



مدیر عامل فولاد هرمزگان خبر داد:

استفاده از هیدروژن در مدول های احیا مستقیم فولاد هرمزگان برای نخستین بار در کشور



مدیرعامل فولاد هرمزگان در جشن سالروز افتتاحیه شرکت خبر داد:
کلنگ زنی پروژه بزرگ نورد گرم فولاد هرمزگان
در آینده ای نزدیک

مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان تأکید کرد:

لزوم برنامه ریزی راه آهن

برای افزایش ظرفیت حمل ریلی

بازدید مدیرعامل فولاد هرمزگان
از نمایشگاه و جشنواره
سالگرد افتتاح شرکت

مدیر احیا مستقیم شرکت فولاد هرمزگان خبر داد:

رشد ۱۵ درصدی تولید

آهن اسفنجی در فولاد هرمزگان

تداوم صدرنشینی و درخشش تیم های
فولاد هرمزگان در میادین مختلف ورزشی

یادداشت مدیر مسئول

فولاد هرمزگان؛ پرچم دار توسعه و رشد تولید در کشور

مطابق با نیاز و تکنولوژی های روز تعریف و تلاش شده با بومی سازی بسیاری از تجهیزات و قطعات، از توان و ظرفیت داخل کشور برای طرح های توسعه استفاده شود که در این میان تحریم ها و چالش تأمین ارز برای تأمین برخی تجهیزات وارداتی از جمله دغدغه هایی است که راهکارهایی برای غلبه بر آن ها اندیشیده شده است.

شرکت فولاد هرمزگان در حال اجراء است که یکی از آن ها اجرای پروژه احیا مستقیم آهن اسفنجی با ظرفیت یک میلیون و ۷۲۰ هزار تن در سال است. این پروژه نخستین تجربه بومی سازی احیا مستقیم در کشور است که خوشبختانه پیشرفت قابل ملاحظه ای نیز داشته و امید است زودتر از زمان مقرر به بهره برداری برسد.

احداث کارخانه نورد گرم به منظور افزایش ظرفیت فولادسازی به میزان ۳۸ میلیون تن تختال از دیگر پروژه های توسعه فولاد هرمزگان است که فعالیت های مطالعاتی آن آغاز شده و بهره برداری از آن اثرات مطلوب تولیدی، اقتصادی، صنعتی و اجتماعی برای منطقه به همراه خواهد داشت. یکی از برکات این پروژه، جذب و به کارگیری ۲۲۰ نفر نیروی بومی برای همکاری در پروژه های یاد شده است.

اجرای طرح های مذکور در شرایط سخت آب و هوایی منطقه در حال اجراء است و با اینکه طرح های توسعه ای زمان پر بوده و نیازمند اجرای طرح های مطالعاتی، فاز فنی و اجرای مهندسی است، در طی دو تا سه سال آینده به بهره برداری می رسد. در این خصوص دغدغه و تمرکز مدیریت شرکت، سرعت بخشی به اجرای این دو پروژه عظیم ملی است که با اجرای آن نقش و اثرگذاری فولاد هرمزگان در صنعت فولاد کشور و منطقه خلیج فارس بیش از گذشته افزایش می یابد. طرح های توسعه این شرکت

توسعه صنعت فولاد در اسناد بالادستی توسعه و سند چشم انداز ۱۴۰۴ یکی از مهم ترین ابزارهای پیشرفت صنعت و اقتصاد ایران اسلامی به حساب می آید و شرکت فولاد هرمزگان به عنوان یکی از قطب های صنعت فولاد کشور با دارا بودن مزیت مجاورت در کنار آب های آزاد و دسترسی به بازارهای تأمین و مصرف و بهره مندی از آب دریا، بستری مطلوب برای توسعه در این زمینه داشته و طرح های توسعه این شرکت، نویدبخش آینده ای روشن برای منطقه خلیج فارس است.

استان هرمزگان و منطقه ویژه خلیج فارس با بهره مندی از سرمایه های انسانی و ثروت های طبیعی فراوان و برخورداری از راه های ارتباطی آزاد، فرصت مناسبی برای توسعه دارد و صنعت فولاد به عنوان صنعتی استراتژیک و ارزش آفرین، یکی از مهم ترین بسترها برای توسعه این منطقه است. شرکت فولاد هرمزگان در حال حاضر با تولید ۱٫۵ میلیون تن فولاد، به عنوان یکی از برندهای خوش نام و خوش آئینه صنعت فولاد مطرح شده و محصولات خود را با کیفیت مناسب به بازارهای جهانی صادر می کند و البته این شرکت برای تعالی خود، طرح های توسعه متعددی را در منطقه ویژه خلیج فارس در دست اجراء دارد. طرح های توسعه متعددی در

3rd

International Conference on
Steelmaking & Continuous
Casting (ICSC2024)

۳ و ۴ بهمن ماه ۱۴۰۲
هرمزگان، بندرعباس،
شرکت فولاد هرمزگان

سومین کنفرانس بین المللی
فولاد سازی و
ریخته گری مداوم

ICSC 2024

محور های کنفرانس

- فرآیندهای کوره قوس الکتریکی
- فرآیندهای متالورژی ثانویه
- ریخته گری و انجماد محصولات ریخته گری مداوم
- بازیافت حرارت
- افزایش بهره وری و بهینه سازی فرآیندهای فولادسازی و ریخته گری مداوم
- شبیه سازی و کنترل فرآیندها
- انقلاب صنعتی چهارم
- تکنولوژی های نوظهور در فولاد سازی و ریخته گری مداوم
- محیط زیست و پایداری

وبسایت: www.hosco.ir
ایمیل: icsc@hosco.ir
شماره دبیرخانه: ۰۲۶-۳۱۰۱۶۰۰۲
آدرس دبیرخانه: بندرعباس، پارک
علم و فناوری هرمزگان، طبقه ۶
کسب اطلاعات بیشتر
۰۹۳۷۷۳۱۷۳۹۷



امام محمد باقر (عج):
إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ أَفْئَاءَ السَّلَامِ
خداوند آشکار سلام کین را دوست دارد

ساروز میلاد پر برکت پنجمین ستاره آسمان
امام محمد باقر را تبریک عرض می نمایم.
روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان

خبر کوتاه

رشد ۳ درصدی تولید فولاد ایران

« به گزارش خبرنگار فولاد به نقل از پترومتالز، میزان تولید فولاد میانی ایران در ۹ ماهه نخست سال جاری با رشد ۳ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته به ۲۴ میلیون و ۴۶۴ هزار تن رسید. میزان تولید فولاد میانی ایران در ۹ ماهه نخست امسال، ۶۷۸ هزار تن بیش از مدت مشابه سال گذشته بوده است.

همچنین پایش و بررسی تولید آهن اسفنجی در واحدهای احیامستقیم نشان می‌دهد که حجم تولید آهن اسفنجی ایران در ۹ ماه نخست امسال، ۲۸ میلیون و ۳۷ هزار تن بوده که ۷ درصد بیش از مدت مشابه سال گذشته است. میزان تولید آهن اسفنجی ایران در آذر سال جاری ۲ میلیون و ۵۴۱ هزار تن بوده که اگرچه به دلیل محدودیت‌های گاز ۲۴٫۱ درصد کمتر از آبان سال جاری است؛ اما تولید آهن اسفنجی کشور در آذرماه امسال ۱۶٫۸ درصد بیش از آذر سال گذشته بوده که نشان می‌دهد محدودیت‌های گاز تاکنون بهتر از سال گذشته مدیریت شده است. در ۹ ماه نخست سال جاری، ۱۵ میلیون و ۳۰۲ هزار تن بیلت و بلوم در واحدهای فولادسازی کشور تولید شده که رشد ۶ درصدی را نسبت به مدت مشابه سال قبل نشان می‌دهد. میزان تولید اسلب نیز در ۹ ماه نخست امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۲ درصد کاهش یافته و به ۹ میلیون و ۱۶۲ هزار تن رسیده است. از کل تولید فولاد میانی کشور، ۶۲٫۵ درصد سهم بیلت و بلوم و ۳۷٫۵ درصد سهم اسلب بوده است.

رشد ۷ درصدی صادرات فولاد ایران

« به گزارش خبرنگار فولاد به نقل از پترومتالز، بررسی آمار گمرک جمهوری اسلامی ایران نشان می‌دهد که مجموع صادرات فولاد کشور (فولاد میانی و محصولات فولادی) در ۹ ماه نخست امسال، ۸ میلیون و ۱۹۷ هزار تن بوده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته، افزایش ۷ درصدی را نشان می‌دهد.

همچنین در ۹ ماه نخست امسال، صادرات گندله با رشد ۱۰۱ درصدی به بیش از ۷۰۲ میلیون تن و صادرات کسناتر به رشد ۸۷۵ درصدی به بیش از ۵۰۱ میلیون تن رسیده است. در این مدت، صادرات فولاد میانی کشور، ۵ میلیون و ۶۲۱ هزار تن بوده که افزایش ۹ درصدی را نسبت به مدت مشابه سال گذشته نشان می‌دهد.

عبور ارزش صادرات معدن و صنایع معدنی از ۹ میلیارد دلار

« ارزش صادرات محصولات بخش معدن و صنایع معدنی ۹ ماه نخست امسال، از ۹ میلیارد دلار عبور کرد.

به گزارش خبرنگار فولاد به نقل از روابط عمومی ایمیدرو، از ابتدای فروردین تا پایان آذر امسال، ۴۶ میلیون و ۷۷۴ هزار و ۶۲۸ تن انواع محصولات بخش معدن و صنایع معدنی به ارزش ۹ میلیارد و ۷۶۹ میلیون و ۲۹۳ هزار دلار به خارج صادر شد که نسبت به رقم صادرات مدت مشابه سال گذشته، به ترتیب ۳۱ درصد و ۵ درصد رشد یافت. میزان صادرات محصولات بخش معدن و صنایع معدنی طی ۹ ماه نخست سال گذشته، ۲۵ میلیون و ۷۹۲ هزار و ۱۳۴ تن به ارزش ۹ میلیارد و ۳۱۰ میلیون و ۱۴۴ هزار دلار بود.

« فولاد، مس و آلومینیوم در صدر صادرات بیشترین صادرات ۹ ماه نخست ۱۴۰۲ مربوط به زنجیره فولاد و محصولات فولادی (صنایع بالادستی و پایین دستی) به ارزش ۵ میلیارد و ۷۴۰ میلیون و ۳۴۰ هزار دلار بود. زنجیره مس و محصولات پایین دستی، رتبه دوم صادرات به میزان یک میلیارد و ۱۲۷ میلیون و ۲۹۲ هزار دلار و رتبه سوم صادرات، به زنجیره آلومینیوم و محصولات پایین دستی به ارزش ۶۴۳ میلیون و ۹۰۵ هزار دلار اختصاص یافت.

شرکت فولاد خوزستان قرارداد ۳۵ میلیون یورویی ساخت داخل امضا کرد

« در حاشیه پنجمین جشنواره و نمایشگاه ملی فولاد ایران با رویکرد بومی سازی، تفاهم نامه میان شرکت فولاد خوزستان و شرکت پانیا پرتو کهریا در حوزه تأمین و ارتقای فناوری تولید فرمنتکز پرکربن به ارزش ۳۵ میلیون یورو به امضا رسید.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد خوزستان، مبنای این تفاهم نامه که به امضای امین ابراهیمی، مدیرعامل شرکت فولاد خوزستان و داود آیرا، رئیس هیئت مدیره شرکت پانیا پرتو کهریا رسید، گسترش همکاری‌های پژوهشی، فنی و همچنین بومی سازی ساخت قطعات و تجهیزات در نظر گرفته شد. گسترش توان ملی در راستای استفاده حداکثری از توان تولیدی خدماتی کشور، حمایت از کالای ایرانی و توسعه بومی سازی، اهداف این تفاهم نامه را تشکیل می‌دهند.



مدیرعامل فولاد هرمزگان در جشن سالروز افتتاحیه شرکت خبر داد:

کلنگ زنی پروژه بزرگ نوردرگرم فولاد هرمزگان در آینده‌ای نزدیک

همه مسئولان استانی دست یافتنی است و تاکنون نیز همکاری‌های لازم برای حل مشکلات اجرای طرح‌های توسعه‌ای صورت گرفته است. مدیرعامل فولاد هرمزگان در ادامه عنوان کرد: فولاد هرمزگان اکنون به شرکتی بالغ تبدیل شده و می‌تواند باز هم روند موفقیت‌ها و رکورد شکنی‌های خود را ادامه دهد. این شرکت از مزیت آب‌های آزاد برخوردار است و با کمک نیروهای متفکر،

به عنوان مهم‌ترین برنامه‌های فولاد هرمزگان در سال‌های یادو خاطر نشان کرد: بقا و تعالی هرگاه تولیدی و اقتصادی به اجرای طرح‌های توسعه‌ای مربوط می‌شود. بر همین اساس چهار طرح بزرگ توسعه شرکت در سال ۱۴۰۰ آغاز شد و با سرعت زیادی پیش می‌رود. طرح‌های توسعه‌ای دیگری نیز به موازات طرح‌های اصلی تعریف و اجرا کرده‌ایم که انتظار داریم برخی طرح‌ها تا پایان سال بعد و برخی از آن‌ها نیز تا اوایل سال ۱۴۰۴ به بهره‌برداری برسند. معروف‌ترین بایبان اینکه در استان هرمزگان هم اکنون هیچ واحد فولادی در پایین دست وجود ندارد و قصد داریم به نخستین تولیدکننده فولادی تبدیل شویم که در پایین دست فولاد فعالیت دارد، تصریح کرد: با اجرای طرح نوردرگرم، علاوه بر تولید ورق‌های خاص فولادی در کشور برای نخستین بار و ایجاد ارزش افزوده قابل توجه در فروش، از تک محصولی بودن نیز خارج خواهیم شد و می‌توانیم سبد متنوعی از محصولات فولادی را به مشتریان ارائه کنیم.

« مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان در آیین سالروز افتتاح شرکت از کلنگ زنی پروژه بزرگ نوردرگرم فولاد هرمزگان در آینده نزدیک خبر داد و گفت: این شرکت با تولید ورق‌های خاص، کشور را از واردات برخی ورق‌های فولادی بی‌نیاز خواهد کرد. به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، به مناسب دوازدهمین سالگرد افتتاحیه شرکت فولاد هرمزگان، مراسم جشنی با حضور عطاالله معروفخانی مدیرعامل، محمدرضا بنائیان و محسن تابش اعضای هیئت مدیره، معاونان، مدیران و تعدادی از کارکنان شرکت برگزار شد. عطاالله معروفخانی در این آیین، با اشاره به رکورد شکنی‌ها و دستاوردهای متعدد شرکت در سال جاری، بیان کرد: خوشبختانه در سال جاری توانستیم علی‌رغم همه مشکلات و محدودیت‌ها، به موفقیت‌های متعددی از جمله ثبت سه رکورد ماهانه و چندین رکورد تولید روزانه تختال، رشد فروش و درآمد و افزایش قابل توجه سودآوری دست یابیم.

