید و ادامه نمی‌دهید؛ ولی اگر از قبل بدانید که راه شما در رسیدن به هدفتان چیست، شکست خود را می‌پذیرید و ریسک‌پذیری به شما کمک می‌کند تا از این مرحله عبور کنید. اینجاست که شکست‌ها به پله‌های موفقیت تبدیل می‌شوند و شما از اینکه خطرهایی را بپذیرید، خشنود خواهید بود.

۳-۴- به مخالفت اطرافیان توجه نکن

مطمئناً افرادی که از سطح پایین‌تری از ریسک‌پذیری برخوردارند، هنگام مواجهه با خطرهای موقعیت‌های خطرناک، با شما مخالفت می‌کنند. آن‌ها انتظار دارند که شما هم مثل خودشان با چنین شرایطی برخورد کنید. حرف‌های ناامیدکننده آن‌ها، شاید به علت نداشتن آگاهی از اهمیت ریسک‌پذیری باشد. شاید هم خطرات را بیش از آنچه هستند، می‌بینند و آن‌ها را خیلی بزرگ جلوه می‌دهند. پس به حرف‌هایشان گوش ندهید و راه خودتان را پیش بگیرید.

۴-۴- از ریسک‌های کوچک شروع کن

در ابتدا، ذهن نیمه‌آگاهتان، در برابر پذیرش ریسک مقاومت نشان می‌دهد. برای افزایش قابلیت ریسک‌پذیری، از پذیرش ریسک‌های کوچک شروع کنید. به عنوان مثال می‌توانید از پذیرش ریسک‌های مالی بسیار کوچک شروع کنید. مثل خریدن یک کتاب یا ثبت نام در یک دوره آموزشی و سایر فعالیت‌هایی که می‌دانید ممکن است به پیشرفت شما کمک کند. ولی شاید هم فقط هدر دادن وقت و پول باشد. با انجام این کار شمار ریسک‌پذیری‌تان را در خودتان تقویت می‌کنید.

ادامه دارد...

منبع: **پایگاه علمی و تخصصی روان‌شناسی و بهداشت روان**

که می‌تواند به راحتی ایده‌ها و نظریات خود را مطرح و از آن بهره‌برداری کند.

انسان تا زمانی که نخواهد خود را با چالش‌ها روبه‌رو کند و شرایط جدید و دشوار را تحمل کند، هرگز نمی‌تواند از عادت‌های هرروزه خود دست بردارد و در زندگی به پیشرفت برسد. حال آنکه با پشت سر گذاشتن این عادت‌ها و پذیرفتن ریسک انجام کارهای جدید نقاط ضعف و قوت خود را خواهد شناخت. با توسعه ذهن و شخصیت خود چالش‌ها را یکی پس از دیگری پشت سر می‌گذارد و تجارب زیادی کسب می‌کند. ذهن وی با حل کردن این چالش‌ها هر روز پیشرفت می‌کند و کامل‌تر می‌شود.

۵-۴- مقاومت بعد از شکست

این جمله را همه شنیده‌ایم که موفقیت‌ها بعد از شکست‌ها به دست می‌آیند. البته این امر زمانی محقق می‌شود که مابعد از شکست و زمین خوردن مقاومت کنیم و از آن شکست درس عبرت بگیریم. یکی از ویژگی‌های بازر افراد ریسک‌پذیر مقاومت بعد از شکست‌هاست. این افراد عقب‌نشینی نمی‌شناسند و با اعتماد به نفس بالا و با شجاعت به راه خود ادامه می‌دهند. آنان می‌دانند که موفقیت به راحتی به دست نمی‌آید و باید برای آن سخت تلاش کرد.

۶-۴- تصمیم‌گیری درست

همان‌گونه که گفته شد یکی از ویژگی‌های افراد ریسک‌پذیر این است که بی‌مهابا تصمیم نمی‌گیرند. این افراد ابتدا درباره تصمیمات خود فکر می‌کنند. آنان خطرات کار خود را محاسبه و موانع بر سر راه خود را به درستی شناسایی می‌کنند. از این روست که افراد ریسک‌پذیر برخلاف دیگران، خطرات را به درستی محاسبه می‌کنند و این امر در موفقیت آنان تأثیر بسزایی دارد.

این را باید دانست در راه رسیدن به موفقیت همیشه خطراتی وجود دارند؛ ولی به این نکته نیز باید توجه کرد که بدون خطرو مانع هیچ پاداشی در انتظار شما نخواهد بود.

راه‌های تقویت ریسک‌پذیری

حالا که به اهمیت ریسک‌کردن در زندگی پی بردیم، خوب است این مهارت را تقویت کنیم. به نکات زیر برای تقویت ریسک‌پذیری دقت کنید:

۱- از شکست‌تربس

شکست اجتناب‌ناپذیر است. هر قدر هم محتاطانه رفتار کنی، باز هم ممکن است شکست بخوری. پس از شکست هراس

«در شماره قبل خبرنامه به تعریف ریسک‌پذیری به عنوان یک ویژگی شخصیتی پرداختیم، به جنبه‌های مختلف آن اشاره کردیم و تفاوت ریسک‌پذیری و ریسک‌کردن را شرح دادیم. در این شماره به ویژگی‌های افراد ریسک‌پذیر می‌پردازیم و راه‌های تقویت ریسک‌پذیری را برمی‌شمریم.

ویژگی‌های افراد ریسک‌پذیر

۱- استفاده از هوش برای غلبه بر ترس

یکی از ویژگی‌های افراد ریسک‌پذیر که موجب می‌شود موفق‌تر از سایرین عمل کنند این است که در مرحله ترس از انجام کار، هوش خود را به کار می‌گیرند. آن‌ها روش‌های برطرف کردن موانع را به خوبی تحلیل و راه حل مناسبی را ارائه می‌دهند. انسان می‌تواند با درک صحیح از واقعیت‌های محیط اطراف و شرایطی که در آن جریان دارد تصمیمی درست و به موقع برای انجام برخی کارها بگیرد.

۲- فکر کردن به واقعیت‌ها

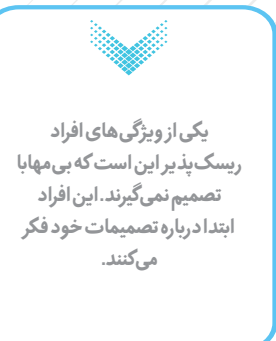
یکی دیگر از ویژگی‌های افراد ریسک‌پذیر فکر کردن به واقعیت‌هاست. این امر به آن‌ها کمک می‌کند که شرایط را با تحلیلی درست بسنجند و در قبال آن بهترین تصمیم را بگیرند. بدیهی است که تصمیم‌گیری در چنین شرایطی موفقیت‌انسان را تضمین خواهد کرد.

۳- مثبت‌اندیشی

مثبت‌اندیشی ویژگی دیگری است که در افراد ریسک‌پذیر که معمولاً افراد موفق هستند به صورت واضح قابل مشاهده است. تحقیقات علمی نشان داده است که انسان همواره افکار و اندیشه‌های خود را به عرصه عمل می‌رساند. افراد ریسک‌پذیر «توانایی» را در ذهن خود دارند. «نمی‌شود» در اهداف آنان جایی ندارد. هر زمان که می‌خواهند تصمیمی بگیرند و یا کاری را انجام دهند توانایی خود را غالب می‌بینند و به همین دلیل در انجام کارهای خود نسبت به سایرین موفق‌تر عمل می‌کنند.

۴- افزایش روحیه خلاقیت

یکی از دستاوردهای ریسک‌پذیری در زندگی فردی، افزایش روحیه خلاقیت است. افراد ریسک‌پذیر دائماً دنیاها را جدید راکشف می‌کنند. آن‌ها برای شناخت درست از این دنیاها با مسئله و مشکلاتی نیز مواجه می‌شوند. در این زمان ذهن خود را به درستی پرورش می‌دهند. برای عبور از مشکلات دست به اختراعات جدید می‌زنند و هر روز خلاقیتی جدید از خود بروز می‌دهند. قطعاً افراد ریسک‌پذیر و شجاع هستند



یکی از ویژگی‌های افراد ریسک‌پذیر این است که بی‌مهابا تصمیم نمی‌گیرند. این افراد ابتدا درباره تصمیمات خود فکر می‌کنند.

عوامل محیطی در اختلالات یادگیری

قسمت اول

شده‌اند. از طرف دیگر، باید در نظر داشت که محیط مدرسه صرفاً برای آموزش و یادگیری برنامه درسی نیست، بلکه در این محیط کودکان باید با قوانین پیچیده راجع به چگونه شرکت کردن در کارهای کلاسی، شناساندن خود به دیگران، نحوه بیان دانسته‌ها، پیگیری کردن آموزش، انتقال نیازها به شیوه‌ای قابل قبول، مذاخله نکردن در کار و صحبت‌های دیگران و مانند آن‌ها یاد بگیرند که معمولاً کودکان با نارسایی ویژه در یادگیری فاقد آن هستند و در نتیجه به همین دلیل نیز ممکن است از طرف گروه هم‌سن و معلمان طرد شوند.