وی افزود: فولاد هرمزگان با کیفیت‌ترین تختال فولادی کشور را درایت، دانش و تجربه کارشناسان و مدیران خود تولید می‌کند و این مهم باعث افزایش رغبت مشتریان داخلی و خارجی به خرید تختال از ما می‌شود. « انتظار داریم برخی طرح‌ها تا پایان سال بعد و برخی از آن‌ها نیز تا اوایل سال ۱۴۰۴ به بهره‌برداری برسند. مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان از پروژه‌های توسعه‌ای این شرکت



پیام‌های مدیرعامل گروه فولاد مبارکه و مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره شرکت فولاد هرمزگان به مناسبت دوازدهمین سالگرد افتتاحیه این شرکت:

شرکت فولاد هرمزگان؛ شرکتی پیشرو در صنعت فولاد کشور و مسئولیت‌پذیر در قبال جامعه



محمد یاسر طبیب‌نیا مدیرعامل گروه فولاد مبارکه

ایشان و تأمین‌کنندگان و پیمانکاران متعدد بوده و بالندگی فولاد هرمزگان در دوازدهمین سال، نشان از ثمربخشی اقدامات انجام شده در رونق تولید و اقتصاد و معیشت مردم و تأمین منطقه‌ای ما می‌باشد. بومی‌سازی و رونق اقتصادی روزافزون لازمی است که هم راستا با اهداف گروه و با برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌های صحیح، مسیر تعالی آن شرکت را هموار می‌کنند و دستاوردهای متعددی را در حوزه‌های مختلف منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی برای ایران اسلامی کسب کرده‌اند. صمیمانه قدردانی نمایم.

میدل شده است. امید است در سال رشد تولید، شاهد تعالی بیشتر شرکت فولاد هرمزگان در افزایش کمی و کیفی تولید، اجرای طرح‌های توسعه، خودکفایی، بومی‌سازی و رونق اقتصادی روزافزون منطقه باشیم. لازم می‌دانم از تلاش و همت تمامی همکاران توانمند شرکت فولاد هرمزگان که هم راستا با اهداف گروه و با برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌های صحیح، مسیر تعالی آن شرکت را هموار می‌کنند و دستاوردهای متعددی را در حوزه‌های مختلف منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی برای ایران اسلامی کسب کرده‌اند، صمیمانه قدردانی نمایم.

محمد یاسر طبیب‌نیا به مناسبت دوازدهمین سالروز افتتاحیه شرکت فولاد هرمزگان پیام تبریک صادر کرد. متن کامل پیام به شرح زیر است: « پیام مدیرعامل گروه فولاد مبارکه به مناسبت سالروز افتتاحیه شرکت فولاد هرمزگان؛ شرکتی پیشرو در صنعت فولاد کشور و مسئولیت‌پذیر در قبال جامعه. گذشت بیش از چهار دهه از دوران ساخت و بهره‌برداری شرکت فولاد مبارکه، فرصت مناسبی برای قضاوت در مورد عملکرد این واحد صنعتی است. کارخانه‌ای که در دوران جنگ و بمباران مناطق صنعتی و مسکونی شکل گرفت و در دوران محدودیت‌ها و تحریم‌ها بلوغ یافت و هم اکنون به همراه سایر شرکت‌های زیرمجموعه خود به عنوان سازمانی آرمان‌گرا، پرتوفیق و توسعه‌محور، راه تعالی و عزت و افتخار آفرینی برای ایران اسلامی را هموار می‌کند. امروز از گروه فولاد مبارکه در صنعت فولاد کشور، به عنوان مجموعه‌ای خوش نام و خوش آئینه یاد می‌شود؛ گروهی که با سرمایه‌گذاری‌های هدفمند از استخراج مواد اولیه تا تولید فولاد خام و انواع ورق‌های فولادی تخت و به قولی «از سنگ تا رنگ» در کارخانه‌هایی به وسعت ایران اسلامی از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب برای ساختن ایرانی آباد و آزاد همواره در تلاش هستند.



عطاالله معروفخانی مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان

پیام رئیس هیئت مدیره شرکت فولاد هرمزگان به مناسبت سالروز افتتاحیه شرکت: « کارنامه درخشان فولاد هرمزگان در سال‌های متوالی فعالیت مصطفی عطایی پور به مناسبت فرارسیدن سالروز افتتاح شرکت فولاد هرمزگان پیام تبریک صادر کرد. متن پیام به شرح زیر است: دوازدهم دی ماه، سالروز افتتاح شرکت فولاد هرمزگان، روزی غرور آفرین، عزت بخش و افتخارآمیز برای خطه جنوب و ایران اسلامی است؛ روزی که به همت و درایت سیاستمداران باکیاست، مدیران کارآمد، متخصصان متعهد و کارگران پرتلاش و خستگی‌ناپذیر شرکت پس از طی دوران ساخت، بزرگ‌ترین واحد صنعتی منطقه خلیج فارس به بهره‌برداری رسید.

پیام مدیرعامل فولاد هرمزگان به مناسبت دوازدهمین سالروز افتتاحیه شرکت: « بالندگی فولاد هرمزگان در دوازدهمین سال افتتاح عطاالله معروفخانی به مناسبت سالروز افتتاحیه شرکت فولاد هرمزگان پیام تبریکی صادر کرد. متن پیام به شرح زیر است: دوازدهم دی‌ماه امسال، دوازدهمین سالروز بهره‌برداری شرکت فولاد هرمزگان است. شرکتی پویا و متعالی که با تکیه بر دانش و تلاش صنعت فولاد کشور و نیروهای مستعد، متعهد و متخصص خود دستاورد‌های بسیاری را در تولید و فروش محصولات به دست آورده و عواید مادی و معنوی توفیقات آن در عرصه‌های مختلف منطقه‌ای و ملی برای مردم منطقه، صنعتگران و رونق اقتصادی کشور ملموس و محسوس است.

دوازدهمین سالروز تولد شرکت فولاد هرمزگان در آستانه دوازدهمین سالروز تأسیس خود در ۱۳ دی‌ماه، هم‌اکنون به عنوان شرکتی پیشرو در صنعت فولاد کشور و مسئولیت‌پذیر در قبال جامعه پیرامونی، با تکیه بر دانش و تلاش سرمایه‌های انسانی متعهد، متخصص و توانمند خود و سایر مجموعه‌های گروه فولاد مبارکه، استوار و بالنده در مسیر تعالی خود به پیش می‌رود و روز به روز به نقطه اتکای مطمئن تری برای تأمین نیازهای داخلی، خودکفایی در صنعت فولاد و رشد و پیشرفت خطه خلیج فارس



مصطفی عطایی‌پور رئیس هیئت مدیره شرکت فولاد هرمزگان

پیام مدیرعامل فولاد هرمزگان به مناسبت دوازدهمین سالروز افتتاحیه شرکت: « بالندگی فولاد هرمزگان در دوازدهمین سال افتتاح عطاالله معروفخانی به مناسبت سالروز افتتاحیه شرکت فولاد هرمزگان پیام تبریکی صادر کرد. متن پیام به شرح زیر است: دوازدهم دی‌ماه امسال، دوازدهمین سالروز بهره‌برداری شرکت فولاد هرمزگان است. شرکتی پویا و متعالی که با تکیه بر دانش و تلاش صنعت فولاد کشور و نیروهای مستعد، متعهد و متخصص خود دستاورد‌های بسیاری را در تولید و فروش محصولات به دست آورده و عواید مادی و معنوی توفیقات آن در عرصه‌های مختلف منطقه‌ای و ملی برای مردم منطقه، صنعتگران و رونق اقتصادی کشور ملموس و محسوس است.

دوازدهمین سالروز تولد شرکت فولاد هرمزگان در آستانه دوازدهمین سالروز تأسیس خود در ۱۳ دی‌ماه، هم‌اکنون به عنوان شرکتی پیشرو در صنعت فولاد کشور و مسئولیت‌پذیر در قبال جامعه پیرامونی، با تکیه بر دانش و تلاش سرمایه‌های انسانی متعهد، متخصص و توانمند خود و سایر مجموعه‌های گروه فولاد مبارکه، استوار و بالنده در مسیر تعالی خود به پیش می‌رود و روز به روز به نقطه اتکای مطمئن تری برای تأمین نیازهای داخلی، خودکفایی در صنعت فولاد و رشد و پیشرفت خطه خلیج فارس

به همت روابط عمومی فولاد هرمزگان و در راستای مسئولیت‌های اجتماعی انجام شد؛

حمایت از صنایع دستی و کودکان سرطانی استان در آیین دوازدهمین سالروز افتتاح فولاد هرمزگان



به تصویر کشیدن تاریخ شفاهی فولاد هرمزگان برگزار شد. از دیگر برنامه‌های این جشنواره می‌توان به حضور گروه موسیقی لیوا هرمز اشاره کرد. دومین جشنواره و نمایشگاه دوازدهمین سالگرد افتتاحیه شرکت فولاد هرمزگان تا ۱۳ دی ماه در زمین ورزشی شرکت ادامه یافت و عایدات این جشنواره صرف امور خیریه و حمایت از کودکان سرطانی خواهد شد.



دوازدهمین سالگرد افتتاحیه این شرکت همراه با برنامه‌های متنوع برگزار شد. در این جشنواره در راستای انجام مسئولیت‌های اجتماعی و با هدف حمایت و اعتلای فرهنگ غنی استان هرمزگان، دستاوردهای صنعتگران بومی و محلی از جمله حصیربافی، توربافی، غذاهای محلی استان و... به نمایش گذاشته شد.



جشنواره دوازدهمین سالگرد افتتاحیه شرکت فولاد هرمزگان به همت روابط عمومی و در راستای مسئولیت‌های اجتماعی با هدف حمایت از صنایع دستی و کودکان سرطانی برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، به مناسبت فرارسیدن دوازدهم دی ماه، سالروز افتتاح شرکت فولاد هرمزگان، جشنواره



بین‌الملل

فروش آنلاین چین فولاد افزایش یافت

استیل مینت در گزارشی نوشت چین بزرگ‌ترین تولیدکننده محصولات فولادی در جهان، ۲۵ درصد از محصولات خود را به صورت آنلاین و با استفاده از پلت‌فرم‌های تخصصی به فروش رسانده است.

به گزارش خبرنگار ایراسین، تجارت الکترونیک در بخش فولاد چین از سال ۲۰۱۵ تا کنون بیش از ۴ برابر افزایش یافته است. چینی‌ها در سال ۲۰۲۲ نزدیک به ۲۲۰ میلیون تن فولاد برابر با ۲۵ درصد از حجم تولیدات را به صورت الکترونیک به فروش رساندند. این روش فروش از سال ۲۰۱۵ مورد توجه فولادسازان چینی قرار گرفت. اگرچه در سال‌های ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳ نیز محصولات فولاد چین از طریق تجارت الکترونیک به فروش می‌رسید، ولی چینی‌ها در سال ۲۰۱۵ به این موضوع توجه ویژه‌ای کردند تا پلت‌فرم‌های تخصصی بسیاری به خصوص از این تاریخ شروع به کار کنند.

فروش آنلاین فولاد افزایش یافت

فولادسازان چینی در سال ۲۰۱۵ با فروش ۵۲ میلیون تن محصول از طریق تجارت الکترونیک در این حوزه ورود قوی داشتند. سپس آمار فروش آنلاین در سال بعد به ۷۳ میلیون تن رسید و همین روند ادامه داشت تا اینکه فروش آنلاین فولاد در سال ۲۰۲۲ به ۲۲۰ میلیون تن رسید که نسبت به سال ۲۰۱۵ نزدیک به بیش از ۴ برابر افزایش پیدا کرد. ضمن اینکه فروش آنلاین فولاد در چین هر سال سهم بالاتری از تولیدات این کشور را شامل می‌شود.

سال ۲۰۱۵ که به عنوان یکی از بدترین سال‌ها در صنعت فولاد چین شناخته می‌شود، تولید محصولات فولادی ۸۰۳ میلیون و ۸۳ هزار تن اعلام شد. از این میزان حدود ۶ درصد به صورت آنلاین به فروش رسید. در سال ۲۰۱۹ چینی‌ها ۹۸۸ میلیون و ۳۰۰ هزار تن فولاد تولید کردند و بیش از ۱۷ درصد از آن به صورت آنلاین فروش رفت و در نهایت در سال ۲۰۲۲ حدود ۲۵ درصد از حجم تولیدات به صورت تجارت الکترونیک معامله شد. پیش‌بینی می‌شود این عدد در سال ۲۰۲۳ نیز افزایش پیدا کند؛ اگرچه رشد آن از سال ۲۰۲۰ به بعد کند شده است.

گزارش‌های مختلف از افزایش تعداد پلت‌فرم‌های تخصصی در این زمینه حکایت می‌کند به صورتی که تعداد آن‌ها از سال ۲۰۱۵ به بعد چند برابر شده است. با این حال استیل مینت مدعی است نزدیک به ۶۵ درصد از معاملات مربوط به سه پلت‌فرم Zhaogang, Ouyee و Bank Steel است. آمار نشان می‌دهد سهم پلت‌فرم‌های جدید این حوزه هر سال افزایش پیدا می‌کند. بسیاری از این پلت‌فرم‌ها در سال ۲۰۲۳ امکانات جدیدی در زمینه فروش آنلاین محصولات فولادی به صورت بین‌المللی ایجاد کرده‌اند.

افزایش مصرف آلومینیوم در صنعت خودروسازی در سال ۲۰۲۴

در ماه نوامبر سال ۲۰۲۳، میزان تولید خودروهای چینی ۷ درصد و همچنین فروش آن‌ها ۴.۱ درصد نسبت به ماه قبل از آن افزایش داشت.

به گزارش خبرنگار ایراسین، در ماه نوامبر میزان تولید به ۳.۹۳ میلیون تن و فروش خودروها به ۲.۹۷ میلیون تن رسید، بنابراین میزان تولید خودرو به نسبت سال قبل از آن ۲۹.۴ درصد و فروش نسبت به ماه نوامبر قبل از آن ۲۷.۴ درصد افزایش یافت. از میان خودروهای به فروش رفته، ۲.۴۸ میلیون خودرو در داخل چین فروخته شدند که نشان دهنده ۵.۲ درصد افزایش نسبت به سال ۲۰۲۲ است.