ج- محیط اجتماعی

روابط اجتماعی کودک با دوستان و گروه‌های اجتماعی دیگر نوع رشد اجتماعی، شناختی و عاطفی او را تعیین می‌کند. اگر این رابطه خوشایند و موفقیت‌آمیز باشد، احساس رضایت و اعتماد به نفس و اگر ناموفق باشد، حالت ملال‌آوری به وجود می‌آورد. عدم موفقیت در روابط اجتماعی ممکن است به علت نداشتن مهارت‌های اجتماعی لازم باشد. معمولاً کودکان با نارسایی ویژه در یادگیری آگاهی ندارند که هر رفتار معین آن‌ها از طرف دیگران چگونه تلقی می‌شود و از همساز کردن خود با نقطه نظرهای دیگران ناتوان هستند و چون نیازهای دیگران در نظر گرفته نمی‌شود، احتمال به وجود آمدن روابط مناسب با دیگران کاهش می‌یابد و در نتیجه، همین تجربیات اجتماعی ناخوشایند ممکن است یادگیری آنان را تحت تأثیر قرار دهد. اعتقاد بر این است که همان ویژگی‌هایی که نارسایی درسی را به وجود می‌آورد نارسایی‌های اجتماعی را نیز ایجاد نماید. امروزه جمعیت اغلب شهرها از گروه‌های فرهنگی و گاهی نژادی گوناگونی تشکیل شده است و مشکل عمده‌ای از برای آموزش کودکان با فرهنگ و زبان متفاوت به وجود آمده است. به همین جهت نیز تفاوت‌های قومی و فرهنگی در بین کودکان سن مدرسه در زمینه نارسایی ویژه در یادگیری دیده شده است. فقر اقتصادی و فرهنگی نیز یکی از مشکلات عمده است که به نوعی با یادگیری ارتباط پیدا می‌کند، زیرا در محیطی که والدین با نیازهای اولیه زندگی کودکان درگیرند، برای پرداختن به رشد هوشی و شناختی آن‌ها فرصت کمتری به دست می‌آورند. در نتیجه این کودکان با زمینه تجربی بسیار محدودی وارد مدرسه می‌شوند.

منبع: www.ravanyab.ir



ب- محیط مدرسه

کودکان زمان قابل ملاحظه‌ای از ساعات بیداری خود را در مدرسه می‌گذرانند و بنابراین روابط آن‌ها با گروه هم‌سن و کارکنان مدرسه از معلم گرفته تا مدیر و معاون و خدمتگزار و دیگران، تأثیر چشمگیری بر تجربیات آنان دارد. از آنجاکه کودکان با نارسایی در یادگیری، مشکلات زیادی در حوزه زبان و رفتار اجتماعی دارند، نمی‌توانند به راحتی روابط گروهی مناسبی با دیگران برقرار کنند و در نتیجه از طرف گروه هم‌سن و معلمان طرد می‌شوند. افزون بر این در مدرسه برای کوشش‌های خود کمتر مورد تشویق قرار می‌گیرند و بیشتر از دیگران مورد انتقاد واقع می‌شوند که این امر خود بر یادگیری آنان تأثیر می‌گذارد. افزون بر این گاهی مشکلات یادگیری ممکن است در اثر آموزش نامناسب مدرسه باشد که در اثر عواملی همچون زیاد بودن شاگردان کلاس، ناآگاهی معلم از اصول یادگیری، در نظر نگرفتن تفاوت‌های فردی و مانند آن باشد. مثلاً در یک تحقیقات چهل ساله در زمینه نارسایی‌های ویژه در یادگیری مشخص شده است بعضی از کودکان به علت آموزش نادرست یا نداشتن تجربه در این زمینه دچار نارساخوانی

«نظریات گوناگونی درباره اختلالات یادگیری وجود دارد. هر کدام از این نظریات سعی کرده‌اند عوامل گوناگونی را برای این مشکل شناسایی کنند، اما باید در نظر داشت که به ندرت می‌توان یک عامل واحد را به عنوان ایجادکننده نارسایی در نظر گرفت؛ بنابراین عامل بهتر است گفته شود پدیده پیچیده‌ای مانند اختلال یادگیری در اثر برهم‌کنش چندین عامل گوناگون به وجود می‌آید. بعضی از این عوامل به عنوان عامل اصلی نارسایی در نظر گرفته می‌شوند و بعضی دیگر ممکن است عامل تسهیل‌کننده شرایط باشند؛ بنابراین هر کودکی باید در تمام زمینه‌ها مورد ارزیابی قرار گیرد. عواملی را که در ایجاد نارسایی ویژه در یادگیری به صورت مستقیم یا به عنوان تسهیل‌کننده سهم دارند می‌توان به صورت زیر طبقه‌بندی کرد:

عوامل محیطی

محیط‌های متفاوتی که کودک با آن‌ها سروکار دارد هر کدام به نوعی در چگونگی یادگیری و تمایل و انگیزه او برای یادگیری تأثیر می‌گذارند. این محیط‌ها را می‌توان به قرار زیر تقسیم‌بندی کرد:

الف - محیط خانه

تجربیات محیطی کودک در ۵ یا ۶ سال اول زندگی تأثیر عمیقی بر رشد شناختی و هوشی او دارد و زبان به عنوان یکی از ملزومات عمده بشر، همبستگی نزدیکی با این تجربیات اولیه مخصوصاً با والدین دارد. والدین نه تنها موقعیت مناسب را برای رشد کودک در زمینه‌های گوناگون به وجود می‌آورند، بلکه خود آن‌ها الگوی یادگیری کودک به شمار می‌روند. اساس کارآمدی کودک در زبان، آن طوری که بعد از مدرسه او انتظار خواهد رفت، در خانه بنا نهاده می‌شود. کودکان با نارسایی‌های یادگیری معمولاً از خانواده‌هایی هستند که فرزندان زیادی دارند. این خانواده‌ها در نظارت فرزندان خود، سهم‌شدن در کارهای مدرسه آن‌ها و شرکت در فعالیت‌های یادگیری خانه، کمتر خود را درگیر می‌کنند. یکی از عوامل مهم در این زمینه برخی باورهای والدین در زمینه پیشرفت درسی و کمک به فرزندان است. این والدین فکر می‌کنند ممکن است این کار باعث وابستگی کودکان به آن‌ها شود؛ در حالی که مشخص شده والدین پیشرفت درسی آن‌ها را نیز نظر دارند تکالیف خود را صحیح‌تر انجام می‌دهند و نمرات بیشتری می‌گیرند.

NFT یا توکن غیرمثلی چیست؟

مفهوم NFT

NFT نوعی توکن رمزنگاری شده روی یک بلاک چین است و به یک دارایی منحصر به فرد اشاره می‌کند. در فضای ارزهای دیجیتال، رمزرها از یک دیدگاه به دو دسته بندی کوبین یا توکن تقسیم می‌کنیم. Coin رمز ارزی با بلاک چین اختصاصی خود نظیر بیت کوبین و Token ارز دیجیتالی سوار بر یک بلاک چین دیگر نظیر شیبا اینو است. یک NFT یا توکن غیرمثلی هم نوعی توکن است و روی یک بلاک چین ایجاد می‌شود.

گفتیم هر NFT به یک دارایی منحصر به فرد اشاره می‌کند. حال این می‌تواند یک شیء فیزیکی و قابل لمس در دنیای واقعی یا یک چیز در دنیای مجازی و دیجیتال باشد. به عنوان مثال می‌توان یک اثر هنری دیجیتال (مطراحی شده با فتوشاپ) یا یک تابلوی نقاشی واقعی را در قالب یک توکن غیرمثلی NFT به فروش رساند.

تفاوت اصلی توکن غیرمثلی با توکن‌های ارز دیجیتال را عدم امکان تعویض آن‌ها با یکدیگر بیان کردیم. همین خاصیت منحصر به فرد بودن هر NFT کمک می‌کند تا بتوان از آن در دنیای دیجیتال به عنوان اثبات اصالت و مالکیت استفاده کرد. برای درک بهتر منظور از غیرمثلی و غیر قابل تعویض بودن یک توکن NFT به مثال زیر توجه کنید.

قابل معاوضه بودن یک توکن عادی برخلاف یک NFT یعنی هر واحد (هر توکن) را می‌توان با دیگری تعویض کرد، چرا که آن‌ها با یکدیگر تفاوتی ندارند. به عنوان نمونه، در شبکه ارز دیجیتال شیبا حدود ۵۰۰ تریلیون عدد از این توکن وجود دارد. اگر شما برای فردی ۵ میلیون توکن SHIB ارسال و از وی ۵ میلیون توکن SHIB دریافت کنید، این وسط هیچ کدام متضرر یا منتفع نشده‌اید. هر توکن شیبا با دیگری قابل تعویض است. در حالی

که توکن‌های غیرمثلی یا NFT این چنین نیستند. این موضوع درباره تمام ارزهای دیجیتال هم از کوبین تا توکن حتی بیت کوبین صدق می‌کند. مثالی در دنیای واقعی، دریافت یک اسکناس ۵ هزار تومانی از یک فرد و دادن یک اسکناس ۵ هزار تومانی دیگر به وی است. بدون در نظر گرفتن تفاوت بودن شماره سریال اسکناس‌ها، تفاوتی بین آن‌ها وجود ندارد. برای یک دارایی مورد استفاده به منظور مبادله این ویژگی ضروری است و پول‌ها باید حتماً قابل تعویض باشند.

اما یک NFT به چیزی خاص با هویت متفاوت اشاره دارد. به همین دلیل معاوضه یک توکن غیرمثلی با همان NFT با دیگری امکان پذیر نیست. در نظر داشته باشید منظور از عدم امکان معاوضه غیرممکن بودن این کار از نظر فنی و سیستمی نیست، شما می‌توانید NFT یک تابلوی نقاشی را برای ارسال و توکن غیرمثلی یک تابلوی نقاشی دیگر را از وی دریافت کنید. اما چنین



«مفهوم NFT دنیای بلاک چین و ارز دیجیتال را متحول کرده است. اکنون با معنی توکن غیرمثلی (غیر قابل معاوضه یا تعویض) آشنا می‌شویم.

NFT مفهوم خاصی است که روز به روز کاربرد بیشتری پیدا می‌کند و گسترده استفاده از آن فراتر از دنیای ارز دیجیتال رفته است. به عنوان مثال توکن غیرمثلی بخشی جدانشدنی از مفهوم متاورس است که آینده دنیای دیجیتال را شکل می‌دهد. مهم‌ترین دستاوردهای ظهور اولین رمزرها دنیای بی‌توکن، علاوه بر معرفی یک سیستم پولی غیرمتمرکز بین المللی با خرید ارز دیجیتال، آشنا شدن دنیا با فناوری بلاک چین بود که به طور پیوسته به ابعاد جدید و متفاوتی از کاربردهای آن پی می‌بریم. مفهوم NFT با بلاک چین گره خورده و ظهور توکن‌های غیرمثلی مدیون تکنولوژی یاد شده است.

برای عده زیادی درک معنی NFT دشوار است، حتی افرادی که از ماه‌ها یا شاید سال‌ها قبل در حال خرید و فروش انواع NFT هستند! مفهوم توکن غیرمثلی به ما این امکان را می‌دهد تا بخش جهان واقعی را به دنیای دیجیتال نگاشت و در واقع در آن تکرار کنیم. در ریاضیات منظور از نگاشت، ارتباطی است که میان اشیای یا ساختارهای مختلف برقرار می‌شود. NFT از ایندرا بر مبنای ایده نگاشت دنیای واقعی به دیجیتال متولد شد و رشد کرد. در این مطلب می‌خواهیم به جای استفاده از کلمات و توضیحات پیچیده، توکن غیرمثلی را به زبان ساده توضیح دهیم.

برای شروع، سراغ دلیل نام‌گذاری آن می‌رویم؛ یک توکن NFT از بقیه متمایز و کاملاً منحصر به فرد است و ویژگی‌های خاص خود را دارد. به همین دلیل یک NFT را توکن غیرمثلی (مثل آن وجود ندارد) خطاب می‌کنیم. در زبان انگلیسی NFT خلاصه Non-Fungible Token یا همان توکن غیرمثلی و غیر قابل تعویض است. در مقابل توکن غیرمثلی Fungible Token یا توکن قابل معاوضه و مثلی قرار می‌گیرد. آن‌ها متفاوت از یکدیگر نیستند، به همین دلیل امکان تعویضشان وجود دارد.

کاربرد NFT بسیار گسترده است؛ از توکن‌های غیرمثلی در حوزه گیمنگ، هویت دیجیتال، ارائه مجوز، گواهینامه‌ها و مخصوصاً هنر استفاده می‌کنند. علاوه بر آن‌ها، به طور خاص، باید به متاورس اشاره کنیم که توکن NFT بخشی جدانشدنی از آن است. در نظر داشته باشید توکن غیرمثلی وسیله‌ای به منظور نگاشت (برقراری ارتباط) دنیای واقعی به دیجیتال است. پس بی نهایت کاربرد می‌توان برای آن تعریف کرد.

کاری منطقی نیست، چرا که هر کدام به چیزی متفاوت، با ارزش متفاوت اشاره می‌کنند. بدون شک شما حاضر نیستید NFT یک تابلوی به ارزش ۲ میلیون دلار را با NFT یک تابلوی ۲ هزار دلاری تعویض کنید.

ویژگی‌های NFT

توکن‌های غیرمثلی به لطف مشخصه‌ها و ویژگی‌های خاص خود و تفاوت زیادی که با دیگر ارزهای دیجیتال و توکن‌های مثلی دارند، بسیار منحصر به فرد هستند و مرحله‌ای جدید در پیشبرد فناوری بلاک چین محسوب می‌شوند. همین ویژگی‌هاست که موجب می‌شود بتوانیم از NFT در بازی‌های بلاک چینی، تبدیل آثار هنری به یک فایل دیجیتال معتبر و قابل تأیید و همچنین رویدادهای متاورسی استفاده کنیم. پلتفرم‌هایی هستند که اجازه می‌دهند اثر هنری خود در دنیای واقعی را به یک فایل دیجیتال تبدیل و بعد با یک هش رمزنگاری شده اثبات کنید که آن اثر مال شماست.

قانونی بودن

پیش از ابداع NFT، هنرمندان دیجیتال به سختی می‌توانستند اثبات کنند که یک دارایی متعلق به آن‌هاست و هر شخص به سادگی می‌توانست اثر آن‌ها را کپی و در دستگاه خود نگهداری کند؛ اما به لطف توکن‌های غیرمثلی، می‌توان اثر هنری را در یکی از بلاک چین‌های پشتیبان ضرب (مینت) کرد و بعد با یک هش ثابت ثابت کرد که مالکیت اثر به چه کسی تعلق دارد. این ویژگی موجب می‌شود از نظر قانونی کاربری هنرمندان آسان‌تر شود.