طی برگزاری اجلاس خودروهای چینی ۲۰۲۴، مدیر اتحادیه تولیدکنندگان خودروی چین اظهار داشت که تا پایان سال ۲۰۲۳، فروش خودروهای چینی به ۳۰ میلیون واحد خواهد رسید که نشان دهنده ۱۱.۷ درصد افزایش نسبت به سال ۲۰۲۲ خواهد بود.

در میان آمار اعلام شده، انتظار می‌رود فروش خودروهای سرنشین معمولی به ۲۶ میلیون واحد افزایش یابد و فروش خودروهای تجاری به ۴ میلیون واحد برسد. همچنین انتظار آن می‌رود که در سال ۲۰۲۴ فروش خودروهای چینی همواره افزایش داشته باشد و به ۳۱ میلیون واحد برسد که شامل ۲۶.۸ میلیون واحد خودروی سرنشین، ۴.۲ میلیون واحد خودروی تجاری، ۱۱.۵ میلیون واحد خودروی الکتریکی و ۵.۵ میلیون واحد خودروی صادراتی است.

این ارقام نشان دهنده آن است که صنعت حمل‌ونقل یکی از بزرگ‌ترین عوامل افزایش تقاضا برای فلز آلومینیوم در چین است. کاهش سرعت ساخت‌وساز و صنعت ساختمان در چین، کاهش مصرف آلومینیوم را در یک مقطع زمانی به همراه داشته اما افزایش تولید و فروش خودرو، کاهش مصرف آلومینیوم در صنایع ساختمانی را جبران ساخته است.

به گفته کارشناسان بازار، بخش حمل‌ونقل در سال ۲۰۲۴ به عنوان بزرگ‌ترین منبع تقاضای آلومینیوم عمل خواهد کرد. این رخداد تنها در چین نخواهد بود، بلکه پیش‌بینی می‌شود در سراسر جهان شاهد افزایش مصرف آلومینیوم در صنعت خودروسازی باشیم.

در میان مصرف‌کنندگان نهایی فلز آلومینیوم، بخش حمل‌ونقل، به خصوص خودروهای الکتریکی، محرک اصلی مصرف جهانی آلومینیوم خواهند بود.

بازدید مدیرعامل فولاد هرمزگان از نمایشگاه و جشنواره سالگرد افتتاح شرکت

نمایشگاه عکس خاطره‌ها از سال‌های گذشته فولاد هرمزگان برگزار گردید. عطاالله معروفخانی مدیرعامل به همراه محسن تابش و محمدرضا بنائیان اعضای هیئت مدیره، معاونان و مدیران شرکت فولاد هرمزگان از این نمایشگاه بازدید کردند و در جریان فعالیت‌های انجام شده قرار گرفتند.

سالگرد افتتاحیه شرکت فولاد هرمزگان به همت روابط عمومی و در راستای مسئولیت‌های اجتماعی با هدف حمایت از صنایع دستی و کودکان سرطانی از روز شنبه نهم تا چهارشنبه سیزدهم دی ماه برگزار شد. در این جشنواره صنایع دستی بومی و محلی از جمله حصیربافی، توربافی، غذاهای محلی استان، موسیقی محلی و... ارائه شد و در کنار آن،

مدیرعامل فولاد هرمزگان از دومین جشنواره و نمایشگاه صنایع دستی و گردشگری که به مناسبت دوازدهمین سالگرد افتتاحیه شرکت برگزار شد، بازدید کرد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، جشنواره دوازدهمین



مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان تأکید کرد:

لزوم برنامه ریزی راه آهن برای افزایش ظرفیت حمل ریلی



«مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان در دیدار با سرپرست اداره کل راه آهن هرمزگان گفت: با توجه به اجرای طرح های توسعه متعدد توسط فولاد هرمزگان و هدف گذاری استان برای تحقق ظرفیت ۱۰ میلیون تن فولاد در آینده نزدیک، توسعه ظرفیت های حمل ریلی و برنامه ریزی مناسب جهت تأمین مواد اولیه صنعت فولاد ضرورت دارد.»

برای سه ماه سوم ۱۰۰ درصد حمل ریلی راهد گذاری کردیم

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، عطاالله معروفخانی در دیدار با علیرضا نصیری برانزده، سرپرست اداره کل راه آهن هرمزگان بیان کرد: گندله عمده ترین ماده اولیه فولاد هرمزگان است. سیاست گذاری شرکت از چهار سال گذشته بر این است که سهم حمل ریلی افزایش و سهم حمل جاده ای و کامیونی کاهش یابد. خوشبختانه این اتفاق افتاده و در ۶ ماه نخست ۷۰ درصد سهم حمل ریلی و ۳۰ درصد سهم حمل جاده ای بوده است. اکنون برای سه ماه سوم ۱۰۰ درصد حمل ریلی را هدف گذاری کرده ایم.

بنابراین راه آهن و حمل ریلی در برنامه ریزی ما برای تأمین مواد اولیه نقش اساسی دارد که خوشبختانه راه آهن استان هرمزگان تاکنون همکاری خوبی داشته است. وی ضمن قدردانی از زحمات مدیرکل و کارکنان راه آهن بابت همکاری مناسب افزود: یکی از چالش های فولاد سازان، صادرات مواد اولیه فولادی به ویژه گندله است که بعضاً می تواند مشکلات و ناهماهنگی هایی را به وجود آورد. خوشبختانه نگاه راه آهن هرمزگان به حمل ریلی حمایت از تولید است و همکاری های خوبی در این زمینه شکل گرفته است.

حمل ریلی در شرایط کنونی ارزان ترین و مطمئن ترین شیوه برای حمل مواد اولیه به شمار می رود و از ظرفیت زیادی برخوردار است. از این رو یکی از مهم ترین راهبردهای ما حمایت از تولید و افزایش ظرفیت حمل ریلی بوده و طی چند ماه گذشته نیز به وضوح این موضوع قابل مشاهده است.

وی با اشاره به چالش های حمل ریلی مطرح شده به ویژه تخلیه گندله و کمبود های ریلی در منطقه ویژه، تصریح کرد: با توجه به وجود دو واگن برگردان در این منطقه که مالکیت آن با منطقه ویژه است، به طور مشخص برای افزایش سهم حمل ریلی باید مشکلات تخلیه مواد اولیه حل شود. البته می توان با همین ظرفیت کنونی و با برنامه ریزی مناسب، میزان حمل ریلی را تا ۲۵۰ هزار تن افزایش داد.

سرپرست اداره کل راه آهن هرمزگان خاطرنشان کرد: یکی از مهم ترین چالش های توسعه حمل ریلی در جنوب کشور این است که مطالعات جامع ریلی در این منطقه انجام نشده است. از این رو برای منطقه ویژه خلیج فارس، اسکله شهید رجایی و اسکله شهید باهنر اقدام به گرفتن مشاور کرده ایم که به زودی در این زمینه شروع به کار خواهد کرد.

نصیری برانزده در پایان عنوان کرد: انتظار ما این است که شرکت های بزرگی که با حمل ریلی با حجم زیاد سروکار دارند، با راه آهن هماهنگ باشند و برای تدوین طرح جامع، دیدگاه های خود را به راه آهن هرمزگان ارائه و مشاوره های خود را معرفی کنند. حتی می توان از ظرفیت استاندارد نیز برای این منظور استفاده کرد و ضروری است برای توسعه ظرفیت های ریلی استان همه پای کار بیایند.

«باید در نخستین گام ظرفیت حمل ریلی به منطقه ویژه خلیج فارس توسعه یابد»

مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان در ادامه به اجرای طرح های توسعه شرکت اشاره کرد و گفت: با توجه به بهره برداری از طرح های توسعه ای در سال های آتی فولاد هرمزگان و در پی آن رسیدن استان هرمزگان به تولید ۱۰ میلیون تن فولاد، باید برای مشخص شدن وضعیت حمل مواد اولیه و محصولات از هم اکنون برنامه ریزی کنیم. به این منظور، لازم است در نخستین گام ظرفیت حمل ریلی به منطقه ویژه خلیج فارس توسعه یابد. جاده های استان ظرفیت حمل جاده ای را نخواهند داشت و حمل جاده ای می تواند تبعاتی به ویژه افزایش شدید بهای تمام شده تولید، ایجاد ترافیک، افزایش احتمال تصادفات، افزایش مصرف سوخت و... را در پی داشته باشد.

معروفخانی در پایان تصریح کرد: درخواست ما این است که مسئولان راه آهن برای حمل مواد اولیه صنعت فولاد، نگاه به آینده و برنامه ریزی مناسبی برای دست یابی استان هرمزگان به تولید ۱۰ میلیون تن فولاد داشته باشند. چرا که نیاز اول توسعه صنعت فولاد، لجستیک و تأمین مواد اولیه خواهد بود. بنابراین ضرورت دارد ظرفیت حمل ریلی استان هرمزگان افزایش یابد. فولاد هرمزگان آمادگی لازم را برای کمک و مشاوره به شرکت راه آهن دارد.

سرپرست اداره کل راه آهن هرمزگان:

برای توسعه ظرفیت های ریلی استان همه پای کار بیایند

علیرضا نصیری برانزده، سرپرست اداره کل راه آهن هرمزگان نیز در این دیدار بیان کرد:

مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان مطرح کرد:

استفاده از طرح های نوآورانه در بهینه سازی فضای انبارها

وی در پایان با تأکید بر اینکه در سال جاری جهت دست یابی به اهداف تولید خوب عمل شده است، اظهار کرد: این موضوع، تعهد و تلاش کارکنان را نشان می دهد که در کمک به اعتدالی نام فولاد هرمزگان از هیچ کوششی دریغ نمی کنند و این امر کار مدیران ارشد سازمان را در جبران زحمات کارکنان دشوارتر می کند.

خارج از محوطه کارخانه اجرایی شود و به بهره برداری برسد. معروفخانی بیان کرد: یکی از ارکان مهم در پشتیبانی از خط تولید، مجموعه انبارها است که این پشتیبانی به موقع مجموعه انبارها از خط تولید، ثبت رکورد های متعدد رایبه همراه داشته است.



«مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان در بازدید از انبارهای شرکت گفت: با توجه به طرح های توسعه ای شرکت، نیاز است در راستای افزایش و بهینه سازی فضای انبارها اقدامات جدی صورت گیرد.»

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، عطاالله معروفخانی با حضور در انبارهای مرکزی ضمن دیدار با کارکنان کنترل مواد، از نزدیک در جریان اقدامات اساسی انجام شده در حوزه انبارها قرار گرفت. مدیرعامل شرکت ضمن قدردانی از مدیریت، رؤسا و کارکنان کنترل مواد، از اقدامات ارزنده صورت گرفته تحت عنوان پروژه های ساماندهی و بهینه سازی فضای انبارهای موجود تشکر و بیان کرد: در گذشته، شرایط خوبی در انبارها نداشتیم، اما طی یکی دو سال اخیر به واسطه برنامه ریزی صحیح انجام شده، گام های خوبی در راستای افزایش و بهینه سازی فضای انبارها با پیش نهاد طرح های نوآورانه صورت گرفت که لازم است این اقدامات با جدیت دنبال شود و لازمه تحقق این اقدامات خلاقیت، پشتکار و همدلی همکاران بزنلش معاونت خرید و مدیریت کنترل مواد را می طلبد.

مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان تصریح کرد: با توجه ویژه ای که در شرکت فولاد هرمزگان برای ایجاد انبارهای مکانیزه و استاندارد وجود دارد، امیدواریم سریع تر فضای انبارها را به شرایط مطلوب و استاندارد برسانیم. در همین راستا با توجه به طرح توسعه شرکت از ۱،۵ به ۲،۲ میلیون تن واحداث خط نورد گرم، کمبود فضای موجود در کارخانه و لزوم استفاده از برخی از زمین های انبارهای مواد اولیه و قطعات و محصولات برای این مهم، لازم است طرح جامع انبارها قبل از توسعه فولاد سازی و نورد گرم به صورت متمرکز و

به مناسبت چهارمین سالگرد شهادت سردار دل ها انجام شد؛

رونمایی از تصویر سردار شهید حاج قاسم سلیمانی در فولاد هرمزگان

«با حضور مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره شرکت فولاد هرمزگان، از تصویر سردار سلیمانی به مناسبت چهارمین سالگرد شهادت وی رونمایی شد.»

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، به منظور گرامی داشت یاد و خاطره سردار شهید حاج قاسم سلیمانی و به همت روابط عمومی شرکت، از تصویر ایشان که با تکنیک سیاه قلم نقاشی شده رونمایی شد.



بین الملل

عربستان سعودی برآورد منابع معدنی را به ۲.۵ تریلیون دلار افزایش داد

«در حالی عربستان سعودی برآورد منابع معدنی را به ۲.۵ تریلیون دلار افزایش داده است که این کشور همچنین در نظر دارد در سال جدید میلادی بیش از ۳۰ مجوز اکتشاف معدن را به سرمایه گذاران بین المللی اعطا کند.»

به گزارش خبرنگار فولاد به نقل از بازار، وزیر معادن کشور عربستان گفت: عربستان سعودی برآوردهای خود را برای منابع معدنی دست نخورده خود از جمله فسفات، طلا و خاک های کیمیا به ۲.۵ تریلیون دلار از پیش بینی ۱.۳ تریلیون دلاری در سال ۲۰۱۶ افزایش داده است.

طبق اعلام سایت خبری تحلیلی Mining.com استخراج معادن بخش مهمی از تلاش های ریاض برای ایجاد اقتصادی است که تا حد زیادی متکی به نفت نیست و شامل تغییر جهت بهره برداری از ذخایر عظیم فسفات، طلا، مس و بوکسیت است.

رشد ۹۰ درصدی پتانسیل ذخایر معدنی عربستان شرکت معدنی عربستان سعودی آنکه به نام معادن شناخته می شود و در سال ۱۹۹۷ تأسیس شد، در حال حاضر برخی از این مواد معدنی را تولید می کند. بندر الخریف وزیر معادن در مصاحبه ای به رویترز گفت: ما معتقدیم که پتانسیل ذخایر ما اکنون ۹۰ درصد رشد کرده است.