تفاوت توکن غیرمثلی (NFT) با ارزهای دیجیتال

ارزهای دیجیتال با استانداردهای سنتی اکثر توکن‌های مثلی محسوب می‌شوند و تفاوت زیادی با NFT به عنوان توکن غیرمثلی دارند. به بیان ساده، توکن مثلی رمز ارزی است که قابل معاوضه و جایگزینی با یک توکن دیگر از دسته خودش باشد. به عنوان مثال هر واحد بیت کوبین دقیقاً مشابه و قابل تعویض با یک بیت کوبین دیگر است. کوبین اتریوم نیز همینطور است و می‌توان هر واحد آن را با یک اتریوم دیگر عوض کرد. حتی ارزهای سنتی نیز بیرونی دسته بندی هستند. هر اسکناس ده هزار تومانی از نظر ارزش هیچ فرقی با یک اسکناس ده هزار تومانی دیگر ندارد. این موضوع موجب می‌شود مالکیت هر واحد ارزی متعلق به شخص خاصی نباشد و همچنین امنیت و نقد شوندگی شبکه‌های پرداختی را افزایش می‌دهد؛ اما توکن‌های غیرمثلی به گونه‌ای ساخته شده‌اند که هر کدام از آن‌ها قابل تمیز و تشخیص از دیگری باشند. به همین دلیل، اگر یک NFT در ازای تابلوی مونیال ساخته شده باشد، هرگز کسی آن را با NFT نقاشی کودکی پنج ساله اشتباه نخواهد گرفت.

منبع: www.exchaino.com

اپلیکیشن

اینشات؛ برنامه‌ای برای

ویرایش فیلم



«آیا می‌خواهید مثل حرفه‌ای‌ها تولید محتوا کنید؟ یا دوست دارید به فیلم‌های مورد نظرتان زیرنویس اضافه کنید؟ اگر جوابتان به این سوالات مثبت باشد، باید نام برنامه اینشات (InShot) را شنیده باشید.

این اپلیکیشن یک ویرایشگر فیلم حرفه‌ای است که نسخه‌اندرویدی آن، نزدیک به ۱۰ میلیون نصب فعال در بازار دارد. این اپلیکیشن قدرتمندترین ویرایشگر ویدئو با پشتیبانی از زبان فارسی است.

قابلیت‌های برنامه ویرایش ویدئو و فیلم InShot

با این برنامه می‌توانید با استفاده از ابزارهای ویرایش و ساخت ویدئو، ویدئو دلخواه خود را برش دهید و بخش‌های مورد نظر خود را جدا کنید، ویدئوهای مختلف را با یکدیگر ترکیب کنید و اثری جدید با کیفیت مشابه بسازید. بخش‌های اضافه فیلم را از آن حذف کنید. ابعاد آن را به دلخواه تنظیم کنید. سرعت پخش ویدئو را از ۰.۲x تا ۱۰x تغییر دهید. (آن را روی دور تند یا کند پخش کنید). کلیپ خود را عقب بزنید و برعکس پخش کنید و اسلاید موشن و اسلاید شوپسازید، یعنی اسلاید‌های مختلف را کنار یکدیگر قرار دهید یا از عکس‌های پشت سر هم با تغییرات جزئی، ویدئوی در حال حرکت بسازید.

اگر حرفه‌ای هستید باز هم می‌توانید از این برنامه استفاده کنید؛ شما می‌توانید با قابلیت کی فریم (Keyframes)، نحوه پخش ویدئو مورد نظر خود را تعیین کنید. از قابلیت تصویر در تصویر (PIP) استفاده کنید و کلیپ کلاژ بسازید. با ابزار کروماکی، رنگ مورد نظر خود را حذف کنید یا از آن به عنوان پرده سبز استفاده کنید. از قابلیت ماسک استفاده کنید و تصاویر را ترکیب کنید، ویدئوهای مختلف را در هم ترکیب کنید، هر رنگی که می‌خواهید را از تصویر انتخاب کنید و از آن برای نوشتن متن یا رنگ پس‌زمینه استفاده کنید.

اینشات در صداگذاری و افکت‌های صوتی هم حرف‌هایی برای گفتن دارد. می‌توانید از بین موسیقی‌های پیشنهادی یا موسیقی‌های دلخواه خود، به ویدئو آهنگ اضافه کنید، صدای فیلم جدا کنید، از انواع افکت‌های صوتی (Sound effects) استفاده کنید، قدرت و بلندی پخش موسیقی و صداها را تنظیم کنید یا از محو صدا استفاده کنید.