افزود: این افزایش ۱.۲ تریلیون دلاری ترکیبی از چیزهایی مانند فسفات، خاک های کیمیا، و تجدید ارزیابی قیمت ها است که ما داریم. به گزارش رویترز، الخریف همچنین گفت که ۱۰ درصد از افزایش برآورد ناشی از افزودن مواد معدنی کیمیا است که برای وسایل نقلیه الکتریکی و محصولات فناوری پیشرفته مهم است.

اعطاء مجوز به معدنچیان بین المللی از سال ۲۰۲۲ او گفت که عربستان سعودی همچنین در نظر دارد امسال بیش از ۳۰ مجوز اکتشاف معدن را به سرمایه گذاران بین المللی اعطا کند. او افزود که پادشاهی مقررات جدیدی را اعلام خواهد کرد که به وزارت معادن اجازه می دهد مناطق اکتشافی بزرگ تر به طول بیش از ۲۰۰۰ کیلومتر برای هر مجوز ارائه دهد. چرا که یکی از چیرهایی که از بازیگران جهانی شنیده ایم این است که اندازه مناطق (اعطاشده) احتمالاً به اندازه ای که آن ها می خواهند نیست لذا ارزیابی اعطای مجوز به معدنچیان بین المللی را از سال ۲۰۲۲ آغاز کرده است.

الخریف همچنین قیلا گفته بود که پادشاهی قصد دارد فراتر از اکتشاف و استخراج به فرآوری و ساخت حرکت کند. این در حالی است که به گفته کارشناسان این کشور می تواند مکان خوبی برای فرآوری مواد معدنی مختلف باشد، جایی که می بینیم مواد معدنی در آفریقا استخراج می شوند و در این کشور فرآوری می شوند.

برآورد تولید ۳۵۰ تا ۴۰۰ هزار تنی محصول صنعت ریخته گری اوکراین

«به گفته مرکز GMRK در حالی که صنعت ریخته گری اوکراین در سال ۲۰۲۲ افت تولید ۵۰ تا ۷۰ درصد رایبه ثبت رساند، برآورد می شود در سال ۲۰۲۳ تا ۳۵۰ تا ۴۰۰ هزار تنی رشد قابل توجهی را رقم زده باشد.»

به گزارش خبرنگار فولاد به نقل از بازار، پس از شکست سال گذشته، صنعت ریخته گری اوکراین شروع به احیای ارقام تولید خود در سال ۲۰۲۲ کرده است. اما آن ها هنوز تا سطح دورقمی فاصله دارند. علی رغم اهمیت محصولات این صنعت برای صنایع دفاعی اوکراین، دریافت سفارش ها با بوروکراسی قابل توجهی مواجه است.

حجم کار شرکت های صنعتی ریخته گری بین ۳۰ تا ۷۰ درصد متغیر است

به گفته کارشناسان مرکز GMRK، در حال حاضر صنعت ریخته گری در مقایسه با افت شدید به طور متوسط ۵۰ تا ۷۰ درصد که در سال ۲۰۲۲ رخ داد، رشد تولید را تجربه می کند. پیش بینی می شود صنعت ریخته گری در سال ۲۰۲۳ بین ۳۵۰ تا ۴۰۰ هزار تن محصول تولید کرده باشد، البته ارقام دقیق آن در سه ماهه اول سال ۲۰۲۴ مشخص خواهد شد. این در حالی است که در سال ۲۰۲۲، تولید ریخته گری تقریباً ۳۰۰ هزار تن بود. بر اساس این گزارش، صنعت ریخته گری نسبت به شرکت های فولادی از نظر زیرساخت ها و تجهیزات لازم انتعاف پذیرتر است. به این ترتیب بسیاری از کارخانه های ریخته گری تأسیسات خود را در اوایل سال ۲۰۲۲ به مناطق امن منتقل کردند و تولید را نسبتاً سریع از سر گرفتند. در همان زمان، آن ها مجبور شدند دوباره روی محصولات دیگر و بازارهای دیگر تمرکز کنند. آن ها همچنین هنوز تا رسیدن به ظرفیت کامل خود فاصله دارند. به گفته کارشناسان، استفاده فعلی از شرکت های ریخته گری متفاوت است. اما به طور متوسط در محدوده ۳۰ تا ۷۰ درصد است.

در عین حال، یک ضربه سنگین به صنعت، توقف کار بسیاری از شرکت های بزرگ مستقر در مناطق خط مقدم بود (در اوکراین) که به دلیل وجود تجهیزات بزرگ، انتقال آن ها به مناطق دیگر از نظر فیزیکی غیرممکن است. نگاه های این صنعت در تلاش برای توسعه صادرات محصولات هستند. اما بسیاری از مشتریان بالقوه از جنگ در کشور و پیامدهای آن همچون «مشکلات لجستیکی، عوامل فورس مازور زیادی که بر قابلیت های تولید تأثیر می گذارد و...» می ترسند. در عین حال، حتی در شرایط فعلی، شرکت ها در حال معرفی نوآوری های تکنولوژیکی، بهبود فرآیند های تولید و غیره هستند که بر کیفیت محصولات تأثیر مثبت می گذارد.

بازدید مدیرعامل فولاد هرمزگان از روند معاینات ادواری کارکنان



در مرحله قابل درمان، پیشگیری از انتقال بیماری های مسری، تغییر یا اعمال محدودیت شغل برای افراد بیمار، کاهش هزینه درمان، بررسی عوامل زیان آور محیط کار و... مشاهده کردند.

همچنین در این بازدید، علی اکبر محمود صالحی، مدیر ایمنی، بهداشت و محیط زیست شرکت توضیحاتی در خصوص روند معاینات ادواری کارکنان، وضعیت کارکنان از نظر طب صنعتی و برخی جالش ها و نقاط قوت را مطرح کرد و هیئت مدیره در جریان روند این موضوع قرار گرفت.

محسوب می شود و به دلیل پیشگیری ثانویه بسیار رایج و پراکند بوده و بازه زمانی انجام این معاینات یکسان و اغلب یک ساله است.

معاینات ادواری مانند بیمه عمر عمل می کند و باعث می شود تا قبل از بازنشستگی از بروز هرگونه ازکارافتادگی می شود، انجام معاینات ادواری کارکنان ضروری دوچندان می یابد. به همین منظور، عطاالله معروفخانی مدیرعامل و محسن تابش و محمدرضا بنائیان اعضای هیئت مدیره

مدیرعامل، اعضای هیئت مدیره و تعدادی از معاونان فولاد هرمزگان، از مرکز بهداشت شرکت و روند معاینات ادواری طب کار کارکنان بازدید کردند.

بیه گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، طبق ماده ۹۲ قانون کار، کارفرما ملزم به اجرای معاینات ادواری طب کار برای کارمندان یا کارگر خود است. از این رو، معاینات ادواری یکی از انواع معاینات شغلی در زمینه طب کار

بین الملل فولاد در بازارهای جهانی تغییر مسیر داد

در هفته دوم سال ۲۰۲۴ با توجه به کاهش قیمت فروش نفت عربستان، شاخص برنت کاهش یافت که این موضوع در کنار عواملی همچون کاهش میزان تقاضا و افت میزان تولید، بازار جهانی فولاد را تحت تأثیر قرار داد و موجب کاهش قیمت سنگ آهن و شمش فولاد و همچنین محصولات پایین دستی این صنعت شد. به طوری که قیمت سنگ آهن از ابتدای سال ۲۰۲۴ حدود ۱۰۴ درصد کاهش یافته است. با توجه به شرایط موجود پیش بینی می شود که روند نزولی قیمت زنجیره فولاد در بازار جهانی ادامه داشته باشد.

روز سه شنبه ۹ ماه ژانویه شاخص نفت خام سبک آمریکا با ۰٫۱۶ درصد افزایش به ۵۷٫۰ دلار و ۸۸ سنت و شاخص برنت به ۲۷ دلار و ۳۷ سنت در برشکه رسید. پلانیز اندکی ریزش داشت، به طوری که هر اونس طلا به قیمت ۲۰۷۷٫۷ دلار معامله شد. فولاد و سنگ آهن که به دلیل رشد میزان تقاضای پایان سال ۲۰۲۳ با افزایش قیمت به پایان رساندند، طبق پیش بینی های تحلیلگران اقتصادی سال نو میلادی را با عقبگرد قیمتی آغاز کردند، به طوری که قیمت فولاد و سنگ آهن در بازارهای جهانی از ژانویه در مسیر نزولی قرار گرفت.

افزایش حاشیه سود فولادسازان در پایان سال ۲۰۲۳ کاهش تولید و اعلام برنامه چند شرکت چینی برای شروع تعمیرات قبل از سال نو چینی از جمله عوامل مهم کاهش قیمت فولاد در بازار جهانی به حساب می آید. از طرفی به نظر می رسد شرایط فعلی نرخ فولاد و اصلاح قیمت موقتی باشد، اما با توجه به شرایط موجود، امکان افزایش قیمت ها در دامنه بالاتر بعید به نظر می رسد.

سنگ آهن به کمترین قیمت در یک هفته اخیر رسید

بررسی معاملات آتی سنگ آهن در روز دوشنبه ۸ ژانویه نشان می دهد که قیمت سنگ آهن برای سومین بار به صورت متوالی کاهش یافت و به پایین ترین سطح خود طی یک هفته گذشته رسید، چرا که برخی از سرمایه گذاران در بحبوحه کاهش تقاضا و حاشیه سود فولاد، موقعیت های خرید خود را برای ثبت سود باز کردند. قیمت محموله های سنگ آهن عیار ۶۳٫۵ درصد برای تحویل در بندر تیانجین پس از رسیدن به بالاترین سطح خود در ۲۰ ماه گذشته که معادل ۱۴۵ دلار به ازای هر تن بود، در روز ۹ ژانویه به ۱۴۱ دلار در هر تن کاهش یافت، چرا که کاهش حاشیه سود برای کارخانه های فولاد چین انتظارات خرید کمتر نهاده را افزایش داد. باد های معکوس اقتصاد کلان برای کشور و عدم اطمینان در مورد تقاضا برای مصالح ساختمانی در سال پیش رو، تقاضای سنگ آهن از کارخانه های فولادی را کاهش داد و با افزایش فعالیت خرید در فصل ذخیره سازی معمول آن ها مقابله کرد.

باین حال، انتظارات افزایش محرک اقتصادی از سوی پکن باعث شد که قیمت ها پس از افزایش از نوامبر کاهش نیابد. طبق آخرین اقدامات، ۲۵۰ میلیارد یوان به سایر بانک های سیاست گذاری، از جمله بانک ساختمانی چین وام داد. این توسعه، انتظارات بازار قبلی را که سطح بالای سرمایه گذاری زیرساختی از سوی دولت از مناقصه فلزات آهنی حمایت می کند، افزایش داد. قیمت سنگ آهن از ابتدای سال ۲۰۲۴ حدود ۱۶ درصد کاهش یافته است. براساس مدل های کلان جهانی و انتظارات تحلیلگران، انتظار می رود که سنگ آهن تا پایان سه ماه ابتدایی سال جاری با قیمت ۱۴۵٫۷۲ دلار به ازای هر تن معامله شود. همچنین تحلیلگران پیش بینی می کنند که در مدت ۱۲ ماه قیمت سنگ آهن به ۱۵۵٫۸۲ دلار به ازای هر تن برسد.

ادامه تقاضای ضعیف در بازار فولاد

تحلیلگران اقتصادی پیش بینی کرده اند که تولید شمش فولادی در سطح نسبتاً پایینی باشد و بسیاری از کارخانه ها همچنان متحمل ضرر می شوند که بر میزان تقاضا برای سنگ آهن تأثیر می گذارد. به گفته تحلیلگران، باین حال انتظار می رود که کارخانه ها برای تأمین نیازهای تولید در تعطیلات یک هفته ای سال نو، به بازار نقدی بازگردند تا مواد خام مجدداً ذخیره شود و خسارات کاهش یابد. تحلیلگران بانک ING در یادداشتی نوشتند که با توجه به واکنش بازار به هرگونه تغییر سیاست از سوی پکن و هرگونه بهبود بیشتر قیمت به دلیل محرک های اقتصادی چین، قیمت سنگ آهن بی ثبات باقی بماند.

به گفته این بانک پیش بینی می شود ریسک نزولی برای سال ۲۰۲۴ در صورتی ایجاد شود که اثر محرک ضعیف تر از حد انتظار باشد. قیمت زغال سنگ و کک نیز به ترتیب کاهش ۴٫۵۴ و ۲٫۶۲ درصدی داشت که این موضوع بر روند نزولی قیمت فولاد از ابتدای سال میلادی جدید مؤثر بوده است. به عبارت بهتر، افت قیمت مواد خام باعث کاهش شاخص های فولاد در بورس آتی شانگهای شده است. کاهش قیمت در سایر محصولات پایین دستی نیز اتفاق افتاده است، به طوری که میلگرد ۱۰٫۴۳ درصد، کوئل نورد گرم ۱۳٫۲۴ درصد، سیم ۰٫۷۷ درصد و فولاد ضد زنگ ۰٫۵۸ درصد کاهش قیمت داشته اند. کوئل باری، تحلیلگر مستقر در پکن در گروه مشاوره CRU عنوان کرد: اصول اساسی فولاد ضعیف هستند، چرا که کاهش خفیفی از طرف عرضه مشاهده می شود، اما تقاضای ضعیف فصلی و هزینه های تولید بالاتر، حاشیه فولاد را کاهش داده است. انتظار می رود که عرضه و تقاضای ضعیف در بازار فولاد تا تعطیلات سال نو میلادی ادامه داشته باشد.

منبع: دنیای معدن

معرفی همکار برتر نظام پیشنهادها در آذرماه

مشارکت کننده	پیشنهادها ثبت شده	پیشنهادهای بررسی شده	پیشنهادهای تصویب شده	پیشنهادهای اجرایی شده
۲۸۵	۲۳۲۴	۱۲۴۴	۱۳۵۰	۱۳۷۶



شمار نظام پیشنهادها: با نظام پیشنهادها طعم خوش دیده شدن، شنیده شدن و مورد توجه و تقدیر قرار گرفتن را تجربه کنیم.

با توجه به ملاک های ارزیابی در نظام پیشنهادها، هوشنگ جمالی کارشناس بازرسی فنی در واحد خدمات فنی و پشتیبانی به عنوان نفر برتر این نظام در آذرماه انتخاب و معرفی شد.

عبدالعظیم خرم، کارشناس تضمین کیفیت و استراتژی های شرکت فولاد هرمزگان، در گفت و گو با خبرنگار روابط عمومی بیان کرد: با بررسی های انجام شده و محاسبه پیشنهاد های ارائه، تصویب و اجرایی شده کارکنان فولاد هرمزگان، هوشنگ جمالی به عنوان نفر برتر آذرماه سال جاری ۱۴۰۲ انتخاب شد.

وی افزود: هوشنگ جمالی در آذرماه سال جاری ۱۹۵ پیشنهاد در نظام پیشنهادها ثبت کرد که ۷۶ مورد آن به تصویب رسیده است. کارشناس تضمین کیفیت و استراتژی های شرکت فولاد هرمزگان اضافه کرد: در آذرماه سال جاری ۴۸۵ نفر از کارکنان فولاد هرمزگان دو هزار و ۲۲۴ پیشنهاد ثبت کردند که یک هزار و ۴۴۴ پیشنهاد بررسی و یک هزار و ۳۵۰ پیشنهاد تصویب و یک هزار و ۳۷۶ پیشنهاد نیز اجرایی شد.



هوشنگ جمالی
کارشناس بازرسی فنی واحد خدمات فنی و پشتیبانی
پیشنهاد دهنده برتر

مدیر احیا مستقیم شرکت فولاد هرمزگان خبر داد:

رشد ۱۵ درصدی تولید آهن اسفنجی در فولاد هرمزگان

محدودیت های مصرف گاز که در فصول سرد سال به واحد های احیا تحمیل می شود، خاطر نشان کرد: به منظور پیشگیری از افت تولید در چنین بازه های زمانی، با نظر مدیریت ارشد سازمان، اقداماتی از قبیل تعمیرات برنامه ریزی شده سالانه (شات دان ها)، بهینه سازی ها، تمیزکاری ها، نظافت کویلینگ تاورها و سایر اقدامات مشابه به جای تابستان در زمستان انجام شد و با همت همه همکاران و بیمانکاران تولید و تعمیرات در بخش های

مختلف علاوه بر جلوگیری از افت تولید، شرایط رشد ۱۵ درصدی را فراهم آورد.

قوبدل در پایان با اشاره به مهم ترین پروژه های در حال اجرای واحد احیا مستقیم تصریح کرد: افزایش ظرفیت سیلوهای آهن اسفنجی، گوگردزایی، احداث تصفیه خانه برای آب های ورودی به خور، تخلیه کامیونی گندله، بازفرآوری سوخته های آهن اسفنجی و بهینه سازی غبارگیرها و دیورتورها از مهم ترین پروژه های در حال انجام در سال ۱۴۰۲ هستند.



مدیر احیا مستقیم شرکت فولاد هرمزگان گفت: با توجه به برنامه ریزی های صورت گرفته در راستای افزایش تولید و تحقق اهداف سازمان، با همت همکاران در نه ماهه سال جاری تولید آهن اسفنجی شرکت، نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۵ درصد داشته است.

علیرضا نجار قوبدل، در گفت و گو با خبرنگار روابط عمومی، میزان تولید محصول آهن اسفنجی واحد احیا مستقیم فولاد هرمزگان در نه ماهه ابتدای سال ۱۴۰۲ را یک میلیون و ۳۴۵ هزار و ۲۴۷ تن اعلام و اضافه کرد در سال ۱۴۰۱ میزان تولید آهن اسفنجی یک میلیون و ۱۶۶ هزار و ۵۶۷ تن بوده است.

وی با اشاره به ثبت رکوردهای متعدد در واحد احیا مستقیم فولاد هرمزگان از ابتدای سال ۱۴۰۲ تا پایان آذرماه سال جاری افزود: ثبت سه رکورد روزانه برای مدول B و یک رکورد مجموع در مدول B باعث شد که کارنامه سال ۱۴۰۲ مدول های احیا رخشان تر از همیشه به شرح زیر به ثبت برسد:

ثبت رکورد روزانه در مدول B در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۶ به میزان ۲۹۸۷ تن؛

ثبت رکورد روزانه در مدول B در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۹ به میزان ۲۹۹۱ تن؛

ثبت رکورد روزانه در مدول B در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۰ با تولید ۳۰۰۵ تن؛

ثبت رکورد تولید در مجموع مدول های احیا در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۶ با تولید ۵۸۷۹ تن.

مدیر احیا مستقیم شرکت فولاد هرمزگان با اشاره به



علیرضا نجار قوبدل
مدیر احیا مستقیم شرکت فولاد هرمزگان گفت:

برگزاری آیین ورزش صبحگاهی و پیاده‌روی به مناسبت دوازدهمین سالروز افتتاح شرکت



«مدیرعامل فولاد هرمزگان در آیین ورزش صبحگاهی و پیاده‌روی که به مناسبت دوازدهمین سالروز افتتاح شرکت برگزار شد. بر اهمیت پرداختن کارکنان به ورزش و لزوم ارتقای سطح سلامت و شادابی کارکنان تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان در این مراسم که به همت امور ورزش و باهدف توسعه فرهنگ ورزش همگانی»

و ایجاد انگیزه و نشاط در بین کارکنان برگزار شد، مدیرعامل، اعضای هیئت مدیره، معاونان، مدیران و جمعی از کارکنان ضمن انجام حرکات کششی و نرمش، مسیر ساختمان روابط عمومی تا محل برگزاری جشنواره سالگرد افتتاحیه شرکت را به صورت پیاده پیمودند.



در نشست تخصصی تأمین پایدار سنگ آهن در توسعه صنعت فولاد کشور عنوان شد:

زیرساخت تولید فولاد جلوتر از زیرساخت تأمین مواد اولیه

از سرمایه‌گذاری زیاد در معادن سنگان خراسان در ۵ میلیون تن سنگ آهن و گندله، کمبود گندله ندارد، ولی زیرساخت‌ها متناسب با رشد تولید فولاد رشد نکرده است و این بزرگ‌ترین معضل صنعت به شمار می‌آید. وی تصریح کرد: اگر فولاد ظرفیت‌های موجود را کاهش دهد نگرانی‌ها درباره زیرساخت‌ها برطرف می‌شود، اما این مانع انجام اقدامات لازم در بخش معدن نخواهد بود از جمله فناوری فرآوری سنگ آهن که در بخش قابل توجهی از معادن اجرا می‌شود، اما برای رفع این مشکل می‌توان به وزارتخانه اعلام کرد این فرایند وجود ندارد و لازم است صادرات انجام دهیم، اما راه دیگر تبدیل آن‌ها به مواد قابل استفاده در داخل است. وی با گذاشتن دست سرمایه‌گذاران بخش خصوصی برای گره‌گشایی از مشکلات، راه‌سوی ایران کرد و افزود: به عنوان مثال برای تولید برق و وزارت نیرو مجوز احداث نیروگاه صادر می‌کند؛ در حالی که این وزارتخانه مسئول تأمین برق است؛ اما به فولادسازی اعلام می‌کند ظرفیت تأمین برق آن‌ها را ندارد و باید بین سرمایه‌گذاری در این بخش با تعطیلی و هدر دادن سرمایه‌گذاری عظیمی که صورت گرفته یکی را انتخاب کنند. دبیر انجمن تولیدکنندگان فولاد کشور ساخت نیروگاه در صنایع فولاد را انتخاب بین بد و بدتر توصیف کرد و گفت: این یک انتخاب درست نیست زیرا وزارت نیرو موظف به تأمین برق است و اگر اعتبار لازم را در اختیار ندارد با اعلام فرآخوان می‌تواند سرمایه‌گذاران را برای ساخت نیروگاه جذب کند، امکانات، زیرساخت و تضمین خرید در اختیار آن‌ها قرار دهد تا سرمایه‌گذار حاضر به فعالیت در این بخش شود. وی با اشاره به سرمایه‌گذاری ۲۰ میلیون تنی برداشت از معادن سنگان خاطر نشان کرد: کارهای انجام شده در این معدن علمی نیست، زیرا با پیش فرض سرمایه‌گذاری امیدوار برای آن ظرفیت تعیین شده در حالی که امیدوار ظرفیت این سرمایه‌گذاری بزرگ برای این حجم استخراج را ندارد و امکان این است که معدن سنگان کنسرسیونم شود و سرمایه‌گذاران معدن آن را کامل تحویل بگیرند و به شکل علمی برداشت کنند. دبیر انجمن تولیدکنندگان فولاد کشور این محدودیت‌ها را در کنار صدور بی‌رویه جواز تأسیس از سوی وزارت صمت نگران‌کننده بیان کرد و ادامه داد: در شرایطی که ۴۰ تا ۵۰ میلیون تن ظرفیت فولادسازی وجود دارد که ۱۰ میلیون تن آن یعنی ۱۰ درصد به دلیل گاز و برق برای واحدهای جدید قابل بهره‌برداری نیست، ۱۰۰ میلیون تن مجوز برداشت و ۱۴۰ میلیون تن مجوز احداث کارخانه فولادسازی صادر شده است.

اضافه شدن هر تن تولید به زنجیره فولاد فقط جای محصولات قبلی را تنگ نمی‌کند همچنین مهرداد اکبریان رئیس انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان سنگ آهن گفت: توسعه معدن را خریداری محصولات به قیمت واقعی بیان کرد و گفت: اگر نتوانیم این کار را انجام دهیم چرا اصرار داریم توسعه در بخش معدن اتفاق بیفتد؟ پیش‌بینی توسعه ۱۴ درصدی در بخش معدن عدد بزرگی است، زیرا اکنون فعالان بخش معدن با مشکل سرمایه، ماشین‌آلات، بخشنامه‌ها و بازار روبه‌رو هستند. رئیس انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان سنگ آهن با اشاره به هشدار خطر کوچک شدن بازار برای زنجیره فولاد اظهار نگرانی کرد و افزود: توسعه و اتفاقات خوب فولاد و فولاد پاره‌ها خطر کوچک شدن بازار را برای زنجیره فولاد اعلام کردند اما کسی باور نکرد و کسانی که تصور می‌کردند عراق، سوریه و افغانستان خریداران فولاد تولید کشور ما خواهند بود یا سرانه مصرف داخلی به ۴۰۰ کیلوگرم در سال می‌رسد، دچار اشتباه بودند، زیرا این آمار محقق نشد. وی با اشاره به اقدامات قابل توجهی که در توسعه صنعت فولاد رخ داده است، گفت: توسعه و اتفاقات خوب فولاد را می‌توان به عنوان یکی از بهترین اقدامات مطرح کرد زیرا یکی از بالاترین میزان رشد و توسعه کشور در فولاد اتفاق افتاده و میزان تولید به ۳۰ تا ۴۰ برابر اول انقلاب رسیده است. اکبریان ادامه داد: در سوی دیگر موضوع باید این نکته نیز مطرح شود که اضافه شدن هر یک تن تولید به زنجیره فولاد باعث افتخار ما است اما اکنون می‌گوییم هر یک تن ظرفیت تولید فولاد که وارد زنجیره می‌شود فقط جا را برای یک تن قبلی تنگ می‌کند. وی با اشاره به تنگناهای تأمین انرژی، موارد اولیه و بازار تصریح کرد: با این وجود مسیر توسعه این صنعت را با شدت پیش می‌رویم و در حال تخریب صنعتی هستیم که خودمان آن را ساخته‌ایم. وی چالش‌های صنعت فولاد را در زبان شرکت‌ها و صنایعی دانست که به دلیل کوچک بودن یا استفاده نکردن از فناوری‌های روز دنیا در معرض شکست قرار خواهند گرفت و افزود: در زمینه صادرات امروز گندله روی زمین مانده است، درحالی‌که اگر این محصول شش ماه روی زمین بماند کیفیت خروج از کارخانه را ندارد و نابود می‌شود، با توجه به محدودیت‌های بازار داخلی برای جذب این محصول و تولید آهن اسفنجی، سال گذشته گندله موجود در انبازها صادر شد و این همان اتفاقی است که ممکن است تا یکی دو سال آینده بر سر محصولات دیگر از جمله آهن اسفنجی بیاید.

خبر کوتاه

عضو هیئت مؤسس و شورای راهبردی معدن و فولاد سبز (سیگماس) عنوان کرد:

استراتژی آینده جهان برای تولید فولاد در مقیاس بزرگ در سال ۲۰۵۰

«عضو هیئت مؤسس و شورای راهبردی معدن و فولاد سبز (سیگماس) گفت: صنعت فولاد قصد دارد تا سال ۲۰۵۰، ضمن تبدیل به یک مدل پایدارتر و سازگار با محیط زیست، باتلاش‌های جهانی برای مبارزه با تغییرات آب و هوایی و ترویج بخش صنعتی سبزتر هم‌سود. به گزارش خبرنگار فولاد به نقل از روابط عمومی مؤسسه راهبردی معدن و فولاد سبز، اسدالله فرشاد طی یادداشتی نوشت: استراتژی آینده جهان برای تولید فولاد در مقیاس بزرگ در سال ۲۰۵۰، با تمرکز بر انرژی‌های تجدیدپذیر شامل چندین عنصر کلیدی است:

«**هیدروژن سبز**: استفاده از هیدروژن سبز به عنوان جایگزینی پاک و پایدار برای سوخت‌های فسیلی سنتی در فرایند تولید فولاد؛ هیدروژن سبز می‌تواند با استفاده از منابع انرژی تجدیدپذیر از طریق الکترولیز تولید کرد.

«**برق فرایندها**: افزایش برقی شدن فرایندهای مختلف تولید فولاد؛ جایگزینی روش‌های متداول مبتنی بر سوخت‌های فسیلی با جایگزین‌های الکتریکی با انرژی‌های تجدیدپذیر.

«**جذب، کاهش و استفاده از کربن (CCU)**: اجرای فناوری‌های پیشرفته جذب کربن برای کاهش و جذب انتشار گازهای گلخانه‌ای حاصل از تولید فولاد و بررسی راه‌هایی برای استفاده از کربن جذب شده در سایر فرایندها یا تولید محصولات جانبی.

«**اقدامات بهره‌وری انرژی**: اجرای فناوری‌ها و شیوه‌های کارآمد انرژی برای بهینه‌سازی مصرف انرژی کلی در تولید فولاد؛ تضمین فرایند پایدارتر و کارآمدتر از منابع.

«**اصول اقتصاد چرخشی**: پذیرش اصول اقتصاد چرخشی از جمله بازیافت کارآمد ضایعات فولاد و به حداقل رساندن تولید ضایعات در فرایند تولید.

«**سرمایه‌گذاری در تحقیق و نوآوری**: حمایت از تلاش‌های تحقیق و توسعه برای کشف و پیاده‌سازی فناوری‌های پیشرفته که پایدارتر تولید فولاد سبز را افزایش می‌دهد، از جمله مواد و فرایندهای جدید.