فیلترهای افکت‌های تصویری هم در اختیار کاربران این برنامه است. شما می‌توانید انواع فیلترهای سینمایی مختلف مثل گلیچ (Glitch)، اسباب‌موشن (Stop Motion)، رترو (Retro)، و... را به تصویر کلیپ خود اضافه کنید. نور، رنگ و شفافیت ویدئو را به دلخواه تنظیم کنید و از بیش از ۶۰ مدل حرکت تصویر استفاده کنید.

می‌توانید با استفاده از متن و استیکر، متن یا زیرنویس به ویدئو اضافه کنید. از استیکرها و ایموجی‌های جذاب برای تغییر حال و هوای ویدئو خود بهره‌بردارید، یا قابلیت کی فریم، متن و استیکرهای را ویرایش کنید و برای عکس‌ها و فیلم‌های خود، استیکرهای بامزه بسازید.

اینشات یک ویرایشگر اندرویدی زیبا و ساده برای تولید محتوای ویدئویی است که نه تنها به شما امکان ویرایش ویدئو را می‌دهد، بلکه عکس‌ها را تنظیم کرده و کلاژ ایجاد می‌کند. در این برنامه می‌توانید تعداد زیادی استیکر، جلوه‌ها و فونت‌های رایگان را دانلود و نصب کنید. همین‌طور با آن می‌توانید به راحتی حرکت آهسته، اسباب‌موشن، ویدئوی معکوس و... بسازید. در نهایت با دانلود InShot به مجموعه کامل استیکرهای متحرک، فونت‌ها و فیلترها دسترسی دارید که بسیاری از آن‌ها رایگان هستند.

برای استفاده از فونت‌های فارسی در اینشات، ابتدا فایل فونت‌های فارسی مورد نظرتان را دانلود و آن را از حالت فشرده خارج کنید؛ سپس برنامه را اجرا و یکی از بخش‌های ویرایش تصویر یا ویدئو را انتخاب کنید. حالا روی گزینه Text بزنید و متن دلخواه‌تان را بنویسید. برای تغییر فونت نوشته کافی است آیکن A را لمس کنید تا فهرست فونت‌های قابل استفاده را مشاهده کنید. سپس در انتهای صفحه، روی دکمه فلش کلیک کنید تا به پوشه فونت‌های دانلود شده بروید. حالا فونت‌های فارسی مورد نظر خود را علامت‌زده و آن‌ها را به لیست فونت‌های قابل استفاده در InShot اضافه کنید. هر چند این برنامه از زبان شیرین فارسی پشتیبانی می‌کند، اما برای جلوگیری از مشکلات احتمالی، هنگام خروجی گرفتن از پروژه، بهتر است زبان برنامه را انگلیسی کنید.

با دانلود و نصب InShot می‌توانید از طریق ارسال ایمیل به inshot.android@inshot.com، سوالاتتان را به زبان انگلیسی از سازنده رسمی این اپلیکیشن بپرسید.

منبع: www.cafebazaar.ir

تکنولوژی فولاد

فولاد VCN چیست، ویژگی‌ها و کاربرد آن

«فولادها یکی از کلیدی‌ترین محصولات شناخته شده ساخته دست بشر محسوب می‌شوند. تنوع و ویژگی‌های منحصر به فرد این محصول باعث گسترده شدن کاربرد آن شده است. فولادها از نظر آلیاژی انواع مختلفی دارند. یکی از آن‌ها فولاد VCN است.»

فولاد VCN از جمله فولادهای آلیاژی است که در صنعت کاربرد‌های فراوانی دارد. نام این فولاد مخفف عبارت «Vanadium Carbide Nitride» است. یعنی فولادی که دارای عناصر آلیاژی وانادیم، کاربید و نیتريد است. از ویژگی‌های مهم این فولاد قابلیت عملیات حرارتی بسیار خوب آن است. این فولاد در برابر گرما مقاوم است؛ بنابراین در ساخت قطعات و دستگاه‌هایی که در معرض بارهای کششی، خمشی و بیجشی قرار دارند کاربرد دارد. مقاومت بالای این فولاد در برابر تغییرات دما، در معرض بارهای این فولاد دارای انواع مختلفی است که هر کدام ویژگی‌های خاص خود را دارند.

عناصر تشکیل دهنده فولاد VCN

ترکیب شیمیایی انواع مختلف این فولاد دارای عناصر آلیاژی کربن، نیکل، مولیبدن، وانادیم، کروم و سیلیسیم هستند. طبق آنالیزهای انجام شده، در همه انواع فولاد VCN، عنصر سیلیسیم به میزانی کمتر از ۰.۴ درصد، منگنز در بازه ۰.۵ تا ۰.۸ درصد و گوگرد به میزان ۰.۰۲۵ درصد حضور دارد.

تأثیر عناصر آلیاژی

این فولاد نوع خاصی از گروه بزرگ فولادهای کم‌آلیاژ و کربن متوسط است و حضور عنصر کربن و کروم در ترکیب این فولاد آلیاژی باعث افزایش استحکام آن شده است. علاوه بر این عنصر آلیاژی مولیبدن نیز در دمای بالاتر تشکیل کاربید در مرز دانه‌ها داده و باعث ریزدانه شدن فولاد و در نتیجه افزایش قابل توجه استحکام و مقاومت به خزش در فولاد می‌شود.

عنصر مولیبدن تأثیر منحصر به فرد دیگری بر خواص فولاد VCN می‌گذارد که می‌تواند به

افزایش چقرمگی منجر شود؛ بنابراین در خواص فیزیکی این فولاد می‌توان مشاهده کرد که با وجود دارا بودن استحکام بالا، از مقاومت ضربه مطلوبی نیز برخوردار است. البته تا جایی که این فولاد در شرایط آویل شده امکان شکل پذیری و خم شدن را نیز دار باشد، وجود این خاصیت در کنار استحکام بالا در فریزات پدیده‌ای کم نظیر است؛ زیرا این دو ویژگی با یکدیگر رابطه معکوس دارند.

مشخصه‌های فولاد VCN

از مهم‌ترین مشخصه‌های فولاد VCN مانند دیگر آلیاژهای گروه فولادهای عملیات حرارتی پذیر، قابلیت بالای مقاومت حرارتی آن است. قابلیت بالای ماشین‌کاری، مقاومت در برابر نیروهای خمشی، بیجشی و کششی، انعطاف پذیری بالا، مقاومت به شکست و ضربه و همچنین مقاومت سایشی مطلوب از سایر خواص این فولاد است. این دسته از فولادها با عملیات حرارتی مختلفی مانند سخت‌کاری و آبدی به استحکام کششی و تسلیم بالاتر می‌رسند و برای استفاده در تولید قطعات با سطح مقطع بزرگ و تحت بار و تنش‌های شدید مناسب خواهد بود. فولاد VCN از خواص فورجینگ (چکش خوراری) مطلوبی برخوردار است؛ البته در صورتی که بعد از انجام این فرایند، خنک کردن به شیوه نادرستی انجام شود، پدیده ترک به آسانی در قطعه اتفاق خواهد افتاد.

انواع فولاد VCN و خواص هر کدام از آن‌ها

فولادهای VCN در بازار ایران در سه نوع یافت می‌شوند. نکته قابل توجه این است که استحکام، سختی و دمای تمپر این فولادها تفاوت زیادی ندارند، اما در کاربرد‌های خاص می‌توان به تفاوت‌های آن‌ها پی برد. در ادامه به معرفی انواع این فولاد می‌پردازیم.

VCN100

استحکام تسلیم این نوع فولاد در بازه ۹۰ تا ۱۰۰۰

مگاپاسکال قرار دارد. این فولاد دارای انرژی ضربه ۳۵ ژول است. سختی قابل حصول در این فولاد ۵ تا ۵۹ راکول سی از ریزایی شده است. این فولاد با نام‌های تجاری V165، MONIX10، و BOZ-1 نیز

VCN150

این فولاد انرژی ضربه به میزان ۳۵ ژول دارد. استحکام تسلیم این فولاد از نوع قبلی بالاتر بوده و در حدود ۱۰۰۰ مگاپاسکال قرار دارد. سختی قابل حصول در این فولاد ۵۰ تا ۵۸ راکول سی است. نام‌های تجاری این فولاد V155، MONIX15، و BOZ هستند.

VCN200

این نوع فولاد VCN از بقیه انواع آن استحکام تسلیم بالاتری دارد که در حدود ۱۰۵۰ مگاپاسکال است. سختی قابل حصول در این فولاد نیز مانند مورد قبل، ۵۰ تا ۵۸ راکول سی است. این فولاد با نام‌های تجاری V145، MONIX2، و BOZ-S نیز در بازار شناخته می‌شوند.

نکته مهم در نام‌گذاری این فولادها این است که اعداد ۱۰۰، ۱۵۰ و ۲۰۰ در نام‌گذاری هر یک از انواع آن‌ها، بیانگر میانگین درصد عناصر کروم و نیکل در ترکیب شیمیایی این فولادهای آلیاژی تقسیم بر صد است.

عملیات حرارتی فولاد VCN

به‌طور کلی عملیات حرارتی به دلیل بهبود برخی خواص فیزیکی و مکانیکی در فولادها انجام می‌شود. خواصی مانند چقرمگی، سختی، انعطاف پذیری، قابلیت ماشین‌کاری، ساختار دانه، مقاومت به سایش و تنش‌های درونی قطعه از جمله خواص فولاد هستند که با انجام عملیات حرارتی دچار تغییرات می‌شوند. فولاد VCN نیز مانند همه انواع فلزات عملیات حرارتی پذیر، دارای روشی مخصوص به خود برای حرارت دادن و سرد کردن است. با انجام عملیات حرارتی مناسب