«**همکاری و استانداردهای جهانی**: همکاری در مقیاس جهانی برای ایجاد استانداردهای مشترک پایدار برای تولید فولاد؛ حصول اطمینان از تلاش مداوم و هماهنگ در سراسر صنعت برای کاهش اثرات زیست‌محیطی. با ادامه این استراتژی‌ها، صنعت فولاد قصد دارد تا سال ۲۰۵۰، ضمن تبدیل به یک مدل پایدارتر و سازگار با محیط زیست، باتلاش‌های جهانی برای مبارزه با تغییرات آب و هوایی و ترویج بخش صنعتی سبزتر هم‌سود.»

لزوم استفاده از معادن سیستان و بلوچستان برای توسعه مکران

«یک کارشناس ارشد بازارهای جهانی اظهار کرد: پروژه‌های مورد نظر به خصوص مکران، زمانی توسعه پیدا می‌کند که برای احیای معادن داخل کشور به ویژه معادن مگنتی که در استان سیستان و بلوچستان وجود دارد، برنامه ریزی درستی صورت بگیرد. به گزارش خبرنگار فولاد به نقل از فولادبان، کیوان جعفری طهرانی با اشاره به وضعیت توسعه ساخت‌وساز در ساحل مکران اظهار کرد: قرار بود در مکران پروژه بزرگ فولادی به نام فولاد مسترک توسعه پیدا کند، اما به نظر می‌رسد هنوز برنامه‌ای برای پروژه‌های مناطق ساحلی ایران از جمله ساحل هرمزگان طرح ریزی نشده است. در واقع طرح ستاره سه‌بین در منطقه ویژه هرمزگان و سایر طرح‌ها در منطقه چاپارو و مکران وجود دارد که طبق اعلام‌های قبلی، تأمین خوراک آن‌ها از منابع خارجی صورت خواهد گرفت، اما واقعیت این است که رقابت در منطقه به گونه‌ای شدید شده که امکان واردات سنگ آهن برای این کشورها مقدور نیست. وی ادامه داد: چرا که در تمام کشورهای منطقه شاهد تقاضای بالا برای سنگ آهن هستیم و از طرفی، بسیاری از کشورها قراردادهای قابل توجه و بلندمدتی را با تولیدکنندگان بزرگ سنگ آهن دنیا، مانند واله نرزیل که در عمان قرار گرفته و انگلو امریکن برزیل که خوراک گندله‌سازی بحرین استیل رابر عهده‌دار، وضع کرده‌اند. کارشناس ارشد بازارهای جهانی بیان اینکه عملاً امکان تأمین خوراک از نرزیل نداریم، گفت: از سوی دیگر، واردات سنگ آهن از استرالیا نیز بارها مطرح شده، اما به دلیل محدودیت‌های حمل و نقل دریایی امکان تأمین خوراک از این کشور وجود ندارد. جعفری طهرانی افزود: پروژه‌های مورد نظر به خصوص مکران، زمانی توسعه پیدا می‌کند که برای احیای معادن داخل کشور به ویژه معادن مگنتی که در استان سیستان و بلوچستان وجود دارد، برنامه ریزی درستی صورت بگیرد. در واقع می‌توان برای استفاده مستقیم از تیتانیومگنتیت برای تولید آهن اسفنجی و استفاده از تیتانیوم برای رتیل اقدام کرد. به گفته وی، رتیل به عنوان یک محصول میانی، برای تولید شمش تیتانیوم، بسیار با ارزش است؛ به گونه‌ای که عربستان حدود ۱۵ سال است که نسبت به فرآوری تیتانیوم تمرکز دارد. کارشناس ارشد بازارهای جهانی در پایان با تأکید بر اینکه طرح‌های توسعه مناطق ویژه باید وابسته به تأمین خوراک داخلی باشند، خاطر نشان کرد: همچنین واردات سنگ آهن از افغانستان برای تأمین خوراک طرح‌ها، بارها مطرح شده، اما با وضعیت موجود امکان آن مقدور نیست. از طرفی، احیای ذخایر هماتیت کشور و فرآوری آن کمک شایانی به تأمین خوراک فولادسازان از جمله فولادسازی منطقه مکران خواهد داشت.»

تداوم صدرنشینی فولاد هرمزگان در مسابقات لیگ دسته اول فوتسال مردان کشور



این تیم در هفته هفتم این رقابت ها مهمان تیم پترونیروسازان سینتا تهران است. گفتنی است در ابتدای این دیدار بازیکنان و کادر فنی تیم فولاد هرمزگان با در دست داشتن بنری با هم وطنانمان داغدار کرمانی ابراز همدردی کردند.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، در این دیدار محمد هائقی، احسان سلیمانی، محمدرضا دهقانی و علیرضا شیخربرای تیم فوتسال فولاد هرمزگان موفق به گلزنی شدند. تیم فولاد هرمزگان با کسب ۱۵ امتیاز در صدر جدول گروه چهارم این رقابت ها ایستاد.

در هفته ششم لیگ دسته اول فوتسال آقایان کشور، تیم فولاد هرمزگان در سالن فجر بندرعباس با نتیجه ۴ بر ۲ از سد تیم مدعی پالایش نفت اصفهان گذشت و جایگاه خود را در صدر جدول این مسابقات مستحکم تر کرد.

خبر کوتاه

ستاره های تیم پایه فوتبال فولاد هرمزگان راهی تیم بزرگسالان شدند

«امیرحسین حمزه پور و علیرضا دستگیر دو بازیکن مستعد و توانمند تیم زیر ۱۸ سال فولاد هرمزگان بانظر مهدی کریمیان راهی تیم بزرگسالان شدند.

فولاد هرمزگان بر سکوی سوم مسابقات بدمینتون ایمیپدرو

«نخستین دوره مسابقات بدمینتون آقایان و بانوان ایمیپدرو به میزبانی باشگاه فرهنگی ورزشی گل گهر در دو قالب گروهی و انفرادی در شهر کرمان با معرفی نفرات برتر پایان یافت. در این مسابقات در بخش تیمی، به ترتیب تیم های مس سرچشمه، فستجان، ذوب آهن اصفهان و فولاد هرمزگان حائز رتبه های اول تا سوم شدند.

صعود مقتدرانه فولاد هرمزگان به دور دوم

«در روز دوم دور برگشت مرحله نخست لیگ دسته اول بسکتبال بانوان کشور، تیم فولاد هرمزگان از سد تیم هیئت بسکتبال بوشهر عبور کرد و مقتدرانه راهی دور دوم مسابقات شد.

بهبود مصدومیت ملی پوش هندبال فولاد هرمزگان ۴۵ روز زمان می برد

«سازرچی ملی پوش توانمند و مهره کلیدی تیم هندبال فولاد هرمزگان که در دیدار برابر تیم ملی شیلی در جام جهانی مصدوم شده بود، ۴۵ روز زمان می برد تا بهبود یابد.

تندرستی

چگونه در روزهای سرد فعال باشیم؟

«با آغاز زمستان در اکثر نقاط نیم کره شمالی هوا سردتر و بیرون رفتن و لذت بردن از هوای تازه دشوارتر می شود.

دکتر «الکسیس کالوین»، استاد جراحی ارتوپدی در سامانه سلامت «مانت سینای» (Mount Sinai Health System) در نیویورک، نکاتی را برای ورزش کردن در فضای باز، حتی در ماه های سرد زمستان با نشریه «فاکس نیوز دیجیتال» به اشتراک گذاشت که در ادامه می خوانید.

لباس مناسب بپوشید

اولین نکته ای که دکتر کالوین به آن اشاره می کند، پوشیدن لباس مناسب است. او می گوید برای فعالیت های زمستانی، لایه بندی لباس به سازگاری با تغییرات بدن هنگام گرم کردن اولیه، توجه به رطوبت و دفع آن هنگام تعریق و محافظت در برابر باد، برف، باران و سرما کمک می کند.

این جراح ارتوپد متخصص مشکلات زانو و شانه و لگن معتقد است که لایه زیرین لباس باید از جنسی باشد که بتواند رطوبت بدن را بگیرد، سپس یک لایه میانی عایق باید پوشید و لایه بیرونی باید ضد باد و ضد آب باشد.

او همچنین می گوید کسانی که در هوای سرد در فضای باز ورزش می کنند، باید از پوشاکی استفاده کنند که دست و پا را گرم نگه می دارند، زیرا این نواحی بدن، گرما را زودتر از دست می دهند.

مراقب وضع آب و هوا باشید

به نوشته ایندیندنت، کالوین می گوید توجه به وضع آب و هوا و احتیاط در بیرون رفتن، اگر بیرون خیلی سرد است و به خصوص اگر مشکل آسم دارید، مهم است. به گفته او، هوای سرد گاهی می تواند باعث آسم شود و برای کسانی که می خواهند در فضای باز ورزش کنند، آسم می تواند مضر و آسیب رسان باشد.

برای جلوگیری از این مشکل، او به ورزشکاران توصیه می کند گرم کردن اولیه را در داخل خانه انجام دهند و پس از بیرون آمدن از خانه، بینی و دهان را با ماسک یا شال بپوشانند.

کالوین همچنین معتقد است اگر هوا خیلی سرد است، یا وضع هوا خوب نیست، شاید بهتر باشد یک روز استراحت کنید.

بدن خود را قبل از خروج از منزل گرم کنید

به گفته کالوین، مهم است که قبل از ترک خانه مطمئن باشید بدنتان گرم و آماده صرف انرژی فراوان است. به گفته او، گرم کردن با حرکات کششی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن، برای آماده کردن بدن و ورزش کردن در هوای آزاد مهم است.

کالوین که همچنین مدیر ارشد پزشکی مسابقات تنیس آزاد است، حرکات های ورزشی ساده ای مانند نرمش های دایره ای بازو، بالا آوردن زانو و پروانه را برای فعال کردن عضلات بزرگ و افزایش ضربان قلب مناسب می داند.

پیاده روی طولانی گزینه خوبی است

کالوین می گوید اگر برای تمرین کامل انگیزه ندارید، به پیاده روی طولانی بروید. اگر در جایی زندگی می کنید که برف زیادی می بارد، سعی کنید از امکانات طبیعت استفاده کنید. از این فرصت استفاده کنید و نوع جدیدی از تمرین را امتحان کنید، مانند دویدن در طبیعت، اسکی یا پاتیناز روی یخ.

بانوان فوتسال لیگ دسته اول فصل لیگ برتر



«در هفته هفتم و پایانی مسابقات نیم فصل نخست لیگ برتر فوتسال بانوان کشور، تیم فولاد هرمزگان در تهران مقابل تیم زاگرس عقاب تهران با نتیجه ۷ بر ۳ به برتری رسید و همچنان بر صدر جدول این مسابقات تکیه زد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، در این دیدار فاطمه ارزبای سه بار، فریده رهی، ادینه حسن زاده، اعظم خون جهان و ندا تابعی برای فولاد هرمزگان موفق به گلزنی شدند. بدین ترتیب تیم فولاد هرمزگان با هدایت کاشوم دارا با ۲۱ امتیاز در پایان نیم فصل نخست این رقابت ها صدرنشین باقی ماند.

ووشوکاران فولاد هرمزگان همچنان صدرنشین لیگ برتر کشور



«هفته نخست نیم فصل دوم رقابت های لیگ ووشو جوانان در بخش مردان در محل آکادمی ملی ووشو تهران پیگیری شد و فولاد هرمزگان صدرنشینی خود را حفظ کرد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، نتایج هفته نخست نیم فصل دوم لیگ ووشو جوانان به این شرح است: فولاد هرمزگان ۱۳ - ۳ رنگ فیروزه شیراز؛ هیئت ووشو قم ۶ - ۹ فولاد هرمزگان. جدول رده بندی گروه دوم مسابقات لیگ برتر جوانان کشور به این شرح است: فولاد هرمزگان ۲۱ امتیاز؛ باشگاه مقاومت ۱۳ امتیاز؛ رنگ فیروزه ۱۲ امتیاز؛ هیئت ووشو قم ۹ امتیاز؛ هیئت ووشو اردبیل ۳ امتیاز؛ هیئت ووشو نور صفر امتیاز.

بانوان فولاد هرمزگان صدرنشین لیگ برتر هندبال کشور

تمرینات شاگردان مینا خفتری شد. پاکدل در این بازدید بیان کرد: با توجه به سفر بنده به بندرعباس، حضور در تمرینات تیم بانوان فولاد هرمزگان را وظیفه خود دانستم. وی عنوان کرد: شرکت فولاد هرمزگان بار هندیال هرمزگان را بردوش می کشد و جادار این حمایت بدون چشمداشت راه ویژه در بخش بانوان به مدیران این شرکت خداقوت بگویم. پاکدل تصریح کرد: فولاد هرمزگان از باشگاه های بی حاشیه، منضبط و با برنامه در هندبال است و در دومین فصل حضورش نشان داده از چه کیفیت و برنامه منسجمی برخوردار است. رئیس فدراسیون هندبال خاطر نشان کرد: صدرنشینی در لیگ برتر کشور و حضور چهار ملی پوش در تیم ملی کشورمان در جام جهانی هندبال نشان از توانمندی تیم فولاد هرمزگان است.

«هفته هفتم و پایانی نیم فصل نخست رقابت های لیگ برتر هندبال بانوان کشور علی رغم شکست فولاد هرمزگان مقابل سنگ آهن باقی تداوم صدرنشینی فولاد هرمزگان به پایان رسید.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان، در این دیدار شاگردان مینا خفتری در سالن فجر بندرعباس با نتیجه ۲۲ بر ۲۰ مقابل مهمان خودتن به شکست دادند.

بدین ترتیب تیم فولاد هرمزگان با کسب شش پیروزی و یک شکست و ۱۲ امتیاز مقتدرانه در پایان نیم فصل نخست در صدر جدول قرار گرفت.

«حضور فولاد هرمزگان در هندبال نقطه عطفی برای ورزش کشور است/ به بانوان فولاد هرمزگان افتخار می کنم علیرضا پاکدل، رئیس فدراسیون هندبال کشور با حضور بر سر تمرینات تیم هندبال بانوان فولاد هرمزگان از نزدیک نظاره گر



ارتباط سن با بدنسازی



افراد در تمامی سنین ورزش های بدن سازی را برای افزایش قدرت، سلامت و تناسب فیزیکی ظاهری شان انجام می دهند. این تمرینات سنگین مداوم، فشار زیادی را بر روی بدن وارد می کنند که در سنین مختلف به شکل های گوناگونی ظاهر می شوند. به دلیل عدم رشد کامل ماهیچه ها و اسکلت کودکان و نوجوانان تا سن ۲۰ سالگی، ورزش بدن سازی ممکن است تا شروع دهه دوم به تعویق بیفتد.

بسیاری از افراد در نوجوانی و حتی دوران پیش از بلوغ با هدف افزایش حجم عضلات و بهبود عملکرد ورزشی اقدام به بلند کردن وزنه های سبک می کنند. دستورالعمل های آموزشی که برای بدنسازان بزرگسال اعمال می شود، باید برای این گروه تغییر داده شوند؛ چرا که هنوز به رشد کامل عضلانی نرسیده اند. آکادمی پزشکی اطفال آمریکا قبل از شروع برنامه تمرینات قدرتی برای کودکان و نوجوانان، انجام یک دوره ارزشیابی پزشکی را توصیه کرده است. همچنین پیشنهاد می کند که برای رشد و فرم مناسب بدنی در این سن، بدنسازی با وزنه های سبک و ورزش های روتین کاردیو شروع شود، و از وزن وزنه های سنگین تا رسیدن به رشد کامل اجتناب گردد. معمول ترین جراحیات مرتبط با بدنسازان، کشیدگی ماهیچه است که بیشتر در نواحی پایین کمر رخ می دهد، موضوعی که در سنین رشد بسیار مهم است و می تواند آسیب هایی را به دنبال داشته باشد که آثارشان تا مدت ها در بدن فرد باقی بماند.

درواقع بدنسازی در نوجوانی به معنای تمرین با دستگاه های سنگین باشگاهی و تلاش برای رسیدن به حجم عضلانی نیست؛ بلکه منظور یک سری تمرینات قدرتی پایه برای ساختن بدن قوی و سالم است. در هر سنی که ورزشکار نوجوان تمرینات قدرتی را شروع می کند، تأکید بر اصول اولیه است. قرار نیست رکوردی جابجا شود یا حجم گیری رخ دهد؛ بلکه باید حرکات را به درستی انجام دهند و به تدریج قدرت خود را افزایش دهند.

بهترین سن برای بدنسازی و عضله سازی

به طور معمول، توده عضلانی و قدرت عضلانی از بدو تولد به طور پیوسته در حال بیشتر شدن است و در حدود ۲۰ سالگی به اوج خود می رسد، این افزایش سن تا ۳۵ تا ۳۸ سالگی ادامه دارد. پس از آن، قدرت و عملکرد عضلانی در ابتدا به آرامی و به صورت خطی کاهش می یابد و سپس بعد از ۶۵ سالگی برای زنان و ۷۰ سالگی برای مردان سریع تر پایین می آید. اغلب افراد بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی به رشد و بلوغ کامل می رسند و می توانند ورزش با وزنه های سنگین تر آغاز کنند. این سنین بازه ای از زندگی است که به افراد اجازه می دهد تا با وزن بیشترین وزنه، کوتاه ترین زمان استراحت و ریکاوری را داشته باشند. ورزشکاران بهتر است از مزیت این سال ها برای افزایش حجم عضلات بیشتر استفاده کنند چرا که در این سنین تحلیل عضلات که به طور طبیعی با بالا رفتن سن به وجود می آید، کم تر آن ها را تحت تاثیر قرار می دهد. دوره ریکاوری عضلات بعد از تمرینات ورزشی با حد اکثر توان بدنی برای افراد ۲۰ ساله، حدود دو روز است و در سن ۳۰ سالگی، این میزان به چهار روز می رسد؛ این حال، دوره های ریکاوری برای هر شخص متفاوت خواهد بود. ریکاوری پس از بلند کردن وزنه های سبک تر حدود دو روز طول می کشد، در حالی که ممکن است برای وزنه های سنگین بدون توجه به گروه سنی شخص، این عدد به هفت روز برسد.

درمان افسردگی با ورزش

ورزش های مؤثر در درمان افسردگی

بولدرینگ: بولدرینگ نوعی صخره نوردی با مسیرهای کوتاه است که صخره نوردان در آن بدون استفاده از طناب مسیر را طی می کنند. در این ورزش فرد باید تمرکز و مهارت زیادی داشته باشد که بهترین مسیر را انتخاب کند و گرنه سقوط خواهد کرد و همین تمرکز باعث می شود که از آثار ناخوشایند و مشکلات دنیای واقعی دور شود و به مرور زمان نتیجه خوبی در درمان افسردگی خود بگیرد. تحقیقات نشان داده است کسانی که هفته ای سه ساعت صخره نوردی می کنند، توانسته اند افسردگی متوسط و خفیف خود را درمان کنند.

یوگا: باتوجه به مطالعات صورت گرفته در این زمینه، محققان به این نتیجه رسیدند که ورزش یوگا می تواند علائم افسردگی را تا حد زیادی کاهش دهد. نتایجی که در این زمینه وجود دارد نشان می دهد زنانی که در کلاس های یوگا شرکت کرده اند، حال روحی بهتری نسبت به زنانی که در این کلاس ها شرکت نکرده اند دارند. ورزش های سنتی شرقی مانند ورزش یوگا، ذهن انسان را پاک می کند و افکار منفی را از بین می برد، همچنین قدرت و کنترل فرد روی تنفس خود سبب بهبود وضعیت او می شود.

سوارکاری: اگر فردی دچار افسردگی است و نمی تواند با کسی ارتباط برقرار کند و از آن رنج می برد، سوارکاری یکی از مؤثرترین ورزش ها برای درمان افسردگی است. اسب حیوانی باهوش است که می تواند تپش قلب و احساس حیوانات و انسان ها را حس کند و دارای احساسات و درک است. بنابراین افراد می توانند با این ورزش و برقراری ارتباط با اسب مهارت ارتباط برقرار کردن خود را افزایش دهند و افسردگی خود را درمان کنند.

کار با وزنه: زمانی که قدرت بدنی فردی زیاد می شود؛ اعتماد به نفس او هم افزایش می یابد و احساس خوبی در او ایجاد می گردد. باتوجه به مطالعه ای که بین چندین نفر از بازماندگان سکنه مغزی که به افسردگی هم مبتلا بودند، منتشر شد، جسمی، مزایای روحی هم برای فرد در پی خواهد داشت. قدرت نوعی کنترل و تسلط است و همین عامل می تواند به تمرکز و توجه فرد کمک کند، اما توصیه می شود که این ورزش ها به آرامی و زیر نظر مربی انجام شود.

موج سواری: یکی دیگر از مؤثرترین ورزش ها برای درمان افسردگی موج سواری است. تحقیقات نشان داده است که ۳۰ دقیقه فراگرفتن در امواج دریا به کاهش رفتارهای تخریبی، تفکرات منفی و افسردگی کمک می کند.

تای چی: حرکات ملایم و آهسته تای چی مانند یوگا یک سنت دیرینه شرقی می باشد که قادر است افسردگی را درمان کند. باتوجه به مطالعه ای که بین چندین نفر که به افسردگی مبتلا بودند در کشور چین انجام شد، اشخاصی که این ورزش را در مدت حدود سه ماه انجام دادند، علائم این بیماری در آن ها کاهش یافت.

اسکواش: این ورزش به تمرکز زیادی برای هماهنگی دست و چشم نیاز دارد و باعث می شود مغز به بازی متمرکز شود و فرد هنگام بازی، فکر و خیال و نگرانی های دنیای واقعی را فراموش کند، حتی گاه صداهای محیط اطراف خود را هم نمی شنود. این ورزش به مغز افراد استراحت و آرامش می دهد و باعث می شود از مشکلات و افسردگی خود دور بمانند و کم کم افسردگی به بهبودی برسد.

ایروبیک و انجام تمرینات هوازی: انجام تمرینات هوازی و دویدن یکی از راه های کاهش علائم افسردگی می باشد، اما شدت و میزان این تمرینات بر درمان افسردگی تأثیر بیشتری ندارد؛ به همین دلیل افراد باید این تمرینات را به صورت پیوسته و نرمال انجام دهند. زمانی که شخصی در حال دویدن است، می تواند سرعت را زیاد و سپس سرعت را کم کند. دویدن روی بدن تأثیر می گذارد و باعث می شود که اندروفرین در بدن ترشح شود. اندروفرین در واقع نوعی از مورفین طبیعی می باشد و زمانی که توسط غده های ویژه در مغز آزاد می شود احساس خوبی در فرد ایجاد و موجب کاهش سطح درد در بدن می گردد.

منبع: www.raseshrehab.com

تندرستی

خوراکی های زمستانی

درآب و هوای سرد، سالم و قوی نگه داشتن بدن بسیار مهم است. با کمی برنامه ریزی، می توانید غذا های سالمی بخورید تا هم مقدار زیادی از مواد مغذی به بدنتان برسانید و هم بشقاب خود را در طول زمستان پر از طعم و مزه کنید. چندین خوراکی مفید برای زمستان وجود دارند که باید آن ها را در برنامه غذایی زمستانی تان بگنجانید.

۱. پرتقال

پرتقال یکی از بهترین میوه های خانواده مرکبات و یک خوراکی مفید برای زمستان است. این میوه حاوی سطوح بالایی از ویتامین C است، آنتی اکسیدانی که سلول های سیستم ایمنی بدن، به خصوص بیگانه خوارها و لنفوسیت های تی، برای انجام وظایف خود به آن ها نیاز دارند. خوردن یک پرتقال در روز خطر ابتلا به کمبود ویتامین C را که ممکن است به کاهش مقاومت در برابر پاتوژن های (بیماری زا) خاص منجر شود، کاهش می دهد.

۲. هویج

خوردن یک هویج شیرین با یک کاسه سوپ هویج داغ را بیشتر افراد دوست دارند. هویج حاوی مقادیر بالایی از بتا کاروتن است که بدن آن ها را تبدیل به ویتامین A می کند. ویتامین A سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، و به محافظت از بدن در برابر عفونت کمک می کند و خطر ابتلا و مدت زمان مشکلات تنفسی را با سالم نگه داشتن ریه کاهش می دهد.

۳. چغندر

چغندر با آن رنگ قرمز روشن و برگ های سبزی که دارد، نه تنها به سالاد یا ظرف سوپ زمستانی تان رنگ می دهد، بلکه به شما کمک می کند سالم بمانید. چغندر سرشار است از مواد شیمیایی گیاهی مفید و آنتی اکسیدان هایی که با رادیکال های آزاد که به سلول های سالم و دی ان ای (DNA) آن ها آسیب می رسانند، مبارزه می کنند و به این ترتیب از سیستم ایمنی بدن محافظت می کنند و یک خوراکی مفید برای زمستان است.

۴. تخم مرغ

خوردن تخم مرغ کامل در طول ماه های زمستان بسیار حیاتی است. زرده بیش از ۹۰ درصد کلسترول موجود در تخم مرغ را دارد و سفیده تقریباً نیمی از پروتئین تخم مرغ را در خود دارد. در واقع، تخم مرغ حاوی میزان مناسبی از تمام که اسید آمینه ضروری مورد نیاز بدن است. بدن پروتئین را به عنوان سوخت برای ساختن آنتی بادی هایی استفاده می کند که به مهاجمان خارجی حمله و عفونت جلوگیری می کنند. قدرت آنتی اکسیدانی تخم مرغ با رادیکال های آزاد مبارزه می کند، و همین به نوبه خود از بدنتان در برابر بیماری های مختلف محافظت می کند و یک خوراکی مفید برای زمستان است.

۵. زنجبیل

زنجبیل که سرشار از آنتی اکسیدان است یک راه عالی برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان است به این ترتیب که رادیکال های آزاد را در بدن شما کاهش می دهد. زنجبیل همچنین گردش خون را در بدن افزایش می دهد که برای سلامت پهنه بسیار مهم است.

در آغاز سرما خوردگی یا آنفولانزا، زنجبیل به عنوان یک آنتی بیوتیک مؤثر عمل می کند. این ریشه خوراکی همچنین در کاهش علائم التهاب و ورم مفاصل که در طول ماه های زمستانی بدتر می شود، مؤثر است.

۶. زردچوبه

زردچوبه یکی از بالاترین سطوح آنتی اکسیدان را در میان مواد خوراکی دارد و باید یکی از ضروریات در طول ماه های زمستان باشد. این ادویه می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند اگر به طور مرتب مصرف شود.

زردچوبه باتوجه به خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی اش، مزایای فراوانی نیز برای افراد مبتلا به درد مفاصل در طول روزهای زمستان دارد. به علاوه، این ماده خوراکی به مبارزه با رادیکال های آزاد که به پوست آسیب می زنند و درخشش و کشسانی آن را زین می برند، کمک می کند.

۷. بادام

بادام یکی از بهترین مواد غذایی برای حفظ سلامت شما در طول زمستان است. این مغز کوچک سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که می توانند با مبارزه علیه رادیکال های آزاد که سیستم ایمنی شما را ضعیف می کنند، تأثیر شفقت انگیزی روی سلامت شما بگذارند.

۸. انار

انار یکی از قدیمی ترین میوه های جهان، سرشار از آنتی اکسیدان هایی، مانند پلی فنل، تانن، فلاونوئید ها و آنتوسیانین ها است که کمک خواهند کرد در طول زمستان سالم و قوی بمانید. این میوه همچنین دارای خواص ضد التهابی است که گفته می شود مانع آنزیم هایی می شوند که به مفاصل آسیب می رسانند و باعث درد و سفتی می شوند. این خاصیت به ویژه برای افراد مبتلا به آرتریت مفید است.

۹. آوکادو

روزهای سرد زمستان بهترین فرصت برای لذت بردن از میوه خامه ای آو اکادو است. آو اکادو یک خوراکی مفید برای زمستان است.

آو اکادو فواید زیادی برای بدن دارد؛ ویتامین های A، C، و E و همچنین اسید فولیک، منیزیم و پتاسیم. در واقع، چربی های تک اشباع نشده موجود در آنکه برای قلب مفید هستند، اجازه می دهند تا شما مواد مغذی بیش تری از سایر مواد خوراکی جذب کنید.

۱۰. کلم بروکلی

این سبزی زیبا حاوی میزان بسیار زیادی آنتی اکسیدان و همچنین تعدادی ویتامین و مواد معدنی است. کلم بروکلی به ویژه ویتامین C، فیبر، بتا کاروتن، فولات و پتاسیم زیادی دارد. به علاوه، این ماده خوراکی تنها ۱۵ تا ۲۵ کالری در هر وعده دارد، بنابراین لازم نیست در مورد افزایش کالری کم ترتان در طول ماه های زمستان نگران باشید.

منبع: bazdeh.org

خانواده

فواید هنردرمانی برای افراد سالمند

«هنر یکی از راه‌هایی است که انسان به‌وسیله آن می‌تواند درونیات خودش را به بهترین شکل ممکن ابراز کند؛ به بیان دیگر هنر در هر شکلی می‌تواند به‌عنوان راه ارتباط فرد با جهان باشد و درعین حال شفا بخش باشد. افراد سالمند نیز در بهره‌مند شدن از هنر مستثنا نیستند و می‌توانند با کمک هنر به مشکلات جسمی و روحی ناشی از افزایش سن، غلبه کنند. ما هم در مراقبت از قهرمان زندگی مان باید همان‌طور که مراقب سلامت جسمی او هستیم، با کمک تکنیک‌های هنردرمانی مراقب سلامت روحی او نیز باشیم.»

هنردرمانی چیست؟

هنردرمانی یکی از شاخه‌های علم روانشناسی است که به همه افراد سالمند و جوان کمک می‌کند تا بتوانند بر استرس و نگرانی‌هایشان غلبه کنند و با روش‌های خلاقانه‌ای با استرس‌ها مواجه شوند. افراد سالمند می‌توانند با کمک روان‌درمانگر و با استفاده از تکنیک‌های هنردرمانی، تغییرات ناخوشایند جسمی و روحی ناشی از کپولت سن را تحت کنترل درآورده و مدیریت کنند. همچنین فعالیت‌های هنری به‌عنوان سرگرمی دوران سالمندی محسوب می‌شوند.

فواید هنردرمانی

بهبود قوای شناختی سالمندان

هنردرمانی فرد سالمند را به چالش کشیده، او را به سمت خلاقیت سوق می‌دهد و باعث می‌شود قوای شناختی او تقویت شود. یادگیری مهارت و کسب تجربیات جدید، مانند آموختن مهارت هنری جدی منجر به تحریک سالم فعالیت مغزی در فرد سالمند شده و باعث تیزی و هوشیاری ذهن قهرمان زندگی مان می‌گردد. هنر درمانی ذهن سالمندان را به چالش کشیده و باعث شکوفایی مهارت‌های آن‌ها می‌گردد.

بهبود خلق و خو و سلامت روان سالمندان

هنر درمانی باعث کاهش اضطراب، افسردگی و استرس در افراد سالمند می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد افراد سالمندی که در فعالیت‌های هنری شرکت کرده‌اند احساس تنهایی و میزان افسردگی‌شان کاهش یافته و روحیه بهتری داشته‌اند. مثلاً اگر قهرمان زندگی ما در کلاس نقاشی شرکت کند، کار با مداد، مداد رنگی و... به‌ویژه کمک می‌کند تا روی احساسات مثبت خود تمرکز کرده و آن‌ها را تقویت کند.

ارتقای مهارت‌های حرکتی در سالمندان

انجام دادن فعالیت‌های هنری مانند نقاشی و نواختن آلات موسیقی و... مستلزم استفاده از دست، بازو و... است. تداوم این حرکات منجر به تقویت عضلات، هماهنگی بین آن‌ها و بهبود گردش خون می‌شود. همچنین اگر قهرمان زندگی ما در جلسات هنردرمانی شرکت کند، به دلیل مشارکت در یک کلاس گروهی، علاوه بر تقویت قوای جسمانی و عضلانی، روحیه بهتری نیز به دست خواهد آورد.

افزایش مهارت‌های اجتماعی در سالمندان

در طول جلسات هنر درمانی، افراد سالمند فرصت می‌یابند تا با افراد هم‌سن و سال و هم‌فکر خود تعامل و معاشرت کنند و تجربیات جدیدی کسب کنند. این جلسات به دلیل تقویت و بهبود سلامت روان قهرمان زندگی ما، باعث می‌شود احساس تنهایی و انزوا نکرده و روابط اجتماعی اش را عمق و وسعت دهد.

«کمک به خودبیانگری (بیان خود) در افراد سالمند افراد سالمند ممکن است به دلیل مشکلات جسمی یا روحی در ایجاد ارتباط و بیان احساسات و افکارشان دچار مشکل شوند. هنردرمانی راهی خلاقانه برای بیان احساسات و ایجاد ارتباط پیش روی آن‌ها قرار می‌دهد و این امکان را به آن‌ها می‌دهد تا عمیق‌ترین احساسات خودشان را به راحت‌ترین شکل ممکن بیان کنند. هنردرمانی ارتباطات اجتماعی قهرمان زندگی ما را تسهیل می‌کند و به وی کمک می‌کند راه‌حل‌های بهتری در مواجهه با مشکلاتش پیدا کرده و راحت‌تر بر احساس انزوا و تنهایی غلبه کند.»

بهبود عملکرد حافظه در سالمندان

هنردرمانی می‌تواند یک فعالیت مفید و مؤثر برای کمک افراد سالمند مبتلا به آلزایمر باشد. هنردرمانی در این افراد باعث می‌شود استرس ناشی از بیماری در آن‌ها کاهش یابد و کیفیت زندگی‌شان افزایش یابد. هرچند درمان قطعی برای بیماری آلزایمر پیدا نشده، اما فعالیت‌هایی مثل نواختن موسیقی و یا نقاشی باعث تحریک مغز قهرمان زندگی مان گشته و همین امر با تقویت عملکرد شناختی در نواحی مختلف مغز، باعث به‌تعمیق انداختن پیشرفت بیماری می‌شود.

سخن پایانی

هنردرمانی می‌تواند ابزاری قدرتمند برای کمک به قهرمان زندگی ما در مواجهه با مسائل شایع مانند انزوا، تنهایی و استرس در دوران سالمندی باشد. شرکت در جلسات هنردرمانی، تجربه نقاشی کشیدن یا یادگیری موسیقی به سالمند ما کمک می‌کند تا خلاقیت خود را به شکل مطلوبی حفظ کرده و با تقویت روحیه و بهبود سلامت ذهن و روان بر دردهای جسمی خود غلبه کند. علاوه بر فعالیت‌های هنری، فعالیت‌های ورزشی نیز می‌توانند باعث سلامت روان قهرمان بشوند.

منبع: easylife.ir

فانوس نامه

مدیریت فرهنگ سازمانی «مشتری مداری»



ارائه شده توسط وی تطبیق دارد. این تعریف جدیدترین نگاه به کیفیت است که در قلب آن مشتری مداری نهفته است. از همین رو است که در راهنمای رفتاری شرکت فولاد هرمزگان (فانوس) نیز هرجا که در هر کد رفتاری که سخنی از کیفیت محصولات شرکت بیان شده است، کاملاً در راستای مشتری مداری به‌عنوان یکی از ارزش‌های اساسی شرکت مطرح شده و در اغلب این کدهای رفتاری کلمه کیفیت و مشتری توأم حضور دارند (مانند کدهای ۳-۳۲-۳۳، ۳-۳۴-۳۵، ۳-۳۶-۳۷ و...).

با توجه به توضیحات فوق، همه ما کارکنان شرکت فولاد هرمزگان بر این باوریم که مسیر تحقق مشتری مداری به‌عنوان یکی از ارزش‌های اساسی شرکت فولاد هرمزگان (هم‌صدا شویم) بی‌هیچ‌نوع واسطه‌ای مستقیماً از مسیر کیفیت می‌گذرد و به عبارت دیگر، «فانوس» برای هدایت ما به سوی مشتری مداری اخلاق محور و نوآور سازمان، ارائه محصولات با کیفیت را معرفی می‌کند. مسیری که به دنبال ارائه محصولاتی با کیفیت در سطح جهانی است و از ابتدای فعالیت شرکت فولاد هرمزگان تاکنون در آن گام برداشته‌ایم و در آینده نیز آن را طی خواهیم کرد.



«۳-۵- ما با عرضه محصولات با کیفیت از مشتریان قدرتمندی می‌کنیم و خود را متعهد به ارائه کیفیت و خدماتی در سطح جهانی می‌دانیم.»

کد رفتاری مرتبط با مشتری مداری

امروزه کیفیت مهم‌ترین عامل موفقیت در بازارهای جهانی است. برای داشتن کیفیتی در سطح بین‌المللی نه تنها باید مشخصه‌های فنی محصول را به‌صورت کامل تأمین کرد، بلکه لازم است مشخصه‌های دیگری مانند قیمت، حمل مناسب، برخورد مطلوب در فروش، خدمات مناسب در تعمیر و نگهداری، دوام و... را نیز به‌صورت رضایت‌بخش اجرایی کرد تا بتوان مدعی شد محصول نهایی، محصولی با کیفیت است. البته هیچ‌گاه نباید از این نکته غفلت کرد که علی‌رغم تمامی نظری که در مورد محصول خود داریم، فقط زمانی می‌توانیم مدعی ارائه محصولی با کیفیت باشیم که مصرف‌کننده نهایی، محصول را با کیفیت بداند.

توجه به نکته فوق ما را به این موضوع رهنمون می‌کند که همواره شکافی بین دیدگاه شرکت‌های تولیدکننده محصول و مصرف‌کنندگان در مورد کیفیت و مفهوم آن وجود دارد. به‌طور مثال، اگر از مدیران بسیاری از شرکت‌ها درباره وضعیت کیفیت در شرکتی که مسئولیت آن را بر عهده دارند سؤال کنید، می‌گویند کیفیت در حال بهبود است و در اثبات ادعای خود برنامه‌ها و روند بهبود سالانه شاخص‌های کیفی خود را به‌شمارا ارائه خواهند کرد؛ اما نتایج مشتریان و نظرات مصرف‌کنندگان، اغلب نتیجه‌ای متفاوت را بیان می‌کند.

دلیل این شکاف توجه بسیاری از مدیران به مفهوم سنتی و قدیمی کیفیت است که صرفاً با کنترل آن نمی‌توان رضایت مشتری را جلب کرد. از همین رو است که در تعریف نوین کیفیت، خواسته و رضایت

مشتری محور اصلی کیفیت قرار گرفته است. نگاه نوین به کیفیت در استاندارد بین‌المللی ISO ۹۰۰۱ (سیستم مدیریت کیفیت) نیز حاکم است و این استاندارد جهت بررسی کیفیت محصول تولیدی و همچنین خدمات قابل ارائه در شرکت‌ها و سازمان‌ها قابل اجراست. این استاندارد جهانی به‌طورکلی پایش مجموعه تولید یک محصول و یا ارائه خدمات را جهت بررسی وضعیت یک شرکت از منظر کیفیت تحت نظر دارد. البته همان‌طور که بیان شد، عملکرد کلیه واحدهای سازمان و شرکت اعم از اصلی و پیمانکاران فرعی تحت کنترل و نظارت این استاندارد قرار دارد و کارکرد این استاندارد به این صورت است که پس از استقرار آن در شرکت یا سازمان، برخی شاخص‌ها جهت بررسی محصول تولیدی و یا خدمات ارائه‌شده، تعیین گردیده و طی بازه‌های زمانی تعریف‌شده این شاخص‌ها اندازه‌گیری می‌شوند.

این شاخص‌ها محدود به حوزه تولید نیست و سایر بخش‌ها مانند مدیریت بازاریابی و فروش، مدیریت اداری و به‌طورکلی تمامی واحدهای مرتبط با فرایند تولید و ارائه خدمات باید ضمن تدوین دستورالعمل و روش‌های اجرایی مربوطه، فرایندهای بخش خود را شناسایی و نهایتاً با مکتوب کردن شاخص‌های قابل اندازه‌گیری، پایش آن‌ها را انجام دهند. در واقع پذیرش سیستم مدیریت کیفیت یک تصمیم راهبردی در شرکت‌هاست و استقرار و اجرای این سیستم به جهت تبلیغ و تهیه یک گواهینامه نیست؛ بلکه باید شرکت‌ها در راستای اجرای صحیح این سیستم‌ها بکوشند تا در نهایت محصول یا خدمات ارائه‌شده را در بهترین سطح کیفی به مشتریان ارائه کنند. در شرکت فولاد هرمزگان نیز توجه به کیفیت در سطح جهانی و استانداردهای بین‌المللی کاملاً رعایت می‌گردد و به‌نوعی همه ما مدیران و کارکنان شرکت فولاد هرمزگان، محور مشتری مداری خود را بر مبنای کیفیت محصولات شرکت قرار داده‌ایم، زیرا از نگاه ما کیفیت درجه‌ای است که یک محصول با انتظارات مشتری و مشخصات

پاک‌سازی آوارهای عاطفی

همچنان ظاهر می‌شوند و مانع کاشت بذری برای زندگی ما خواهند شد.

رها کردن

زباله‌های عاطفی دردها و رنجش‌های پردازش‌نشده هستند. تا زمانی که بقایای عاطفی خود را نگه می‌داریم، به‌ظهور مجدد ادامه می‌دهند، به‌خصوص زمانی که آسیب‌پذیریم.

ما باید دردهای خود را بررسی کنیم تا بتوانیم احساسات خود را تنظیم کنیم و راه را برای رشد و شادی خود باز کنیم. ما می‌توانیم با تصمیم‌گیری برای پاک‌سازی زباله‌های عاطفی خود شروع کنیم. سپس باید با احساسات منفی خود روبه‌رو شویم و به خود اجازه دهیم تا احساسات خود را به‌طور کامل بیذیریم و احساس کنیم. ما باید بررسی کنیم که چه کسی را مقصر می‌دانیم و نقشی را که ممکن است در یک موقعیت دردناک داشته باشیم قبول کنیم. ما باید خود و دیگران را ببخشیم و آنچه را که حتی از دردناک‌ترین تجربیات خود آموخته‌ایم، بیذیریم.

هنگامی که درد خود را پردازش کردیم، همچنان خاطراتی خواهیم داشت، اما اثر آن‌ها دیگر شدید یا ناراحت‌کننده نخواهد بود. ما می‌توانیم آسیب‌های گذشته‌مان را در جایی قرار دهیم که به آن تعلق دارند و دیگر نمی‌توانند به ما آسیب برسانند و می‌توانیم شروع به درمان، پاک‌سازی، بررسی، تکامل و ایجاد زندگی مورد نظر خود کنیم.

پاک‌سازی آوارهای احساسی

با پاک‌سازی بقایای عاطفی آسیب‌های گذشته و احساسات منفی، می‌توانید راه را برای آینده‌ای شادتر باز کنید. با این اقدامات شروع کنید: تصمیم‌گرفتن برای رها کردن گذشته آزادنده، روبه‌رو شدن با احساسات منفی و خاطرات گذشته دردناک، تصدیق نقش خود در یک موقعیت منفی؛ بخشیدن و رهایی خود و دیگران از گذشته آسیب‌زننده؛ در صورت نیاز اقدام به خودمراقبتی و کمک‌گرفتن از دیگران.

منبع: avanclinic.ir



